

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

# GEZOND *thuis*

bpost

PB-PP|B- 714  
BELGIE(N)-BELGIQUE

SEPT OKT  
NOV

86

 WWW.GEZONDTHUIS.BE

 VOLG ONS OP FACEBOOK

TUODSCHRIFT | TOEGELIJDING BEGLOOTEN VERPAKKING | P309292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTSPIESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 86 | SEPTEMBER 2016

**JOUW VERHAAL**

## “Genieten van kleine dingen”

  
wit-gele kruis  
VLAANDEREN

Gezond  
Therapie(on)trouw



Kristien Bonneure  
“Ik weiger te plannen”

# Attends<sup>®</sup> Soft

De zijdezachte  
bescherming  
*die u verdient*

Omdat ze zo comfortabel droog  
blijven en zijdezacht aanvoelen,  
zult u het positieve verschil  
direct in het gebruik ervaren.

Attends nu ook  
verkrijgbaar in uw  
apotheek

**Nieuw**  
Zijdezachte bovenlaag



Attends Soft is verkrijgbaar in verschillende  
groottes en absorptie niveaus.



**Gratis Proefpakket!** LF22016

Mijn urineverlies is het best te omschrijven als: (maak een keuze)

- Een klein beetje     Af en toe     Regelmatig     Nauwelijks tot geen controle over blaasinhoud

Dhr. / Mevr.

Adres

Postcode/Plaats

Telefoon

E-mail

- Ik ga ermee akkoord dat mijn gegevens opgeslagen worden. Uiteraard worden uw gegevens vertrouwelijk behandeld en zullen wij deze niet aan derden verstrekken.     Ja, ik ontvang graag de nieuwsbrief van Attends (Vul svp uw email adres in).

Vul in en stuur op naar: Attends BVBA, Haachtsebaan 119/1, 3140 Keerbergen

Tel. 0800 111 51



**Volg ons op Facebook!**  
Attends Verzorging en Welzijn

## VERGETEN

Simon was intelligent, maar ietwat verstrooid en vergeetachtig.  
Hij klopte op de deur van zijn eigen bureau en was verwonderd dat hij er niet was.  
Een van zijn boutades: "Ik was vergeten dat ik het wist."  
Op die uitspraak kan je een tijdje knabbelen.

Waarom moet ik een dag zoeken naar de naam van iemand die ik nochtans goed heb gekend?  
Waarom weet ik vandaag niet meer wat ik eergisteren heel goed wist?  
Wat belooft dat voor morgen?

De computer kan helpen het vergeten terug te vinden, áls ik weet wat en hoe ik moet zoeken.

Het geheugen helpt ons bij het oriënteren.  
Onze wegenkaart vervaagt wanneer het geheugen ons in de steek laat.

Vergeten heeft ook voordelen.  
Je kan niet alles onthouden.  
Het slechte zouden we moeten vergeten, dat wat kwelt en bekommert.

Mensen vergeten en ze worden vergeten.  
Soms is het alsof God zelf hen is vergeten.  
'Sion zegt: "De Heer heeft mij verlaten, mijn Heer is mij vergeten."  
Maar kan een moeder haar zuigeling vergeten?  
Zelfs al zou ze het vergeten, ik vergeet jou nooit' (Jes. 49,14-16).  
Het lijkt op het bekende antwoord van de man, die zijn dementerende vrouw elke dag bezoekt.  
Op de kritiek van de bure: "Maar ze kent je niet meer. Waarom trek je er nog elke dag heen?" antwoordt hij: "Al zou ze mij niet meer kennen, ik ken haar nog!"



ANTOINE RUBBENS

### WEGWIJZER



8  
**DIALOOG**

Kristien Bonneure



27  
**DUO**

Karim en zijn verpleegkundige  
Gwendoline

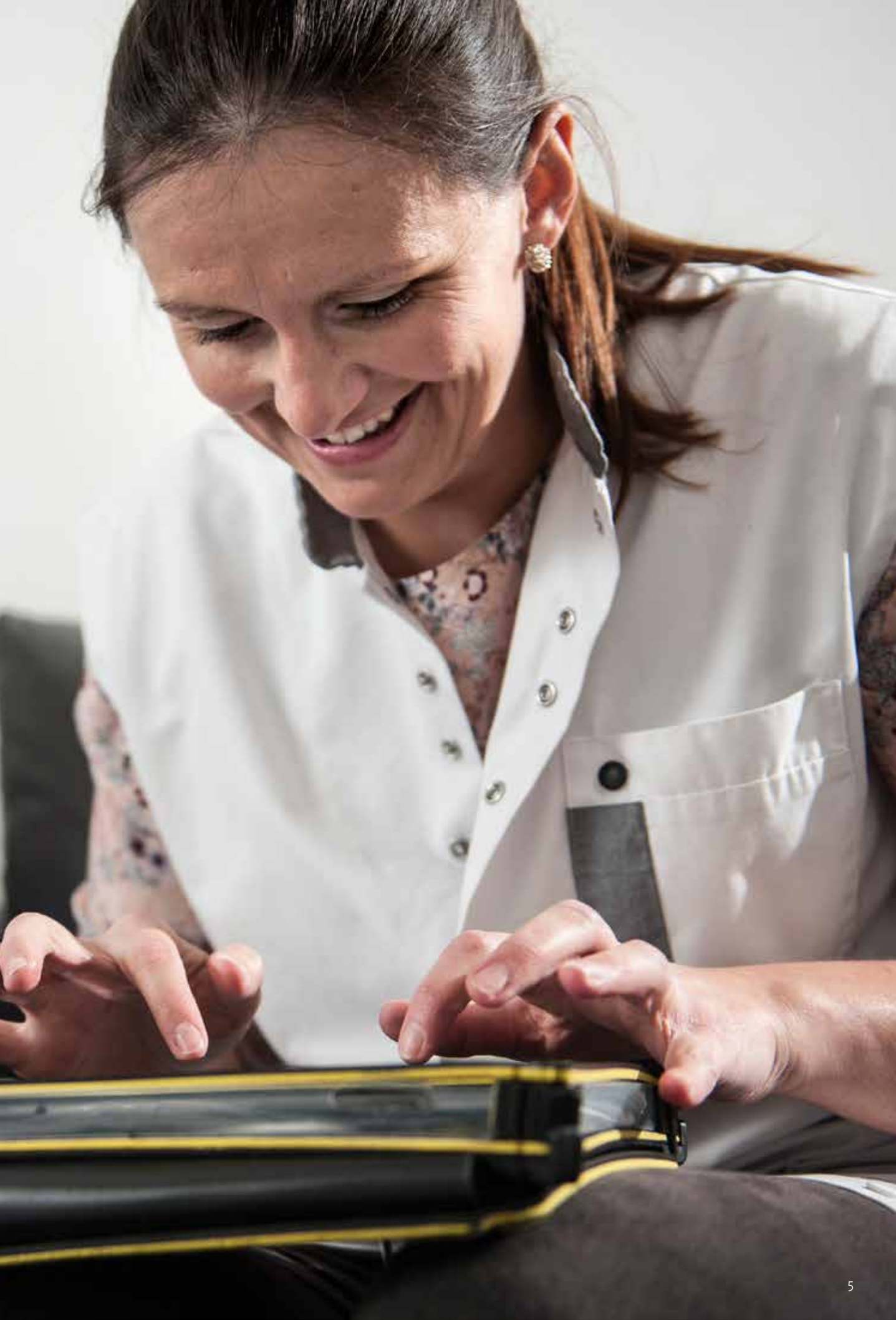
- 6 Actua
- 12 Gezond  
Therapie(on)trouw
- 18 Lekker
- 21 Jouw verhaal  
"Genieten van kleine dingen"
- 24 Thuis  
Veneuze ulcera
- 28 Column
- 30 Puzzel

*Patiënt en  
verpleegkundige*  
**KARIM EN  
GWENDOLINE**

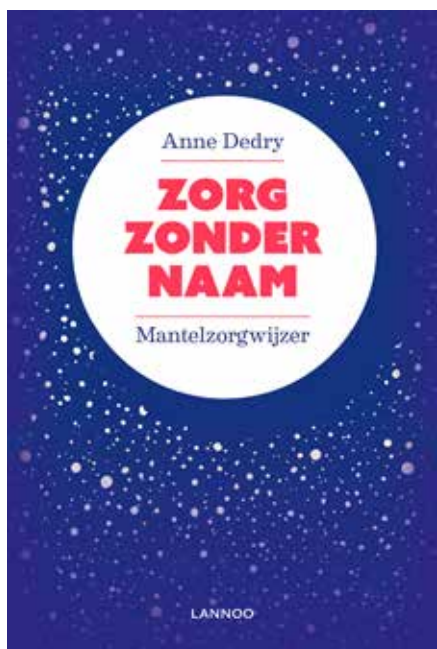
Gedurende enkele weken kwam verpleegkundige Gwendoline dagelijks langs bij Karim. Doordat een insectenbeet lelijk uitdraaide, had Karim elke dag verzorging aan zijn been nodig. “Gelukkig waren er dan Gwendoline en haar fantastische collega’s die altijd voor me klaar stonden”, aldus een blije Karim.

► Lees meer over de merkwaardige beet op p. 27





## ZORG ZONDER NAAM



Dankzij Gezond thuis en LannoosShop geniet je van 15% korting op het boek 'Zorg zonder naam', een toegankelijk basisboek vol herkenbare verhalen over mantelzorg. Hoe kan je gebruik maken van deze korting?

Surf naar [www.lannoosshop.be/witgelekruis](http://www.lannoosshop.be/witgelekruis) en tik in het winkelmandje de kortingscode 'witgelekruis' in.

## ONLINE PLATFORM mijnWGK

Om de interdisciplinaire samenwerking tussen thuisverpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis en andere zorgverleners (huisartsen, specialisten ...) nog beter te laten verlopen, lanceert het Wit-Gele Kruis op 15 oktober het nieuwe onlineplatform *mijnWGK*. Dat biedt op een streng beveiligde manier inzage in het elektronische verpleegdossier van de verpleegkundigen. De gegevens over het zorggebeuren van de patiënt kan de behandelende arts voortaan online opvolgen. Zo beschikt de arts over de meest recente zorginformatie. Enkele huisartsen testen al sinds augustus *mijnWGK* uit.

## WIT-GELE KRUIS SOLIDAIR MET KANKERPATIËNTEN EN HUN NAASTEN



Elk jaar krijgen bijna 40.000 Vlamingen het harde verdict: kanker. Meer dan 200.000 mensen leven met en na kanker. Onthutsende cijfers: het betekent dat vroeg of laat iedereen rechtstreeks of onrechtstreeks met kanker te maken krijgt. Daarom organiseert Kom op tegen Kanker op donderdag 20 oktober de Dag tegen Kanker. Op die dag zullen de medewerkers van het Wit-Gele Kruis, net zoals duizenden andere Vlamingen, het bekende gele lintje dragen. Op die manier willen we alle mensen met kanker en hun naasten tonen dat ze er niet alleen voor staan. Dat we meelevend zijn. Dat hun strijd tegen deze ziekte ook de onze is.

