

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

GEZOND *thuis*

MAA APR
MEI

88

 WWW.GEZONDTHUIS.BE  VOLG ONS OP FACEBOOK

TUJDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P309292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTPISSESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 88 | MAART 2017

JOUW VERHAAL

"Vroeger deed ik kermissen,
dus kwam ik overal"



Goedele Devroy
"Liefde is de motor"

Attends[®] 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

WUIVEN

Met de hand wuiven als een laatste groet op het perron wanneer de trein vertrekt en vrienden en bekenden ons verlaten.
Als kind heb ik gewuifd naar Engelse soldaten en doedelzak spelende Schotten.
Ik onthoud het wuivende gebaar van Poolse mensen voor duizenden bedevaarders op weg van Warschau naar Czestochowa.
Wuivende takken, het gebaar van palmzondag wanneer een man op een ezel de stad Jeruzalem binnentrekt en alom het Hosanna klinkt.
Wuiven – een gebaar zonder woorden, waarin mensen aan elkaar het beste toewensen.
De Nederlandse dichter Anton Van Duinkerken zat als gijzelaar gevangen in 1942. Zijn vrouw kwam op bezoek.
Op zijn netvlies bleef het beeld ingeprent van zijn vrouw, die gedwongen hem verlaat en met haar zakdoek in het licht langs het korenveld gaat.
Hij was erdoor geraakt en schreef een prachtig gedicht over de wuivende.
In haar wuivende gebaar en in al wat beweegt, ziet hij de warme groet van God.
Het wuiven van het gras en de bomen kan een teken van vriendschap zijn.
"Bomen buigen niet, ze wuiven."
Dit is de laatste regel in het gedicht *Vrienden zijn als bomen* van Eugene Laridon.
In wuiven zit weemoed en tevens hoop op een weerzien.
Wuiven kan een afscheid zijn, maar ook een groet vanuit de verte als eerste teken van welkom.



ANTOINE RUBBENS

WEGWIJZER



8

DIALOOG

Interview met Goedele Devroy



27

DUO

Zuster Pia en haar verpleegkundige Inge over elkaar

- 6 Actua
- 12 Lekker
Nierinsufficiëntie
- 18 Gezond
Huidproblemen
- 22 Jouw verhaal
"Vroeger kwam ik overal"
- 24 Thuis
Van het ziekenhuis naar huis
- 28 Column
- 30 Puzzel



Patiënt en verpleegkundige
ZUSTER PIA EN INGE

Zuster Pia, geboren als Juliana Van Thielen, woont al 66 jaar in het Franciscanessenklooster in Herentals. Door enkele kleine ooginfarcten ging haar zicht er hard op achteruit. Elke ochtend is Inge vroeg op post om zuster Pia te wassen. “We kunnen dag en nacht op het Wit-Gele Kruis rekenen, een enorme weldaad”, vertelt ze.

► Lees meer over zuster Pia en Inge op p. 27



OPROEP: LOKAAL LEKKERS GEZOCHT

Op zondag 25 juni 2017 vindt de tweede editie van Dag van de Smaakmakers plaats. Dan zetten producenten van lokaal lekkers in Vlaanderen hun deuren wagenwijd open voor het grote publiek. Bezoekers ontdekken het verhaal achter het product, leren het productieproces kennen en proeven van de smakelijkste spijzen en dranken.

Ben jij een producent van lokaal lekkers en wil je jong en oud laten meegenieten van je heerlijke producten? Of ken je iemand anders die interesse kan hebben? Neem dan snel contact op met Puur Smaak vzw via 0472-51 15 28 of mail naar: info@dagvandesmaakmakers.be

► WWW.DAGVANDESMAAKMAKERS.BE



19 MAART 2017: DAG VAN DE ZORG

Voor de zesde keer, op de derde zondag van maart, vindt de Dag van de Zorg plaats. Het thema van deze editie is 'Samen zorgkrachtig'. De kracht van samen zorg dragen voor elkaar staat deze keer centraal. Op deze dag gooit de sector de deuren open voor het grote publiek. Maar ook de dynamiek van de sector tonen we. En de veerkracht. Samen slaat op de wisselwerking tussen patiënt, cliënt, bewoner, zorgverlener, vrijwilliger,... En zowel op de professionele zorgverlener als de mantelzorg.



► WWW.DAGVANDEZORG.BE

'Blijf in beweging, doe het veilig' is de slogan van de 6de Week van de Valpreventie (24-30 april). Bewegen is belangrijk, maar doe het veilig, met aandacht voor valrisico's (voeten en schoeisel, zicht, medicatie, duizeligheid of gedrag en veiligheid in huis). Overal in Vlaanderen zullen activiteiten rond dit thema plaatsvinden. www.valpreventie.be

Fluiten je oren ook van termen als 'Snapchat', 'Tumblr' en 'vloggen'? Voor al je vragen rond het mediagebruik van je (klein)kind is er nu één adres: www.medianest.be, met genoeg tips en tricks om elke (groot)ouder op weg te helpen.

Nog slechts één aanvraag en één dossier voor rolstoelen, schrapen van de leeftijdsgrens van 65 jaar en meer hergebruik. Dat zijn drie belangrijke accenten die Vlaanderen wil leggen in een vernieuwd hulpmiddelenbeleid vanaf 2019. Meer weten? www.vlaanderen.be → gezondheid → Vlaamse sociale bescherming.

Met 750 000 zijn ze, de vrijwilligers die zich in Vlaanderen inzetten. De één geeft veel tijd, de ander wat minder. Maar één ding hebben ze gemeen: ze zetten zich onbezoldigd en uit vrije wil in voor een goed doel, in hun buurt, bij acties en evenementen of in een organisatie. Tijdens de Week van de Vrijwilliger (4-12 maart) mogen we ze eens deftig in de bloemetjes zetten.

FINANCIËLE STEUN VOOR KANKERPATIËNTEN

Wanneer een kankerpatiënt moeilijkheden ervaart om de kosten van zijn behandelingen te betalen, kan hij onder bepaalde voorwaarden een vraag om financiële steun indienen bij Stichting tegen Kanker. Hiervoor neem je best contact op met de sociale dienst van je ziekenfonds, je ziekenhuis of het OCMW in je gemeente. Enkel een sociale professional zoals een maatschappelijk assistent kan een aanvraag indienen door middel van het online of papieren formulier. www.kanker.be → Patiëntenhulp → Wat kan de stichting voor u doen → Financiële steun voor kankerpatiënten.

BOEKENTIP: GESPREKKEN VOOR(BIJ) DE DOOD

Nathalie Fobe vertelt over wat het voor haar betekende om mantelzorg te worden toen haar moeder ongeneeslijk ziek werd. Ze schrijft over de momenten van (klein) geluk en verbondenheid, maar ook over het verdriet, de onmacht en de boosheid die je in zo'n situatie meemaakt. In haar boek vertelt ze over de laatste jaren met haar moeder, waarin ze samen streden voor het leven en tegen de dood, maar waarin ze elkaar ook dreigden te verliezen. Het boek bevat korte teksten die het midden houden tussen proza en poëzie. Uitgeverij: WitSand

► WWW.WITSAND.BE



ACTUA

BOEKENTIP: ZIEKEN(T)HUIS

In het boek worden tips aangereikt om thuis en in het ziekenhuis voor je zieke te zorgen. Marleen Dondeyne geeft een duidelijk antwoord op vele vragen en met creatieve en verfrissende ideeën maakt zij de zorg voor een dierbare toegankelijk voor de mantelzorg in ieder van ons. Het boek bevat tal van boeiende en ontroerende getuigenissen die illustreren hoe we goed voor elkaar kunnen zorgen. Uitgeverij: Van Halewyck



► WWW.VANHALEWYCK.BE

Wij gastvrij, jij blij is een campagne van Horeca Vlaanderen en Toerisme Vlaanderen. Ze wil uitbaters stimuleren om de deuren open te gooien voor families met kinderen en gasten met een beperking. Een paar kleine ingrepen maken soms een groot verschil.

www.wijgastvrij.be



HOE JEZELF EN JE VERMOGEN BESCHERMEN?

