

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<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

## 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](mailto:info@dagvandesmaakmakers.be)

► [WWW.DAGVANDESMAAKMAKERS.BE](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 stredden 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](http://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](http://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](http://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](http://www.kbs-frb.be), [www.notaris.be](http://www.notaris.be) of [www.justitie.belgium.be](http://www.justitie.belgium.be).



# Nergens zo goed als thuis



Bel gratis

 0800 94 365

[www.tk-traplift.be](http://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](http://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 denderd 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](http://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](http://www.orpea.be/sint-vincentius)

**RESERVEER NU**  
**016 24 71 00**

Operated by

**ORPEA**  
[www.orpea.be](http://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 vochttophoping 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](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@wgkavl.be](mailto:team.diabetes@wgkavl.be)

## MEER WETEN?

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

## PENNE MET ZALM EN SPINAZIE

Bron: [www.zoutlooseten.nl](http://www.zoutlooseten.nl)



### Ingrediënten (1 🍽)

- 150 g diepvriesspinazie
- 50 ml lichte sojaroomb
- 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 sojaroomb 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](http://www.gezondthuis.be))
- 1 afgestreken eetlepel Toscaanse kruidenmix (zie recept op [www.gezondthuis.be](http://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](http://www.gezondthuis.be)*

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

Bronnen:  
[www.merckmanual.nl](http://www.merckmanual.nl)  
[www.stophetzout.be](http://www.stophetzout.be)  
[www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)  
[www.nvn.nl/nierziekten-en-behandeling/nierziekten-en-behandeling](http://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](mailto: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 gewrichten<sup>1</sup>  
en gezond kraakbeen<sup>2</sup>



- met de optimale 70/30 verhouding van vlot opneembare kurkuma (Meriva®) en goed opneembare boswellia (Casperome®), voor het behoud van soepele gewrichten<sup>1</sup>
- 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 ondersteunt<sup>2</sup>

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





# HANDHYGIËNE TIJDENS DE ZORG: INFECTIES VERMIJDEN!

## Waarom is handhygiëne belangrijk?

(Thuis)verpleegkundigen en andere zorgverleners schenken veel aandacht aan handhygiëne tijdens de uitvoering van hun zorg. De reden is eenvoudig: een goede handhygiëne kan (zorg)infecties voorkomen. Of, anders gezegd, een goede handhygiëne vermijdt dat de patiënt tijdens de zorg een infectie oploopt, die er voordien nog niet was. De meest frequente zorginfecties zijn urineweginfecties, infecties van de luchtwegen, wondinfecties en bloedbaaninfecties.

## Hoe worden infecties overgedragen?

De handen zijn de belangrijkste overdrachtsweg voor micro-organismen, zoals bacteriën. Deze zijn aanwezig op de huid van de patiënt en op oppervlakten in de omgeving van de patiënt. Door direct en indirect contact van de zorgverlener met de patiënt, worden de micro-organismen ook overgedragen op de handen van de zorgverlener. Op die manier kunnen ze via de zorgverlener overgedragen worden naar een volgende patiënt.

## Hoe kan je verpleegkundige zorginfecties vermijden?

Zijn de handen zichtbaar vuil? Dan wast je verpleegkundige ze met water en zeep. Dat neemt het vuil weg, maar is onvoldoende om micro-organismen te verwijderen en infecties te voorkomen.



Handalcohol ontsmet de handen doeltreffender. Daarom heeft elke verpleegkundige een flacon met handalcohol. Je verpleegkundige wrijft hiermee haar handen grondig en volledig in gedurende 30 seconden. Zij doet dit bij voorkeur zo dicht mogelijk bij de patiënt zelf, en dus niet bijvoorbeeld aan de voordeur of in de wagen. De reden is simpel: zo draagt je verpleegkundige mogelijke micro-organismen niet over op bijvoorbeeld het stuur van haar wagen of de klink van je voordeur. De verpleegkundige ontsmet de handen vóór en na elke zorg en in het bijzonder ook voor en na specifieke zorgen (zoals een inspuiting of wondzorg) of na elke blootstelling aan lichaamsvochten of slijmvliesen.

## Andere maatregelen

Ook sierraden zoals een horloge, (trouw)ring of armband zijn een welgekomen verblijfplaats voor micro-organismen.

Tijdens de zorg is het verboden om sierraden aan handen en polsen te dragen. Om dezelfde reden moet je verpleegkundige steeds kortgeknipte, propere nagels hebben, zonder nagellak of kunstnagels.