► [WWW.DAGTEGENKANKER.BE](http://WWW.DAGTEGENKANKER.BE)

## GEZONDthuis.BE

Het Wit-Gele Kruis lanceerde het nieuwe online gezondheidsmagazine [www.gezondthuis.be](http://www.gezondthuis.be). Je vindt er allerlei tips voor je gezondheid, artikels waarbij experts aan het woord zijn, getuigenissen van patiënten, aangepaste recepten ... Op een gezonde manier langer thuis wonen is de insteek van het gezondheidsmagazine. Een extra troef van [gezondthuis.be](http://gezondthuis.be) zijn de recepten op maat van ieders individuele behoeften.

**Everybody Happy** is de nieuwe film van Nic Balthazar. Daarin speelt Peter van den Begin een succesvolle komiek met burn-out. Gezond thuis geeft 25 duotickets weg.

Winnen? Neem deel aan de wedstrijd op [www.facebook.com/gezondthuis](http://www.facebook.com/gezondthuis)



**Kankercounteren.be** is een nieuwe website speciaal voor jonge kankerpatiënten. Jonge personen zitten vaak met heel specifieke vragen. Op de site vinden ze verhalen en inspiratie van lotgenoten.

**Rekanto** is een gratis bewegingsprogramma voor volwassenen tijdens en tot één jaar na de laatste behandeling tegen kanker. Het helpt om een betere lichamelijke conditie te herwinnen en zo vermoeidheid en futloosheid te overwinnen.

► 0800 15 802 OF [WWW.REKANTO.BE](http://WWW.REKANTO.BE)



RESIDENTIE  
**RUBENS**  
WOONZORGCENTRUM



**LEEF PRECIËS ZOALS THUIS**



**CONTACTEER ONS VOOR EEN BEZOEK OF AFSpraak:**

Jozef Hermanslei 21

2640 Mortsel

rubens@orpea.net - [www.orpea.be/rubens](http://www.orpea.be/rubens)

**03 630 24 00**

Operated by

**ORPEA**  
[www.orpea.be](http://www.orpea.be)



*“Perfectie bestaat niet.  
Het is niet van deze wereld”*



# “Ik weiger te plannen”

## INTERVIEW MET KRISTIEN BONNEURE

Ze is al jarenlang een vaste radiostem. Ooit werd ze zelfs bekroond met de Gouden Stemvork voor het mooiste stemgeluid. Vorig jaar verdween ze noodgedwongen een tijdlang van de werkvloer wegens borstkanker. Ondertussen kan je haar opnieuw elke zaterdagochtend horen in het programma ‘Bonus’ op Radio 1.

BRAM FRET VRT - BMUSS

### Wat betekent ‘gezond zijn’ voor jou?

“In de strikte zin van het woord betekent het niet ziek of ‘niet ziek of niet verhinderd zijn’ door één of andere aandoening. Maar het is natuurlijk meer dan dat, het is ook op verschillende vlakken ‘goed in je vel zitten’: zowel individueel als in een sociale context, op je werk, in je leefomgeving, al dan niet met een gezin. Dat wil natuurlijk nog niet zeggen dat het op al die punten altijd perfect moet gaan. Perfectie bestaat niet, het is niet van deze wereld. Het komt er ook op aan je niet kopje onder te laten gaan wanneer het even wat minder gaat, zelfs als het een hele poos echt slecht gaat.”

### Ben jij bewust bezig met je gezondheid?

“Goh, om te beginnen is er nog de nasleep van vorig jaar. Ik ben dertien maanden in ziekteverlof geweest voor een kankerbehandeling en die is natuurlijk niet afgelopen na de laatste bestraling. De revalidatie is net afgelopen, maar ik zit nog in een langdurig traject van lymfedrainage. En dat is ongetwijfeld hetgene waar ik het meest zichtbaar mee bezig ben. Maar toch ook wel sterker dan voorheen let ik op voeding en beweging, iets wat er ook werd ingepeperd door mijn oncoloog. Ik probeer veel te wandelen, doe weer aan yoga en mijn voedingspatroon is fel veranderd. Veel fruit, veel groenten, weinig vlees, minder alcohol. Voor de rest werk ik nog altijd deeltijds en dat wil ik nog een poosje zo houden. Ik voel dat mijn

draagkracht minder is dan voorheen en dat moet ik echt wel bewaken. Ik heb gelukkig een fijne plek gevonden op de nieuwsdienst waar ik drie à vier dagen per week kan werken. Die dagen lukt het me om te werken zoals vroeger, maar de overige dagen moet ik het rustig aan doen.”

### Hoe ben je met de diagnose omgegaan?

“Als ik er nu op terugkijk? Flink, vind ik van mezelf (*lacht*). Niet overdreven strijdlustig, want daar hou ik niet zo van. Met zo’n overweldigende diagnose en zo’n lange behandeling moet je je vooral staande proberen te houden. Bij momenten was het zeer zwaar, maar ik geloof oprecht dat je niet te veel energie moet verkwisten door je te verzetten tegen iets waar je je niet tegen kan verzetten. Het is er, dus ‘deal with it’. En dan is de kwestie hoe je ermee omgaat. Ik heb mensen in de wachtkamer gezien

die agressief werden, dat is ook een manier om ermee om te gaan. Ik heb de zachtere weg gekozen en het is me redelijk goed gelukt om toch niet mentaal ten onder te gaan. Maar het was zwaar: een half jaar chemo, dan een zware borstoperatie waarbij ook alle lymfeklieren werden verwijderd en dan nog bestralingen. Het was dus echt de *menu complet (lacht)*. Maar ik ben bijzonder blij met de steun in het ziekenhuis, medisch maar ook sociaal. En verder heb ik het geluk een heel fijn gezin te hebben en een hoop burens en vrienden die echt wel in de bres gesprongen zijn, niet met grote woorden, maar echt met concrete dingen, zoals een pot soep of een zelfgebakken brood bijvoorbeeld. Zoiets samen kunnen dragen, maakt een enorm verschil. En daar ben ik heel dankbaar voor.”

### En je hebt in die periode ook een beroep gedaan op het Wit-Gele Kruis?

“Klopt. Eerst tijdens de chemoperiode voor de toediening van een bepaalde combinatie van producten om de kwaliteit van mijn bloed wat op te krikken. De verpleegkundigen kwamen thuis injecties toedienen na de chemokuur. De tweede keer was na mijn operatie. Toen was het een hele poos dagelijks. Ik had een hele lange wonde die elke dag goed verzorgd moest worden. En nu komt er nog om de drie maanden iemand om mijn poortkatheter te spoelen. Ik ben erg blij dat ik daarvoor niet opnieuw naar het ziekenhuis hoef. Ik sta er echt van te kijken hoe vlot en snel het werkt.”

“Na een overweldigende diagnose en de lange behandeling die daarop volgt, moet je je vooral staande proberen te houden”



## Wie is Kristien Bonneure?

- ▶ Startte in 1988 bij de redactie van Studio Brussel. In 1991 stapte ze over naar Radio 1
- ▶ Specialiseerde zich in verslaggeving over de Balkan en Oost-Europa
- ▶ Werkte enkele jaren voor de cultuurwebsite Cobra.be
- ▶ In 2014 verscheen haar boek 'Stil leven' bij Lannoo

*“Een periode van ziekte samen kunnen dragen, maakt een enorm verschil”*

**In dit nummer van ‘Gezond thuis’ hebben we het onder andere over therapietrouw. Merkte je dat dit belangrijk was tijdens je behandeling?**

“Ja, die chemo, daar kan je natuurlijk niet onderuit. Die is weloverwogen en afgemeten. Een week overslaan was geen optie. Ik vond dat in zekere zin geruststellend: je stapt op een trein en die rijdt door. Op basis van de kwaliteit van je bloed wordt de dosering aangepast. Je zit in een heel strak keurslijf waar je je niet aan kan onttrekken. Op dat moment ben je therapietrouw, omdat je in een noodzakelijk traject zit. Ook alle begeleidende medicijnen waren strikt noodzakelijk, het waren allemaal middelen om de vervelende effecten van de chemo wat te verzachten. Na mijn behandeling ben ik in een validatieprogramma gestapt van 12 we-

ken intensieve sport. De eerste keer was ik al bekaf voor de opwarming voorbij was (*lacht*). Dat is natuurlijk ook een vorm van therapietrouw, want niemand heeft me daartoe verplicht. En ik ben er beter van geworden. Gelukkig moet ik geen hormoonremmers nemen, omdat mijn kanker niet hormoongevoelig was, daar ben ik erg blij om. Maar qua therapietrouw wordt er van kankerpatiënten wel wat verwacht. Het zijn langdurige behandelingen met veel neveneffecten en nawerkingen, dus je moet het zien vol te houden.”

**Je zet je al jaren in voor een vereniging die ijvert voor meer stilte en rust. Je schreef er ook een boek over. Vanwaar dat engagement?**

“Ik denk dat die behoefte aan rust in je zit, en dat die op een zeker ogenblik ook acuter en meer manifest wordt. De laatste jaren dat ik op de nieuwsdienst het ochtendnieuws presenteerde, waren zeer druk en lawaai-erig. Dat was een beetje de concrete aanleiding. En ik merk dat ik er meer en meer behoefte aan heb. Je kan dat op verschillende manieren invullen; je kan bijvoorbeeld 's middags op een rustige plek je boterhammen opeten of je kan af en toe een retraite doen, wat ikzelf ook doe. Ik ben niet iemand die om vijf uur opstaat en een

uur mediteert. Maar ik ken mensen die daar zeer veel baat bij hebben. Ik ben wel blij dat je het in onze huidige maatschappij toch al meer ziet opduiken onder de vorm van stilleretraites, stiltehuizen en dergelijke meer. Het maakt mij gelukkig te zien dat dat soort projecten ontstaat en groeit.”

**Wat zijn jouw professionele plannen nog?**

“Ik ben heel blij met waar ik nu sta, met mijn programma op zaterdagochtend tussen 7 en 9 uur. Het is een programma dat ietsje verder van de waan van de dag staat, iets dieper graaft en veel oog heeft voor sociale, culturele, wetenschappelijke en gezondheidsgerelateerde thema's. Ik ben tevreden met de plek waar ik nu ben en echt veel verder vooruit kijk ik niet. Dat is nog een beetje een erfenis van ziek te zijn geweest: ik weiger te plannen.”

- ▶ Presenteert momenteel elke zaterdagochtend tussen 7 en 9 het programma 'Bonus' op Radio 1.

# Nergens zo goed als thuis



Ontvang uw gratis  
informatiepakket

## Makkelijk en veilig de trap op Met een traplift van thyssenkrupp Encasa

- Duitse degelijkheid en 60 jaar ervaring van de marktleider
- Een traplift op maat van uw trap, geleverd rechtstreeks van de fabriek
- Unieke draaitechniek, met installatie aan muur- of leuningzijde
- Adviseurs en installateurs uit uw buurt, met een Service 24/24 en 7/7

Vraag een vrijblijvende offerte en een 'testrit' bij een klant in uw buurt.

engineering.tomorrow.together.

thyssenkrupp Encasa  
pakt uit met  
een nieuwe kleur  
en een nieuw logo!