Sommige volwassenen hebben hulp nodig met het nemen van beslissingen in de loop van hun leven. De wetgever voorziet voor deze personen sinds 2014 in een beschermingsstatuut. Het uitgangspunt daarvan is dat mensen hun leven moeten kunnen leiden, ook wanneer zij bijvoorbeeld dement worden. De brochure 'Hoe jezelf en je vermogen beschermen wanneer je het niet (meer) alleen kan?' geeft antwoorden op de meest gestelde vragen over het beschermingsstatuut. Download gratis op www.kbs-frb.be, www.notaris.be of www.justitie.belgium.be.



Nergens zo goed als thuis



Bel gratis

 0800 94 365

www.tk-traplift.be

Makkelijk en veilig de trap op Met een thyssenkrupp traplift

- Duitse degelijkheid
- Meer dan 60 jaar ervaring van de marktleider
- Installatie aan muur- of leuningzijde
- Adviseurs en installateurs uit uw buurt

Wil u de voordelen van de lift zelf uitproberen? We organiseren graag een 'testrit' bij een klant in uw buurt.

engineering.tomorrow.together



Ontvang uw gratis informatiepakket



thyssenkrupp

“De combinatie van een job en een zware mantelzorgsituatie is een snelweg naar burn-out”



“Liefde is de motor”

INTERVIEW MET GOEDELE DEVROY

Goedele Devroy is Wetstraatjournaliste, mantelzorgster en een van de initiatiefneemsters van vzw Bindkracht. Noodgedwongen was zij een paar maanden buiten strijd en was ze verplicht om het rustiger aan te doen. Nu is ze bijna volledig terug van weggeweest. Een openhartig gesprek over haar burn-out en toegewijde, liefdevolle zorg.

 BRAM FRET  WOUTER VAN VAERENBERGH EN VRT 2009 - BART MUSSCHOOT

Hoe gaat het momenteel met jou?

“Steeds beter. Het is ondertussen twee jaar geleden dat ik een totale burn-out heb gehad. Daarmee ben ik negen maanden thuis geweest. Daarna heb ik 14 maanden halftijds kunnen werken en halftijds was ik arbeidsongeschikt. Nu zit ik aan 80% werken en dat gaat net. Het is wel heel zwaar in combinatie met mantelzorg. Maar het gaat en ik ben heel blij dat het lukt. Mijn achttienjarige zoon Quinten heeft een zware mentale en fysieke handicap. Zolang hij thuis woont, is een voltijdse job onmogelijk. Zolang hij tijdens de week niet in een voorziening verblijft, gaat dat echt niet lukken. Maar goed, ik ben al heel tevreden: iedere maand voel ik dat ik weer meer energie heb. Ik sta nog niet helemaal op het niveau van vroeger, maar ik heb wel goede hoop dat ik dat niveau opnieuw kan bereiken als ik mezelf in acht neem, heel gedisciplineerd leef, veel slaap, goed ontbijt, geen alcohol drink en nog allerhande saaie dingen doe (*lacht*). Dat is wel nodig, want het herstel gaat heel langzaam. Het hangt allemaal af van de ernst van de burn-out. Voor een volledig herstel spreekt men van 5 à 6 jaar. Als ik doorga zoals ik nu bezig ben, lijkt het in mijn geval gelukkig iets sneller te gaan.”

Hoe heeft de burn-out zich bij jou gemanifesteerd?

“Als een hevige tinnitus (oorsuizingen). Ik ben met een aanhoudende virale infectie blijven doorwerken, tot ik op een dag een heel luide, hoge pieptoon in mijn oren kreeg en die is nooit meer weggegaan. Ondertussen is hij wel veel stiller geworden, maar helemaal weg is hij niet. Het is een echte stressmeter: als ik te weinig slaap of te veel stress heb, wordt de tinnitus weer luider. Het is heel irritant, maar daardoor word ik echt gedwongen om mezelf in acht te nemen. Ik hoop dat het ooit nog volledig weggaat, want het is erg vervelend en ook moeilijk om te slapen en om je er niet aan te ergeren.”

Sta je na die moeilijke periode anders in het leven?

“Ja. Je hoort wel van burn-out, maar ik kon mij daar vroeger niets bij voorstellen. Het wordt vaak verward met depressie, maar heeft er niets mee te maken. Het is echt puur lichamelijk. Nu weet ik hoe erg het is en als je ermee zit, hoe moeilijk het is om er weer uit te geraken. Dus de dingen die ik vroeger deed, zoals continu met het werk bezig zijn en ook thuis steeds blijven doorgaan, doe ik nu niet meer. Ik heb leren ‘neen’ zeggen, ik geef prioriteit aan mezelf. Vroeger gaf ik prioriteit aan

mijn zoon en mijn werk, maar nooit aan mezelf. Dat is nu gedaan. Ik weet wat de gevolgen zijn als je het niet doet.”

Je was snel vrij openhartig over je burn-out. Welke reacties kreeg je daarop?

“Ik ben erover beginnen te spreken zodra ik wist wat het was én ik de stress ervan aankon om het aan de wereld mee te delen (*lacht*). Ik was niet meer op het scherm te zien en er deden al heel snel allerlei geruchten de ronde. Ik heb veel begripvolle reacties gekregen, omdat ik ook heel snel duidelijk gemaakt heb dat de burn-out er niet alleen door het werk is gekomen, maar door de combinatie met mijn mantelzorgsituatie. Ik vond het ook maatschappelijk relevant om erover te praten. Ik zit immers in die situatie omdat de overheid de zorg voor personen met een handicap onderfinanciert en omdat er wachtlijsten zijn. Ik heb geen andere keuze dan mantelzorg op te nemen, want er zijn geen voorzieningen waar mijn zoon terecht kan en goed verzorgd zou worden. Ik heb dit bewust willen aankaarten en ik heb stuk voor stuk positieve reacties gekregen. De combinatie van een job en een zware mantelzorgsituatie is gewoon een snelweg naar een burn-out.”



Wie is Goedele Devroy

- Vlaamse journaliste
- Studeerde Germaanse talen aan de Katholieke Universiteit Leuven
- Werkt sinds 1995 voor de televisieredactie van de VRT
- Sinds 2014 is ze één van de vaste gezichten voor de verslaggeving in de Wetstraat

Je zorgt al 18 jaar voor je zoon met een ernstige fysieke en mentale beperking. Hoe hou je dat vol?

“Liefde, dat is de motor! Je ziet dat kind onmetelijk graag en dan ben je bereid daarvoor alle mogelijke offers te brengen. Maar op een bepaald moment word je toch ook wel heel boos, omdat je al zoveel geofferd hebt en echt hulp nodig hebt. Als die hulp dan niet komt, omdat de overheid zegt dat ze geen geld heeft, dan wordt het echt wel heel moeilijk. Daarom heb ik er ook zoveel over gesproken. Als het echt niet meer gaat en al je energie is uitgeput, dan zou er toch een vangnet moeten zijn. Wij hebben hier niet voor gekozen, dat doet niemand. Het is gewoon het lot dat je treft. En voor zulke situaties dient de sociale zekerheid, toch?”

Wat moet er volgens jou veranderen in onze huidige samenleving?

“De omwenteling die nu bezig is naar persoonsvolgende financiering, waarbij het geld wordt toegekend aan de persoon met een handicap zelf, is natuurlijk een zeer goede zaak. Maar het mag geen besparingsoperatie worden. En als ik de cijfers nu bekijk en zie welk bedrag wij voortaan zullen krijgen, vrees ik dat het dat wel is. Het bedrag dat ons is toegekend is niet voldoende om zelfs maar de ondersteuning die we nu hebben voort te zetten. Er moeten gewoon meer

“Als je je eigen gezondheid niet vooropstelt, dan kan je de zorg die je geeft nooit blijven volhouden”

budgetten vrijgemaakt worden in de zorg voor personen met een handicap. Dat gebeurt ook wel, maar niet voldoende. Het groeipad moet aangehouden en liefst versneld worden.”

Je startte met enkele ouders die zich in dezelfde situatie bevinden een initiatief om zelf een voorziening op te richten voor jullie zorgbehoevende kinderen. Kan je daar iets meer over vertellen?