Wij verwachten van onze verpleegkundigen dat zij deze hygiënische en andere maatregelen steeds nauwgezet naleven. Leeft je verpleegkundige ze niet consequent na? Dan mag je haar er gerust op aanspreken. Een goede handhygiëne is immers niet alleen belangrijk voor de zorgverlener zelf, maar ook voor jou als patiënt.

- ▶ Voor meer informatie kan je altijd terecht bij je verpleegkundige of zorgkundige, je afdeling of de kwaliteits- en ombudsdienst via [ombudsdienst@limburg.wgk.be](mailto:ombudsdienst@limburg.wgk.be) of 089-30 07 97.



# OPENING EN OPENDEURDAG AFDELING LANAKEN

Al van bij haar ontstaan – meer dan 28 jaar geleden – was afdeling Lanaken gehuisvest in het centrum van Lanaken, naast het gemeentehuis en tegenover de kerk. Het werd echter tijd voor iets nieuws. Op 20 juli trokken de medewerkers in het gloednieuwe pand aan de Jan Rosierlaan, nog steeds centraal gelegen, maar met een grotere bereikbaarheid.

*"Snel waren de medewerkers gewend aan het mooie onthaal en de grote, lichte ruimtes"*

Snel waren ze gewend aan het mooie onthaal en de grote, lichte ruimtes. Op vrijdag 18 november opende de afdeling trots de deuren voor alle genodigden. Er kwamen veel eigen medewerkers. Maar ook heel wat externe partners zoals huisartsen, kinesisten, diensten gezinszorg, ziekenfondsen, schepenen en gemeenteraadsleden kwamen een kijkje nemen. De burgemeester noemde de verpleegkundigen in zijn speech 'de Florence Nightingales van Lanaken!' De pastoor zegende de lokalen en het kruisbeeld.

Op zaterdag 19 november kwamen ook de patiënten, mantelzorgers en andere geïnteresseerden op bezoek tijdens de opendeurdag. Verpleegkundigen gaven uitleg over de werking en trakterden op koffie en gebak.

Heb je de opendeurdag gemist maar zit je toch met een vraag? Spring gerust even binnen of contacteer de afdeling via mail of telefoon.



HOOFDVERPLEEGKUNDIGE:  
CAROLINE MUNNICHS



ADJUNCT-HOOFDVERPLEEGKUNDIGE:  
VEERLE NOLMANS

## Wit-Gele Kruis Lanaken

Hoofdverpleegkundige:  
Caroline Munnichs  
Adjunct-hoofdverpleegkundige:  
Veerle Nolmans

Jan Rosierlaan 68  
3620 Lanaken  
089-72 26 88  
lanaken@limburg.wkg.be

Openingsuren: ma-vrij van  
8.00-12.30u en 13.30-17.00u

# 8.000 KEER GERUSTER DANKZIJ HET PERSONENALARM

Elisa Hensen (86) ontving een mooi boeket bloemen van het Wit-Gele Kruis Limburg. Zij was de 8.000<sup>ste</sup> persoon waar het Wit-Gele Kruis een personenalarm mocht aansluiten.

Elisa vertelt: "Ik ben een tijdje geleden gevallen. De schrik zit erin om dat nog eens mee te maken. Nu ik een personenalarm heb, zijn ikzelf én mijn familie veel geruster!"

## Wat doet een personenalarm?

In een noodsituatie kan je met één druk op de knop onze zorgcentrale contacteren. 24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7, beantwoorden verpleegkundigen in de zorgcentrale alle noodoproepen en geven zij hier het passende gevolg aan. Dat is een geruststelling voor jou als patiënt, maar ook voor je mantelzorgers.

## Voor wie is het geschikt?

Voor iedereen die, ondanks een beperking, ziekte of verhoogd risico op vallen, langer veilig thuis wil wonen. Ook als je geen patiënt bent bij het Wit-Gele Kruis kan je van deze dienstverlening gebruikmaken, ongeacht het ziekenfonds waarbij je bent aangesloten.