Bel gratis



0800 94 365

[www.tk-traplift.be](http://www.tk-traplift.be)



thyssenkrupp



# BEN JIJ TROUW AAN JE PILLEN?

Het aantal mensen met een chronische aandoening stijgt. In België heeft 28% van de volwassenen minstens één chronische aandoening en dat aantal neemt toe met de leeftijd. Chronische ziekten vragen vaak erg specifieke medicatie die de patiënt heel secuur moet innemen. Een verhelderend gesprek met professor Fabienne Dobbels over therapie(on)trouw.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  STILLMATION.COM, SHUTTERSTOCK

“Bij chronische aandoeningen zoals hart- en longlijden of diabetes schrijven artsen standaard medicatie voor om de ziekte te behandelen of om complicaties te vermijden. Medicatie moeten we breed zien. Het gaat om de pillen die mensen innemen, maar evengoed om puffs voor astmapatiënten, prikjes bij diabetes of oogdruppels bij een glaucoombehandeling. Het is logisch dat me-

dicatie niet of onvoldoende werkt als je ze niet of incorrect inneemt. En dan begint natuurlijk het verhaal van therapieontrouw.”

## Hier spreek je al direct over therapieontrouw?

“Als medicatie niet wordt ingenomen zoals voorgeschreven, is er sprake van therapieontrouw. Ongeveer 5% van de mensen haalt

zijn medicatie nooit in huis of laat het doosje onaangeroerd in de kast staan. Een veel grotere groep houdt de therapie niet vol en stopt dus op eigen initiatief met de behandeling. Ongeveer de helft van de patiënten met chronische aandoeningen zijn een jaar na hun eerste voorschrift met de medicatie gestopt. En dan heb je nog heel wat mensen die hun medicatie wel blijven nemen, maar

die een verkeerde dosis innemen of geregeld een dosis overslaan. Sommige mensen worstelen bijvoorbeeld ook met medicatie die je op vaste tijdstippen moet innemen, zoals Parkinsonmedicatie, bloedverdunders of medicatie tegen diabetes.”

### **Waarom is therapietrouw belangrijk?**

“Medicatie werkt niet als je ze niet correct inneemt en dus zal de behandeling niet aanslaan. Dat heeft gevolgen: je levenskwaliteit daalt, je loopt risico op complicaties en dus op hospitalisatie, je ziekte raakt onvoldoende onder controle en de kosten voor de gezondheidszorg lopen heel hoog op. Therapieontrouw houdt mensen ziek of maakt ze zelfs zieker.”

### **Wat bedoel je met die hoge kosten?**

“Je hebt directe en indirecte kosten. Voorbeelden van directe kosten zijn de prijs van ongebruikte medicatie of van de behandeling van complicaties. Bij indirecte kosten gaat het om mensen die ziek blijven of complicaties krijgen, daardoor op consultatie moeten komen, niet kunnen werken of hun huishouden niet kunnen doen en misschien veel meer hulp nodig hebben van mantelzorgers en professionele hulpverleners. Ook afname van levenskwaliteit is een indirect gevolg.”

### **Komt therapietrouw bij bepaalde leeftijdsgroepen meer voor?**

“Adolescenten en jongvolwassenen zijn het meest vatbaar voor therapietrouw. Ouderen doen het even goed of even slecht als andere volwassenen. Omdat veel oudere personen een zekere routine ontwikkelen, is het voor hen zelfs iets



## **THERAPIE(ON)-TROW**

### **WAT?**

Als je je medicatie niet inneemt zoals voorgeschreven, ben je therapieontrouw. Je neemt ze niet, niet correct of je stopt op eigen initiatief. Therapietrouw is erg belangrijk voor een goed resultaat van de behandeling.

### **TIPS VOOR MEER MEDICATETROW**

- Koppel je medicatie-inname aan een bepaalde routine (bijvoorbeeld een tv-programma waar je elke dag naar kijkt).
- Plaats je medicatie ergens waar je iedere dag voorbijkomt (bijvoorbeeld naast je koffiezet, je tandenborstel, je krant, op je tv).
- Zet de juiste dosis vooraf klaar. Zo zie je direct of je ze al genomen hebt.
- Gebruik geheugensteuntjes (programmeer bijvoorbeeld je gsm of gebruik een wekkertje).
- Durf vragen te stellen als je niet goed begrijpt waarom of hoe je bepaalde medicatie moet nemen.
- Geef het toe als het moeilijk is om de medicatie te nemen. Het gewoon durven te zeggen is al een deel van de oplossing.
- Zorg voor reservedosissen of -voorraden op het werk, bij vrienden of familie waar je dikwijls komt, of in de auto (maar let er dan wel op dat de medicatie het niet te warm krijgt).

makkelijker om hun medicatie goed in te nemen. Het is ook veel meer sociaal aanvaard: mensen gaan ervan uit dat oudere mensen complexe medicatieschema's hebben. Daardoor geven we sneller tips, bieden we hulpmiddelen aan zoals pillendozen en alarmen of schakelen we sneller mantelzorgers of het Wit-Gele Kruis in.”

### **Wat zijn risicofactoren voor therapieontrouw?**

“De redenen voor therapieontrouw kunnen heel uiteenlopend zijn, en vaak zijn er gelijktijdig verschillende risicofactoren aanwezig. Die kunnen te maken hebben met socio-economische redenen, kenmerken van de ziekte en de behandeling of persoonsgebonden zijn. Als er bijvoorbeeld weinig sociale omkadering is, zijn mensen vatbaarder voor therapieontrouw. Vergeetach-





**“Therapieontrouw houdt mensen ziek of maakt ze zelfs zieker”**

Prof. Dr. Fabienne Dobbels, psychologe, Academisch Centrum voor Verpleeg- en Vroedkunde, KU Leuven

tigheid en cognitief verval hebben eveneens een impact en depressies vormen een grote risicofactor. Bijwerkingen zijn een vaak gehoorde klacht en ook een complexe behandeling met verschillende medicatie op verschillende tijdstippen is een groot aandachtspunt. Er zijn ook mensen die denken dat de medicatie schadelijk is of er niet in geloven, en die er daarom mee stoppen. Daarnaast zijn er factoren die eerder te maken hebben met de hulpverlener en ons gezondheidssystemeem. Hoe zit het bijvoorbeeld met de terugbetaling van de medicatie? Zijn de zorgverstrekkers voldoende getraind om op een goede manier de therapietrouw op te volgen? Het is bijvoorbeeld belangrijk dat zij navragen wat het dagelijks innemen van medicatie moeilijk maakt voor de patiënt, wie hem helpt bij de inna-

me, hoe vaak het gebeurt dat hij een dosis vergeet. Vervolgens kunnen ze samen met de patiënt oplossingen zoeken.”

**Dus de implementatie (het inpassen van de medicatie in het dagelijks leven) moet meer aandacht krijgen?**

“Ja, ik denk dat er een rol is weggelegd voor artsen, verpleegkundigen en andere professionals om te kijken hoe het medicatiegebruik ingepast kan worden in het specifieke leven van de patiënt, welke routines hij heeft en hoe je de medicatie daaraan kan koppelen, hoe zijn dagschema eruitziet, welke hulpmiddelen je kan aanreiken. Het is belangrijk dat je samen kijkt naar de barrières, dus de aspecten in de persoonlijke levenssfeer of in de omgeving die maken dat je je intentie niet kan

omzetten in gedrag. En vervolgens moet je gericht oplossingen zoeken om die barrières in de toekomst te vermijden. Daarnaast kan de familie ook met de patiënt bekijken wat hem zou kunnen helpen, zoals regelmatig vragen of hij zijn medicatie al genomen heeft. Dat is nog wat anders dan controleren, want dat werkt averechts.”

**Wanneer is therapieontrouw echt een probleem?**

“Dat hangt erg af van de ziekte én de medicatie in kwestie. Als patiënt neem je je medicatie sowieso best volledig en correct in. Hoe meer medicatie je mist, hoe groter het risico is op een slechte afloop.”

**Wat moeten de lezers onthouden?**

“Ik ben het eens met het rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dat zegt dat er heel wat effectieve geneesmiddelen bestaan. De uitdaging is evenwel ervoor te zorgen dat patiënten die zo correct mogelijk innemen en blijven innemen. Het verbeteren van de therapietrouw heeft wellicht een veel groter effect op de gezondheid dan om het even welke nieuwe behandeling. Therapie(on)trouw is een complex probleem, dat veel verschillende facetten heeft en vaak voorkomt. Het is niet louter een probleem van de patiënt zelf. Het hele gezondheidssystemeem heeft hierin een opdracht. Simpele oplossingen bestaan niet, maar als artsen, (thuis)verpleegkundigen en patiënten het onderling bespreken en samen de elementen bekijken die het moeilijk maken, komen we een hele stap verder.”



# Vaarwel vocht!

Vochtbestrijding Tibas garandeert een professionele en definitieve oplossing voor veel voorkomende vochtproblemen zoals **opstijgend vocht, water in de kelder, condens-problemen, natte ramen, vochtige muren, een muffe geur en schimmelvorming**. Ervaren en gediplomeerde specialisten voeren de werken snel, stipt en ordelijk uit en dit aan eerlijke prijzen.



**OPSTIJGEND VOCHT  
KELDERDICHTING  
CONDENS  
EN SCHIMMEL**



Voor meer informatie over de diensten van Vochtbestrijding Tibas, kijk op [www.tibas.be](http://www.tibas.be).  
Voor een **gratis offerte** kan u bellen op het nummer **0800 62 136** of een mail sturen naar [info@tibas.be](mailto:info@tibas.be)\*

vochtbestrijding  
**tibas**

0800 62 136 - [www.tibas.be](http://www.tibas.be)

Lekproblemen en lekdetectie worden vakkundig opgelost door het partner-bedrijf Polygon (0800 96 600 - [www.polygongroup.be](http://www.polygongroup.be)).

**GRATIS  
OFFERTE  
0800 62 136**

Bezoek onze grote toonzaal met  
een 40-tal verschillende modellen

**MOBILE**



[www.mobilescooter.be](http://www.mobilescooter.be)

Vraag een **GRATIS** demonstratie bij u thuis... **0800-90207**  
*Gratis*

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam \_\_\_\_\_  gratis demonstratie  
Straat \_\_\_\_\_ nr \_\_\_\_\_  gratis documentatie  
Postcode \_\_\_\_\_ Gemeente \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_

**Bon** terugsturen naar:  
Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge  
tel. +32 (0)50 31 79 19, fax +32 (0)50 31 10 26

**LC** LIFT CONSTRUCT BVBA



**DEPANNAGE 24/24U  
03 226 25 27**

**Pluto: de kleinste platformlift, eveneens  
een model beschikbaar voor rolstoelgebruikers**

- Personen - keuken - goederen - platformliften
- Hefplatformen voor rolstoelgebruikers
- Plaatsen & onderhoud & herstellen

Trapliften MEDITEK en HAWLE - Kokerliften ARITCO  
Vrijblijvende prijsofferte & info over premies

Lange Lobroekstraat 183 - 2060 Antwerpen  
Tel. 03 226 12 72 - Fax 03 226 94 24  
[info@liftconstruct.be](mailto:info@liftconstruct.be) - [www.liftconstruct.be](http://www.liftconstruct.be)



Bel ons vandaag nog  
voor een afspraak!  
**0800 250 23**



**LATHU**  
LANGER THUIS WONEN

## Trapliften voor elk huis en elk budget

LATHU verdeelt alle grote merken trapliften. Ontdek ons volledig aanbod op [www.lathu.be](http://www.lathu.be) of bel ons GRATIS voor een afspraak op **0800 250 23**.