“Klopt, we hebben met enkele ouders samen de vzw Bindkracht opgericht. Het zoeken van fondsen hiervoor is eigenlijk nog een derde job die erbij komt. We willen een huis oprichten voor 14 personen met een zware beperking. We zullen al blij zijn als de overheid op een dag de nodige subsidies toekent om er personeel voor aan te werven, maar sowieso zullen die onvoldoende zijn voor een minimumbezetting om de bewoners een fijne dagbesteding te geven. Dus zijn we gedwongen om te bedelen voor giften. De start van de bouw is

voorzien voor mei 2017 en het is de bedoeling om ook de werking nog dit jaar aan te vangen.”

Lukt het om tijdens je werk de knop om te draaien en je kopzorgen thuis te laten?

“Ja hoor, dat lukt wel. Mijn werk is zo'n rollercoaster dat je echt geen tijd hebt om te piekeren. Je dendert van het ene onderwerp in het andere. Ik hou beide werelden strikt gescheiden. Het leuke aan deze job is dat hij op een bepaalde manier ook wel ontspannend is.”

Wat zijn jouw tips voor mantelzorgers?

“Ik kan een heleboel tips geven, maar ik moet er ook bij zeggen hoe moeilijk ik het vind om ze zelf op te volgen. Wat volgens mij heel belangrijk is, is om altijd je eigen gezondheid voorop te stellen en niet zo ver te gaan in het zorgen voor iemand anders dat je je eigen gezondheid in gevaar brengt. Op tijd hulp vragen en niet doen alsof alles prima gaat, is ook cruciaal. Als je je eigen gezondheid niet vooropstelt, dan kan je de zorg die je geeft nooit blijven volhouden.”

- Meer informatie over de vzw Bindkracht vind je op www.bindkracht.be



SINT-VINCENTIUS
WOONZORGCENTRUM



LEEF PRECIES ZOALS THUIS



CONTACTEER ONS (BEZOEK / AFSpraak) :

Marleen Marynissen, directrice

Brabançonnestraat 97, 3000 Leuven

sintvincentius@orpea.net – www.orpea.be/sint-vincentius

RESERVEER NU
016 24 71 00

Operated by

ORPEA
www.orpea.be



CHRONISCHE NIERINSUFFICIËNTIE

WAT ALS JE NIEREN JE IN DE STEEK LATEN?

 NELE BANGELS EN MONICA KOHLBACHER  SHUTTERSTOCK

Onze nieren zijn belangrijk. Ze houden onze bloeddruk op peil, regelen de hoeveelheid vocht en zout in ons lichaam en produceren hormonen. Ook spelen ze een cruciale rol in de aanmaak en afbraak van onze botten. Het zijn dé afvalverwerkers: schadelijke stoffen worden via de nieren uit het bloed gefilterd. Wanneer die normale functies niet goed meer werken, spreken we van nierinsufficiëntie. Wat mag je eten en drinken als je nieren je in de steek laten? En wat niet?

Je nieren kunnen plots (acuut) slechter gaan werken, maar kunnen ook heel traag achteruitgaan (chronisch). Chronische nierinsufficiëntie komt bij 10% van de wereldbevolking voor en in alle leeftijdscategorieën, maar

in meer dan de helft van de gevallen bij 75-plussers. Eén op de vijf mannen en één op de vier vrouwen tussen 65 en 74 jaar lijdt aan chronische nierinsufficiëntie.

Oorzaken

De precieze oorzaak van de trage achteruitgang van de nieren is soms niet heel duidelijk. Medicatiegebruik, diabetes, hoge bloeddruk, nierstenen, chronische pyelonefritis, polycystische nieren en andere nierziekten kunnen de nieren mogelijk blijvend beschadigen. Een lang bestaande diabetes (type 1 of 2) kan de kleine bloedvaatjes van de nieren direct beschadigen en is samen met hoge bloeddruk een van de belangrijkste veroorzakers van nierinsufficiëntie.

Wie loopt een verhoogde risico?

- Personen met verhoogde bloeddruk
- Diabetespatiënten
- Mensen met familiale voorgeschiedenis
- Personen met overgewicht
- Rokers
- 50-plussers
- Personen afkomstig uit Afrika, Azië en Latijns-Amerika.

Wat zijn de klachten?

Iemand met lichte tot matige nierinsufficiëntie kan slechts lichte symptomen hebben ondanks de verhoogde spiegels van ureum (afbraakproduct van eiwitten) en van andere afvalproducten (urinezuur, fosfor, kalium) in het bloed. Mogelijke klachten zijn 's nachts vaker plassen, zich moe en zwak voelen en minder alert zijn, spierzwakte, kramp en pijnlijke spieren. Een hoge bloeddruk kan ook een gevolg zijn doordat de zieke nieren bloeddrukverhogende hormonen produceren en zout vasthouden. Het vasthouden van zout en vocht kan leiden tot vochttopstapeling, wat kortademigheid kan veroorzaken.

Behandeling

Afhankelijk van de ernst van de chronische nierinsufficiëntie wordt het voedingsadvies aangepast. Je arts bepaalt de graad van nierinsufficiëntie aan de hand van je bloedwaarden. Door nauwgezette aandacht voor de voeding kan de achteruitgang van de nieren vertraagd worden. Het gebruik van zout (natrium) moet meestal worden beperkt, zeker bij vochttophopping of als de bloeddruk stijgt. Je arts kan je vochtafdrijvende middelen (diuretica) voorschrijven om de klachten te verlichten.

Wanneer het kalium- of fosforgehalte (mineralen die normaal gezien via de nieren verwerkt worden) in je bloed te hoog zijn, moet het voedingsadvies ook hieraan aangepast worden. Je diëtist kan je een aangepast advies geven.

Tips

- Neem voldoende lichaamsbeweging
- Eet gezond en zorg voor een gezond lichaamsgewicht
- Hou je bloeddruk onder controle
- Laat regelmatig je bloedsuiker controleren
- Rook niet
- Matig je zoutgebruik
- Drink voldoende water (tenzij er op advies van de arts een vochtbeperking is geadviseerd).

Welke producten bevatten veel zout?

Zout is de meest gebruikte smaakstof. Gemiddeld nemen we 9 tot 12 gram zout per dag op, maar de aanbevolen hoeveelheid volgens de Hoge gezondheidsraad is maximaal 5 gram zout.

Zout is natriumchloride. Het element dat voor problemen kan zorgen is natrium.

Lees de etiketten van voorverpakte voedingsmiddelen

- Zoutarm wil zeggen: 0-0,3 g zout per 100 g product
- Aanvaardbaar: 0,4-1,4 g zout per 100 g product
- Zoutrijk is meer dan 1,4 g zout per 100 g product.

Op het etiket staat meestal natrium (Na) vermeld, dus let op: 1 g natrium per 100 g product betekent dat het voedingsmiddel 2,5 g zout per 100 g product bevat!

De zoutinname wordt natuurlijk ook bepaald door hoeveel je van een product gebruikt. Een boterham is bijvoorbeeld groter dan een koffielepelje mosterd (bruin brood: 580 mg Na (1,45 g zout) per 4 sneetjes, mosterd: 134 mg per koffielepel (6 g) (0,335 g zout).



Tips om zelf het zout in je voeding te beperken

- Voeg geen keuken-, zee- of kruidenzout toe aan je bereidingen
- Vervang zout door verse of gedroogde kruiden
- Vermijd verborgen zouten. Zij zitten in kant-en-klare gerechten, groenten in blik of bokaal, maar ook in bouillonblokjes en kruidenmengsels
- Kies voor zoutarm brood
- Let op met charcuterie en kazen
- Vermijd vervangzouten: die zijn vaak kaliumrijk.

Weetjes:

- Je behoudt meer smaak en kan je zout minderen door te stomen, wokken, ...
- Bij een ernstige vorm van chronische nierinsufficiëntie worden bereidingswijzen zoals stomen, wokken en bereiden in de microgolfoven juist wel afgeraden, omdat zij het kaliumgehalte niet verlagen. Bij bereidingswijzen die veel water gebruiken of langere tijd duren, is dat wel zo. Daarom is het voor deze patiënten bijvoorbeeld goed om aardappelen zelfs twee keer af te koken.
- Ook water kan veel zout bevatten! Vermijd watersoorten met meer dan 50 mg natrium/liter.
- Voedingsmiddelen met extreem veel kalium zijn zoutvervangers, bepaalde fruitsoorten (gedroogd fruit, bananen, kiwi's, ...), chocolade en noten.
- Voedingsmiddelen die veel fosfor bevatten zijn frisdranken, peulvruchten, noten en melkproducten.