## Hoe werkt het?

We plaatsen bij jou thuis een basistation dat aangesloten wordt op je elektriciteits- en telefoonnet. Daarnaast krijg je een zendertje dat je als halssnoer of polsarmband kan dragen, zelfs onder de douche of in bad! Ben je gevallen of is er een andere noodsituatie? Dan kan je drukken op de knop van het zendertje. Via het basistoestel komt er automatisch een verbinding met onze zorgcentrale tot stand. De verpleegkundige in de centrale zal je enkele vragen stellen om de situatie in te schatten en de nodige acties te ondernemen. Gaat het om een vergis-



ELISA HENSEN (86): "NU IK EEN PERSONENALARM HEB, ZIJN IKZELF ÉN MIJN FAMILIE VEEL GERUSTER!"

sing? Geen probleem, dan wordt het alarm weer afgemeld. Is er iets aan de hand? Dan schakelt de verpleegkundige hulp in. Doorgaans verwittigen we één van de mantelzorgers die je ons bij de aanvraag hebt doorgegeven. In ernstige situaties worden de hulpdiensten verwittigd.

## Extra mogelijkheden

Heb je geen mantelzorgers die bij jou poolshoogte kunnen nemen na een alarmoproep? Dan kan je ook gebruikmaken van een extra dienstverlening: het personenalarm met professionele hulpverlening, waarbij steeds een professionele zorgverlener, bijvoorbeeld een verpleegkundige, langskomt. Je kan ook detectoren op je alarm aansluiten, zoals een rook- of CO-detector.

## Wat kost een personenalarm?

Je betaalt een eenmalige installatiekost van 40 euro. Daarnaast kost het personenalarm je maandelijks 16,74 euro aan huur. Sommige ziekenfondsen en OCMW's betalen een deel van de kosten terug. Voor meer info kan je terecht bij je ziekenfonds, je OCMW of bij onze medewerkers. Extra aansluitingen, zoals een personenalarm met professionele hulpverlening of detectoren, zijn beschikbaar voor een meerprijs.

## Meer info?

- ▶ Voor meer info kan je terecht bij onze zorgcentrale via 089-30 08 80 of [personenalarm@limburg.wgk.be](mailto:personenalarm@limburg.wgk.be). Neem ook een kijkje op [www.witgelekruis.be/personenalarm](http://www.witgelekruis.be/personenalarm).

# NIEUWE LEIDING-GEVENDEN

## Koen Sempels, hoofdverpleegkundige afdeling Maasmechelen

Sinds januari is Koen Sempels de nieuwe hoofdverpleegkundige in afdeling Maasmechelen. Voordien werkte hij als campusdirecteur in het woon-zorgcentrum Kloosterhof in Meeuwen-Gruitrode. Hij vervangt Inge Kindt, die een nieuwe uitdaging vond, bij haar partner, buiten de zorgsector.



KOEN SEMPELS,  
HOOFDVERPLEEGKUNDIGE  
AFDELING MAASMECHELEN

## Marijke Hubens, adjunct-hoofdverpleegkundige afdeling Tongeren

Carmen Mathijs ruilt haar functie als adjunct-hoofdverpleegkundige in voor een nieuwe uitdaging bij het C-Team. Sinds 1 december is Marijke Hubens de nieuwe adjunct-hoofdverpleegkundige van afdeling Tongeren.



MARIJKE HUBENS,  
ADJUNCT-HOOFDVERPLEEGKUNDIGE  
AFDELING TONGEREN

# WEEK VAN DE DIËTIST

Zoals elk jaar wordt ook in 2017 de week van de diëtist georganiseerd door de Vlaamse en Franstalige beroepsverenigingen voor diëtisten. In de week van 20 tot 26 maart wordt het beroep van de diëtist(e) extra in de kijker gezet. De diëtdienst van het Wit-Gele Kruis Limburg doet ook deze keer weer mee!

## Maak je omgeving én je week gezond

We doen een oproep aan adolescenten, kinderen en hun omgeving om een gezonde omgeving te creëren en er de gezondste week van het jaar van te maken!

Je diëtist(e) geeft je advies over voeding die past bij een gezonde levensstijl, en dit voor elke leeftijd. Jonge kinderen hebben andere voedingsbehoeften dan tieners. Ook voor volwassenen zijn er aangepaste adviezen al naargelang hun leeftijd en de situatie. Het voedingsadvies voor een zwangere vrouw verschilt van het advies voor senioren, enzovoort.

## BUITENAARDS LEKKER GEZOND ETEN



### VOOR BETROUWBAAR ADVIES

VRAAG RAAD AAN JE DIËTIST  [WWW.VBVD.BE](http://WWW.VBVD.BE)

© / WEEK VAN DE DIËTIST

© 2017 de VBVD is een vzw met statutaire zetel te Brussel, België. De VBVD is een vzw met statutaire zetel te Brussel, België.



