

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

# GEZOND *thuis*

JUN JUL  
AUG

89



WWW.GEZONDTHUIS.BE



VOLG ONS OP FACEBOOK

TUJDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P309292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTSHESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 89 | JUNI 2017



JOUW VERHAAL

## “Ziek zijn kost geld”





### Revolutionair railsysteem

Otolift heeft een nieuwe traplift geïntroduceerd: de Otolift Modul-Air. Deze traplift heeft de dunste enkele rail ter wereld en is volledig uit voorraad leverbaar.



### Slechts 48 uur levertijd!

Dankzij deze unieke technologie wordt het dure maatwerk overgeslagen, en kunnen wij zowel rechte als gebogen trappen binnen 48 uur van een traplift voorzien!



### Niet goed = geld terug

Bent u niet tevreden met uw Otolift? Geen probleem. Wij bieden u een unieke niet-goed-geld-terug-garantie aan op de Otolift Modul-Air.

• Marktleider in de Benelux

• Alle keuze in trapliften, nieuw en gebruikt

• Huren al vanaf één maand mogelijk

**BEL GRATIS 0800 59 003**

Of mail naar [info@otolift.be](mailto:info@otolift.be)

voor een gratis thuisadvies of om kosteloos onze brochure te bestellen.

Voor meer informatie kunt u terecht op [www.otolift.be](http://www.otolift.be)

*Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux*

## VEROUDEREN EN VERJONGEN

Jean is 85. Hij vindt dat paus Franciscus één groot gebrek heeft: zijn leeftijd. Krijgt hij nog de tijd om heel de Kerk op de juiste pastorale en missionaire koers te brengen?

Door ouder te worden, vermindert het aantal jaren dat voor ons ligt, al komen we zo ook dichter bij God, die onze jeugd verblijdt.

Ouders blijven jong door hun kinderen, klein- en achterkleinkinderen. Zij zijn blij, wanneer waarden die hen dierbaar zijn, worden gedeeld.

Kort na elkaar vroegen drie zieken om de ziekenzalving.  
Haar vijf zonen waren er met hun echtgenote wanneer moeder Blanche dit sacrament ontving.  
Anne-Marie en haar vier broers, met echtgenoot en echtgenote omringden hun papa en mama. "Omdat zij zulke diepgelovige mensen zijn, hielden we graag een gebedsmoment bij het ziekbed."  
Na de zalving werd een opstel van een kleindochter voorgelezen, die met dankbaarheid over haar grootouders getuigde.  
Ik voelde me beide keren binnen een lange en levendige traditie.

Geloven gaat verder. Zo is ouder worden verjongen en toekomst zien. Organisaties bestaan langer dan hun stichters en medewerkers. Er komen jaren bij, maar ze kunnen verjongen en zich vernieuwen. Zo doet het Wit-Gele Kruis het ook, met zijn tachtig jaar en zijn vele jonge medewerkers en thuisverpleegkundigen.



ANTOINE RUBBENS

### WEGWIJZER



8

DIALOOG

Interview met  
Pol Goossen



27

DUO

Kris en nachtverpleegkundige  
Katleen

- 6 Actua
- 12 Lekker en recept
- 17 Nieuws uit je provincie
- 18 Gezond  
Gehoor
- 22 Jouw verhaal  
"Ziek zijn kost geld"
- 24 Thuis  
Zelfzorg
- 28 Column
- 30 Puzzel





## *Patiënt en verpleegkundige* **KRIS EN KATLEEN**

Kris Siaens liep enkele maanden geleden een botinfectie op. In het ziekenhuis kreeg hij om de vier uur antibiotica via een infuus. “Ik moest enkel nog medicatie krijgen”, vertelt hij. “Voor de rest scheelde er niets. Gelukkig heeft de dokter voor mij thuisverpleging geregeld via het Wit-Gele Kruis, ook ’s nachts.”

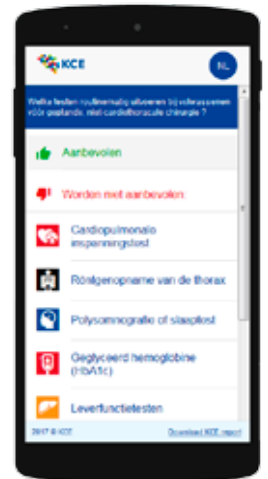
► **Lees meer over Katleen en Kris op pagina 27**

# Quingo™ flyte

ACTUA

## WELKE ONDERZOEKEN ZIJN ZINVOL VOOR JOU?

Voor een operatie moeten patiënten vaak een resem tests ondergaan. Volgens het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) zijn die niet allemaal nodig. Het KCE ging voor 15 preoperatieve tests na welke het best wel en beter niet routinematig worden uitgevoerd. Met de nieuwe gratis app voor je mobiele telefoon, kan je zelf nagaan welke onderzoeken in jouw geval zinvol zijn.



WWW.PREOP.KCE.BE

1

Schuif de oprijplaat uit het flyte station.



2

de Flyte rijdt uit uw auto.



3

Zet stuur en zitting omhoog.



4

Schuif de oprijplaat in het flyte station.



5

Geniet op alle bestemmingen!



Dankzij de 5 wielen biedt de Quingo flyte extra veiligheid, comfort en wendbaarheid.

Daarnaast zorgen de Quingo Flyte en Flyte station ervoor dat u kunt reizen met uw scootmobiel zonder dat u hoeft te tillen of een dure aanpassing aan uw auto te doen.

Kan geplaatst worden in wagen vanaf grootte Opel Corsa, Volkswagen Polo,...

MOBISCOOT



MOBIMED®

Bruggesteenweg 233A  
8830 Gits (Roeselare)

T. 0478 96 38 21  
F. 051 24 05 21

www.mobimed.be  
info@mobimed.be



LIFT CONSTRUCT BVBA



DEPANNAGE 24/24U  
03 226 25 27

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

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

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

Lange Lobroekstraat 183 - 2060 Antwerpen  
Tel. 03 226 12 72 - Fax 03 226 94 24  
info@liftconstruct.be - www.liftconstruct.be

## JONGDEMENTIE

Ongeveer 6000 Vlamingen lijden aan jongdementie. Zij beseffen vaak wat hen te wachten staat. Om jongdementie meer bespreekbaar te maken lanceert de Alzheimer Liga Vlaanderen de website [ikbenernog.be](http://ikbenernog.be). Hier kunnen mensen met jongdementie boodschappen achterlaten voor hun geliefden nu het nog kan.

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



## HERHAAL TETANUSVACCINATIE OM DE TIEN JAAR

Tuiniers hebben spade en grasmaaier van stal gehaald. Ze kijken dan het best hun vaccinatie tegen tetanus na. Die moet om de tien jaar worden herhaald. Let dus op met roestig tuingereedschap. Tetanus, ook wel klem genoemd, is een levensbedreigende infectieziekte. Tetanus ontstaat meestal als een wonde besmet raakt met de bacterie Clostridium tetani. Die zit niet alleen op roestige voorwerpen, maar schuilt ook dikwijls in aarde, straatvuil, uitwerpselen en stof. Neem de nodige inlichtingen bij je huisarts.

bron: [cm.be](http://cm.be) (nr. 7)



**Wist je dat** op 18 april de Europese dag van de patiëntenrechten heeft plaatsgevonden? De wet op de patiëntenrechten bestaat ondertussen 15 jaar, maar heel wat patiënten en zorgverleners kennen hem nog niet. Op [www.vlaamspatiëntenplatform.be](http://www.vlaamspatiëntenplatform.be) vind je er meer informatie over.

**De Dag van de Mantelzorger** valt op 23 juni. Op die dag worden mantelzorgers speciaal in de bloemetjes gezet voor de inspanningen die zij dagelijks leveren. Dankzij hen kunnen veel patiënten zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dankjewel!



**Mensen met een chronische ziekte** kunnen straks terecht bij een 'huisapotheker', naar analogie van een huisarts. Er komen ook nieuwe spreidingsregels voor de apotheken in België. Zulke maatregelen moeten de kwaliteit en toegankelijkheid van de farmaceutische zorg verbeteren.

**Vanaf 1 juli** zijn er nieuwe getuigschriften voor verstrekte hulp (doktersbriefjes). Vanaf dan krijg je enkel een terugbetaling voor je medische kosten als je hulpverlener het nieuwe model gebruikt. Vraag hier ook steeds naar bij je zorgverlener.

## BELG WIL STOPPEN MET ROKEN

Steeds meer mensen vinden hun weg naar de tabakspreventielijn Tabakstop. Om nog meer mensen te overtuigen om te stoppen met roken, lanceert de preventielijn een nieuwe campagne samen met Stichting tegen Kanker. Wie dat wil, kan via de website van Tabakstop gratis een gepersonaliseerde postkaart sturen naar een roker om hem of haar ervan te overtuigen om de sigaret te laten. De actie krijgt de steun van minister Vandeurzen. "Onlinehulp blijkt in vele gevallen een effectieve manier om de eerste stap te zetten naar een leven zonder sigaret. Deze postkaartenactie kan een bijkomende steun zijn voor een rookvrij leven", zegt hij.

► [WWW.TABAKSTOP.BE](http://WWW.TABAKSTOP.BE) - 0800-111 00

bron: [weliswaar.be](http://weliswaar.be)



## DE ESSENTIE OVER DEMENTIE

Over dementie is veel informatie beschikbaar. Te veel om te lezen, te veel om er snel de essentie uit te halen. In dit boek plaatst Jan Steyaert van Expertisecentrum Dementie Vlaanderen de belangrijkste informatie overzichtelijk bij elkaar.



► JAN STEYAERT, DEMENTIE. DE ESSENTIE

EPO, 2016, 134 p., € 12,50. ISBN 9789462670785.

DIALOOG

# “De mens is het kwalijkste dier op aarde”

INTERVIEW MET POL GOOSSEN

*“Ik eet geen dieren:  
ik heb respect voor alle leven”*



Pol Goossen is officieel met pensioen. “Een aangename ervaring”, vindt hij. Net als ouder worden brengt het rust en kalmte in het leven. Een gesprek over grootouder worden, het recht om je te verstoppen, en zorg dragen voor anderen en voor de wereld.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  JEROEN GIJSELINCK, ARCHIEF POL GOOSSEN

**Enkele jaren geleden publiceerde je het boek *Koningswens*. Het bevat twee verhalen: het ene vertelt wat grootouder worden met een mens doet. Het andere is het relaas van een zoon die de mantelzorg van zijn dementerende moeder op zich neemt. Hoe is het boek ontstaan?**

“Zo’n 20 jaar geleden heb ik na een voorstelling van een man een dagboek gekregen over het aftakelingsproces van zijn dementerende vrouw. Hij zei: *Als je daar ooit eens iets mee wil doen, dan doe je dat maar*. Ik was toen 50 jaar en het thema was nog ver van mijn bed, maar ik heb dat dagboek altijd bijgehouden en zo veel jaar later was de tijd rijp om er iets mee te doen. Eerst is er de voorstelling *Uitgewist* uit gegroeid, over een zoon die mantelzorger is voor zijn dementerende moeder. Ik ben daarvoor in woon- en verzorgingscentra bij en tussen dementerende personen gaan zitten. Veel toeschouwers waren zo aangedaan door de voorstelling dat ze de tekst graag in boekvorm wilden hebben, maar zoals hij toen was, was hij te kort om er een boek van te maken. Weer een tijd later werd ik grootvader, en ook daarover heb ik verteld en geschreven. Die twee verhalen zitten samen in het boek *Koningswens*. Voor mij staan ze voor ‘de geboorte’ en ‘terug naar de geboorte’, omdat de laatste herinneringen van alzheimerpatiënten meestal uit hun jeugd komen.”