DIEETDIENST

► Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-34 13 33

✉ dieetdienst@wgkwvl.be
Voedings- en dieetadvies

► Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 10

✉ dieetdienst@wgkantwerpen.be
Voedings- en dieetadvies

► Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089-36 00 82

✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be

► Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

✉ team.diabetes@wgkavl.be

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE

PENNE MET ZALM EN SPINAZIE

Bron: www.zoutlooseten.nl



Ingrediënten (1 🍽)

- 150 g diepvriesspinazie
- 50 ml lichte sojaroom
- Chili-, kerrie- en paprikapoeder
- Knoflookpoeder
- 1 klein lepeltje zoetstof
- 40 g ongekookte witte penne
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine ui
- 1 eetlepel vloeibaar bereidingsvet (ongezouten)
- 100 g zalm
- Versgemalen peper

Bereiding

- Warm de spinazie op en roer vervolgens de lichte sojaroom er doorheen. Breng het geheel op smaak met chili, paprikapoeder, kerriepoeder, knoflookpoeder en het kleine lepeltje zoetstof.
- Kook de penne volgens de verpakking en giet af.
- Fruit de geperste knoflook en de fijngesneden ui in de gesmolten bakboter.
- Bak vervolgens de zalm 4 minuten om en om, zodat deze nog mooi roze is van binnen (strooi op de zalm een beetje versgemalen peper).
- Serveer de penne met daar bovenop de spinaziesaus en leg de zalm erop. Druppel een paar druppels citroensap over de zalm.

TOSCAANSE TOMATENSOEP MET PAPRIKA

Een recept van Nierstichting in samenwerking met Spicewise.nu



Ingrediënten (4-6 🍽)

- 30 g olijfolie
- 1 kilo rijpe tomaten, in vieren gesneden
- 1 ui, in stukken
- 1 rode paprika, in stukken zonder zaadjes
- 700 cl zoutarme kippenbouillon (zie recept op www.gezondthuis.be)
- 1 afgestreken eetlepel Toscaanse kruidenmix (zie recept op www.gezondthuis.be)
- 1 volle eetlepel paprikapoeder

Bereiding

- Bak de tomatenparten, de ui en de paprikastukjes in de olijfolie.
- Voeg na 10 minuten bakken het paprikapoeder en de Toscaanse kruidenmix toe en roer alles om.
- Voeg nu de kippenbouillon toe en laat 10 tot 15 minuten zachtjes koken.
- Pureer de soep met de keukenmachine of staafmixer tot een gladde massa.
- Voeg nu de soepgroenten en de fusillipasta toe en kook nog zachtjes 10 minuten door tot de pasta gaar is.
- Schep de soep in kommen en garneer met enkele basilicumblaadjes.

Garnituur

- 50 g fusillipasta
- 100 g soepgroenten
- Blaadjes verse basilicum

*Meer recepten op
www.gezondthuis.be*

Interessante websites:
www.zoutwijzer.hartstichting.nl
www.nosalt.nl/ (website met recepten en producten)

Bronnen:
www.merckmanual.nl
www.stophetzout.be
www.nierstichting.nl
www.nvn.nl/nierziekten-en-behandeling/nierziekten-en-behandeling

Dé nieuwste generatie erkende assistentiefats met diensten

Neem uw thuis mee naar ons!

Jeannine maakte van residentie Keizerhof in Oudenaarde haar thuis. Haar nieuwe woonst heeft een volledig ingerichte keuken, een ruime slaapkamer, een gezellige leefruimte, een badkamer met grote inrijdouche, en een aparte berging.

Waarom voelt ze zich hier zo goed thuis?

Ze bracht haar eigen meubels mee die boordevol herinneringen zitten. Een grote troef voor haar is dat ze ook haar eigen poetsvrouw, eigen thuisverpleegster en tv-abonnement kan houden. Maar nog beter: er was zelfs plaats voor haar hondje Filou. Op zaterdag nodigt ze haar vriendin Rosa uit voor een partijtje kaarten en achteraf houden ze nog een koffieklets in de brasserie.

Klinkt dat als muziek in de oren?

Geef ons een seintje en we leiden u met plezier rond in één van onze residenties: Keizerhof in Oudenaarde, Prinsenhof in Aalst of Liedam in Deinze.

Een greep uit ons dienstenpakket



Crisisassistentie & oproepsysteem



Brasserie & maaltijdservice



24/7 Medische permanentie



Animatie & evenementen



Woonassistentes



Sauna, fitness & wellness

Kom eens langs en ontdek het uitgebreide dienstenpakket.

Meer informatie

TE HUUR - TE KOOP

09 336 37 95 - info@seniorhomes.be

Senior Homes heeft projecten in

Deinze - Oudenaarde - Aalst - Wetteren Ten Ede - Evergem
Zwevegem - Rumbekke - Varsenare - Nieuwpoort - Oostende - Vichte



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 - www.liftconstruct.be

MOBILE

In 5 seconden opvouwbaar

- Scootmobiel verrijdbaar als koffer
- Licht met lithium batterijen
- Mee in auto, trein en vliegtuig



Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

www.mobilescooter.be
Keuze | Kwaliteit | Service

0800-90207
Gratis

BON Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____ gratis demonstratie

Straat _____ nr _____ gratis documentatie

Postcode _____ Gemeente _____

Tel. _____

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

0800-90207
Gratis



Cartilaton, de
natuurlijke totaalformule
voor soepele gewrichten¹
en gezond kraakbeen²



- met de optimale 70/30 verhouding van vlot opneembare kurkuma (Meriva®) en goed opneembare boswellia (Casperome®), voor het behoud van soepele gewrichten¹
- met eierschalenmembraan (Ovomet®), de natuurlijke en harmonische synergie van de bouwstoffen glucosamine, chondroïtine, collageen, hyaluronzuur en elastine
- met natief collageen type II (B2Cool®), MSM en silicium
- met vitamine C, dat de collageenaanmaak bevordert en zo de kraakbeenfunctie ondersteunt²

nu in beter slijkbare V-caps!



CARTILATON van Mannavital is de optimale synergie van verzachtende plantenextracten met natuurlijke bouwstoffen voor het kraakbeen, die bijdraagt tot vrij en vlot bewegen

Mannavital, voedingssupplementen van absolute topkwaliteit voor een doelgerichte aanpak

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels en bij apotheek CNK 3520-616
tel. 056 43 98 52 - info@mannaVital.be

www.mannaVital.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 www.landelijkethuiszorg.be  

*landelijke
thuiszorg*

HELP IK KAN NIET MEER IN BAD!



Wij vervangen uw bad of douche door een extra grote Inloopdouche in één dag!
Voor gratis thuisadvies bel

SENIORENCOMFORT

0470/62.17.64 Tiensevest 38 - 3000 Leuven
www.seniorencomfort.be



DELIMEAL

Lekkere, vers bereide maaltijden aan huis!

- Persoonlijke service met vaste chauffeur
- Warm of koud geleverd
- Makkelijk te bestellen & gratis thuisbezorgd
- Dagelijkse levering

Geniet van onze **instapactie!**
Bel nu: **09 395 96 31**

info@delimeal.be | www.delimeal.be | actiecode: DM-GT1



“DE HUID IS ONZE EERSTE KLEDINGLAAG”

WAT ALS DIE HUID WAT OUDER WORDT?

De huid is ons grootste orgaan. Ze houdt ons warm, zorgt samen met de zon voor genoeg vitamine D en doet nog zoveel meer voor ons. We moeten er dus goed zorg voor dragen. Maar staan we daar voldoende bij stil? Een verhelderend gesprek met dermatologe Franciska Deviaene.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  SHUTTERSTOCK

De huid van een baby is mooi roze, de mijne is al wat meer gerimpeld. Zijn er nog huidveranderingen die gepaard gaan met ouder worden?

“Vanaf het 30^{ste} levensjaar vertoont onze huid tekenen van veroudering. Ze wordt droger, dunner en dus kwetsbaarder. Er is verlies van elasticiteit doordat er op de steunvezels – het

collageen en de elastinevezels – een beetje slijtage komt. Daardoor wordt de huid slapper. Hoe meer een lichaamsdeel aan de zon is blootgesteld, hoe sneller de huid er verouderd. Daar zijn de UV-stralen verantwoordelijk voor. Er ontstaan ook meer pigmentvlekken en rimpeltjes.