## Doe mee aan de gezondste week

Tijdens de week van de diëtist (20-26 maart) kan je op de plaatselijke Wit-Gele Kruisafdeling kennismaken met een diëtist(e). Maak een afspraak voor een gratis consultatie van 15 minuten. Je krijgt er info over wat de diëtist(e) voor jou kan betekenen. Bovendien ga je met lekkere, eenvoudige receptjes en leuke tips over gezonde voeding naar huis.

## Meer info of een afspraak maken?

- ▶ Neem contact op met de diëtdienst via 089-36 00 82 of voedingsadvies@limburg.wgk.be.

# BART MEYERS NEEMT DE FAKKEL OVER

Een stevige procedure is eraan voorafgegaan: op maandag 5 december heeft het bestuur van het Wit-Gele Kruis Limburg groen licht gegeven voor de aanstelling van Bart Meyers als opvolger van algemeen directeur Luc Bijmens. Hij zal in de loop van het voorjaar de fakkel overnemen. Bart is sinds 2012 directeur patiëntenzorg in het psychiatrisch ziekenhuis Bethaniënhuis (vzw Emmaüs), en kan een mooi palmares in de zorgsector voorleggen.

## Waarom heb je je kandidaat gesteld voor deze job?

“Zorgen voor mensen zit in mijn DNA. Voor mij betekent dat zowel zorgen voor patiënten als zorgen voor medewerkers. Toen ik de vacature zag, heb ik links en rechts wat mensen gebeld om mij te informeren. Het was duidelijk dat jullie missie, warme kwalitatieve thuiszorg, ook daadwerkelijk in de organisatie aanwezig is.”

## Staan ons in de toekomst veel uitdagingen te wachten?

“Inderdaad, thuisverpleging wordt steeds complexer. Patiënten hebben vaker voor een langere periode zorg nodig en hebben meerdere aandoeningen. Je hebt daarvoor deskundige, gespecialiseerde verpleegkundigen nodig om de vaste wijkverpleegkundigen te ondersteunen. Bovendien blijven patiënten minder lang in het ziekenhuis

na een opname en ook vrij technische zorgen kunnen vaker aan huis gebeuren.

En er zijn de technologische uitdagingen, zoals nieuwe technologieën die in de zorg gebruikt worden, maar ook bijvoorbeeld gegevensdeling met patiënten en artsen. Sinds kort kunnen huisartsen en nu ook artsen in ziekenhuizen via hun pc het verpleegdossier van hun patiënten bij het Wit-Gele Kruis raadplegen.

Verder moeten we aandacht hebben voor de stijgende druk op de mantelzorgers. In de thuisverpleging zorg je niet alleen voor je patiënt, ook de mantelzorger heeft je nodig. Patiëntenparticipatie vind ik eveneens belangrijk: als je patiëntgerichte zorg wil bieden, moet je de patiënt ook bij de organisatie van die zorg betrekken. En laten we ook de budgettaire uitdagingen



ALGEMEEN DIRECTEUR BART MEYERS:  
“ZOWEL ZORGEN VOOR PATIËNTEN ALS  
ZORGEN VOOR MEDEWERKERS.”

(besparingen) niet vergeten. De uitdaging is om nog kostenefficiënter te werken zonder dat de patiënt daar nadelen van ondervindt.”

## Hoe ga je de eerste weken en maanden aanpakken?

“Ik neem in het voorjaar de fakkel van Luc Bijmens over. Hij heeft een stevig fundament gelegd en laat een mooie erfenis na. Ik zal de tijd nemen om mij in te werken. Daarvoor ga ik in gesprek met heel wat medewerkers uit alle geledingen van de organisatie. Daarna pas zal ik de lijnen uitzetten.”

---

## RECHTZETTING: OPENDEURDAG AFDELING LOMMEL OP 24 MAART

In Gezond thuis van december kon je lezen dat afdeling Lommel haar deuren voor het publiek open zet op 11 maart. Door omstandigheden is dit verlaat naar 24 maart. Onze patiënten ontvangen nog een uitnodiging.

Maar ook de inwoners van Lommel krijgen een berichtje in de brievenbus.