**Wat sprak je aan in dat dagboek?**

“Aan de ene kant heb je de medische wereld die probeert om zoveel mogelijk mensen te genezen. Dat is op zich natuurlijk goed. De keerzijde van de medaille is dat mensen almaar ouder worden en dat dementie daardoor

*“Ik ben graag op mijn eentje”*

vaker de kop opsteekt. Dat heeft mij getriggerd: het is iets wat leeft bij de mensen. Na mijn optredens, ook in woon- en zorgcentra, kwamen er steeds mensen naar me toe die tranen in de ogen hadden. Ze kwamen me bedanken omdat ik met dit thema bezig wilde zijn.”

**Wat heb je geleerd van die reacties?**

“Ik heb ontzettend veel respect voor mantelzorgers. Een dementerende persoon begeleiden mag je niet onderschatten, zelfs als de patiënt in een zorgcentrum zit. Ook dan moet je er naartoe gaan, met hem of haar bezig zijn, ervoor zorgen dat ze weer thuis raken als dat nodig is.

Bovendien hebben die reacties me geleerd dat je niet altijd met commerciële zaken bezig hoeft te zijn om je nuttig te maken: het is dan toch niet allemaal voor niets.”

**Je geeft ook aan dat je hoogsensitief bent.**

“Voor alle duidelijkheid: hoogsensitief zijn is geen ziekte, maar een eigenschap. Ik ben niet alleen hoogsensitief, maar ook introvert. Die twee gaan dikwijls samen, maar niet altijd. Prikkelers zoals lawaai komen veel meer binnen, maar ook mentale prikkelers. Ik kan wakker liggen als ik zie wat er gebeurt met de wereld, met kinderen, met alle levende wezens. En dat introvert zijn ... ik kan het mij nu permitteren om het te beleven. Ik ben sinds een paar jaar officieel met pensioen en heb

toen besloten om enkel nog *Thuis* te doen en af en toe een voorstelling van *Geboorte en terug naar de geboorte*, als ze het me vragen. Ik ga er niet meer zelf achteraan. Ik ben nooit graag naar premières of recepties gegaan, dat is niet aan mij besteed. Ik ben liever op mijn eentje, ga wandelen of lees een boek. Daar heb ik veel plezier in.”

**Hoe matcht dit dan met jouw personage Frank uit *Thuis*?**

“Mensen schrikken er soms van dat ik zo beleefd en rustig ben. Als acteur siert mij dat natuurlijk. Ik weet waar ik moet zijn om zo weinig mogelijk onder de mensen te hoeven komen. Ik heb nu eenmaal niet veel nood aan gezelschap. De mensen hebben het recht om mij te herkennen, maar ik heb het recht om mij te verstoppen. Ik ben wel altijd vriendelijk tegen mijn fans, want ik besef ook wel dat zij de basis zijn van mijn boterham.”

**Het tweede verhaal in je boek gaat over je grootvaderschap. Wat betekent dit voor jou?**

“Euforie, blijdschap. Ik heb mijn kinderen gezoend met tranen in mijn ogen en hen bedankt voor dit ongelofelijk mooie geschenk. Langs de andere kant maak ik mij wel zorgen over de toekomst. Ik denk er meer over na. Als je bijvoorbeeld ziet wat er gebeurt met het milieu ... De mens is het kwalijkste dier op aarde. We zijn heel de wereld om zeep aan het helpen. Je kan dan egoïstisch denken: *Ik ben bijna 70, ik zal er geen last meer van hebben*. Maar zo zit ik niet in elkaar. Ik denk aan de kinderen en kleinkinderen, en niet alleen aan die van mij, maar evengoed aan die van iedereen.”

**Hoe ga je daar dan mee om?**

“Het is frustrerend dat je er niets aan kan doen – de frustratie van hooggevoelige mensen ... je ergert je aan menselijk gedrag en aan hoe mensen



## Wie is Pol Goossen?

- Vlaamse acteur in theater, film en op televisie
- Zijn bekendste rol is die van Frank Bomans in de serie *Thuis*
- Hij zet zich in voor de natuur en voor dierenrechten
- Zijn boek *Koningswens* verscheen bij Witsand Uitgevers.

met de wereld omgaan, het milieu, met elkaar. We leven nog altijd in België en dit is een van de beste landen ter wereld om geboren te worden. Je kan ook geboren worden in Syrië of in Afghanistan. Ik probeer met mijn kinderen en kleinkinderen te praten en ze niet te verwennen. Tegenwoordig willen kinderen alles hebben waaraan ze denken. Je mag kinderen niet lastigvallen of schade berokkenen, maar ik denk dat je hen juist schade berokkent door ze altijd hun *goesting* te geven.”

### Wat zou je je kleinkinderen willen meegeven?

“Tracht zoveel mogelijk te bereiken met zo gewoon mogelijk te doen. Vroeger zei ik altijd tegen mijn kinderen: *Je kan beter 1000 frank verdienen mét je goesting dan 5000 tégen je goesting*. En dat vind ik ook heel belangrijk in het leven: blij zijn met eenvoudige zaken.”

### Je bent officieel met pensioen. Wat betekent dat voor jou?

“Ik vind het aangenaam. Er wordt niet meer zoveel geëist, ik kan nog ingetogener leven dan voordien. Vroeger was ik daar altijd naar op zoek en vond ik het niet altijd. Ik heb 42 jaar gewerkt en nu is het genoeg.”

### Je hebt steeds gewerkt als acteur. Vanwaar die keuze?

“Het is mijn manier om bepaalde dingen wereldkundig te maken. Op

“Ik kan wakker liggen van wat er gebeurt met de wereld”

een bepaald moment wou ik mijn eigen teksten maken. Toen ik een jaar of 11 was, staken wij in de kippenhokjes van de boerderij van mijn grootmoeder circussen in elkaar. De familie kwam dan kijken. Als kind had ik al rap door dat ik mensen kon laten lachen en boeien door iets te vertellen. Toen ik 13 was, sloot ik me aan bij het amateurtheater.”

### Wat betekent ouder worden voor jou?

“Mentaal is het een aangename ervaring. Mensen laten je meer met rust, men staat zelfs recht voor je op de tram. Er wordt niet veel meer geëist en er zit geen druk meer achter. Je kan het jezelf permitteren om het kalmer aan te doen. Ik vind dus dat het voordelen heeft. Ziek worden, dat is natuurlijk wat anders.”

### Wat betekent gezond zijn voor jou?

“Gezond zijn betekent voor mij weinig stress hebben en dat heeft ook met het pensioen te maken. Een hele hoop stress valt van je af

doordat je er bewust voor kiest om het wat rustiger aan te doen en een boek te lezen, te wandelen. Ik ben ook vegetariër op het veganistische af. Ik doe dat voor het milieu – de broeikasgassen – maar vooral ook voor het dierenleed dat achter de dierlijke producten schuilgaat. Ik heb respect voor al het leven: ik ben altijd al een dierenvriend geweest. En ik geloof ook dat vegetarisch en veganistisch eten gezonder is. Ik wil gezond blijven. Maar als het niet meer gaat, als de nood het hoogst is, ben ik wel te vinden voor euthanasie. Ik ben het leven nu nog niet beu – ik ben nog maar 67 – maar ik weet niet wat het zal geven als ik 95 ben. Misschien snak ik dan wel naar de dood, omdat ik het gedoe zo kotsbeu ben. Als ik ziek ben en te zorgbehoevend, dan wil ik liever dood. Constant van andere mensen moeten afhangen en het gevoel hebben dat mensen zich in bochten moeten wringen en zich moeten offeren, daar zou ik het lastig mee hebben.”

### Heb je nog een afsluitende boodschap voor patiënten en mantelzorgers?

“Mensen moeten doen wat zij denken dat het beste is voor henzelf, als patiënt of als mantelzorger. Ze moeten doen wat ze voelen en zich niets laten aanpraten. Iedereen mag een mening hebben, maar laat je niet met schuldgevoelens opzadelen.”



**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 Maria Walgraeve op  
maria.walgraeve@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**

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



## VERHOOGDE CHOLESTEROL

# WAT EET JE EN WAT LAAT JE?

👤 SANDRA VANOVERBEKE 📷 ADOBE STOCK

### Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof, waarvan ons lichaam een zekere hoeveelheid nodig heeft om te kunnen functioneren. Ons lichaam maakt zelf cholesterol aan als grondstof voor hormonen, galzouten (die zorgen voor de vertering van vetten) en als bouwsteen voor de cellen van ons lichaam. Cholesterol is ook noodzakelijk voor de productie van vitamine D. Daarnaast nemen we cholesterol

op via de voeding. Dierlijke voedingsmiddelen bevatten cholesterol in tegenstelling tot plantaardige voedingsmiddelen.



### Gevolgen bij een teveel aan cholesterol

Als gevolg van afzetting van vetachtige stoffen, waaronder cholesterol, op de wand van het bloedvat ontstaat een langzame vernauwing en verharding van de bloedvaten: atherosclerose of (slag-) aderverkalking. Als de kransslagaders vernauwen, krijgt het hart het moeilijker om het bloed door het lichaam te pompen. Dat veroorzaakt pijn ter hoogte van de borst (angina pectoris).

Wanneer een vernauwde kransslagader volledig door een bloedstolsel wordt afgesloten, krijgt een deel van de hartspier geen zuurstof meer (hartinfarct). Ook op andere plaatsen van het lichaam kan een vernauwing of afsluiting voor problemen zorgen.

### Tips

#### Gezonde voeding en leefstijladviezen

Verschillende onderzoeken hebben de traditionele eetgewoonten in de mediterrane landen in verband gebracht met minder hart- en vaatziekten. De mensen eten er gemiddeld meer verse groenten en fruit, volkorenpasta, zilvervliesrijst en aardappelen, noten, zaden en peulvruchten, olijfolie, vis en gevogelte. We eten best niet te veel rood vlees en voedingsmiddelen die veel vet en/of suikers bevatten, zoals koeken, snoep en gebak.

Om zoveel mogelijk van de voordelen van de oorspronkelijke mediter-



rane levensstijl te genieten, is het ten slotte ook belangrijk een zekere regelmaat, rust en gezelligheid in de maaltijden te brengen. Daarnaast is voldoende lichaamsbeweging (minimaal een half uur per dag) en niet-roken noodzakelijk.