Bij oudere patiënten wordt de huid almaar droger. Je ziet bijvoorbeeld

dat zij hun haren minder vaak moeten wassen. Het zijn dus hormonale veranderingen die aan de basis liggen van een mindere talgproductie. Daarnaast spelen huidtype en omgevingsfactoren mee. Zo blijven oudere mensen meer binnen, ze hebben het sneller koud en kleden zich daardoor warmer en draaien de verwarming hoger. Ook het spontane herstelmechanisme of het rege-

neratievermogen van de huid neemt af. Al die dingen kunnen huidproblemen veroorzaken.”

Wanneer spreek je van een huidprobleem?

“Voor vele patiënten is er pas een ‘huidprobleem’ wanneer ze klachten hebben zoals jeuk of pijn of zichtbare huiduitslag. Veel oudere personen hebben bijvoorbeeld droge benen, maar zolang ze geen jeuk of last hebben of niet bij het minste stootje een bloedend wondje krijgen, is dat voor hen niet relevant. De meeste mensen zijn pas gemotiveerd om hun benen dagelijks in te smeren als ze jeuk krijgen. Preventief hieraan werken zou wel goed zijn.”

Hoe kunnen we huidproblemen voorkomen?

“Als alle oudere mensen regelmatig hun huid zouden insmeren met een goede hydraterende crème, dan zouden er veel minder jeuk en droog eczeem zijn. Wanneer huidvlekken veranderen, neem je contact op met je huisarts. Mogelijk gaat het om een banale ouderdomsvlek of wrat die verandert. Maar we zien ook elke dag patiënten die huidkanker hebben gehad, die behandeld worden of in een vroeg stadium van de ziekte zitten. We moeten ons bewuster beschermen voor de zon en vooral de aan zon blootgestelde delen zoals het gezicht, de hals, de oren en de handen. De eerste regel om je te beschermen is om de slechte uren van de dag te vermijden. Als je graag wandelt of fietst, doe dat dan best voor 11 of na 14 à 15 uur. Als je lange dagtochten doet, neem dan een picknick mee of ga iets eten en zorg dat je dan in de schaduw zit met de nodige bescherming. De tweede regel is om jezelf te beschermen met kledij door bijvoorbeeld een pet of hoed en een zonnebril te dragen, en je T-shirt aan te houden. Op de 3de



TIPS

- De huid is het grootste orgaan van je lichaam. Draag er zorg voor.
- Was je huid voldoende, maar overdrijf niet.
- Gebruik een huidvriendelijke, zachte of hydraterende zeep, zeep zonder zeep of een schuimende olie.
- Hydrateer je huid regelmatig met een crème waar zo weinig mogelijk parfum en bewaarmiddelen in zitten.
- Bescherm je huid voor de zon! Zelfs al ben je een dagje ouder.

plaats komt de zonnecrème: onontbeerlijk.”

Zijn er verschillende soorten huidkankers?

“De melanocytaire huidkankers kunnen gevaarlijk, agressief en jammer genoeg zelfs dodelijk zijn. Gelukkig zijn ze zeldzaam. Ze komen bij jong en oud voor. Daarnaast zijn er de veel vaker voorkomende niet-melanocytaire huidcarcinomen, zoals het basaalcelcarcinoom, het plaveiselcelcarcinoom en voorlopers ervan zoals actinische keratosen.

Een basaalcelcarcinoom ziet er vaak uit als een onschuldige vlek waar je helemaal niet van wakker ligt. Het presenteert zich meestal als een roze gezwelletje of bolletje waar soms een korst opkomt, dat af en toe bloedt en traag groeit. Het kunnen ook rode schilferende vlekken zijn. Soms ziet het er een beetje uit als eczeem of psoriasis. Plaveiselcelcarcinomen zijn vaak iets korstiger. Zij bevinden zich meestal op zonblootgestelde lichaamsdelen zoals het gezicht, de oren, de lippen of handruggen. Actinische keratosen zijn premaligne huidletsels, dus een voorloper van een huidkanker. Je kan het herkennen aan die droge, rode en ruwe vlekken in het gezicht of op de schedel of op handruggen. Gelukkig evolueert niet elke actinische keratose tot een huidkanker.”

Wat is de oorzaak van huidkanker?

“Vooral de hoeveelheid UV, dus blootstelling aan de zon. Alles hang ook af van je huidtype. Heel lichte huiden verbranden gemakkelijk en kunnen zich minder goed beschermen voor de schadelijke effecten van de zon. De oudere mensen van vandaag zijn tijdens hun jonge jaren niet of onvoldoende beschermd geweest voor de zon. Vandaag zijn er ook mensen die overwinteren in warmere landen, wat maakt dat de totale hoeveelheid UV in je leven is toegenomen. Daarnaast is er ook je erfelijke constitutie, er zijn families met veel huidkankers.”

Beschermen we onze huid dan nog altijd te weinig tegen de zon?

“Er is toch nog veel werk. Als de zon er een keer is, willen we daar maximaal van genieten en vergeten we de rest. Het zit nog steeds fout in ons hoofd dat een mooi kleurtje gelijk staat met gezond.”



“Wanneer je op je lichaam merkt dat huidvlekken veranderen, neem dan contact op met je arts. Meestal zal het gaan om een banale verandering, maar soms gaat het toch om iets waarvoor onmiddellijke behandeling noodzakelijk is”

Dr Franciska Deviaene, dermatologe in Asse en diensthoofd dermatologie
AZ Jan Portaelsziekenhuis in Vilvoorde

Zijn er nog andere veel voorkomende huidproblemen?

“Eczeem en psoriasis zien we bij oudere mensen evenveel als bij jongere mensen, maar kunnen verergerd worden door de droogte van de huid. Huidscheuren zijn dan wel weer typisch voor oudere personen, doordat hun huid fragieler wordt. Hierdoor kan je bij geringe trauma’s zoals stoten, wrijving of het wegnemen van een gewone pleister de huid beschadigen.

Ouderdomswratten zijn bruingrijze, ruwe plekken. Zij zijn totaal onschuldig, maar zien er soms verontwaardigd uit. De huisarts kan zien of het om een banale ouderdomswrat of een verdachte vlek gaat. Ouderdomswratten komen vaak voor op plaatsen van wrijving, zoals onder de borsten en op de rug.

Dermatoporosis wordt ook wel de osteoporose van de huid genoemd. Het verwijst naar een heel dunne huid met fragiele, fijne bloedvaten. Die huid gaat door wrijving en kleine trauma’s gemakkelijk stuk. Je krijgt dan van die ivoorachtige witte littekens.

Luieruitslag ontstaat door het contact met zweet, urine en stoelgang op de huid. Hier is het belangrijk dat die urine en stoelgang zo snel mogelijk weggehaald worden. Verschoon dus regelmatig het incontinentiemateriaal. Gebruik een goede ‘barrièrezalf’ die de huid beschermt tegen irritatie.

Schimmels ontstaan dan weer door huidirritatie in combinatie met an-



dere factoren, zoals overgewicht, bepaalde aandoeningen zoals diabetes of bepaalde medicijnen. Ze zitten graag op warme en vochtige plaatsen, zoals onder de borsten, in de liezen of tussen de tenen. Om ze te voorkomen is het belangrijk om je na het wassen goed af te drogen, in alle plooiën en dus ook tussen de tenen.

Pigmentvlekken noemen we ook wel zonnevlekken of ouderdomsvlekken. We zien ze vaak in het gezicht en op de handruggen, dus op ‘zonblootgestelde lichaamsdelen’. In sommige gevallen evolueren zij tot een huidkanker. Vaak wordt dit voorafgegaan door een verandering van de vlek: verandering van vorm, kleur, boord en diameter zijn alarmsignalen.”

Ik denk ook aan kalknagels?

“Een nagel wordt door het verouderen een beetje brozer, dikker en soms zijn er wat kleurveranderingen. Kalknagels kunnen ook ontstaan door de veranderingen van de vorm en standafwijkingen van de teen. Het onderscheid tussen een kalknagel en een schimmel is niet altijd gemakkelijk. Raadpleeg hiervoor je arts. Soms wordt er een kweek afgenomen om het onderscheid te maken.”