Je kan die dag in de afdeling terecht van 14 tot 17 uur. Een aanrader: je leert er heel wat bij over thuisver-

pleging achter de schermen en onze complementaire zorgdiensten (voedingsadvies, vroedvrouwen, gezinszorg, zorgcentrale, hulpmiddelen, voetverzorging ...). Spring gerust eens binnen!

# GEZOCHT!

## NIEUWE COLLEGA'S !



### Veel geïnteresseerden en sollicitanten tijdens de Job Talks

Tweemaal per jaar nodigen we studenten verpleegkunde en andere geïnteresseerden uit voor onze Job Talks, een leuke, interactieve jobbeurs. We mogen zeker en vast niet klagen over de opkomst, maar tijdens de laatste editie behaalden we met maar liefst 100 deelnemers een record!

### Rekruteringscampagne

De vraag naar nieuwe, kundige collega's blijft samen met de vraag naar zorgen, stijgen. In de maanden februari en maart lanceerden we daarom een grootse reclamecampagne met als thema: "Maak jij mee het ver-

schil?!" Je kon de spot horen op Radio 2 Limburg en zien in de bioscoop en op het internet.

### Verpleegkundigen gezocht

Bij het Wit-Gele Kruis zoeken we deskundige verpleegkundigen om onze teams te versterken. Wat hebben we

in de aanbieding? Een boeiende job waarbij je voor je patiënten wel degelijk het verschil kan maken. Je kan werken in je eigen buurt en maakt deel uit van een hecht en enthousiast team. Bovendien investeert het Wit-Gele Kruis sterk in opleidingen en innovaties. Onze medewerkers krijgen de kans zich te ontplooiën, zichzelf te verbeteren en door te groeien in bijvoorbeeld een specialisme of een andere taak.

Ken jij een verpleegkundige die toe is aan een nieuwe uitdaging? Spoor hem of haar zeker aan om even contact op te nemen. Meer info vind je op [www.zorgvoorverschil.be](http://www.zorgvoorverschil.be). Bellen naar onze HRM-dienst kan op het nummer 089-36 08 86.



# BABYBEURS 2017

In één weekend en op één enkele plaats alles te weten komen over de babywereld? Daarvoor moest je op het Limburgse Babyweekend in de Grenslandhallen in Hasselt zijn! Deze hippe beurs voor hedendaagse mama's en papa's bood een praktische, dynamische aanvulling op alle online-informatie die er tegenwoordig te vinden is.

Het is duidelijk dat aanstaande ouders zich bewust zijn van het feit dat het ziekenhuisverblijf ingekort werd tot 3 dagen en dat ze zich hierop moeten voorbereiden.



Ze kwamen vaak spontaan info vragen over de dienstverlening die onze vroedvrouwen kunnen bieden. Graag willen we hen ondersteunen wanneer ze uit het ziekenhuis komen en de zorgen, die gestart werden door de vroedvrouw op de kraamafdeling, thuis nog even voortzetten.

Ook dit jaar hadden we een prijsvraag waarmee verschillende mooie prijzen te winnen waren.<sup>1</sup> De winnaars werden persoonlijk op de hoogte gebracht.

## Winnaars babybeurs 2017

### Mammae Soft-beha

Veronique Hoeben, Hasselt  
Daens Leen, Peer  
Sprangliers Sarah, Leopoldsburg

### Kledingsbon €65 (JBC - Kleding Mammae)

Evelien Rodriguez Santa-Maria, Diepenbeek  
Franssen Inge, Koersel  
Geboers Laura, Lommel

### Elektrisch Kolfapparaat Ardo

Van Huffel Yves, Riemst  
Zengin Dilan, Genk

<sup>1</sup>Sponsors: Mammae, JBC en Ardo

# AGENDA

## PRAATCAFÉ DEMENTIE

Het praatcafé dementie is een gemeedelijke, informele bijeenkomst voor personen met dementie, hun familieleden en mantelzorgers. Onder leiding van een gespreksleider en met behulp van gastdeskundigen krijg je informatie over verschillende aspecten van dementie. Telkens staat een ander onderwerp centraal. De praatcafés worden georganiseerd door verschillende organisaties, waaronder het Wit-Gele Kruis.