De combinatie van die drie levensstijlfactoren (gezonde voeding, niet-roken en beweging) verlaagt het risico op sterfte aanzienlijk.

### Normaliseer je inname van vet, beperk de hoeveelheid verzadigd vet en transvetzuren

Uit angst voor een hart- of herseninfarct kan je jezelf ook een te strenge vetbeperking opleggen of te eenzijdig eten. Dat kan verkeerde verhoudingen in je cholesterolhuishouding teweegbrengen. Bovendien krijg je dan te weinig vitamine A, D en E en essentiële vetzuren binnen. Anderzijds levert vet ook een hoog energiegehalte en is het belangrijk eveneens een evenwicht te vinden in de opgenomen energie en de behoefte.

- Gebruik minder verzadigde vetten. Die zitten onder meer in vet vlees (spiering, hamburger, lamskotelet...), in boter, volle melkproducten en vette kazen, maar ook in palmolie en kokosvet.
- Mijd transvetten. Industriële transvetzuren werden vroeger veel gebruikt in margarines, koek, gebak en snacks. Momenteel is de hoeveelheid industriële transvetzuren in de voeding in veel Europese landen flink verlaagd. In andere landen dan weer niet.
- Eet twee keer per week vette vis. Omega 3-vetzuren, die voorkomen in vis, hebben een gunstig effect op het voorkomen van hartritme stoornissen en fatale hartinfarcten. Zalm, haring, makreel, ansjovis, heilbot, sprotjes, paling, sardienen en tonijn zijn allemaal vette vissen.

### Gebruik voldoende vezels

Voedingsvezels uit groente, fruit, peulvruchten, maïs en havermout (oplosbare vezels) dragen bij tot verlaging van de bloedcholesterol. Groenten en fruit leveren ook antioxidanten, die op hun beurt be-

schermend werken tegen hart-en vaatziekten. Voorbeelden van antioxidanten zijn vitamine C, vitamine E,  $\beta$ -caroteen en flavonoïden.

Voor een juiste hoeveelheid antioxidanten: eet dagelijks minimaal 200 gram groente en twee tot drie porties fruit.

### Matig gebruik van zout

Om een stijging van de bloeddruk te voorkomen zou je niet meer dan 6 gram zout per dag mogen eten (ongeveer 2500 mg natrium). Zout verhoogt de druk in de bloedvaten, wat er schade veroorzaakt. Voeg daarom zo weinig mogelijk zout toe aan je bereidingen en vermijd kant-en-klaar producten. Probeer vooral kruiden en specerijen te gebruiken in plaats van zout.

### Matig gebruik van alcohol

Als je alcohol drinkt, doe het dan met mate (twee consumpties voor een man en één voor een vrouw). En doe het niet dagelijks. Matig alcoholgebruik kan het risico op hart- en vaatziekten verminderen. Vaak wordt gezegd dat rode wijn in dit opzicht het beste zou zijn, maar dat is niet zeker. Het effect lijkt vooral toe te schrijven aan de alcohol zelf. Bij bepaalde aandoeningen zoals leveraandoeningen, mijd je alcohol best volledig. Raadpleeg daarvoor steeds je huisarts.

### Gezond gewicht

Te hoog gewicht verhoogt het LDL-gehalte (de zogenaamde slechte cholesterol die in ons lichaam wordt opgeslagen) en het triglyceridgehalte. Het verlaagt bovendien het HDL-cholesterolgehalte (de zogenaamde goede cholesterol). Daardoor verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, vooral als er sprake is van vetophoping in de buikholte. Gewichtsreductie kan bijdragen tot de normalisatie van de bloedlipidenspiegel. De middelomtrek moet bij vrouwen onder de 80 cm en bij mannen onder de 94 cm blijven.

### Gebruik van plantensterolen of -stanolen

Plantensterolen en -stanolen vind je in plantaardige voedingsmiddelen zoals groente, fruit, plantaardige oliën, granen en zaden. Ze zorgen ervoor dat minder cholesterol uit de darm in de bloedbaan wordt opgenomen, maar meer cholesterol via de ontlasting wordt uitgescheiden. Een dagelijkse consumptie van ongeveer 2 tot 3 gram plantensterol leidt tot een daling van het LDL-cholesterolgehalte van gemiddeld 10%. In combinatie met een eetpatroon volgens de actieve voedingsdriehoek kan het cholesterolgehalte nog meer dalen. Desondanks kunnen we de aanbevolen hoeveelheid van 2 tot 3 gram niet alleen bereiken met de voeding die we normaal innemen. Daarom worden ze al eens toegevoegd aan bepaalde minarines, margarines, yoghurt dranken of kazen. Hoeveel je dan effectief moet opnemen van de met sterolen en/of stanolen verrijkte voeding om het optimale resultaat te verkrijgen, kan je terugvinden op de verpakking van het gekozen product.

## DIETDIENST

### Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-34 13 33

✉ [dieetdienst@wgkwwl.be](mailto:dieetdienst@wgkwwl.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@wgkowl.be](mailto:team.diabetes@wgkowl.be)

### MEER WETEN?

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

## WITLOOFSALADE MET RUCOLA



### Ingrediënten (4 🧑)

- 4 stevige witloofstronken (500 g)
- 2 sinaasappelen
- het sap van 1 perssinaasappel
- 100 g rucola
- bieslook
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 2 eetlepel olijfolie

### Bereiding

- Snij de bieslook fijn
- Schil de sinaasappelen tot op het vruchtvlees en haal de partjes eruit door tussen de vliezen te snijden
- Snij de partjes in 2
- Maak het witloof schoon en snij fijn
- Klop de azijn, de olie, het sinaasappelsap, de gehakte bieslook, peper en zout in een kom
- Voeg er het witloof, de rucola, het vlees van de sinaasappel aan toe en meng alles
- Versier met bieslook.

## ASPERGES MET GROENTERAGOUT EN KABELJAUW



### Ingrediënten (4 🧑)

- 1 kg verse witte asperges
- 500 g oesterzwammen
- 1 eetlepel koolzaadolie
- 100 g sojascheuten
- 200 ml soja cuisine
- 1 eetlepel verse of gedroogde dille
- 1 eetlepel verse of gedroogde bieslook
- 2 eetlepels gehakte peterselie
- Peper
- 1 eetlepel ontvette visbouillonpoeder of ¼ verkruidt ontvet visbouillonblokje
- 12 kerstomaatjes
- 4 x 150 g kabeljauwhaasje
- 600 ml ontvette visbouillon
- Gekookte aardappelen

### Bereiding

- Schil de aardappelen en kook ze gaar. Strooi er voor het serveren wat gehakte peterselie over.
- Schil de asperges en snij de houtige uiteinden af. Kook ze beetgaar in water. Haal ze uit de pan, laat ze uitlekken en hou ze warm.
- Was de oesterzwammen en droog ze in een slazwierder. Doe dit eveneens met de sojascheuten.
- Snij de oesterzwammen in kleinere stukjes.
- Verhit de olie in een pan en bak de oesterzwammen even aan. Voeg er ook de sojascheuten aan toe en roerbak nog eventjes kort aan.
- Voeg er de sojacuisine aan toe en laat alles op een heel zacht vuurtje 5 minuten inkoken.
- Kruid ondertussen met de dille, bieslook, peterselie, peper en visbouillonpoeder volgens smaak.
- Roer er op het laatst de gewassen kerstomaatjes door en hou warm.
- Indien de saus iets te dik is, kan je er wat extra visbouillon bijmengen.
- Neem een pan met hoge boorden en giet er 600 ml visbouillon in. Breng dit tot aan het kookpunt en draai dan op een lager vuurtje.
- Pocheer er de kabeljauwhaasjes in en laat uitlekken, hou warm.
- Serveer de asperges schuin op het bord.
- Giet de oesterzwammen schuin (in 1 streep) over de asperges.
- Leg er het stukje vis op en strooi er wat dille over.
- Serveer er de gekookte aardappelen bij.

## TE VEEL CHOLESTEROL ?

Op uw laatste bloedanalyse waren uw cholesterolspiegels lichtjes verhoogd. Niet zo hoog dat de dokter u reeds geneesmiddelen moet voorschrijven maar het is tijd om te beginnen opletten op uw voeding: minder vet, minder rood vlees, meer groenten en fruit.

**U bent geen uitzondering, 7 Belgen op 10 hebben een te hoge cholesterol.** Maar te veel cholesterol is een cardiovasculaire risico-factor ! Het is dus belangrijk om op tijd de cholesterolspiegels in de bedwang te houden.



Een gezonde voeding is een eerste goede stap. Om u verder te helpen, zijn er de plantensterolen.

Hou je  
**CHOLESTEROL**  
in toom !



Plantensterolen helpen u uw cholesterol te beheersen op een natuurlijke wijze.

Wanneer er voldoende plantensterolen ingenomen worden, komen ze tijdens het verteringsproces in competitie met de cholesterol aanwezig in de voeding.

Daardoor wordt er minder cholesterol opgenomen in de bloedbaan. Het positieve gevolg daarvan is een verlaging van de cholesterolspiegels in het bloed. **De totale cholesterol en de LDL-cholesterol dalen, terwijl de goede HDL-cholesterol ongewijzigd blijft.**

De grote troef van plantensterolen: ze zijn veilig en worden uitstekend verdragen. Hun werking vindt enkel plaats thv de darm en niet in de bloedbaan, daardoor zijn er geen nevenwerkingen te verwachten.

Nieuw

# VistaSterol<sup>®</sup>

100% natuurlijk -  
Plantensterolen

## HOOGGEDOSEERDE PLANTENSTEROLEN in sliktabletten

HOU UW CHOLESTEROL  
IN TOOM !



VistaSterol<sup>®</sup>

→ NATUURLIJK  
→ SIMPEL  
VEILIG

VistaSterol is een nieuw voedingssupplement op basis van zuivere plantensterolen in sliktabletten.

VistaSterol  
60 tabletten  
= 19,95€  
Vraag raad  
aan uw arts of  
apotheker



**2 tabletten per dag**  
om de bloedcholesterol te verlagen.

**1 tablet per dag** draagt bij tot het behoud van gezonde cholesterol-waarden.

VistaSterol moet ingenomen worden  
**vóór de voornaamste maaltijd.**



## VERGROOT UW WOONCOMFORT

Blijf wonen in je vertrouwde omgeving dankzij trapliften van Strobbe Mobility Solutions. Wij garanderen een stijlvolle oplossing voor iedere trapsituatie, met keuze tussen diverse stoelen en kleuren. 24/7 persoonlijke service.