LATHU - Langer thuis wonen

[www.lathu.be](http://www.lathu.be)



## Landelijke Thuiszorg helpt met een waaier van diensten

Bij Landelijke Thuiszorg vinden wij zorgen voor jou de normaalste zaak van de wereld. Je bent jong of oud, samen of alleen? We komen bij je thuis op die momenten waar extra hulp meer dan welkom is: een geboorte, ziekte, handicap, ouderdom of moeilijke omstandigheden. Onze medewerkers zijn deskundig opgeleid en helpen je met plezier én op jouw maat.

- | gezinszorg | kraamzorg | poetshulp
- | groen- en klusjesdienst | woningaanpassing
- | gastopvang | dagopvang

bel GRATIS 0800 112 05 [thuiszorg@ons.be](mailto:thuiszorg@ons.be) [www.landelijkethuiszorg.be](http://www.landelijkethuiszorg.be)



---

**landelijke  
thuiszorg**



Nieuws uit je provincie

# WEST-VLAANDEREN



## MANTELZORGERS KRIJGEN INSPRAAK IN ONS BELEID

**B**egin 2017 gaat het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen van start met een kwaliteitscirkel voor mantelzorgers: een maandelijks overlegmoment om mantelzorgers inspraak te geven in het beleid van onze organisatie.

### Waarom inspraak?

In 2013 liet het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen een marktonderzoek uitvoeren. Daaruit bleek dat mantelzorgers meer betrokken willen worden bij onze dienstverlening. Sinds we dat weten, hebben we in ons beleid extra aandacht voor mantelzorgers. Zo doen we twee keer per jaar een enquête bij telkens 750 mantelzorgers van patiënten die bij ons in zorg zijn. Uit de resultaten halen we telkens enkele aandachtspunten, zoals het belang van communicatie en informatie, respectvolle omgang met de patiënt en de mantelzorger of het respecteren van het tijdstip van de zorg. Met die gegevens gaan we intern aan de slag. Nu willen we graag nog een stapje verder gaan en mantelzorgers ook echt inspraak geven in de manier waarop we deze aandachtspunten kunnen aanpakken.

### Wat is een kwaliteitscirkel?

Een kwaliteitscirkel is een overlegorgaan: een groep mensen die maandelijks samenkomt om na te denken over hoe we bepaalde problemen kunnen aanpakken, en daar ook concrete projecten voor uitwerkt.



### Hoe gaat het praktisch in zijn werk?

- In september en oktober 2016 selecteren we de mantelzorgers. Idealiter stellen we een groep van een zevental mensen samen.
- Deze mantelzorgers krijgen van ons een opleiding om een inzicht te krijgen in de werking van het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen en het begrip kwaliteitsvolle zorg.
- Begin 2017 komt de kwaliteitscirkel voor het eerst samen, en daarna telkens één keer per maand, behalve in de zomermaanden. Aan de kwaliteitscirkel zullen ook een verpleegkundige, een afdelingsverantwoordelijke en iemand van de dienst kwaliteit deelnemen.

- We zullen afspraken maken met Op-pas vzw om vrijwilligers in te schakelen die tijdens de vergaderingen van de kwaliteitscirkel bij de patiënt kunnen blijven, als dat nodig is.

### Wat is een mantelzorger?

**Een mantelzorger neemt op regelmatige en niet-professionele basis de zorg op voor een hulpbehoevend persoon in zijn directe omgeving. Naast een zorgrelatie is er ook sprake van een verwantschaps-, vriendschaps- of buurrelatie tussen de zorgverlener en de zorgontvanger.**



## OPROEP:

### WIL JIJ DEEL UITMAKEN VAN DIT NIEUWE OVERLEGORGAAN?

- Ben je mantelzorger?
- Heb je ervaring met de dienstverlening van het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen?
- Ben je kritisch, gemotiveerd en bereid om op een constructieve manier met ons mee te denken om onze dienstverlening nog te verbeteren?
- Kan je je vanaf januari 2017 één keer per maand vrijmaken voor een overlegmoment in ons afdelingsgebouw in Rumbeke?

Dan ben jij misschien dé geknipte persoon om deel uit te maken van onze kwaliteitscirkel voor mantelzorgers. Wil je meer info of wil je je kandidaat stellen? Mail naar [kwaliteit@wgkwvl.be](mailto:kwaliteit@wgkwvl.be), bel naar 050-63 41 86 of laat een privébericht na op onze Facebookpagina.

# WARMTE EN HARTELIJKHEID: DAAR STAAN WE VOOR

Op 2 juni werd het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen letterlijk op een voetstuk geplaatst. Tijdens het Belgian Corporate Video Festival mochten we de award in ontvangst nemen voor onze film 'We komen graag bij je langs'. En daar zijn we best fier op! Niet omwille van de award, wél omdat de film op een authentieke manier de waarden en de emoties weergeeft waar het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen als zorgverstreker en als werkgever voor staat. De warmte en de hartelijkheid die de film uitstraalt is écht.

We hopen dat jij als patiënt of als mantelzorger die warmte en hartelijkheid ook ervaart in je dagelijkse contacten met ons. Heb je tips om het beter te doen? Spreek er ons zeker over aan!

### We komen graag bij je langs

Heb je het filmpje 'We komen graag bij je langs' nog niet gezien? Bekijk het zeker op [www.dezorgbrigade.be!](http://www.dezorgbrigade.be!)



# GEMAKKELIJK WEER RECHT NA EEN VAL

Sinds kort beschikt iedere nachtverpleegkundige van het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen over een Raizertoestel.

**D**e Raizer is een innovatief toestel dat patiënten die gevallen zijn met één druk op de knop en zonder spierkracht weer recht helpt. Zowel verpleegkundigen als patiënten en mantelzorgers hebben baat bij het toestel. Als patiënt word je op een veilige, comfortabele manier geholpen. En je verpleegkundige belast haar rug niet. Het is een ideaal hulpmiddel voor valincidenten 's nachts. Want midden in de nacht kan een verpleegkundige niet zomaar een collega of een mantelzorger om hulp vragen. Hieronder alvast een reactie van onze nachtverpleegkundige Kelly Vallaeys:

“Ik kreeg een oproep voor een valincident in Gistel. Bij aankomst lag mevrouw in de gang. Ze was gevallen op weg naar het toilet. De gang bleek erg smal, maar met de Raizer had ik geen problemen om mevrouw recht te helpen. Ook al hebben we de Raizer nog niet lang, ik durf nu al te zeggen dat ik hem niet meer kan missen!”



## NIEUWE INFONAMIDDAGEN OVER VEILIG MEDICATIEGEBRUIK

Kwam jij vorig jaar naar één van onze infonamiddagen over ‘Veilig en comfortabel thuis blijven wonen’? Vanaf september staan nieuwe sessies op het programma. We bouwen verder op het thema veiligheid, en geven deze keer tal van praktische tips over veilig medicatiegebruik en -beheer. Tijdens de infonamiddagen krijg je ook de kans om jouw verwachtingen over onze dienstverlening te uiten. Het overzicht van infonamiddagen vind je op [www.witgelekruis.be/west-vlaanderen](http://www.witgelekruis.be/west-vlaanderen). Vindt er een infonamiddag in jouw buurt plaats, dan ontvang je sowieso een uitnodiging in de bus.

## TIPS VOOR JOUW SLEUTELKASTJE

Een sleutelkastje is een ideale oplossing als je zelf de deur niet kan openen voor je verpleegkundige. De sleutel van de voordeur wordt bewaard in een kluisje dat aan de buitenkant van de woning of in de hal van een appartementsgebouw hangt. Enkel met een geheime code kan je het kluisje openen.

Heb je een sleutelkastje of wil je er één laten installeren?

### Enkele tips

- Maak duidelijke afspraken met je verpleegkundige. Mag het sleutelkastje bij ieder bezoek gebruikt worden? Of wil je dat je verpleegkundige er enkel in nood-situaties gebruik van maakt? Je verpleegkundige zal de afspraken noteren in het elektronisch verpleegdossier. Op die manier zijn de collega's die bij jouw zorg betrokken zijn, op de hoogte.
- Heb je de code van je sleutelkastje gewijzigd? Geef dit zeker door aan je verpleegkundige, zodat we de code in je dossier kunnen aanpassen.
- Na haar bezoek plaatst je verpleegkundige de sleutel terug in het sleutelkastje en sluit ze het correct af. Help hier gerust mee aan denken. Door er samen op te letten, vermijden we dat de sleutel per ongeluk op tafel blijft liggen.



# MIJNWGK: ONLINE DOSSIER VOOR ARTSEN

Het elektronisch dossier van iedere patiënt die bij het Wit-Gele Kruis in zorg is, is binnenkort online toegankelijk via *mijnWGK*.



**B**ij elk bezoek noteert je verpleegkundige informatie over jouw zorg in je persoonlijk elektronisch verpleegdossier. Van iedere patiënt die door het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen verzorgd wordt, beschikken we dus over de meest actuele gegevens over de zorg en het verloop ervan. Uiteraard hebben alleen verpleegkundigen die jou persoonlijk verzorgen, toegang tot deze informatie. Een deel van de info in jouw persoonlijk dossier, is ook interessant voor je huisarts. Tot nu toe gebeurt de communicatie tussen je thuisverpleegkundige

en je huisarts telefonisch, of via het communicatieblad dat thuis in je papieren verpleegdossier zit. Dankzij een nieuwe webtoepassing zal het elektronisch verpleegdossier binnenkort ook online toegankelijk zijn via *mijnWGK* (vergelijkbaar met bijvoorbeeld *mijn dossier* bij je ziekenfonds). Sinds deze zomer is een eerste versie van *mijnWGK* beschikbaar. Die wordt momenteel door enkele huisartsen in West-Vlaanderen uitgetest. In de volgende fases wordt *mijnWGK* toegankelijk voor alle huisartsen, voor ziekenhuizen en voor de patiënt zelf. We houden je op de hoogte!

## ELEKTRONISCH DELEN VAN GEZONDHEIDS- GEGEVENS: WAT ZEGT DE WET?

Gezondheidsgegevens kunnen niet gedeeld worden zonder de toestemming van de patiënt. Kom je in zorg bij het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen, dan vragen we bij het eerste bezoek de *informed consent* (= geïnformeerde toestemming) te ondertekenen in het elektronisch verpleegdossier. Zo geef je aan je zorgverleners de toestemming om je gezondheidsgegevens elektronisch en op een beveiligde manier met elkaar te delen. Het delen van de gegevens vindt uitsluitend plaats in het kader van de continuïteit en de kwaliteit van de zorg, en voldoet aan de regels inzake de bescherming van je persoonlijke levenssfeer. Je hebt het recht om, op gelijk welk moment, je toestemming weer in te trekken.