Is haaruitval ook een huidprobleem?

“Het is normaal dat je op 60^{ste} niet meer dezelfde haarbos hebt als toen je 15 was. Kaalheid bij mannen begint vooral op de kruin en is maatschappelijk aanvaard. Maar bij vrouwen zien we ook regelmatig haaruitval. Dat komt doordat de haarwortelzakjes ter hoogte van de hoofdhuid gevoeliger worden voor bepaalde hormonale veranderingen.”

Wanneer ga je het best naar een dermatoloog?

“Raadpleeg eerst je huisarts voor een jeuk of huiduitslag die je niet onder controle krijgt of bij verandering van huidvlekken, zodat je met een basisbehandeling kan starten. Als dat onvoldoende helpt, zal de huisarts je doorverwijzen. Een gewone jeuk die niet voorbijgaat met hydrateren of met een behandelde crème moeten we beter bekijken. Als bestaande huidvlekken veranderen van symmetrie, boord, kleur of diameter, dan zijn dat alarmsignalen. Ga naar de huisarts. Indien nodig stuurt hij je naar een dermatoloog.”



WWW.HEGOMOBILE.BE



TERUGBETALING VIA

ELKE MUTUALITEIT MOGELIJK

GROOTSTE AANBOD VAN
BELGIE OP VOORRAAD

Steenweg 140, 3621 Rekem

SCOOTERS

ROLLATORS

ROLSTOELEN



VERHUUR

HERSTELLINGEN

ONDERHOUD

0497/24.57.35

**Wil jij ook
meer dan 150.000
vijftigplussers bereiken?**

Adverteer dan nu
in een volgende editie van Gezond thuis.

Aarzel niet en neem contact
op met Katrien Lannoo op
katrien.lannoo@trevipus.be of

09-360 48 54



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,
BUREASTOELEN, RELAXZETELS, ZITMEUBELN,
KNIESTOELEN, BEDCANAPÉS, KLEERKASTEN ALLE
MATEN.

Ergopolis®
van Bedking

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

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

“VROEGER KWAM IK OVERAL”

ER EVEN UIT OP CAMPING CANTECLAER IN ZWALM

Marie-Louise Van Brussel is 64. Ze verblijft vaak in haar chalet op camping Canteclaer in Zwalm. 18 jaar geleden ademde ze giftige rook in, nadat een televisietoestel geïmplodeerd was. Door de zware metalen in de rook werden haar spieren aangetast. Daardoor kreeg ze hartklachten, slikproblemen en heeft ze het moeilijk om te bewegen. Vooral het laatste jaar is haar toestand erg verslechterd. “Kwik, mangaan, en wat weet ik allemaal. Het is geen lachertje als je dat in je lichaam krijgt.”

 JORIS DE BRUCKER  WIT-GELE KRUIS OOST-VLAANDEREN

Sinds april 2004 komt Wit-Gele Kruis langs om Marie-Louise te helpen bij de hygiënische zorgen. Een verpleegkundige helpt ook om steunkousen aan te trekken, oogdruppels toe te dienen en compressietherapie toe te passen. **Marie-Louise:** “Van de dokter moet ik een half uur per dag in de buitenlucht doorbrengen, maar dat lukt

lang niet altijd. Als ik tien minuten buiten ben, ben ik al doodop. Ik kan het na al die jaren nog altijd niet goed aanvaarden dat ik veel dingen niet meer kan doen. Gelukkig behandelen de verpleegkundigen mij als een volwaardig mens. Mochten ze mij toespreken als een kind of een sukkelaar, dan zou ik ze niet in huis willen.”

Het feit dat Marie-Louise op die manier elke dag bezoek krijgt, brengt ook wat afwisseling. **Marie-Louise:** “Ik mag eigenlijk niet klagen. Ik heb mijn man die voor mij zorgt, al kan hij niet zo goed uit de voeten met het aandoen van mijn steunkousen. Ofwel zitten ze te vast, ofwel te los. Ook andere campingbewoners komen langs. Regina en Luc, de uitbaters





van het terrein, en hun twee dochters komen zeker één keer per week langs als we op de camping zijn.”

“Toch zou ik liever ook zelf naar buiten kunnen. Om naar het voetbal te gaan kijken, bijvoorbeeld. Een van mijn kleinzonen speelt in Ieper en ze zijn in hem geïnteresseerd bij Club Brugge. Dat is toch niet niks, hé.”

“Weet je, vroeger heb ik nog in een groep van ijsschaatsdanseressen gezeten. We leerden ook kleine kinderen schaatsen. Rechtdoor, figuren maken, achterwaarts schaatsen... Dat zou nu niet meer kunnen. Voor ik ziek werd, hebben mijn man en ik 25 jaar kermissen gedaan. We hadden een draaimolen, een vispel en een schietkraam. We gingen dan alle kleine gemeentekermissen en braderijen af. Toen kwam ik overal.”

Jarne, ook een kleinzoon van Marie-Louise, oefent achter haar zetje op het potje. Even later komt hij fier zijn succes aankondigen.

Marie-Louise: “Nog een geluk dat zijn broer er niet bij is, want met zijn tweeën brengen ze hier meer energie binnen dan ik aankan. Maar ik zie ze

toch zo graag. Het lukt al goed om zijn broekje zelf aan en uit te doen. Ik zou ook graag mijn eigen kousen kunnen aan- en uittrekken, maar ik weet niet hoe ik eraan zou moeten beginnen. Ik heb wel iets opgevangen over een toestel dat de kousen eerst oprolt en ze dan rond de benen opnieuw afrolt. Daar ga ik mij nog over informeren bij het Wit-Gele Kruis.”

“Gelukkig behandelen de verpleegkundigen mij als een volwaardig mens. Mochten ze mij toespreken als een kind of een sukkelaar, dan zou ik ze niet in huis willen”

VERPLEEGKUNDIGE CARMEN VAN DEN NOORTGAETE:

“Momenteel is het kalm op de camping. Behalve Marie-Louise is er nog een dame die een wekelijkse hygiënische zorg krijgt. Vanaf Pasen komen er meer mensen wekelijks naar hun caravan. In de zomer blijven ze meestal voor meerdere maanden hier. Zo hebben we een patiënt die dagelijks in West-Vlaanderen wordt verzorgd. Hij komt al een paar jaar op vakantie naar de camping, telkens in de maanden juli en augustus. Hij krijgt bij ons dagelijks een douche in de sanitaire voorziening van de camping. Vorige zomer had ik ook een patiënt die wekelijks een intramusculaire inspuiting kreeg.”



VAN HET ZIEKENHUIS NAAR HUIS: WAT NU?

Last minute nog naar de apotheek hollen, de schoonmaakdienst regelen en verpleegkundige zorgen aan huis aanvragen. Na een ziekenhuisverblijf is er heel wat te regelen voor je naar huis kan gaan. Het is niet evident om aan alles te denken. Daarom helpen we je alvast op weg met deze praktische tips.

 DORIE WENDERICKX  STUDIO GOOSELAKE

Thuisverpleging

- Heb je thuisverpleging nodig? Verwittig het Wit-Gele Kruis zodra je weet wanneer je het ziekenhuis mag verlaten. Zo kunnen we je zorg meteen inplannen. De contactgegevens van het Wit-Gele Kruis in jouw buurt vind je op www.witgelekruis.be. We zijn elke dag de klok rond bereikbaar.
- Vraag in het ziekenhuis welke belangrijke info je moet doorgeven

aan de thuisverpleegkundigen. Indien je voor je opname al een beroep deed op het Wit-Gele Kruis, laat je best weten wat er gewijzigd is in vergelijking met vroeger.

- Laat in het ziekenhuis de nodige medische voorschriften maken voor thuisverpleging. Het voorschrift moet de aard, het aantal en de frequentie van de te verlenen verstrekkingen vermelden.

Heb je wondzorg nodig? Vraag dan in het ziekenhuis ook welk verband of ander materiaal zoals zalven, wondspoel- of ontsmettingsmiddel er nodig is. Dit materiaal moet je halen bij je apotheker voor je thuisverpleegkundige bij je langskomt. Dit brengen zij zelf niet mee.