### ► 14/03: Basisvorming dementie

19.00u in 'De eerste lijn'  
(Koolmijnlaan 86 - Beringen)  
Info: Jessie Jacobs: 011-45 84 10

### ► 04/04: Het gebruik van medicatie bij dementie

19.00u in LDC Hoge Vijf Campus Stadspark  
(Casterstraat 77 - Hasselt)  
Info: Monique Vandervelden: 011-30 78 70

### ► 25/04: Dementie van A tot Z

19.00u in De Spaenjerd  
(Maasstraat 84 - Ophoven)  
Info: Marijke Bosmans: 089-77 86 79

### ► 10/05: 5-jarig bestaan! 'Leven met dementie'

19.30u in WZC St-Jan Berchmanstehuis  
(Bosstraat 7 - Hamont-Achel)  
Info: Veerle Janssen: 011-80 56 51

### ► 06/06: Geen mantelzorgers zonder zelfzorg

19.00u in DC Roerdomp  
(Roerdompstraat 6 - Kwaadmechelen)  
Info: Jessie Jacobs: 011-45 84 10

### ► 06/06: Hoe omgaan met dementie? Tips en tricks

19.30u in WZC Kloosterhof  
(Kantonnierstraat 6 - Meeuwen-Gruitrode)  
Info: Tamara Mackendas: 089-56 38 94 en 011-54 23 62

### ► 07/06: Vroegtijdige zorgplanning

19.00u in DC 'Ter Hooie'  
(Hooiplaats 14/1 - Genk)  
Info: Dirk Vuerstaek: 089-57 34 93

### ► 13/06: Geen mantelzorgers zonder zelfzorg

19.00u in WZC Ocura  
(Havenlaan 7 - Beringen)  
Info: 011-45 84 10

# AGENDA

## FAMILIEGROEPEN (JONG)DEMENTIE

Naast de praatcafés dementie vinden in Limburg ook 'Familiegroepen (jong)dementie' plaats in Beringen, Bree, Maaseik en Overpelt. Die worden aangeboden door plaatselijke organisaties en vrijwilligers, ondersteund door de Alzheimer Liga Vlaanderen. De aanwezige mantelzorgers delen, vaak in kleinere groepen, hun verhaal met elkaar en vinden op die manier ondersteuning en advies bij andere ervaringsdeskundigen. Op vraag van de groepsleden kan een gastspreker uitgenodigd worden om een bepaald thema met betrekking tot dementie toe te lichten.

- **Familiegroep Dementie Bree:**  
WZC Gerkenberg, Meeuwkerkezel 90a, 3690 Bree;  
03/04, 08/05, 12/06, telkens van 19u30 tot 21u.  
Info: bree@alzheimerliga.be T: 089-56 38 94
- **Familiegroep Dementie Maaseik:**  
WZC De Maaspoorte, Sionstraat 21, Maaseik;  
24/04, 15/05, 19/06, telkens van 19u30 tot 21u.  
Info: maaseik@alzheimerliga.be  
T: 089-56 38 94
- **Familiegroep Dementie Overpelt:**  
WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900 Overpelt;  
20/04, 15/06, 21/09, 30/11 telkens van 19u30 tot 21u30.  
Info: overpelt@alzheimerliga.be T: 011-80 56 50
- **Familiegroep Jongdementie Overpelt:**  
WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900 Overpelt;  
23/05, 19/09, 28/11 telkens van 20u tot 22u.  
Info: jongdementieoverpelt@alzheimerliga.be  
T: 011-80 56 50
- **Familiegroep dementie Beringen:**  
De eerste lijn, Koolmijnlaan 86, 3580 Beringen;  
07/03, 04/05, 12/10 telkens van 19u tot 21u  
04/05 van 13u30 tot 15u30.  
Info: beringen@alzheimerloga.be T: 0473 309332

Meer info vind je ook op [www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be).  
Neem je voor de eerste keer deel? Meld je dan even telefonisch of via mail aan bij de organisatoren.  
De bijeenkomsten zijn gratis.

## MANTELZORGMOMENT: GEZOND & FIT DE LENTE IN!

Tijdens dit mantelzorgmoment stomen we je klaar voor de lente tijdens twee workshops.

In een eerste workshop bereid je de lekkerste en gezondste lentegerechtjes. Gezond en lekker eten hoeft niet duur te zijn of veel tijd te kosten. Met je recepten en je zakje vol tips kun je zelf thuis aan de slag.

Tijdens de 2<sup>de</sup> workshop helpt CM je graag op weg naar een betere en gezondere slaap. Want goed en voldoende slapen, is belangrijk voor de gezondheid, zeker voor jou als mantelzorger! Je ontvangt boeiende info en talloze tips.