# Trapliften

rechtstreeks van de  
fabrikant in alle vertrouwen

- beste prijs kwaliteitsverhouding
- nieuw en gebruikt
- installatie binnen dezelfde week mogelijk
- voor alle soorten trappen
- eenvoudig te gebruiken



Bel voor meer informatie

**0800 97 888**

**www.acorntrapliften.be**

voor vrijblijvende informatie: vul de coupon in en stuur naar Acorn, Nijverheidslaan 1, 1853 Strombeek-Bever

Dhr/Mevr.: .....  
Adres: .....  
PC: ..... Gemeente: .....  
Telefoon: ..... e-mail: .....

9/888



**"Ik zorg voor iedereen. Ook als ik er niet meer ben. En jij?"**

Natuurlijk wil je er nog zo lang mogelijk voor anderen zijn. Toch zorg je ook best tijdig voor een testament. Uiteraard denk je hierbij aan je dierbaren, maar je kunt ook anderen helpen. Met de gids van het Rode Kruis is jouw testament zo geregeld.

**Vraag nu je gratis testamentgids aan.**  
[www.rodekruis.be/testament](http://www.rodekruis.be/testament)



Ja, ik ontvang graag de  
**GRATIS TESTAMENTGIDS**

**Ontdek waarom een testament interessant is voor jou. Handig, beknopt en met praktische voorbeelden.**

dhr.  mevr. voornaam: .....  
naam: .....  
straat: ..... nr: .....  
bus: ..... postcode: .....  
gemeente: .....  
telefoon: .....  
geboortedatum: .....  
e-mail\*: .....

\* Enkel in te vullen als je akkoord bent om onze informatie via e-mail te ontvangen.

**Stuur de ingevulde bon** terug naar Rode Kruis-Vlaanderen, DA 852-570-7, 2800 Mechelen (een postzegel is niet nodig). Of **mail** je adresgegevens naar [legaten@rodekruis.be](mailto:legaten@rodekruis.be) met aanvraagcode: GRATIS GIDS-57.

Het Rode Kruis respecteert je privacy. Je gegevens, die we via deze actie ontvangen, zullen enkel in ons bestand (Rode Kruis-Vlaanderen, Motstraat 40, 2800 Mechelen) opgenomen worden en zullen nooit aan derden worden overgemaakt. Aan de hand van deze gegevens zullen we je op de hoogte houden van onze activiteiten. Je kan je gegevens steeds raadplegen, verbeteren of laten schrappen.



**Rode Kruis  
Vlaanderen**

**helpt  
helpen**



# AANGEPASTE VOEDING VOOR STOMADRAGERS

Ons lichaam heeft voedingsstoffen nodig om te functioneren. Maar een voedingsmiddel bevat nooit alle soorten. Willen we geen tekorten, dan moeten we genoeg variëren. Dat geldt ook voor stomadragers. Ze hoeven zich dus niet aan een ultrastreng dieet te houden.

 DIABETESTEAM WIT-GELE KRUIS OOST-VLAANDEREN  SHUTTERSTOCK

Bij een stoma (Grieks voor 'mond') wordt een stukje van de dunne of dikke darm door een opening in de buikwand naar buiten gebracht. Dat kan nodig zijn bij bijvoorbeeld darmpoliepen, kanker, een ontstekingsziekte, blaas- of maagproblemen. Het deel aan de oppervlakte heet de stoma. Afhankelijk van de plaats waar de stoma geplaatst wordt, krijgt hij een andere naam (ileostoma, colostoma of urostoma) en heeft hij een andere invloed op het spijsverterings- en urinestelsel.

## Rol van het spijsverterings- en urinestelsel

De vertering start in de mond: we

kauwen voedsel en vermengen het met speeksel. Daarna komt het via de slokdarm in onze maag. Langzaam geeft de maag halfverteerd voedsel vrij aan de dunne darm (of ileum) waar voedingsstoffen worden opgenomen. De rest van het onverteerde voedsel wordt ingedikt in de dikke darm (of colon). Daar neemt het lichaam het vocht en zout uit de voeding weer op. Het colon vormt de gebonden stoelgang. In de endeldarm (of rectum) wordt de gebonden stoelgang tijdelijk bewaard tot de uitscheiding via de anus.

De nieren zijn twee boonvormige organen die zich onder de ribben in de rug bevinden. Zij filteren ons bloed.

Afvalstoffen en water vormen urine die via twee smalle buizen (urethers) naar de blaas stroomt. Wanneer je moet plassen, trekt de blaas samen, lost de sluitspier en loopt de urine via de plasbuis (of urethra) naar buiten.

## Voeding bij een ileostoma

Bij een dunnedarmstoma (ileostoma) is de ontlasting dun en ontstaat 'zouthonger'. Voldoende drinken (2,5 l / dag) en voldoende zout gebruiken, is de boodschap. Kleine, frequente maaltijden krijgen de voorkeur.

## Tips om voldoende zout in te nemen:

- strooi zout zowel op je groenten, vlees als aardappelen



- gebruik margarine met zout
- kies voor rauwe ham- en filetsorten
- neem kaas en smeerkaas
- eet af en toe gerookte vis
- wissel verse groenten af met conserven
- doe wat extra zout op een eitje
- neem af en toe een instantsoep in plaats van verse soep.

Bij warm weer, diarree of tijdens een vakantie in een tropisch land moet je extra aandachtig zijn. Je kan je zout- en vochtinname verhogen door zoute koekjes te eten en ORS-dranken (verkrijgbaar bij de apotheek) of sportdranken te drinken.

### Voeding bij een colostoma

Een dikkedarmstoma (colostoma) wordt meestal op het einde van de dikke darm aangelegd. Een speciaal dieet is niet noodzakelijk. Om constipatie te voorkomen, is het belangrijk om voldoende vocht te drinken (1 tot 1,5 l / dag). Combineer dit met voldoende voedingsvezels uit bruin brood, volkorenrijst en -pasta, groenten en fruit.

### Problemen

Een stoma kan verstopen door een gebrekkige vocht- en zoutinname, of door voedingsmiddelen die onvoldoende gekauwd worden. Voedingsmiddelen die verstopping kunnen veroorzaken, zijn noten, kokosnoot, gedroogde vruchten, schil van tomaten en fruit, zuurkool, draden van sperziebonen, peulvruchten, asperges, selderij, champignons, doperwtjes, sla, spruiten, maïs, pitjes en velletjes van citrus-



vruchten, ananas, meloen, harde rauwkost, gelatineproducten en taai of draderig vlees.

### Tips:

- snij of hak zulke voedingsmiddelen heel fijn en kauw goed
- eet niet te snel of te veel
- spreid de inname van voedsel en drank over de dag.

Voeding kan ook invloed hebben op gasvorming en de kleur en geur van ontlasting. De vertering van ons voedsel veroorzaakt gasvorming. Deze gassen kan je niet ophouden en geven storende geluiden in het stomazakje. Het verhinderen van gasvorming is onmogelijk, maar kan wel beperkt worden door:

- specifieke voedingsmiddelen te mijden
- het ongemerkt inslikken van lucht te voorkomen (geen kauwgom, rustig eten en drinken).

Voedingsmiddelen die gasvorming kunnen veroorzaken, zijn peulvruchten, broccoli en andere koolsoorten, uien, knoflook, maïs, prei, paprika, spinazie, komkommer, champignons, abrikozen, meloen, nieuwe aardappelen, eieren, koolzuurhoudende dranken en bier.

Bepaalde voedingsmiddelen zoals spinazie, bietjes en ijzerpreparaten bevatten natuurlijke kleurstoffen die de kleur van de ontlasting beïnvloeden. Aangezien dit niet schadelijk is, kan je ze zonder gevaar gebruiken. Al deze voedingsmiddelen verwijderen uit je eetpatroon zorgt voor een eenzijdige voeding. Dat doe je dus beter niet. Ieder persoon is anders en reageert verschillend op hetzelfde voedingsmiddel. Ontdek zelf wat je wel of niet verdraagt. Blijf uitproberen. Ook als het voedingsmiddel ongemakken geeft, kan het zijn dat je er de volgende keer minder of geen last van hebt.

### Voeding bij een urostoma

Een urostoma dient om urine af te voeren. Voor de

Op onze nieuwe website [www.gezondthuis.be](http://www.gezondthuis.be) vind je enkele recepten van heerlijke gerechten die perfect geschikt zijn voor stomapatiënten (en andere lekkerbekken).

meeste mensen met een urostoma is een dieet niet noodzakelijk. Wel is het van groot belang dat je voldoende drinkt (2,5 l / dag). Het vocht vermindert de kans op urineweginfecties en voorkomt zoutaanslag in de urinewegen.



## DIETDIENST

### Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-34 13 33

✉ [dieetdienst@wgkwvl.be](mailto:dieetdienst@wgkwvl.be)

Voedings- en dieetadvies

### Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 10

✉ [dieetdienst@wgkantwerpen.be](mailto:dieetdienst@wgkantwerpen.be)

Voedings- en dieetadvies

### Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089-36 00 82

✉ [voedingsadvies@limburg.wgk.be](mailto:voedingsadvies@limburg.wgk.be)

### Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

✉ [team.diabetes@wgkovi.be](mailto:team.diabetes@wgkovi.be)

### MEER WETEN?

[WWW.WITGELEKRUIS.BE](http://WWW.WITGELEKRUIS.BE)

“Het is zo flexibel dat ik soms vergeet dat ik een stoma heb”



85% zegt dat SenSura Mio zijn lichaamsvorm volgt\*

## Nu bestaat er een stomazakje dat heel discreet is

Voel je veilig en zeker met SenSura Mio. De huidplaat past zich aan individuele lichaamsvormen en -bewegingen aan terwijl hij veilig ter plaatse blijft. Dankzij de grijze kleur valt het zakje niet op onder de kleding, zelfs niet onder witte kleding.