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

Ambachtenstraat 46 - 8870 Izegem - [info@strobbemobility.be](mailto:info@strobbemobility.be)

**051 920 908** VOOR EEN GRATIS  
BROCHURE OF VRIJBLIJVENDE  
AFSPRAAK



## Landelijke Thuiszorg helpt met een waaier van diensten

Bij Landelijke Thuiszorg vinden wij zorgen voor jou de normaalste zaak van de wereld. Je bent jong of oud, samen of alleen? We komen bij je thuis op die momenten waar extra hulp meer dan welkom is: een geboorte, ziekte, handicap, ouderdom of moeilijke omstandigheden.

Onze medewerkers zijn deskundig opgeleid en helpen je met plezier én op jouw maat.

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

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



**landelijke  
thuiszorg**





## OPENING EN OPENDEURDAG LUMMEN EN LOMMEL

### Afdeling Lummen

**O**p vrijdag 17 maart vierden we de opening van onze nieuwe afdeling in gezelschap van prominente aanwezigen uit de drie gemeenten binnen ons werkingsgebied. Burgemeester Bart Gruyters van Herk-de-Stad nam het woord. Volgens zijn voorspellingen gaan we zo groeien, dat we ook een afdeling gaan openen in Herk-de-stad. We kunnen alleen maar wensen dat dit werkelijkheid wordt! De hele avond hebben we genoten van heerlijke hapjes. Wist je dat onze collega's de soep en belegde broodjes zelf gemaakt hadden?





AFDELING LOMMEL

Op zaterdag stelden we onze deuren open voor onze patiënten en andere nieuwsgierigen. En of dat een succes was! Er kwamen ongelooflijk veel patiënten toegestroomd. Op zeker ogenblik stond er zelfs een rij tot buiten aan te schuiven. Het leek wel of heel Herk, Lummen en Halen bij ons binnen zaten! We hebben ze verwend met hapjes, broodjes, soep en gebak.

Dankjewel, collega's, voor jullie bijdrage aan deze twee mooie dagen. Een dikke pluim aan ons feestcomité, dat de voorbereiding, de uitvoering en de afsluiting volledig voor zijn rekening heeft genomen!

### Afdeling Lommel

Na een openingswoordje van hoofdverpleegkundige An Bollen, voormalig directeur Luc Bijmens en onze burgemeester Peter Van Velthoven werd het startschot gegeven voor een



AFDELING LOMMEL

gezellige receptie. Onze verpleegkundigen en ons feestcomité hadden de zaal mooi aangekleed en serveerden hapjes. De genodigden werden dus in de watten gelegd: een dikke pluim voor iedereen!

Op 25 maart was het opendeurdag voor al onze patiënten, mantelzorgers, familie, of gewoon iemand die een kijkje wou komen nemen in het nieuwe gebouw. In alle lokalen stonden standjes waar referentieverpleegkundigen zorgvragen beantwoordden en uitleg gaven over hun werking. In de vergaderzaal kon je een kop koffie met versgebakken wafels of gebak proeven. Onze verpleegkundigen hadden goed hun best gedaan om alle bezoekers te verwennen.

Het was een drukke namiddag met veel complimentjes voor onze verpleegkundigen.



HOOFDVERPLEEGKUNDIGE  
HEIDI WOUTERS



ADJUNCTE  
KAREN CLAES



HOOFDVERPLEEGKUNDIGE  
AN BOLLEN



ADJUNCTE  
KRIS REYNDERS

| Wit-Gele Kruis Lummen  | Wit-Gele Kruis Lommel  |
|--|--|
| Hoofdverpleegkundige Heidi Wouters<br>Adjuncte Karen Claes<br>Gemeenteplein 15<br>3560 Lummen<br>013-52 18 59<br>lummen@limburg.wgk.be | Hoofdverpleegkundige An Bollen<br>Adjuncte Kris Reynders<br>Hertog Janplein 38<br>3920 Lommel<br>011-54 13 41<br>lommel@limburg.wgk.be |

# BEHANDELING EN VERZORGING VAN EELT EN LIKDOORNS

**E**en veel voorkomende voetklacht waarvoor de pedicure geraadpleegd wordt, zijn likdoorns. Die zorgen vaak voor pijn en ongemak tijdens het stappen.

## Wat is een likdoorn?

Een likdoorn (ook wel eksteroog, eelt-pit of clavus genoemd) komt voor op plaatsen:

- waar veel druk wordt uitgeoefend
- die onderhevig zijn aan wrijving.

De huid gaat als reactie een extra 'bescherm laagje' aanmaken. Kleine eeltplekken komen haast bij iedereen voor. Ze zijn onschuldig, pijnloos en hoeven niet behandeld te worden. Op plekken die overmatig lijden onder druk of wrijving, wordt de eeltlaag dikker. Dat kan een branderig gevoel geven. Blijft deze druk of wrijving aanhouden, dan wordt de eelt in de huid gedrukt. Deze eeltkern of likdoorn drukt op onderliggende voetstructuren, zoals het bot, de zenuwuiteinden of bloedvaten en veroorzaakt pijn. Een likdoorn komt vaak voor onder de bal van de voet (voorvoet), onder de hielen, op de tenen of tussen de tenen.

## Meest voorkomende oorzaken

- Onaangepaste schoenen: te smal, te hoge hakken of niet geschikt voor de activiteit
- Slecht functioneren en/of standsafwijkingen van de voet
- Kwetsbare huid: door ouder worden, medicatie, onderliggende ziektes zoals diabetes, reuma, kanker ...

## Wat kan je zelf doen?

Een likdoorn kan pijnlijker worden en verdwijnt meestal niet vanzelf. Wanneer de oorzaak van je likdoorn niet wordt weggenomen, zal deze opnieuw ontstaan. Je kan likdoorns voorkomen door op een aantal dingen te letten.

- Draag aangepast schoeisel om je voeten te ontlasten, bij voorkeur



gesloten schoenen met een hakhoogte van maximaal 3 centimeter met voldoende teenruimte in de breedte, lengte en hoogte.

- Kies schoenen in functie van je activiteit: wandelschoenen, sportschoenen ...
- Neem een voetbad (maximaal 10 minuten). Het maakt het eelt weker. Met een puimsteentje of voetrasp kan je het bovenste laagje eelt eraf halen.
- Smeer de huid dagelijks in met een hydraterende voeten crème. Het verstevigt de huid en zorgt ervoor dat eelt zich minder snel vormt.
- Bij de apotheker vind je beschermende verbanden of hoesjes.

Er bestaan speciale zalven of (likdoorn-) pleisters om de likdoorn te verweken. Die bevatten salicylzuur, dat ook de gezonde huid aantast. Daarom zijn deze producten geen aanrader.

## Wanneer raadpleeg je best een pedicure?

Bij overmatige/pijnlijke eeltvorming of een likdoorn kan de pedicure het eelt of de likdoorn vakkundig verwijderen. Hij/zij kan je adviseren over voethygiëne en preventie, geschikte schoenen en nuttige hulpmiddelen.

## Wanneer raadpleeg je best een arts?

Soms is een ondersteunende behandeling van de huisarts en/of specialist nodig. Bij wratten en slecht genezende wondjes vraagt je best je huisarts om advies. Mogelijk verwijst hij/zij je door naar een orthopedist of podoloog om een zool op maat te laten aanmeten. Zolen gecombineerd met een goede schoen verbeteren de voetfunctie en ontlasten de drukplaats(en).

## Heb je nog vragen?

Dienst gespecialiseerde voetverzorging:  
089-36 59 80 of [voetverzorging@limburg.wgk.be](mailto:voetverzorging@limburg.wgk.be)



# ALGEMEEN DIRECTEUR LUC BIJNENS MET PENSIOEN

Na exact 35,5 jaar nam algemeen directeur Luc Bijmens in maart afscheid van onze organisatie. Onder zijn leiding lag de nadruk steeds op een goede, kwaliteitsvolle zorg voor de patiënt. Een lijn die zijn opvolger, Bart Meyers, zeker zal doortrekken. Luc Bijmens heeft veel betekend. We konden hem daarom niet zomaar laten vertrekken. Op 9 maart organiseerden we een afscheidsfeest voor medewerkers en netwerkcontacten. En we zouden het Wit-Gele Kruis niet zijn, als we ‘onze’ directeur niet zouden uitwuiwen met een stevige stunt ...

**O**m 16 uur stipt stond de voorzitter aan de deur van Luc Bijmens, om hem en zijn echtgenote Rita op te pikken. De rit ging niet naar feestzaal Hangar 58: de pensioenviering zelf zou pas om 18.30 uur beginnen. Waarheen dan wel? Dat bleef voor onze directeur nog even geheim. Rond 17.30 uur parkeerden ze in de buurt van C-Mine. Voorzitter Nyree Claes zorgde voor een glaasje bubbels.

## Nurse Pride

Even later verzamelden 130 wagens en nog veel meer collega's op de parking achter C-Mine. Onze directeur had er al vaak over gesproken: een échte Nurse Pride: een optocht met Wit-Gele Kruis-wagens, dát moesten we toch eens doen! Het was er nooit van gekomen. En daar wilden we verandering in brengen.

Geëmotioneerd wandelde het koppel door de erehaag van claxonerende wagens. Een prachtig gezicht was het! En een hels lawaai! Waar zij passeerden, stapten collega's uit om zich in een stoet achter hen te voegen. Een drone filmde en fotografeerde de uitgelaten groep.

## TV Limburg

Onder politiebegeleiding vertrokken we in een stoet richting Hangar 58. Een huzarenstukje, want TV Limburg zond dit unieke schouwspel live tijdens hun journaal van 18.30 uur uit. Dus moesten we om stipt 18.25 uur aan de rotonde in Bokrijk arriveren, waar een cameravrouw en reporter ons stonden op te wachten. Geen sinecure met een sliert van anderhalve kilometer wagens... Maar het lukte!

## Feest

In Hangar 58 waren de gasten intussen aangekomen: heel wat externe contacten, maar vooral ook delegaties van al onze afdelingen en diensten. We startten met een panelgesprek tussen Piet Vanthemsche (voorzitter Wit-Gele Kruis van Vlaanderen), Dr. Vandervelden (Listel), Luc Van Gorp (voorzitter Landsbond CM) en onze eigen voorzitter Nyree Claes. Ze hadden allen wel wat over onze directeur te vertellen: woorden van waardering, leuke anekdotes en mooie herinneringen. En natuurlijk was er een mooi afscheidsgeschenk.



Presentator Olivier las enkele postkaarten voor met persoonlijke boodschappen voor Luc Bijmens. Het bleef niet bij 'enkele' kaartjes. Een collega, voor de gelegenheid uitgedost als postbode, bracht een volle postzak mee. Bovendien declameerde hij een zelfgeschreven gedicht, ter ere van onze directeur.

De afdelingshoofden zetten een actie op poten waarbij elke medewerker 1 euro bijdroeg. Al die centjes werden netjes ver-

pakt in vier rode mappen – precies dezelfde als die waarmee Luc Bijmens altijd de afdelingen bezocht. Hoofdverpleegkundige Irène Maesen gaf een mooie speech.