Medicatie

- Heb je thuis medicatie nodig?

Zorg ervoor dat je in het ziekenhuis de nodige voorschriften en een duidelijk medicatieschema krijgt.

- Bespreek met je familie of vrienden wie er eventueel voor jou naar de apotheek kan gaan.
- Er bestaan verschillende hulpmiddelen voor medicatie. In een pillendoos kan je bijvoorbeeld al je medicatie per dag klaarleggen. Zo weet je elke dag precies welke medicatie je moet innemen en is een vergissing minder snel gebeurd.
- In sommige provincies kan je een medicatiedispenser aanvragen. Zo'n 'slimme pillendoos' wordt aangesloten op de zorgcentrale van het Wit-Gele Kruis. De sensor stuurt een signaal naar de zorgcentrale als je je medicatie vergeet te nemen. Zo kunnen we je verwittigen om je medicatie alsnog in te nemen.
- De thuisverpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis kunnen je helpen bij het klaarzetten van je medicatie.
- Word je op een vrijdagmiddag of in het weekend uit het ziekenhuis ontslagen? Bekijk of je voldoende medicatie hebt meegenomen. Zo hoeft je niet meteen in het weekend naar de apotheek te gaan.
- Heb je thuis zuurstof nodig? Vraag in het ziekenhuis de nodige contactgegevens (apotheek, leverancier zuurstof ...).

Huisarts en andere zorgverleners

- Vaak moeten er bepaalde gezondheidsaspecten na je ontslag uit het ziekenhuis goed worden opgevolgd, bijvoorbeeld je bloeddruk. Bespreek dit met je huisarts en je thuisverpleegkundige.
- Heb je kinesithérapie nodig? Vraag hiervoor een voorschrift in het ziekenhuis.
- Krijg je vervolgsafspraken in het ziekenhuis? Bekijk of dit past in je planning.
- Indien verschillende zorgverleners aan huis komen, kan het goed zijn



om onderlinge afspraken te maken. Wie doet wat? En wie komt wanneer? Dit kan eventueel gebeuren via een zorgoverleg.

Gezinszorg

- Heb je (tijdelijk) hulp nodig in het huishouden met wassen, strijken, schoonmaken, eten maken ...? Doe een beroep op de diensten voor gezinszorg.
- Kan je moeilijk zelf koken? Dan is een maaltijdlevering aan huis voor jou misschien een goede oplossing. Vraag op de sociale dienst van het ziekenhuis na of zij een lijst hebben met contactgegevens.

Hulpmiddelen

- Denk ook aan hulpmiddelen voor een goede en comfortabele verzorging thuis: rollator, looprek, ziekenhuisbed, speciale matras tegen doorligwonden, hulpstukken voor inhalatietherapie, wc-stoel, wc-verhoger, incontinentiemateriaal ...

Zorgcentrale

- Ben je bang dat er thuis geen hulp is wanneer je het nodig hebt? Bijvoorbeeld wanneer je 's nachts valt bij een toiletbezoek? Onze zorgcentrale helpt je om langer veilig thuis te wonen. Een personenalarm brengt je met één druk op de knop in contact met

de zorgcentrale. Een medewerker helpt je verder of organiseert de meest gepaste interventie (contact opnemen met de mantelzorg, een verpleegkundige sturen, de huisarts of hulpdiensten verwittigen ...). Meer informatie over onze zorgcentrale vind je op www.witgelekruis.be

Wit-Gele Kruis op de hoogte tijdens jouw ziekenhuisbezoek

Het Wit-Gele Kruis heeft in verschillende provincies verpleegkundigen die langsgaan bij patiënten in zorg die in het ziekenhuis worden opgenomen. Ze volgen je situatie op en houden je vaste verpleegkundige op de hoogte. Daarnaast stemmen zij ook af met verpleegkundigen van het ziekenhuis en de dienst patiëntenbegeleiding. Dit alles zorgt ervoor dat een ziekenhuisontslag goed kan voorbereid worden en de zorg van in het ziekenhuis zonder problemen thuis voortgezet kan worden.



vakantie voor iedereen!

volledig aangepaste kamers met
focus op zorg | 1 - 4 personen

Aangepaste familiekamers | hoog & laag bed | speciaal uitgeruste
badkamer en toilet | aangepaste maaltijden | animatie | gereserveer-
de garage inclusief | terras met zicht op de Ourthe | wellness met
mogelijke toegang tot Finse & Infrarood sauna en Hammam.



reva2017

BEPERK JE BEPERKING - LIMITEZ VOS LIMITES

15^e
EDITION
EDITION

20, 21, 22 april 2017
Flanders Expo - GENT



REVA is een informatiebeurs voor ouderen en mensen met een beperking

Onze 150 exposanten tonen jullie alle hulpmiddelen,
aanpassingen en diensten om beperkingen op te lossen
en zelfstandig te functioneren.

Voor ADL (aanpassingen van het dagelijks leven),
communicatie, mobiliteit, wonen, werken, vrije tijd.

REVAhome

Extra informatiestand over aangepaste woningen en
hoe je in je eigen woning kan blijven wonen.

Met **GRATIS woonadvies** van onze experts.

Zin om op reis te gaan?

Het aantal exposanten met **aangepaste vakanties
en vakantiehuizen** is nog nooit zo groot ge-
weest. **REVA** wordt dus ook de plek om een vakantie
te bespreken of al even weg te dromen.

Meer informatie op **www.reva.be**

**Maak gebruik van deze
GRATIS TOEGANGSKAART
en bezoek REVA.**



129



Uitknippen hoeft niet.
Gewoon tonen aan de ingang volstaat.

Wil je meer kaarten?

Kopieer gerust of schrijf je in via **www.reva.be**



“Ik ben hier nog geen dag tegen mijn zin komen werken”

“Ik kan op Inge rekenen”

Inge Zuster Pia

49 jaar 86 jaar



GOEDELE BOGAERTS



MARCO MERTENS

Over minder goed kunnen zien

Zuster Pia: “Na enkele ooginfarctjes enkele jaren geleden, ben ik quasi blind. Ik zie enkel nog wat schaduwen. Het is zeker niet altijd makkelijk geweest, maar ik moet ermee leven. Het is oké. Ik luister veel naar luisterboeken, ook meditatieve teksten. Zo kan ik me goed bezighouden. Ik heb ook nog contact met mijn twee broers die nog leven. Ik kom uit een grote familie van 9 kinderen. En de zusters hier zorgen ook goed voor mij.”

Inge: “Ik kom haar ’s ochtends goed op tijd wassen, dan rust ze even, aangezien ze nu ook hartproblemen heeft. Daarna eet ze op haar kamer.”

Over leven en werken in een klooster

Zuster Pia: “Ik ben ingetreden op 8 september 1950, ik was 20 jaar. Het is altijd mijn roeping geweest. Ik bad al veel als kind. Ik woon hier nog steeds graag. Vroeger was ik regentes huishoudkunde. Ik heb het altijd leuk gevonden anderen iets aan te leren. Enkele verzorgenden van het Wit-Gele Kruis zijn trouwens oud-leerlingen van mij. Er is ook altijd een

goede band geweest met de andere zusters. We zijn een hechte familie.”

Inge: “Het klooster grenst aan het provinciaal secretariaat van het Wit-Gele Kruis van Antwerpen. Als ik aan ons onthaal de deur naar het klooster open, overvalt me steeds een grote rust. De zorg hier is niet anders dan bij andere patiënten thuis. Ook hier is er een warm, huiselijk gevoel. Ik werk al 26 jaar voor het Wit-Gele Kruis, waarvan 6 jaar in het klooster. Ik zou niet meer willen ruilen.”

Over de band tussen hen beiden

Zuster Pia: “Inge is heel goed voor ons, we kunnen op haar rekenen. Ze begeleidt me ook bij de dokter en brengt me later verslag uit. Soms brengt ze ook wel eens iets lekkers mee, zoals vanmorgen gebakken haring.”

Inge: “Ik probeer zuster Pia, en de andere zusters, de zorgen te geven die ik later zelf hoop te krijgen. Dat is waar ik elke dag voor ga. Ik krijg steeds een ‘goeiemorgen’ van iedereen, ik ben hier nog geen dag tegen mijn zin komen werken.”