\*Bron: productevaluatie 2014

Surf naar onze website [www.coloplast.be](http://www.coloplast.be) voor meer informatie of bel ons op het nummer 02/334 35 35

 Coloplast

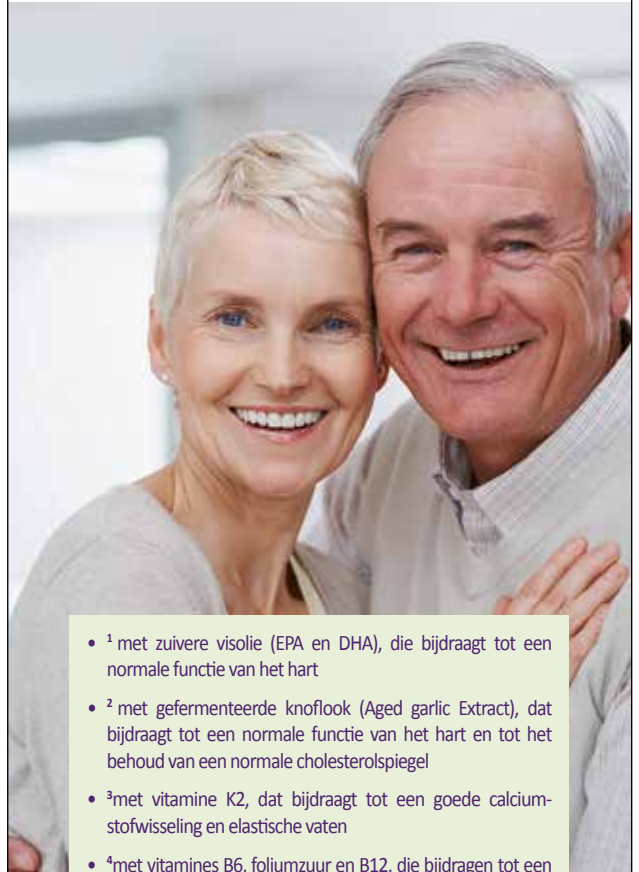
SenSura<sup>®</sup> Mio

Het Coloplast-logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2016-07. Alle rechten voorbehouden. V.U.: E. Binnemans - Coloplast Belgium NV/SA, De Gijzeleer Industrial Park, Guido Gezellestraat 121, B-1654 Beersel/Huizingen.

  
kwaliteit bovenal

## Kyolic EPA+ K2

draagt bij tot een normale werking van het hart <sup>1,2</sup>, tot elastische vaten<sup>3</sup> en een normaal homocysteïnemetabolisme<sup>4</sup>



- <sup>1</sup> met zuivere visolie (EPA en DHA), die bijdraagt tot een normale functie van het hart
- <sup>2</sup> met gefermenteerde knoflook (Aged garlic Extract), dat bijdraagt tot een normale functie van het hart en tot het behoud van een normale cholesterolspiegel
- <sup>3</sup> met vitamine K2, dat bijdraagt tot een goede calciumstofwisseling en elastische vaten
- <sup>4</sup> met vitamines B6, foliumzuur en B12, die bijdragen tot een normaal homocysteïnemetabolisme



reukloos!



90 caps.  
€24,59

**Kyolic EPA + K2: totaalcomplex van gerijpte knoflook en de passende nutriënten**

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels en bij apotheek CNK 3056-819  
Info: tel 056 43 98 52 - [info@mannavital.be](mailto:info@mannavital.be) - [www.mannavital.be](http://www.mannavital.be)



# “GENIETEN VAN KLEINE DINGEN”

## THUIS BIJ CARINE DEBEUCKELAERE

“Al 20 jaar? Ik dacht iets meer dan 10!” Carine Debeuckelaere staat er zelf versteld van dat ze al zo lang een beroep doet op het Wit-Gele Kruis. In 1990 kreeg Carine te horen dat ze aan multiple sclerose (MS) lijdt. “Het Wit-Gele Kruis staat dag en nacht ter beschikking. Dat is een grote geruststelling voor mij.”

👤 ELINE BRUNEEL 📷 MARC WALLICAN



“En plots valt de diagnose... MS. Neen, aanvaarden is in het begin absoluut niet gemakkelijk. Maar na 26 jaar leer je ermee te leven”, zegt Carine. “Ik geniet nu vooral van de kleine dingen, zoals mijn driejarige kleinzoon Oben enthousiast zien spelen. Of met een vrijwilliger een namiddagje shoppen. Of gewoon buiten in de tuin zitten.”

Een jaar geleden belandde Carine in een rolstoel. Voordien kon ze zich nog met een rollator behelpen. “Drie maal per dag komt een verpleegkundige langs. ’s Morgens en ’s avonds tillen ze me uit of in bed. Dat gebeurt met behulp van een til- en traplift, want ik slaap nog boven. Over de middag komt een verpleegkundige voor de algemene verzorging.”

“Overdag ben ik alleen thuis, want mijn man werkt nog. Gelukkig kan ik een beroep doen op extra ondersteuning van Familiehulp. Zij

*“Aanvaarden is niet gemakkelijk, maar je leert ermee te leven”*



staan voor het huishouden in en bereiden de maaltijden. De boodschappen haalt mijn man. Hij doet echt ontzettend veel voor mij. Ik kan steeds op hem rekenen. Ook komt regelmatig een vrijwilliger op bezoek. Daar krijg ik heel veel steun van. Dat gaat van een gezellige babbel tot een namiddag vertier. Ik ben ook lid van de MS-liga. Twee keer per jaar organiseert die een daguitstap. Met lotgenoten spreken helpt

om het allemaal wat te leren plaatsen. Want je leven moet je noodgedwongen anders leiden wanneer je MS-patiënt bent.”

### Koetjes en kalfjes

Sinds een jaar staat verpleegkundige Johan Vanquathem ook voor de verzorging van Carine in. “Met Johan praat ik over koetjes en kalfjes. Ik vind het fijn dat hij niet alleen maar medisch gerelateerde gesprekken

voert. En ja, we lachen soms heel wat af”, geeft Carine gniffelend toe.

Wanneer de fotograaf Carine en Johan samen op beeld wil vastleggen, voel je de warme band die tussen hen beiden bestaat. Ze hebben plezier zonder veel woorden uit te wisselen. “Ik ben de verpleegkundigen ontzettend dankbaar. Door de intensieve verzorging die mijn ziekte vraagt, zie ik ze uiteraard heel frequent. Ik kan dag en nacht op hun hulp rekenen en dat stelt me gerust. Ik wil zo lang mogelijk thuis blijven wonen.”

“Ik zou het Wit-Gele Kruis vanwege hun veelzijdige expertise zeker aan anderen aanraden. Bovendien springen bij ziekte of vakantie van mijn vaste verpleegkundigen andere collega's in. Zo is mijn verzorging steeds gegarandeerd zonder dat ik me daar zelf zorgen over hoeft te maken. En dat vind ik een groot pluspunt”, besluit Carine.



"Eindelijk niet langer alleen!  
Mijn kinderen zijn nu ook gelukkig dat ik hier woon."



**ASSISTENTIEFLATS TE HUUR**

**Residentie Keizerhof Oudenaarde**  
2017: Opening Aalst, Zwevegem, Roeselare

**KOM NU BIJ ONS WONEN!**

\* eerste 6 maand

**790 €\***

**MAAK EEN AFSPRAAK**  
EN BEZOEK EEN MODELAPPARTEMENT

**Info@seniorhomes.be - 09 336 37 95**  
[www.seniorhomes.be](http://www.seniorhomes.be)



**ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN** vzw  
*samen dementie draagbaar maken*

**Laat ons samen dementie draagbaar maken!**  
**Vergeet onze naasten met dementie niet en help ons om hen te ondersteunen.**  
**Onze vrijwilligers bieden hulp, informatie en een luisterend oor.**

**Van uw giften vanaf 40 euro per jaar krijgt u 45 % terug via de belastingen**

ALZHEIMER LIGA  
VLAANDEREN VZW

RUBENSSTRAAT 104/4, 2300 TURNHOUT  
TEL.: 014 43 50 60, FAX: 014 43 76 54  
GRATIS LUISTER- EN INFOLIJN: 0800 15 225  
GIFTEN: BE87 3101 0355 8094  
E-MAIL: SECRETARIAAT@ALZHEIMERLIGA.BE  
HTTP://WWW.ALZHEIMERLIGA.BE



Comfortlift  
Orona

TRAPLIFTEN, HUISLIFTEN  
PLATEAULIFTEN & GOEDERENLIFTEN  
VRIJBLIJVENDE OFFERTE / BEZOEK

SERVICE  
24/24 - 7/7

**BEL GRATIS: 0800 20 950**



WWW.COMFORTLIFT.BE

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | info@comfortlift.be



Wij  
verhogen  
uw  
comfort!

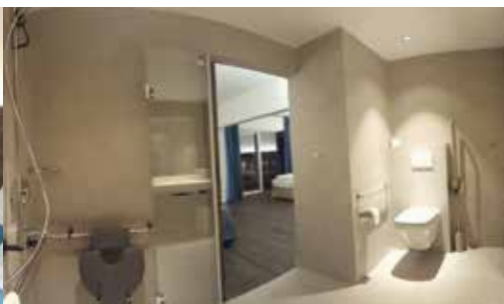
vayamundo  
Hello Happiness!

VAKANTIECLUBS AAN DE KUST EN  
IN DE ARDENNEN - OP MAAT VOOR  
MENSEN MET SPECIALE ZORGEN!

Alle info en reserveries: **078 156 100**  
contactcenter@vayamundo.be

www.vayamundo.be | facebook.com/vayamundo.be

- AANGEPASTE FAMILIEKAMER
- HOOG & LAAG BED
- SPECIAAL UITGERUSTE BADKAMER EN TOILET
- AANGEPASTE MAALTIJDEN
- ANIMATIE VOOR IEDEREEN
- TERRAS MET ZICHT OP DE OURTHE
- GERESERVEERDE GARAGE INCLUSIEF
- WELLNESS MET MOGELIJKE TOEGANG TOT FINSE & INFRAROOD SAUNA EN HAMMAM



VAYAMUNDO  
HOUFFALIZE  
& OOSTENDE:  
GENIETEN ZOALS  
IEDERÉÉN!

## DE BESTE UITSTAP VOOR JE RUG !

KEUZE UIT MEER DAN  
**100 RELAXEN  
EN SALONS**



**GRATIS  
COMPUTER  
GESTUURDE  
METING.**

**UNIEK IN  
BELGIË**



**gespecialiseerde kinesitherapeuten  
helpen je graag ter plaatse het  
beste te kiezen voor je rug.**

DE BESTE MATRASSEN, LATTENBODEMS,  
BOXSPRINGS, BEDDEN, HOOFDKUSSENS,  
BUREAUSTOLEN, RELAXZETELS, ZITMEUBELN,  
KNIESTOLEN, BEDCANAPÉS, KLEERKASTEN ALLE  
MATEN.

**Ergopolis®**  
van Bedding

Leuvensesteenweg 338 | Boortmeerbeek  
tel.015520360 | www.bedding.be

open wekdagen: 10-18.30u. za 10-18u. zon open 14-18u  
di. & feestd. gesl



# WANDELEN

## VOORKOMT VENEUZE ULCERA

Veneuze ulcera zijn hardnekkige wonden op de benen. Ze doen vaak pijn en genezen moeilijk. Het trage genezingsproces heeft met een verhoogde druk in de aderen van de onderbenen te maken. Om een veneus ulcus te voorkomen of te behandelen, kan je arts compressietherapie voorschrijven. We hebben voor jou enkele eenvoudige tips geselecteerd waarmee je zelf aan de slag kan om de bloeddorstrooming te bevorderen en veneuze ulcera te voorkomen.

 AN DESMEDT  SHUTTERSTOCK

Een veneus ulcus is een chronische wonde die meer dan vier à zes weken blijft en niet spontaan geneest. Dit soort letsel tref je meestal aan op het onderbeen. Na genezing komt de wonde vaak terug.