Het officiële gedeelte werd afgesloten met een woord van dank door onze directeur zelf. Na een daverend applaus gingen de buffetten open. In een gezellige sfeer en met een gesmaakt optreden van Fair Phillis werd er nog een hele tijd gekeuveld.

## CLIËNTEN VAN DE DIENST GEZINSZORG KRIJGEN EEN EIGEN CLIËNTDOSSIER

**D**e cliënten van de dienst gezinszorg ontvangen voortaan een cliëntdossier, zoals patiënten die een beroep doen op onze thuisverpleging ook een verpleegdossier hebben. Met dit dossier willen we jou beter informeren, maar ook de zorgafspraken optimaal afstemmen, met jou, je mantelzorger(s) en andere zorgpartners.

### Wat vind je in zo'n cliëntdossier terug?

- **Folder 'Wegwijs gezinszorg':** info over onze dienstverlening.
- **Taakafsprakenblad:** taken van de verzorgende en de vaste zorgmomenten.
- **Document 'Ondertekenen van prestatieblad':** hierop staat uitgelegd dat jouw verzorgende bij elk bezoek een prestatieblad meebrengt waarop hij/zij de gepresteerde uren noteert. Jou (of je vertegenwoordiger) wordt gevraagd dit af te tekenen.



- **Document 'Cliëntvervoer':** info over de kostprijs van cliëntenvervoer.
- **Document 'Overeenkomst rechten op gebruik beeldmateriaal':** daarmee geef je toestemming om beeldmateriaal (bijvoorbeeld foto's) waar jij op

voorkomt, te gebruiken voor opleidingen, infoverstreking of promotionele doeleinden.

- **Praktische fiche:** taken en plaatsbeschrijving van de nodige materialen.
- **Observatie en communicatiefiche:** vragen en afspraken tussen de verzorgende, je mantelzorgers en andere zorg en hulpverleners.

De documenten worden in tweevoud opgemaakt tijdens het kennismakingsgesprek. Een exemplaar wordt door ons bewaard. Het tweede exemplaar blijft bij jou in het cliëntdossier. Wie zowel van onze dienst gezinszorg als van de thuisverpleging gebruikmaakt, vindt het cliëntdossier achteraan het verpleegdossier in dezelfde map terug. In dat geval vind je op de achterzijde van de map zowel de contactgegevens van de dienst gezinszorg als deze van jouw verpleegafdeling terug.

# HARTFALEN

## LAAT HET JE LEVEN NIET BEPALEN!



MEDICATIE ONDERSTEUNT HET VERZWAKTE HART. VOLG HET ADVIES VAN JE ARTS NAUWKEURIG OP EN WIJZIG HET NIET OP EIGEN HOUTJE.

### Wat is hartfalen?

Het hart is een holle spier die als pomp functioneert en de verschillende organen van het lichaam van bloed, zuurstof en voedingsstoffen voorziet. Hartfalen betekent dat je hartspier minder goed functioneert en de pomp dus verzwakt. Hierdoor kan je heel wat klachten en verschijnselen ervaren. De arts stelt de

diagnose van hartfalen op basis van verschillende onderzoeken. Het is een veel voorkomende en ernstige aandoening die kan verergeren en waarvoor vaak geen genezing meer is. Toch kan je langer leven, je beter voelen en meer doen wanneer je de aandoening begrijpt, het behandelplan van je arts opvolgt en een aantal eenvoudige aanpassingen aanbrengt in je leefstijl.

Wat kan je zelf doen om je gezondheid zo optimaal mogelijk te houden wanneer je hartfalen hebt?

### Neem beweging

Lichamelijke activiteit verbetert de werking van het hart en vermindert zo de klachten. Zorg voor gedoseerde activiteiten: elke dag een half uur wandelen is een mooie start. Fietsen of zwemmen zijn goede alternatieven. Zoek iets wat je graag doet, zo houd je het beter vol. Begin rustig en drijf je activiteit langzaam op.

Hoe weet je of je inspanningen niet

te zwaar zijn? Als je niet meer kan praten terwijl je de activiteit uitvoert, is ze waarschijnlijk te zwaar.

### Voeding/vocht

Wie hartfalen heeft, moet meestal op doktersadvies het zoutgehalte in de voeding beperken. Je lichaam heeft wel zout nodig om goed te werken, maar slechts weinig. Veel voedingsmiddelen bevatten van nature zout. Daarom beperk je de inname van extra zout best tot 2 à 3 gram per dag. Hartfalen kan ertoe leiden dat je lichaam zout en vocht ophoopt. Je krijgt daardoor dikkere enkels, voeten of buik en je gewicht neemt toe. Als het vocht in je longen ophoopt, kan je je kortademig voelen. Door dit extra vocht moet je hart harder werken. Daarom wordt vaak het advies gegeven om de vochtinname te beperken tot 1,5 à 2 liter vocht per dag. Je moet hierin elke vochtinname rekenen: naast water, frisdrank, alcoholische drank, ook koffie, thee, soep ...



VAAK WORDT HET ADVIES GEGEVEN OM DE VOCHT-INNAME TE BEPERKEN TOT 1,5 À 2 LITER VOCHT PER DAG.

Alcohol mag, maar enkel in beperkte mate. Bespreek dit best met je arts.

## Rookstop

Roken verhoogt het risico op een hartinfarct. De nicotine bemoeilijkt het zuurstoftransport en verhoogt de vetafzetting in de aders. Je aders maken zo meer kans om te vernauwen en dicht te slibben. Bovendien vernauwen ook je aders van, naar en rondom je hart, wat hartfalen verergert.

## Medicatie

Medicatie ondersteunt het verzwakte hart. Volg het advies van je arts nauwkeurig op en wijzig het niet op eigen houtje. Met de medicatie houd je je klachten onder controle en verhoog je je levenskwaliteit. De kans op verergering van de ziekte verkleint bovendien. Meestal moet je de medicatie blijven nemen. Heb je last van bijwerkingen? Bespreek die dan met je arts. Vaak is er een alternatief.

Welke medicatie kan je best vermijden? NSAID's of ontstekingsremmers, ook in vorm van zalf of pleisters, doen de nierwerking dalen. Hierdoor stapelt je lichaam vocht op. In combinatie met je hartmedicatie kan dat je nieren ernstig beschadigen. Vraag advies aan je arts alvorens je een medicament neemt op eigen initiatief.

## Meet je lichaam

Je lichaamsgewicht is een belangrijke indicatie om op een eenvoudige wijze je hartwerking te controleren. Een snelle gewichtstoename, bijvoorbeeld 1 à 2 kg op enkele dagen tijd, kan erop duiden dat je lichaam vocht opstapelt als gevolg van een verminderde hartwerking. Maar ook als je gewicht verliest, moet je aandachtig zijn. Hartfalenpatiënten gebruiken vaak diuretica (plaspillen). Een teveel aan diuretica kan immers leiden tot vochttekort. Weeg jezelf dagelijks en doe dit steeds op dezelfde manier. Dat



**LICHAMELIJKE ACTIVITEIT VERBETERT DE WERKING VAN HET HART EN VERMINDERT ZO DE KLACHTEN.**

wil zeggen: op hetzelfde tijdstip, met dezelfde (of zonder) kledij en op dezelfde weegschaal.

Volg ook je bloeddruk en polsslag op. Stem met je arts af hoe vaak je deze best meet.

## Wanneer neem je best contact op met je arts?

- gewichtstoename van 1,5 tot 2 kg boven je streefgewicht
- daling van het gewicht
- toename van kortademigheid
- steeds meer kussens nodig in bed
- een vervelende hoest
- 's nachts vaker moeten wateren

- verandering van hartritme
- toename van vermoeidheid en vermindering van het inspanningsvermogen
- duizeligheid
- verminderde concentratie, verwardheid
- nevenwerking medicatie
- toegenomen zwelling van de benen, enkels, buik
- gebrek aan eetlust/misselijkheid.

**Draag zorg voor je hart.  
Zo kan je hart zorgdragen voor jou.**

[WWW.HEARTFAILUREMATTERS.ORG](http://WWW.HEARTFAILUREMATTERS.ORG)



**JE LICHAAMSGEWICHT IS EEN BELANGRIJKE INDICATIE OM OP EEN EENVOUDIGE WIJZE JE HARTWERKING TE CONTROLEREN.**

# AGENDA

## PRAATCAFE DEMENTIE

Het praatcafé dementie is een gemoedelijke, informele bijeenkomst voor personen met dementie, hun familieleden en mantelzorgers. Onder leiding van een gespreksleider en met behulp van gast-deskundigen 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.

### Waar en wanneer?

- 13/06: **Geen mantelzorg zonder zelfzorg**  
19.00u in WZC Ocura  
(Havenlaan 7 - Beringen)  
Info: Jessie Jacobs 011-45 84 10
- 06/09: **Dementie van A tot Z**  
19.00 uur in DC 'Ter Hooie'  
(Hooiplaats 14/1 - Genk)  
info: Dirk Vuerstaek 089-57 34 93
- 11/10: **Leven met dementie op jonge leeftijd**  
19.30 uur in LDC Binnenhof  
(Norbertinessenlaan 5 - Neerpelt)  
Info: Veerle Janssen 011-80 56 51
- 17/10: **Film 'Still Alice' met nabespreking**  
19.00 uur in DC Klitsberg  
(Klitsbergwijk 29 - Paal)  
Info: Jessie Jacobs 011/45 84 10
- 19/10: **Muzikale theatervoorstelling 'Terug naar de eenvoud'**  
19.00 uur in GC De Stegel  
(Weertersteenweg 363 - Kinrooi)  
Info: Marijke Bosmans 089-77 86 79
- 14/11: **Nabijheid & Intimiteit**  
19.00 uur in De Spaenjerd  
(Maasstraat 84 - Ophoven)  
Info: Marijke Bosmans 089-77 86 79
- 22/11: **Hulp toelaten, ook als persoon met dementie niet wil**  
19.00 uur in DC 'Ter Hooie'  
(Hooiplaats 14/1 - Genk)  
Info: Dirk Vuerstaek 089-57 34 93

### Praktisch

De praatcafés zijn altijd gratis. Je kan best op voorhand inschrijven.

## DIABETESINFOSESSIES

Voor onze diabetespatiënten en hun mantelzorgers organiseren we ook dit najaar diabetes-infosessies in onze afdelingen. Gedurende drie sessies van twee uur kom je meer te weten over diabetes.

In sessie 1 krijg je van de verpleegkundige-diabeteseducator meer informatie over diabetes en mogelijke behandelingen en verwikkelingen. In de tweede sessie maakt de diëtiste je wegwijs in gezonde voeding voor diabetespatiënten. De derde sessie bestaat uit workshops, waar je voor praktische

informatie terecht kan bij de diabeteseducator, de diëtiste en de gespecialiseerde voetverzorgster. De plaatselijke verantwoordelijke van de Vlaamse Diabetesliga komt er ook de werking van de liga toelichten.