- **Beringen:** 09/03 14.00-16.00 uur (opvang in WZC Ocura voor zorgbehoevende beschikbaar, wel reserveren op 011 280 491)

- **Maaseik:** 16/03 14.00-16.00 uur
- **Genk:** 23/03 14.00-16.00 uur
- **Hasselt:** 06/04 19.30-21.30 uur
- **Peer:** 13/04 19.30-21.30 uur
- **Inkom:** € 3

I.s.m. Familiehulp, Landelijke Thuiszorg, Wit-Gele Kruis, IN-Z.

## ALS EEN OPNAME IN ZICHT KOMT ...

De meeste zorgbehoevende mensen willen zolang mogelijk in hun thuissituatie verzorgd worden. Dit is hun vertrouwde omgeving, waar zij al jaren, soms wel een heel leven wonen. Opname in een Woonzorgcentrum (WZC) is meestal de 'laatste optie': pas als alle andere mogelijkheden uitgeput zijn, zet men deze stap.

Tijdens deze infosessie staan we stil bij de informatie die nodig is om zich hier zo goed mogelijk op voor te bereiden. De infosessie is geen pleidooi om te kiezen voor residentiële zorg, maar wel om een goede en tijdige keuze te maken als de grenzen van de thuiszorg bereikt zijn. We kijken ook naar de nieuwe rol die je als mantelzorger krijgt, zodra de persoon waarvoor je zorgt wordt opgenomen in een woonzorgcentrum.

- **Waar?** Prins-Bisschopssingel 75, 3500 Hasselt
- **Wanneer?** 19/4 om 19.30- 22.00 uur
- **Inkom:** € 3
- **inschrijvingen:** [wegwijs.limburg@cm.be](mailto:wegwijs.limburg@cm.be) of 011-280 280  
Ism Okra Zorgrecht

## LEZING GEWELDLOZE COMMUNICATIE DOOR PAT PATFOORT

Het is ontzettend belangrijk hoe we ons uitdrukken. Dikwijls zijn we ons hiervan niet bewust of staan we niet stil bij de gevolgen.

Tijdens deze voordracht bekijken we hoe we constructief onze gevoelens kunnen uiten, hoe we verdriet en boosheid kunnen uitdrukken zonder een ander af te breken, te kwetsen of schade te berokkenen, hoe we kritiek kunnen formuleren op een constructieve wijze zodat de ander er niet alleen naar kan luisteren maar er ook rekening mee kan houden, hoe we 'nee' kunnen zeggen op een respectvolle manier en zo dat wij ons ook gerespecteerd voelen.

De lezing wordt verzorgd door dr. Pat Patfoort, antropologe, docent, trainer en auteur. Zij heeft ruim 40 jaren ervaring en is oprichtster en voorzitter van vzw De Vuurbloem (Centrum Geweldloosheid in Omgang en Conflicthanting in Brugge).

- **Waar?** Prins-Bisschopssingel 75, 3500 Hasselt
- **Wanneer?** 27 april 2017 om 19.30-21.30 uur
- **Inkom:** € 5
- **inschrijvingen:** [wegwijs.limburg@cm.be](mailto:wegwijs.limburg@cm.be) of 011-280 280  
Ism Thuiszorgpunt CM, Mantelzorgvereniging Ziekenzorg CM, Landelijke Thuiszorg, Wit-Gele Kruis, Familiehulp, IN-Z.





## 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](http://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](http://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](http://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<sup>ste</sup> 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<sup>ste</sup> 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](http://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](mailto: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,  
BUREASTOELN, RELAXZETELS, ZITMEUBELN,  
KNIESTOELN, BEDCANAPÉS, KLEERKASTEN ALLE  
MATEN.

**Ergopolis®**  
van Bedking

Leuvensesteenweg 338 | Boortmeerbeek  
tel.015520360 | [www.bedking.be](http://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.

 DORIEN 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](http://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 kinesitherapie 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](http://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<sup>e</sup>**  
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](http://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](http://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 slechtiende 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<sup>ste</sup> 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](http://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  
BONGOBON**

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							8		2						
2			5												1
3											12				
4															
5													14		
6							7								
7					10										
8											4				
9															
10								11							
11	3					13									
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](mailto: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!  
1000m<sup>2</sup> 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



ANATOMIC  
COLLECTION  
BRAKO



DLSPORT



Softwaves

LOWA



Joya  
MBT



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

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

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