### Waarom geneest een veneus ulcus zo moeilijk?

Een veneus ulcus wordt in stand gehouden door verhoogde druk in de aderen van de onderbenen. Die druk komt er omdat de bloeddorstrooming in de benen onvoldoende werkt:

- de kleppen in het bloedvatstelsel in de benen werken onvoldoende
- de kuitspierpomp werkt niet meer goed.

Men spreekt van veneuze insufficiëntie. Die leidt tot vochtophoping (= oedeem) in de benen, wat het genezingsproces bemoeilijkt.

### Wat verhoogt het risico op veneuze ulcera?

- Veneuze insufficiëntie
- Zwaarlijvigheid
- Meer dan twee zwangerschappen
- Slechte mobiliteit
- Hartfalen
- Diep veneuze trombose, flebitis of spataders komen in de familie voor.

### Wat kan je doen om veneuze ulcera te voorkomen?

- Ga regelmatig wandelen
- Draag geen kledij die al te strak zit, vooral ter hoogte van de dijen
- Draag gemakkelijke, goed passende schoenen
- Sta niet te lang aan één stuk recht
- Let op je gewicht. Een diëtist kan je helpen om op een gezonde manier te vermageren

- Draag consequent steunkousen of bandages, zoals voorgeschreven door je arts
- Activeer de kuitspierpomp met deze eenvoudige oefeningen:

#### Liggend / zittend

- Maak krachtige trapbewegingen met je benen (10 tot 20 keer)
- Kruis en spreid je benen terwijl je ze gestrekt houdt (10 tot 15 keer)
- Teken kleine cirkels met gestrekte benen (tot 10 keer)
- Plooi je tenen voor en achterwaarts (buig/strek) terwijl je benen gestrekt blijven en licht opgeheven zijn (tot 20 keer).

#### Staand

- Loop op je hielen (gedurende 30 seconden)
  - Ga op de toppen van je tenen staan (10 tot 15 keer)
  - Kantel je gewicht van de hielen naar de tenen en omgekeerd (10 tot 15 keer)
  - Steun op je hielen. Breng je voeten afwisselend samen en dan weer uit elkaar (10 tot 15 keer).
- Plaats je benen hoger als je zit of ligt. Doe dit gedurende 30 minuten, zo'n drie keer per dag. Deze houding is effectief in combinatie met compressietherapie.
  - Stop met roken. Roken zorgt voor vernauwing van de vaten en heeft dus een invloed op de doorbloeding.
  - Zorg voor een goede hygiëne en goede hydratatie van de voeten en de benen. Inspecteer je huid tijdens de verzorging op wondjes.

### Hoe worden veneuze ulcera behandeld?

Vaak start een behandeling met compressietherapie. Bij compressietherapie brengt een verpleegkundige windels rond het been aan om de bloeddorstrooming te bevorderen. Afhankelijk van de voorgeschreven behandeling worden verbanden met korte of lange rek gebruikt. Als de vochtophoping in de benen verdwenen is, wordt soms overgeschakeld naar steunkousen. Compressietherapie heeft een positief effect:

- de hoge druk in het been vermindert
- het bloed stroomt beter terug doordat de druk in de kuitspier verhoogt
- het vocht in de onderbenen neemt af.

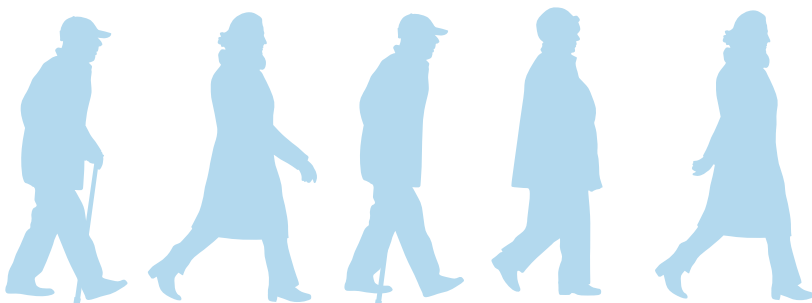
Zo voorkom je dat een veneus ulcus terugkeert.

Het is belangrijk om compressietherapie juist toe te passen. Je kan hiervoor terecht bij je verpleegkundige.



### Bloeddorstrooming in de benen: hoe werkt dat?

Het hart pompt het zuurstofrijke bloed met veel kracht de slagaderen in. Die vervoeren het bloed naar de weefsels. Via de kleinere haarvaatjes worden zuurstof en voedingsstoffen aan de weefsels afgegeven. Tegelijk worden afbraakstoffen en zuurstofarm bloed van de weefsels via de haarvaten teruggevoerd naar de aderen. De aderen moeten dit zuurstofarme bloed weer naar het hart vervoeren, tegen de zwaartekracht in, dus. Ze krijgen daarbij hulp van de kuitspieren in de benen. In de wanden van de aderen bevinden zich ook kleppen die moeten verhinderen dat het bloed niet terug naar beneden stroomt.



# Bota



## ZWARE, VERMOEIDE,... BENEN?

Zware, vermoeide, opgezwollen en pijnlijke benen, nachtelijke krampen, tintelingen in de onderste ledematen, oedeem en spataders zijn gekende symptomen die gepaard gaan met veneuze insufficiëntie.



De oorzaak vindt men terug in een slecht functionerend kleppensysteem. Verschillende factoren zoals erfelijkheid, leeftijd, hormonen (zwangerschap en menopauze), zwaarlijvigheid, langdurig rechtstaan, zitten en warmte spelen een rol. Tabak, alcohol en lange afstandsvluchten hebben eveneens een negatieve invloed.



De Botalux, Relax en Tovarix aderspatkousen bevorderen de veneuzeretur van het bloed (degressieve druk). Om een optimaal effect te bekomen moeten kousen 's morgens aangemeten en aangedaan worden.

Vraag vrijblijvend meer documentatie op (o.a. patiëntenfolder met tips en oefeningen voor gezonde benen).

N.B. Contra-indicatie: ernstige arteriële stoornissen, exsudatieve dermatosen en open ulcera



*“Dankzij Wit-Gele Kruis is de wonde erg positief geëvolueerd”*

*“Onze patiënten verdienen de beste kwaliteit”*

## Karim Gwendoline

40 jaar 31 jaar

 ELKE OOSTERLINCK  MARCO MERTENS

### Geniepig beestje

**Karim:** “Een tijd geleden ben ik door een insect of een spin gestoken in mijn dijbeen. Het was hier in Vlaanderen, maar het moet een erg geniepig beestje geweest zijn. De beet zelf heb ik niet eens gevoeld. Het is pas achteraf dat de miserie begonnen is. De beet raakte volledig ontstoken en mijn been kleurde helemaal blauw. Ik moest enkele dagen opgenomen worden in het ziekenhuis, waar ze me opereerden. Toen ik naar huis mocht, had ik een diepe krater in mijn dijbeen. Gelukkig kon ik voor de wondzorg op de hulp van het Wit-Gele Kruis rekenen. Gwendoline heeft me erg goed opgevangen en verzorgd. Haar zorg heeft me er echt bovenop geholpen, de wonde evolueerde snel positief.”

### Toffe band

**Gwendoline:** “Het is leuk om te zien dat het goed gaat met Karim. Dat doet mij als verpleegkundige deugd. Toen de wonde was genezen, had ik het gevoel dat ik mijn steentje had bijdragen.”

**Karim:** “Gezien Gwendoline elke dag langskwam, hadden we een toffe band opgebouwd. Maar ik ben niet alleen tevreden over Gwendoline. Er waren natuurlijk ook haar collega's en de stagiair die me soms verzorgden. Ze verdienen allemaal een pluim.”

**Gwendoline:** “Ik probeer altijd de hoogste kwaliteit te garanderen in mijn zorgen. Dat doe ik door me regelmatig bij te scholen. Onze patiënten verdienen dat!”

# HET LAM



**T**oen ik uit mijn stamcafé kwam, werd ik aangeklampt door twee Nederlandse dames. De oudste was van het gedistingeerde type dat in een pluchen fauteuil te midden van veel antiek Dickens leest. De jongste was een uit de hand gelopen dochter die met haar bloedrode lippen en weelderige vormen vast ergens een baancafé op de weg naar Eindhoven runde.

“Nou, meneer, we zijn hier toch in Genk?” vroeg ze. “En dit is toch de binnenstad?”

“Eh, ja”, deed ik. “Er is wel nog een straat naar rechts en eentje naar links en verderop heb je het shoppingcenter...”

De torenklok begon te luiden.

“En dit is toch de enige kerk, meneer?”

“In de ‘binnenstad’ wel”, zei ik.

“Kijk, meneer, ik wou mams een pleziertje doen. Zij is gek van een kunstwerk dat hier in de kerk moet liggen. Heel waardevol en heel oud. Van wie was dat ook weer, mams?”

“Van Van Eyck”, zei de dame.

“Het is een beest”, vulde de dochter nogal dubbelzinnig aan, terwijl haar kauwgom van links naar rechts in haar mond schoof. “Het is, meen ik, een schaap! Niet, mams?” Vastberaden schudde mams het hoofd. “Geen schaap. Een lam.”

“Nou, ja, dus toch een soort schaap in wording”, grinnikte de dochter. “Een lam dus. Mams is bij een schilderclub, weet je, en de leraar heeft het voortdurend over dat beest en dat je dat absoluut gezien moet hebben. En mams hééft het voor die man en dus zijn we speciaal van Heerlen naar hier gekomen. Ze is een beetje koppig, weet je, en dus heb ik een dagje vrij genomen om haar te brengen. Ik doe het voor haar, hè, meneer, want schapen zeggen me niets. Vind ik trouwens niet lekker. Zo’n rare geur.” “Geen schaap”, herhaalde mams. “Een lam!”

Er ging mij een licht op.

“Het Lam Gods?” vroeg ik.

Dat was het en ze waren duidelijk opgelucht dat iemand van het bestaan van het dier op de hoogte was.

“Dat ‘ligt’ niet”, legde ik uit. “Het hangt. En niet in Genk, maar in Gent, dus zo’n 150 kilometer verderop.”

Dat zorgde voor enige verslagenheid.

“Goh!” schrok de dochter. “Heb ik even fout gekeken. Eén lettertje verschil.”

Ik stond op het punt ze als alternatief de Haagdoornheide voor te stellen, waar een herderin haar schapen hoedt en ze ongetwijfeld nog lammeren zouden kunnen bewonderen. Maar de dochter had zichzelf al in de hand.

“150 kilometer is toch wat ver, hè mams. Trouwens, het is vermoeiend voor je.”

“Ik wou het Lam Gods zien”, zei de oudere dame. “Het is wereldberoemd en ze hebben de rechters gejat!”

“Zwijg me over rechters”, zei de dochter. Je merkte duidelijk dat ze, wat rechters betrof, ervaringsdeskundige was en er geen hoge pet van op had.

“En op dit ogenblik kan je er zelfs in Gent niet bij, want het wordt gerestaureerd”, bracht ik hen op de hoogte.