### Waar en wanneer?

- Wit-Gele Kruis Genk-Centrum: woensdag: 20/09, 27/09, 04/10
- Wit-Gele Kruis Bilzen: woensdag: 04/10, 11/10, 18/10
- Wit-Gele Kruis Neerpelt: dinsdag: 10/10, 17/10, 24/10
- Wit-Gele Kruis Heusden-Zolder: vrijdag: 10/11, 17/11, 24/11
- Wit-Gele Kruis Alken: maandag: 06/11, 13/11, 20/11.

### Praktisch

De sessies vinden plaats van 14 tot 16 uur in het afdelingssecretariaat. Tijdens de pauze krijg je een gezonde versnapering. Deelname is gratis na inschrijving. Voor meer info kan je bellen naar 089-36 00 82 of mailen naar [diabetes@limburg.wgk.be](mailto:diabetes@limburg.wgk.be). Je kan ook terecht bij je plaatselijke Wit-Gele Kruisafdeling.

## LEVENSLLOOP

Levensloop is een evenement voor alle leeftijden. Het draait helemaal rond solidariteit en fondsenwerving voor de strijd tegen kanker. Het gemeenschapsleven van een stad of gemeente komt gedurende 24 uur samen om:

- mensen die kanker overleefden of ertegen vechten, te vieren
- mensen die aan kanker overleden zijn te gedenken
- als gemeenschap de strijd op te nemen tegen kanker.

Teams lossen elkaar 24 uur lang af, tijdens een gesponsorde estafetteloop of -wandeling rond een parcours. Er staat gedurende 24 uur altijd minstens één persoon van elk team op de piste. Levensloop is geen competitie. De 24 uur symboliseren het voortdurende gevecht van patiënten en hun naasten tegen de ziekte.

### Spring eens binnen!

Ook het Wit-Gele Kruis neemt met haar medewerkers aan elk (Limburgs) Levensloop-evenement deel. Je vindt ons terug in onze tent met het herkenbare logo. Kom je ons aanmoedigen, de sfeer snuiven of doe je zelf mee? Spring gerust even bij ons binnen!

### Data

- 13 en 14 mei: Maaseik
- 20 en 21 mei: Hasselt
- 16 en 17 september: Lommel
- 23 en 24 september: Tessenderlo
- 7 en 8 oktober (start om 16u): stadspark en Technicum, Gildestraat 22, Sint-Truiden
- 14 en 15 oktober: Genk.

Meer info vind je op [www.levensloop.be](http://www.levensloop.be)








Kom op   
tegen Kanker

## Kanker na uw 70ste?

Wat zijn de problemen waar 70-plussers met kanker mee te maken krijgen? Hoe tevreden bent u over de kankerbehandeling en de zorg? Waar zit het goed en hoe kan het beter? Laat het ons weten en help alle ouderen met kanker. Want iedereen die kanker krijgt, heeft recht op de beste zorg.

**Deel uw ervaring als patiënt of als naaste op [www.zeventigpluskanker.be](http://www.zeventigpluskanker.be) of bel het gratis nummer 0800 35 445.**



Nergens zo goed  
als thuis



Bel gratis

 0800 26 709

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

### Makkelijk en veilig de trap op met een thysssenkrupp 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



thysssenkrupp



# SORRY, WAT ZEG JE? IK HOOR JE NIET!

## SLECHTHORENDHEID BIJ OUDER WORDEN

Sommige jongeren horen nu al als iemand van 60 tot 65 jaar. Ze hebben er momenteel weinig problemen mee, want hun hersenen zijn nog in staat om te compenseren. Maar wanneer ze ouder worden, zal het verder toenemen. Hoe erg zullen gehoorproblemen in de toekomst worden? En hoort slechthorendheid wel echt bij ouder worden? Een verhelderend gesprek met professor Desloovere.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  ADOBE STOCK

### Wat is ouderdomslecht- of hardhorendheid?

“Het manifesteert zich sterker in de westerse wereld. Er bestaan normcurves voor de evolutie van het gehoor met de leeftijd. Eigenlijk is ouderdomshardhorigheid de sommatie van alle schadelijke toestanden die het oor heeft meegemaakt,

waardoor het gehoor achteruitgaat. Tegenwoordig is er veel blootstelling aan lawaai. Maar ook hoge bloeddruk, diabetes en bepaalde medicatie kunnen het gehoor aantasten. Ouderdomshardhorigheid is voor een stuk genetisch bepaald. Het hangt samen met ouder worden, maar de externe factoren

waarmee we onze oren confronteren in ons leven, spelen eveneens een grote rol.”

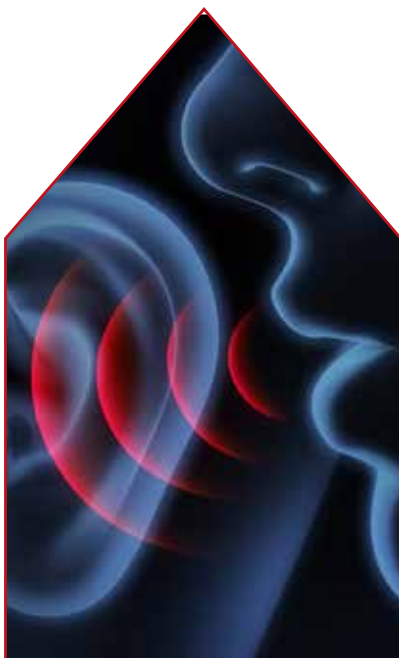
### Wanneer wordt een geluid lawaai?

“Lawaai is altijd een vermenigvuldiging van de geluidssterkte waar we aan blootgesteld zijn en de duur

ervan. Er bestaan normen om dat te bepalen. Je mag bijvoorbeeld gedurende acht uur aan een geluid van maximaal 80 decibel blootgesteld worden zonder risico op schade. Alleen als we bijvoorbeeld gedurende langere tijd naar luide muziek luisteren, kan dit schade veroorzaken. Als we aan hevig lawaai, maar van korte duur blootgesteld zijn, dan kan dat ook nog veilig zijn, 90 decibel kan echter al na één uur lawaaischade veroorzaken.”

### Wanneer is iemand slechthorend?

“Er zijn verschillende factoren. Met de gehoortest testen we door het gebruik van verschillende toontjes wat de persoon hoort. Als we op basis hiervan slechthorendheid definiëren, is dit de grens waar we aan een hoorapparaat denken. Meer dan 40 decibel gehoorverlies betekent dat we het geluid 40 decibel luider moeten maken dan bij een normaalhorende. Naast wat de persoon nog hoort, is de tweede belangrijke factor het verstaan van woorden en wat de patiënt nog begrijpt. Ouderdomsslechthorendheid begint wanneer men in een lawaaierige omgeving nog hoort dat er iets gezegd wordt, maar dat men het niet meer begrijpt. Dat noemen we *partydoofheid*. Die komt er doordat niet alleen de trilhaartjes in ons oor beschadigd zijn, maar ook doordat de gehoorzenuw met de leeftijd wat achteruitgaat. Daardoor wordt het moeilijker om de woorden van de spreker uit het geheel van het geluid te filteren. Die zogenaamde partydoofheid begint gewoonlijk vanaf 55 tot 60 jaar. Het zijn de eerste symptomen. Vervolgens ga je de vogeltjes niet meer horen, of wanneer er iemand aan de deur belt. Met de leeftijd kan het interpreteren ook wel moeilijk worden. Dat is ook het probleem als we hoorappa-



### KORT GEZEGD

Lawaai = blootstelling geluidssterkte \* duur

Twee belangrijke aspecten bij slechthorendheid:

- mate van het horen
- begrijpen van wat er gezegd wordt.

Beïnvloedende factoren:

- alle invloeden die we hebben ondergaan tijdens ons leven
- ziektes zoals diabetes en hoge bloeddruk.

raten geven. Als het spraakverstaan het probleem is, dan horen mensen met een hoorapparaat alles wel luider, maar ze begrijpen nog altijd niet wat er gezegd wordt. Hoorapparaten versterken het geluid, maar verstaanbaarheid kunnen ze onvoldoende corrigeren. Vandaar het belang van de gehoortesten. Op [www.testjegehoor.be](http://www.testjegehoor.be) vind je een kleine test die je getallen laat nazeggen in de aanwezigheid van achtergrondlawaai. Wanneer dit moeilijk is, ben je slechthorend.”

### Is er nog altijd een taboe rond het dragen van een hoorapparaat?

“Bij mensen van middelbare leeftijd die het nodig hebben voor hun werk is er minder taboe. Vooral oudere mensen hebben het er moeilijk mee. De apparaten worden ook almaar kleiner. Daardoor zie je ze veel minder zitten, maar wordt het wat moeilijker om ze te hanteren. Gelukkig bestaat ook de mogelijkheid van afstandsbediening.”

### Gebruiken mensen hun hoorapparaat ook vaak verkeerd?

“Belangrijk om te weten is dat er bij de aanschaf van een hoorapparaat wettelijk een minimumproeftijd bestaat van een maand. Zeker bij oudere personen geef je best een proeftijd van twee maanden of langer, zodat ze de voordelen voldoende kunnen ervaren en het apparaat op punt gesteld kan worden. Ze moeten ook goed weten hoe ze het apparaat correct kunnen gebruiken en in welke omstandigheden. Anders belandt het te gemakkelijk in een lade.”

### Hoe pak je het best aan?

“Best ga je naar een neus-keel-oorarts. Die neemt een gehoortest af en controleert het spraakverstaan. Zo weet hij of zij snel of een hoorapparaat zinvol is. De arts gaat ook na waaraan het gehoorverlies ligt. Soms is het te wijten aan een gaatje in het trommelvlies of een afwijking aan de gehoorbeentjes: een operatie kan dat verhelpen. Als een operatie niet mogelijk is, maken we een voorschrift en bekijken we meteen wat de patiënt kan verwachten van een hoorapparaat. Personen met verminderd spraakverstaan mogen niet verwachten dat zij opnieuw alles gaan begrijpen. Met het voorschrift voor een proefaanpassing en een hoorap-



**“Ouderdomslethorendheid manifesteert zich sterker in de westerse wereld dan elders”**

Professor doctor Christian Desloovere, UZ Leuven

paraat ga je naar een hoorcentrum. Dat stuurt een verslag naar de arts en pas daarna wordt het hoorapparaat definitief voorgeschreven. Je kan ook omgekeerd te werk gaan en eerst naar een hoorcentrum gaan. Zij voeren dan de eerste testen uit. Vervolgens sturen zij je echter ook naar een neus-keel-oorarts voor het nodige attest.”