Roze doosje

Het heeft sporen nagelaten. Op het roze doosje stond: *Dessert zonder koken*. En het was waar. Je hoefde er geen inox pannenset voor uit de kast te halen. Je had er helemaal niets voor nodig. Geen fornuis. Geen gerief. Alles zat in het roze doosje. Het was een wonderpoeder met frambozenmaak. Je vouwde het papieren zakje open en schudde het leeg in een kom met melk. Daarna roerde je met een vork, een beetje slordig liefst. IJverig met de garde slaan was uit den boze. In Nederland hadden ze geen Saroma. Daar stond op hetzelfde roze doosje: *Kloppudding*. Dat die Hollanders maar klopten. Wij klopten niet. Wij deden à la culinaire nonchalant met een fourchette. Want de klonters in de pudding, die waren het lekkerste.

Daarna moest de kom vijf minuten opstijven in de frigo. Ik spreek niet over drie dessertbordjes. Saroma hoorde in één enkele kom. Want koude pudding werd bij ons thuis in één grote portie opgegeten, door vader en twee dochters. De pudding was punk. Hij ging in tegen de pedagogie én de etiquette. We zaten met drie lepeltjes rond een zoon van pudding. We lachten en we lepelden. Oh, hoe heerlijk roze smaakte de bibberende berg van klonters en frambozen! Ook al kwam er geen enkele framboos aan te pas. Wij vertrouwden in roze! Op het doosje stond *Dessert zonder koken*, maar er had net zo goed *Pudding zonder frambozen* kunnen staan. Of *Lekker zonder recept*.

1. Saroma, 2. melk. Roer om met de halve slag van een ordinaire vork. Zet in de frigo. Dien op met drie lepeltjes in één kom. Mag een mens dit een recept noemen? Mijn vader vond van wel. Mijn vader kookte nooit. Maar soms maakte hij koude pudding uit een pakje. Het was een show van goesting. Alleen hij wist hoe je moest roeren. Plus hij had een geheime truc, een extraatje waardoor de Saroma 1. niet

kon mislukken en 2. nog beter ging smaken. Op het doosje stond nochtans nergens iets vermeld. Mijn vader was de enige die op de hoogte was van het kleine mirakel. Timing was een belangrijk punt, net zoals de bijhorende gebaren! Net voor de pudding de frigo in ging, voegde mijn vader met enig tralala één koffielepeltje kraantjeswater toe. Daarna werd de Saroma compleet wat hij in zich had: een wonderwerk van pudding.

Het is een herinnering die zijn sporen heeft nagelaten. Leuke sporen. Luie sporen. Lekkere sporen. Sinds de roze pudding heb ik lak aan recepten. Ik wil het niet weten en ik wil geen afwas. Ik wens mijn eten kant-en-klaar zonder te koken. Het is te zeggen: iemand anders moet voor mij koken en daarna moet hij zwijgen. Ik wil geloven in de toverkunst van lekker eten waar je niets voor nodig hebt. Snuifjes zout, klontjes boter, nootmuskaat, 30 minuten op 180 graden zijn allemaal niet aan mij besteed. Ik heb van mijn vader geleerd. Je hebt van die mensen die aan tafel graag geheime tips uitwisselen. Ze praten over paprikapoeder of over amandelschilfers. En ze maken de hele inox pannenset vuil. Dan doe ik mijn ogen dicht om even aan het zakje met Saroma te denken, drie lepeltjes en het kraantjeswater van mijn vader. Ik bewaar mijn keukenplezier in een klein, roze doosje.



An Olaerts schrijft al bijna 20 jaar stukjes voor kranten en tijdschriften. Ze woont in Leuven, onder één dak met twee mannen, een grote en een kleintje.

AN OLAERTS

GEZICHTS- PROBLEMEN?

In heel België staat de Brailleliga klaar om blinde en slechziende personen gratis te begeleiden.

- Dagelijks leven, administratieve aanvragen
- Studies, opleiding, werk
- Vrije tijd, aangepaste spellen

T. 02 533 32 11
Engelandstraat 57
1060 Brussel
info@braille.be
www.braille.be

brailleliga vzw



COLOFON



24^{ste} jaargang, Nr. 88 - maart 2017
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie

Kristien Scheepmans - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be

Redactieraad

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

Beeld coverpagina

© Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

Druk

Corelio Printing

Oplage

157.814

Secretariaat

Hilde De Groef - 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

Vormgeving

Bold and pepper nv - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden -
www.boldandpepper.be

Reclameregie

Trevi plus - Meerlaan 9 - 9620 Zottegem
T. 09-360 62 16 - Maria.Walgraeve@trevipius.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

VOLG ELKE PROVINCIE OP:



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

Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis



APERITIEFJE WINNEN?



Lekker eten begint met een goed aperitief. Toch? Wat dacht je van een rondleiding door een brouwerij, een heerlijke cocktail met hapjes, een aankoopbon om zelf je wijn te gaan kiezen in een wijnhandel... het kan allemaal! Vul het kruiswoordraadsel in, bezorg ons de oplossing en wie weet valt één van de drie Aperio & co-bongobonnen binnenkort bij jou in de bus. Santé!

**WIN
EEN
BONGBON**

WEDSTRIJD

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

HORIZONTALAAL

1. Familie – Met weinig zout bereid
2. Rechtop – Slede – Uiting van verdriet
3. Dooier – Prehistorisch gereedschap
4. Sociaal bewogen priester uit Aalst – Met kleine teugen drinken – Krypton (symbool)
5. Voegwoord – Grafisch kunstenaar – Verrichten
6. Jaartelling – Secundair onderwijs – Bedorven
7. Kolossaal – Nauw straatje – En omstreken
8. Loflied – Opzettelijke belediging – Ijshut
9. Gierigaard – Onwerkelijk
10. Ommekeer – Open strook in een bos – Waadvogel
11. Binnen – Kledingstuk – Plaatsbepalingssysteem
12. Getijde – Regenscherm – Boom
13. Het kegelspel spelen – Nederlands dichter
14. Roosachtige heester – Kostbaar gesteente
15. Zandheuvel – Postscriptum – Reeds – Insnijdingen maken

VERTICAAL

1. Meisjesnaam – Vrolijk fluiten
2. Frans mineraalwater – Schaatsen – ik (Lat.)
3. Overwinning – Mantel van dichte wollen stof – Zoogdier
4. Godin van de vrede – Winst opleverend
5. Tegenstem – Metaal – Stuk stof
6. Israël (in internetadressen) – Senior – Betreffende
7. Zink (symbool) – Bijbelse vrouw – Iemand die naar een ander land verhuist
8. Reukwater – Plaaggeest – Argon (symbool) – Dierengeluid
9. Ondernemingsraad – Hulpmiddel bij het starten van een auto
10. Strooipoeder voor de huid – Door middel van
11. Watergeest – Amerikaanse gouden munt
12. Vitaliteit – Kuiltje
13. Kleine vlinder – Oosters bordspel – Harde doorschijnende stof – Plantaardig vocht
14. Kookgerei – Lidwoord
15. Esdoorn - Hoofdkussen

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

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

vóór 24 april 2017, naar het adres:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook: **vóór 24 april 2017** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: KUNSTTRANEN

Winnaars van een Bongobon "Movie & Bubbles"

Johan Coen uit Hofstade (Aalst) • Guido Vrancken uit Hoeselt • Karien De Deckker uit Heusden (Destelbergen)

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.

Eurika-Shoe

.com



Floris

van
Bommel®



VANS



PUMA



TANGO®

HEREN: Floris Van Bommel FredPerry Puma Nike Rehab TommyHilffiger Gant VanBommel Ambiorix Lloyd Caterpillar Scapa Timberland Australian Sebago 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 BjornBorg

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

Meer dan
2.000 modellen
voor steunzolen!



STONES
& BONES

GEOX



Softwaves

LOWA



DLSPORT®

ANATOMIC
COLLECTION
BRAKO



Joya

MBT®



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

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

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 NewBalance Mephisto Allrounder Asics HI-Tec Rockport Teva



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.
zaterdag van 9 tot 19 u.
gesloten zon- en feestdagen.

Naam
Adres Datum/../..
E-mail

Niet geldig tijdens de spierperiode.

STERKE BOTTEN behouden...



VISTA-Cal D

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
VISTA-Life
PHARMA