“Zie je wel”, zei de dochter. “Kom nou, mams, we maken er hier een leuke dag van. Waar ligt dat shoppingcenter ook weer, meneer?”

Toen ze vertrokken, hobbelde mams haar dochter wat achterna, als een verwend kind dat niet mee naar school wil.

“Lekker shoppen!” glunderde de dochter. “Kom, mams. Shoppen, da’s toch leuker dan een schaap!”

Ze was duidelijk opgelucht nu ze op vertrouwd terrein zat.



**René Swartenbroekx was meer dan 30 jaar onderwijzer en debuteerde in 1964 als auteur. Hij schreef verscheidene jeugdboeken en werkte als scenarist mee aan tv-reeksen zoals F.C. De Kampioenen. In zijn vrije tijd regisseert hij de toneelgroep Nieuw Genker Toneel.**

RENÉ SWARTENBROEKX



# BrailleTech

hulpmiddelenbeurs

13 → 15 OKT 2016

10u → 16u30 gratis toegang

MET DE STEUN VAN  
Nationale Loterij



brailleliga™

engelandstraat 57  
1060 brussel  
T +32 (0)2 533 32 11  
[www.braille.be](http://www.braille.be)

Beheer en controleer je gezinsbudget met de *Huishoudagenda 2017*



Bestel nu je exemplaar op

[www.huishoudagenda.com](http://www.huishoudagenda.com)



GRATIS  
DEMONSTRATIE  
AANHUIS

J&A Lier RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK  
03 480 98 01

GEDAAN MET RUG-, NEK EN SPIERPIJNEN

## COLOFON

wit-gele kruis  
VLAANDEREN

23<sup>ste</sup> jaargang, Nr. 86 - september 2016  
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen  
Verschijnt viermaal per jaar

### Hoofd- en eindredactie

Kristien Scheepmans - [kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be](mailto:kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be)

### Redactieraad

Nel Aelgoet, Goedele Bogaerts, Uschi De Coster, Hilde De Groef,  
Lisa De Pelsmaeker, An Desmedt, Bram Fret, Ines Minten, Louis Paquay,  
Caroline Sabbe, Kristien Scheepmans, Ann Vanloffelt, Dorien Wenderickx

### Beeld coverpagina

© Jesse Willems

### Druk

Corelio Printing

### Oplage

156.000

### Secretariaat

Hilde De Groef - [hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be](mailto:hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be)

### Verantwoordelijke uitgever

Piet Vanthemsche - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel  
T. 02-739 35 11 - F. 02-739 35 99 - [www.witgelekruis.be](http://www.witgelekruis.be)

### Vormgeving

Decom NV - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden - [www.decom.be](http://www.decom.be)

### Reclameregie

Trevi plus - Meerlaan 9 - 9620 Zottegem  
T. 09-360 62 16 - [Maria.Walgraeve@trevipus.be](mailto:Maria.Walgraeve@trevipus.be)

## CONTACTGEGEVENS

- ▶ Wit-Gele Kruis van Antwerpen  
☎ 014-24 24 24
- ▶ Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen  
☎ 09-265 75 75
- ▶ Wit-Gele Kruis Limburg  
☎ 089-30 08 80
- ▶ Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant  
☎ 016-31 95 50
- ▶ Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen  
☎ 050-34 13 33

## MEER WETEN?

[WWW.WITGELEKRUIS.BE](http://WWW.WITGELEKRUIS.BE)

## VOLG ELKE PROVINCIE OP:



Onderzoekspartner van  
Wit-Gele Kruis



Patiënten van het Wit-Gele Kruis ontvangen Gezond thuis gratis. U kunt ook een abonnement aanvragen.

Het abonnementsgeld voor Gezond thuis bedraagt € 10 per jaar - te storten op BE73.0000.1744.6660 van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen 1000 Brussel met vermelding abonnement Gezond thuis. Gelieve bij adreswijzigingen ook het nummer op de plastic folie mee te delen (voor verzendingen met de post). Adreswijzigingen kan je melden bij [hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be](mailto:hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be)

# GENIET VAN EEN ONTBIJT MET BUBBELS



Stel je voor: een lekker en uitgebreid ontbijt voorgeschoteld krijgen met, om het helemaal af te maken, een glaasje bubbels. Bestaat er een heerlijker begin van de dag? De geselecteerde ontbijtzaken staan garant voor verse bereidingen en bieden zowel meer traditionele als bijzondere ontbijten. Zin gekregen? Vul dan het kruiswoordraadsel in, bezorg ons de oplossing en wie weet vind jij binnenkort één van de drie te winnen bongobonnen in de bus.

**WIN  
EEN  
BONGO BON**

WEDSTRIJD

## HORIZONTAAL

1. Medische verzorging van wonden – Peulvrucht
2. Liefdesgod – Ruig – Ooit
3. Radioactief element – Schroom – Vereniging van ex-alcoholisten
4. Hoofd van een moskee – Ogenblik – Rivier in Spanje
5. Op hetzelfde ogenblik – Engelse graaf – Slede
6. Oude lengtemaat – Dichterbij komen – Aanwijzend voornaamwoord
7. Laagwater – Afslagplaats bij het golfspel – Engelse naamloze vennootschap – Einder
8. Handelen – Ijl – Bevel
9. Belgische provincie – Dreunen
10. Wildebeest – Biersoort – Engelse universiteitsstad
11. Gravure – Wellusteling – Devote
12. Heiligdom – Voertuig – Buitenaards wezen
13. Bestaat – Frans lidwoord – In orde brengen
14. Uitstallen – Uitgestorven vogel
15. Omlijsten – Tegen het bedoelde

## VERTICAAL

1. Hartelijkheid – Engelachtig
2. Familielid – Bevallig – Gebod
3. Vereist – Met mos begroeid – Ten bedrage van
4. Mijmeren – Slank hert – Persoonlijk voornaamwoord (Frans)
5. Verzuimen – Dierlijk vet
6. Uitroep van spijt – Uit de weg gaan – Stuk doek – Muzieknoot
7. Vlug – Hok waarin de gevangen vis in het ijs gelegd wordt – Dagtekenen
8. Allerlei waardeloze kleinigheden – Vastspijkeren
9. Denkbeeldig – Op grote afstand
10. Roosachtige heester – Maal
11. Van de – Buiteling
12. Aarde – Preek
13. Overdreven – Persoonlijk voornaamwoord – Netto – Bijwoord
14. Slordig – Hoge piet – Lidwoord
15. Russische vorst – Microgolfoven

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	13														9
2					2										
3								12			4				
4															
5															
6															
7					1										
8															
9	5									8					
10															
11															
12						6									
13										3					10
14													11		
15															

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje,

**vóór 31 oktober 2016**, naar het adres:

**Wit-Gele Kruis van Vlaanderen**

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook: [kruiswoord@vlaanderen.wgk.be](mailto:kruiswoord@vlaanderen.wgk.be)

**Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: SLAAPCOMFORT**

**Winnaars van een bongobon "Verwenmoment voor twee":**

Familie Vanderstylen - De Prijcker, Sinaai • Familie Wolfs - Van Beneden, Overijse

Uw schoenenspecialist:  
kleine en grote maten !  
1000m<sup>2</sup> TOPMERKEN

WWW.

# Eurika-Shoe

.com



Floris



DLSPORT®



vanBommel®



TANGO



HEREN: Floris Van Bommel FredPerry Puma Nike Rehab TommyHilfiger Gant VanBommel Ambiorix Lloyd Caterpillar Timberland Australian Sebago Fluchos  
Specials: Mbt Joya Ara Solidus Geox Rockport Mephisto FinnComfort Think

JEUGD: Tango BjörnBorg BullBoxer Riverwoods Puma NewBalance Jack&Jones FredPerry K-Swiss All-Star Vans Dc Palladium Superga ScapaSports Nike Sperry Diadora Asics Gaastra

DAMES: Tango DLsport Sperry FredPerry Riverwoods Jhay TommyHilfiger Brako Spm Puma Nike Maruti Rehab FlyLondon Ara PeterKaiser Gabor Mephisto Think! Geox Loints Semler Wolky EL-naturalista Weekend

Meer dan 2.000 modellen voor steunzolen!

PINOCCHIO & HIP



Timberland

KIDS: Pinocchio Kipling Superga LittleDavid Cks Geox Piedro Nike Vans Dc BjörnBorg Pepino Ricosta All-Star Timberland Puma Gattino Stones & Bones Lowa Bk Hip Crocs



BRAKO ANATOMIE COLLECTOR

DLSPORT®

UITNEEMBAAR VOETBED en kleine + grote maten  
DLsport Verhulst Ara Loints Softwaves Remonte Mephisto-Mobils Allrounder Newdress Berkemann Semler Footnotes Gabor Stuppy Vabene Weekend CHROOM vrij/arm: Think! BrakoAnatomics Fitflop Ecologica FinnComfort Wolky El Naturalista Vital DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solidus-care



LOWA



Joya MBT®

Helpen bij rug-, heup-, voet- en spierklachten:  
MBT + JOYA + FINNAMIC + FIT-FLOP + VIONIC  
TopDealer in MEPHISTO en SANO (+150 modellen)  
Walking/Running: Lowa Meindl Brooks Rockport Mephisto Allrounder Asics HI-Tec New-Balance



VOLG WEGWIJZERS: Malderen - station

## WAARDEBON

EURIKA-SHOE BVBA  
HANDELSSTRAAT 141  
1840 LONDERZEEL  
MALDEREN-STATION  
TEL. (052) 33 30 01  
e-mail: eurika@telenet.be

# € 13

Bij aankoop van een paar schoenen vanaf € 95,00 en niet cumuleerbaar met andere kortingen.



Open:  
werkdagen van 9 tot 20 u.  
zaterdags van 9 tot 19 u.  
gesloten zon- en feestdagen.

Naam .....

Adres .....

Datum .. / .. / ..

E-mail .....

Niet geldig tijdens de speriode.

# STERKE BOTTEN behouden...



## VISTA-Cal D<sup>TM</sup>

**2 in 1** Calcium + Vitamine D



**Verouderen doen we allemaal !**

**Maar mobiel en actief blijven, is de wens van elke vrouw.**

We moeten vermijden dat onze beenderen fragiel en broos worden. Vanaf de menopauze, voldoende gezond bewegen, een evenwichtige voeding met een optimale calcium-toevoer en voldoende vitamine D. Aldus zorgen we voor sterke botten en verminderen we ook de kans op vallen.

**VISTA-Cal D kan u het leven gemakkelijk maken want het bevat de juiste hoeveelheid zowel van calcium als van vitamine D.** Met VISTA-Cal D geen smaak- noch bereidings-problemen.

Gewoon 1 tablet per dag innemen. VISTA-Cal D is een gladde film-omhulde tablet, dus makkelijk te slikken. Zijn gebruiksgemak en voordelige prijs vergemakkelijken de inname op lange termijn en dit is absoluut noodzakelijk !



60 tabletten = 13,95€  
Vraag CNK 3042-074  
aan uw apotheker

*... voor een actieve en  
mobiele toekomst !*

[www.vistalife.be](http://www.vistalife.be)  
**VISTA-Life**  
PHARMA