**Wat is de impact van slechthorendheid?**

“Die wordt onderschat. Mensen durven niet meer buiten te komen omdat ze het toch niet verstaan. Het probleem bij slecht verstaan is dat je vooral de klinkers hoort, maar niet de medeklinkers. En de medeklinkers bepalen de betekenis van een woord. Als je ze dan verkeerd verstaat en vaak denkt dat je iets anders hoort, verliezen mensen de moed: ze trekken zich terug en er is risico op sociale isolatie. Je kan dus beter wat vroeger een hoorapparaat nemen dan te wachten tot de sociale isolatie te ver is ingezet. Daarnaast heeft slechthorendheid ook een effect op cognitieve functies, doordat men minder informatie opneemt. Een hoorapparaat is een hulpmiddel dat in een stille omgeving met 2 à 3 personen een duidelijke verbetering geeft. In een groep met achtergrondgeluid wordt het moeilijker, omdat het oor dikwijls verzadigd is met al die andere geluiden en het moeilijker is om de spreker van het achtergrondlawaai te kunnen onderscheiden. Een hoorapparaat blijft ook een dure aanschaffing. Uiteraard zijn er verschillende prijscategorieën en is er een terugbetaling van het ziekenfonds.”



**“DE IMPACT VAN SLECHTHORENDHEID WORDT ONDERSCHAT: ER IS RISICO OP SOCIALE ISOLATIE”**

**Zijn er naast ouderdomslethorendheid nog vaak voorkomende oorproblemen bij ouderen?**

“Naast de ouderdomslethorendheid, die de grootste categorie vormt, heb je mensen die door veel oorontstekingen op jonge leeftijd, gehoorverlies krijgen. Gecombineerd met ouderdomsgehoorverlies kan het bijkomende problemen geven. Soms kan het gehoor gedeeltelijk verbeterd worden door een operatie: het trommelvlies en de gehoorbeentjes kunnen hersteld worden. Een derde oorziekte is otosclerose. Daarbij groeit één van de gehoorbeentjes vast, namelijk de stijgbeugel, waardoor het geluid onvoldoende aan het binnenoor doorgegeven kan worden. Ook dit kan goed hersteld worden door een operatie, waarbij de stijgbeugel vervangen wordt door een prothese. Oorsuizen hoort bij ouderdomshardhorigheid. Door je gehoorverlies komt er minder geluid binnen in het oor. De gehoorzenuw

en de zenuwbanen die erachter zitten, krijgen onvoldoende informatie en zullen zelf een soort fantoomgeluid creëren. Wanneer er oorschade is, heeft meer dan de helft last van oorsuizen.”

**Heb je ook tips voor mantelzorgers?**

“Schreeuwen helpt niet. Spreek traag en articuleer duidelijk. Als je trager spreekt, begrijpt men de medeklinkers beter, en die heb je nodig om de spreker te kunnen verstaan. Slechthorende personen kijken automatisch meer naar het gezicht en de mond, dus zorg ervoor dat men je ziet wanneer je spreekt. Sta bijvoorbeeld ook niet met je rug naar het venster, zodat er voldoende licht valt op je mond. Zit recht tegenover de slechthorende persoon wanneer je praat, hoe korter de afstand hoe beter. Wat ook helpt, is zeggen over welk thema je praat. Zo heeft de slechthorende persoon al een deel mee. Je kan ook een aantal zaken opschrijven. De computer kan tot slot ook helpen.”

# Hoortoestel slimmer en oplaadbaar

Als je eindelijk de stap hebt gezet om een hoortoestel aan te schaffen, reken je op een enorme verbetering. Vaak werd deze verwachting maar gedeeltelijk ingelost. Moderne technologie zorgt echter voor een snel toenemende tevredenheid.

## Oplaadbaar model

- 24 uur horen met één acculading
- Snellaadfunctie
- Geen gedoe met kleine batterijtjes
- Zekerheid, elke dag weer

Het verstaan in een lawaaierige omgeving is één van de meest gemelde problemen door hoortoestel dragers, maar ook het geknoei met de kleine batterijtjes is voor ouderen een obstakel. Dat is heel vervelend. Zeker omdat zo'n 10 procent van de Belgen een gehoorverlies heeft, met name boven de 50 neemt deze diagnose snel toe. Uit diverse gezondheidsenquêtes blijkt echter dat het totaal aantal mensen met slechthorendheid waarschijnlijk veel hoger is dan geregistreerd. Onzekerheid en schaamte zijn hiervoor een belangrijke oorzaak.

Hoortoestel dragers willen dan ook graag een discrete oplossing. Toch moeten diezelfde gebruikers nog steeds vaak handmatig het volume van hun toestellen bijstellen, wat een ongemakkelijke situatie kan opleveren. Hetzelfde geldt voor batterijen die onverwacht leeg raken. Niets is vervelender dan midden in een gesprek, bijeenkomst of voorstelling opeens een paar kleine, lastig te hanteren batterijtjes te moeten verwisselen.



## Slim besturingssysteem

De Zwitserse producent Phonak pakt deze uitdagingen nu echter aan. Zo heeft ze een slim oplaadbaar hoortoestel ontwikkeld dat in staat is om zelfstandig te reageren op omgevingsgeluid, de Audéo Belong. Geheim achter deze opmerkelijke kwaliteit is het AutoSense Operating System. Net als het besturingssysteem van een smartphone gaat het om geavanceerde software die alle functies van het hoortoestel aanstuurt. Het is zo nauwelijks meer nodig om zelf het volume te regelen of een ander luisterprogramma te kiezen. Bevindt u zich bijvoorbeeld in een rumoerig restaurant of gewoon thuis? De AutoSense OS past het volume dynamisch aan. Zo worden zachte stemmen in een gesprek bijvoorbeeld net zo duidelijk als harde stemmen, maar zonder ook het omgevingsgeluid evenveel harder te maken. Ook wordt een gesprek in rumoer makkelijker.

## Geen gedoe met batterijtjes

Om nooit meer onverwacht met een lege batterij geconfronteerd te worden, heeft Phonak een oplaadbare variant, de Audéo B-R, ontwikkeld, het eerste hoortoestel met een lithium-ion accu. Door de hoortoestellen elke avond voor het slapen gaan in de oplader te plaatsen, bent u er zeker van dat ze altijd de hele dag functioneren. De accu is in drie uur volledig opgeladen en gaat dan makkelijk 24 uur mee. Vergeten op te laden? Na een oplaadtijd van slechts een half uur werkt het toestel weer zes uur. Dankzij de volledige integratie van de accu is ook de gevoeligheid voor vocht flink verminderd. Is de nieuwe Phonak Audéo Belong iets voor u?

Stuur ons een mail ([marketing.be@phonak.com](mailto:marketing.be@phonak.com)) om je infopakket aan te vragen of informeer bij een audicien in uw directe omgeving.



Gewoon 24 uur\*  
hoorgenot op één accu,  
life is on

\*Verwachte resultaten bij volledig opgeladen accu en 80 minuten streamingtijd. Kijk op [www.phonakpro.com/evidence](http://www.phonakpro.com/evidence)

# “ZIEK ZIJN KOST GELD”

## OP BEZOEK BIJ ANETA

Aneta woont in een multiculturele buurt, op de eerste verdieping van een sociaal huurhuis. Op de tafeltjes en kasten staan stoffen bloemen en daartussen, prominent aanwezig, foto's van kinderen en kleinkinderen. Aneta's levenspad liep niet over rozenblaadjes. Ze groeide op in Polen en kwam op minderjarige leeftijd naar België.

 ANN VANLOFFELT  MARCO MERTENS

**Aneta:** “Mijn moeder was van mijn vader gescheiden en daarna opnieuw gehuwd met een Poolse Belg. Maar die man bleek een alcoholicus. Mama en ik verhuisden en ik kon bij Ford Genk aan de slag. Ik heb vijf kinderen van twee papa's. Die relaties werden getekend door lichamelijke en mentale mishandeling. In 2003 belandde ik na een zelfmoordpoging in het ziekenhuis. Mijn ex kreeg het hoederecht over mijn kinderen. Ik heb hen nooit meer

teruggezien. Ook mijn andere kinderen zijn bij hun vader.”

### Hoe kwam je bij het Wit-Gele Kruis terecht?

“Vijf jaar geleden deed ik een beroep op het Wit-Gele Kruis voor mijn diabetes. Mijn glycemie meten en insuline toedienen kan ik zelf. De verpleegkundige volgt op of ik mijn medicatie goed neem, controleert en noteert de glycemiewaarden en vult wekelijks de medicatiebox bij. Soms krijg ik insputingen voor mijn rugproblemen.”

**Verpleegkundige Sylvia:** “We volgen ook Aneta's mentale toestand op. Enkele maanden terug ging het prima met haar. Ze heeft een tijdje vrijwilligerswerk gedaan. Weer onder de mensen komen maakte haar zo gelukkig! Spijtig genoeg moest ze ermee stoppen door haar rugklachten.

**Aneta:** “Ik heb last van wisselende stemmingen en ben al 20 jaar chronisch depressief. Die genen heb ik van mijn mama. Zij heeft zelfmoord gepleegd.

In 2012 kreeg ik borstkanker. Mijn borst werd geamputeerd. Ik was toen al van mijn tweede partner weg. Dat was zwaar, maar gelukkig heb ik goede burens. Naar de chemokuur en bestraling ben ik altijd alleen gegaan, met twee bussen. Door de chemotherapie kreeg ik wondjes over mijn hele lichaam. Ik heb er veel last van en krab eraan. Als het te erg is, doet de verpleegkundige zwachtels om mijn benen.”

**Verpleegkundige Sylvia:** “Het laatste jaar gaat het beter met je.”

**Aneta:** “Ik blijf niet bij de pakken zitten. Ik heb als vrijwilliger gewerkt, ging zingen bij het koor en volgde cursus. Nu ben ik aan huis gebonden door mijn rug.”

### Je hebt het financieel niet breed?

“Ik leef van een invaliditeitsuitkering waar gedeeltelijk beslag op gelegd wordt om de schulden van mijn ex af te betalen. Daardoor moet ik nu rondkomen met 725 euro per maand. Ik heb gezondheids- en geldproblemen. Een schuldbemiddelaar zorgt ervoor dat mijn schulden en huishuur worden betaald en spaart ook een beetje.”

### Lukt het om de kosten voor je zorg te betalen?

“Dat moet wel. Ik doe geregeld een beroep op een arts. Op medicatie kan ik niet besparen, dus bespaar ik op eten. Uitgaan doe ik niet meer. Voor mijn veiligheid moet ik aan het bad en het toilet een handgreep installeren: dat kost 102 euro. Dat geld spaar ik uit op kleding en schoenen. Uit veiligheid draag ik ook steeds mijn personenalarm. Ik heb die hulpmiddelen nodig, zeker na de operatie die ik binnenkort onderga. Dan komt er ook een ziekenhuisbed en twee keer per week gezinszorg. Dat laatste kost 200 euro per maand. Misschien moet ik verhuizen naar een gelijkvloers appartement. Ik kreeg al eens zo'n appartement toegewezen maar kon niet verhuizen: ik was ziek en had er





het geld niet voor. Over twee jaar zijn mijn schulden afbetaald en lukt het misschien wel."

**Verpleegkundige Sylvia:** "Door haar lichamelijke beperkingen moet Aneta hulp in huis halen om te poetsen en strijken. Maar door haar financiële toestand is dat maar beperkt mogelijk."

**Heeft je gezondheid je financieel in de problemen gebracht?**  
"Ja. Ziek zijn kost geld."

*"Mijn appartementje probeer ik gezellig te maken met bloemen en roze kleuren. Met wat creativiteit en nadenken kan je veel!"*

**Maken de financiële zorgen je ongelukkig?**

"Een beetje wel. Ik zie wel eens iets leuks, maar ik kan het niet betalen. Bij Zeeman koop ik me soms een mooi bloesje voor enkele euro's. En ik houd de reclame bij, koop in de uitverkoop en zo."

**Je ondergaat binnenkort een borst-reconstructie. Kan je dat betalen?**

"In naam van alle mensen die door kanker corrigerende operaties moeten ondergaan, schreef ik een brief met de vraag of we een beroep op een fonds kunnen doen. Koningin Mathilde kreeg er één, Vlaams minister Vandeurzen, (toenmalig) minister Onkelinx, de directeur van het ziekenfonds en het ziekenhuis. De gynaecoloog en de chirurg hebben beiden getekend om voor mijn operatie van hun ereloon af te zien. Van een fonds van koningin Mathilde kreeg ik 200 euro om de kosten mee te helpen betalen. Ik heb uiteindelijk van iedereen antwoord gekregen!"

**Hoe breng je je dag door?**

"Met koken, bakken en huishoudelijke klusjes: een paar ramen per keer wassen of afwassen op een stoeltje. Mijn appartementje probeer ik gezellig

te maken met bloemen en roze kleuren. Alles wat je ziet is goedkoop of maak ik zelf. Met wat creativiteit en nadenken kan je veel!"





# HYGIËNE

## WAT ALS ZELFZORG MOEILIK WORDT?

Hygiëne en zelfzorg. Twee begrippen waar iedereen binnen zijn eigen referentiekader waarde aan hecht. Zelfzorg is in het dagelijkse leven van onschatbare waarde. Logisch dat we er dan ook graag zo lang mogelijk zelf controle over houden.

👤 ILSE GORISSEN 📷 STUDIO GOOSELAKE, WIT-GELE KRUIS LIMBURG EN THUISZORGWINKEL CM LIMBURG

Al we ouder worden, moeten we al eens een activiteit uit het dagelijks leven loslaten. Het gaat geleidelijk: de tuin, het huishouden, de administratie en uiteindelijk misschien zelfs onze persoonlijke hygiëne. Dat is een grote stap, zowel voor de patiënt zelf als voor de mantelzorg. Hoe bespreken we zo'n gevoelig onderwerp met elkaar?

### Welke problemen komen we tegen?

Trappen tussen de leefruimte en de badkamer zijn vaak een obstakel. De instap in het bad of in de douche is te hoog. Soms treedt verwardheid van

de patiënt op en weet hij daardoor niet meer zo goed hoe hij zijn hygiëne best aanpakt. Beginnende incontinentie die nog niet besproken kan worden of verminderde mobiliteit ten gevolge van pijnlijke gewrichten. Denk maar aan het schoudergewricht of aan de vingergewrichten die de fijne motoriek danig in de war kunnen sturen.

Het is belangrijk om zulke problemen onmiddellijk aan te kaarten. Vaak zijn zowel de mantelzorg als de patiënt er zich wel bewust van, maar durven ze het niet ter sprake te brengen. De mantelzorg is bang om de patiënt te kwetsen en

de patiënt vreest dat de mantelzorg bepaalde conclusies zal trekken, waardoor thuis blijven wonen in het gedrang kan komen. Zo ver hoeft het zeker niet te komen. Met wat hulp van een derde persoon – een extra mantelzorg of een verpleegkundige – of met enkele kleine hulpmiddelen of aanpassingen in de woning, kan thuis blijven ongetwijfeld langer.

### Tijdelijk of chronisch zelfzorgtekort

De nood aan ondersteuning bij hygiënische zorg kan tijdelijk zijn, zoals na een operatie of een val. Het is be-



langrijk dat de patiënt altijd nog zelf doet wat hij kan. Hulp bij het wassen van de rug of enkel bij het wassen van de voeten, of de haren ... alles is mogelijk zolang de zelfredzaamheid van de patiënt maar voorop staat. Enkele keren per week hulp bieden, kan een goede afspraak zijn. Dagelijks een volledig toilet is immers niet altijd nodig.

Bij een chronisch zelfzorgtekort na bijvoorbeeld een beroerte of bij hoge ouderdom, kan hulp bij de basiszorg voor langere tijd nodig zijn. Maar ook dan blijven we oog hebben voor zelfredzaamheid.

In zo'n geval kan de thuisverpleegkundige al dan niet tijdelijk ondersteunen. Vanuit haar deskundigheid kan zij de patiënt of de mantelzorger tips geven om de zorg weer in eigen handen te nemen.

De verpleegkundige staat ook garant voor een opvolging van de gezondheidstoestand van de patiënt. Met haar klinische blik is zij goed geplaatst om bij een gewone toiletzorg, toch nét iets meer te zien in een ogenschijnlijk onschuldige roodheid of zwelling van de huid. Zij detecteert een beginnende doorligwonde, heeft aandacht voor beginnende verwardheid of incontinentie, voor mobiliteitsproblemen, ondervoeding en pijn.

Uiteraard kunnen we over de frequentie van het bezoek van de thuisverpleegkundige afspraken maken. Zo kan een thuisverpleegkundige helpen om een douche of bad te nemen, terwijl de mantelzorger de ondersteuning bij de hygiënische zorg op andere dagen op zich neemt.

### Herstel van waardigheid

Wanneer de patiënt hulp krijgt waar nodig, valt het hem gemakkelijker om sociale contacten te behouden of weer op te bouwen. De betrokkene wint aan eigenwaarde en voelt zich weer beter en gewaardeerd. Hij zet stappen om zich in het sociale leven te blijven integreren, ook al lijkt het voor hem op het eerste gezicht niet mogelijk.



## Hulpmiddelen of kleine woningaanpassingen

De thuisverpleegkundige is ook goed geplaatst om over hulpmiddelen te spreken en ze aan te raden. Denk aan een huidborstel met verlengde handgreep, vochtige doekjes, douchemat, douchestoel, handgreep, toiletverhoog, incontinentiemateriaal ...

Op de foto's zie je enkele materialen die je in de thuiszorgwinkel vindt.

Vraag bij je ziekenfonds zeker ook naar mogelijke tussenkomsten.

Indien nodig kan de thuisverpleegkundige in overleg met de ergotherapeut van het ziekenfonds adviseren bij aanpassingen in de woning, zodat zelfzorg langer mogelijk blijft: bijvoorbeeld op de gelijkvloerse verdieping een inloopdouche installeren of het trapje tussen twee ruimtes wegwerken.



**Vlaanderen**  
is energie



## Meer besparen op uw energiefactuur betekent minder financiële zorgen

Bespaar  
**275 euro per jaar**  
op uw energiefactuur

Yvonne krijgt dagelijks An van het Wit-Gele Kruis over de vloer. Na een ongelukkige val is de zelfstandigheid van de 83-jarige weduwe wat minder. An en Yvonne hadden het al eens over hun energiefactuur. An ontdekte vorig jaar dat de VREG een gratis V-test aanbiedt. Met deze test kan u het huidige aanbod energiecontracten vergelijken en er zo het meest voordelige uitkiezen. Deze informatie is voor Yvonne goud waard. De medische kosten lopen immers hoog op.

Dankzij de V-test en met de hulp van zoon Werner, die naar de VREG belde voor een V-test, betaalt Yvonne nu veel minder voor haar elektriciteit en aardgas. Daar is ze uiteraard heel tevreden mee. Binnenkort belt ze zelf naar de VREG om te horen of haar huidige contract nog altijd het meest voordelige is.

**VREG**

uw gids op de  
energiemarkt

**Gratis telefoonnummer 1700**

**[www.vtest.be](http://www.vtest.be)**



“In het begin bleef ik wakker tot de verpleegkundige er was”

## Kris Kathleen

50 jaar 39 jaar

 GOEDELE BOGAERTS  MARCO MERTENS

“Ik was de eerste die hem een gelukkige verjaardag mocht wensen”

### Thuis zijn

**Kris:** “Ik lag enkel nog in het ziekenhuis omdat ik om de zoveel uur antibiotica kreeg via een infuus. Dat begon door te wegen. Ik vroeg me af of er geen diensten waren die dat thuis deden. Zo zijn we bij het Wit-Gele Kruis terechtgekomen. De dokter heeft voor mij alles geregeld. Ik ben thuis gekomen en diezelfde dag stond het Wit-Gele Kruis al voor de deur.”

**Kathleen:** “Het is een beetje gek dat patiënten enkel voor intraveneuze antibioticatherapie in het ziekenhuis moeten blijven. Ik vind het belangrijk dat ze naar huis kunnen komen. Zo zijn ze meer op hun gemak.”

### De eerste keer

**Kathleen:** “Kris moest nog vier keer per dag antibiotica krijgen via een infuus. Toen ik de eerste keer om middernacht langs ging, was hij net jarig. Ik was dus de eerste die hem een gelukkige verjaardag mocht wensen.”

**Kris:** “Op de dienst orthopedie in het ziekenhuis waar ik lag, was ik de eerste patiënt aan wie ze voorstelden om de antibioticatherapie thuis voort te zetten. Het materiaal en de medicatie voor de verzorging heb ik allemaal meegekregen.”

**Kathleen:** “Antibiotica toedienen via een infuus in een thuisomgeving is voor ons niets nieuws. We zijn er intensief mee bezig. We kregen bij het Wit-Gele Kruis de mogelijkheid om

stage te doen en infusen te prikken. Dat was een goede opfrissing.”

### Wakker blijven

**Kris:** “In het begin bleef ik wakker tot de nachtverpleegkundige er was. Maar ik ben niemand die tot twaalf uur naar tv kan kijken. Dus zette ik mijn wekker en ging ik even slapen.”

**Kathleen:** “Meestal ging de deur al open. Ik heb geen enkele keer moeten aanbellen. Het duurde ongeveer vijftien minuten tot het infuus helemaal was doorgelopen. In de tussentijd praatten we onder andere over zijn behandeling. Als verpleegkundige weet ik graag waarom ik iets moet toedienen.”

### Vertrouwd gezicht

**Kathleen:** “Mijn collega-nachtverpleegkundige en ik kwamen voor een korte periode, maar wel een week aan één stuk. Ik vind het goed dat de mensen een vertrouwd gezicht zien. Zeker 's nachts. We komen bij veel mensen met een sleutel binnen. Als ze je kennen, zijn ze ook minder bang.”

**Kris:** “Ik kan mij voorstellen dat vooral oudere mensen graag weten wie er langskomt. Voordat het Wit-Gele Kruis hier over de vloer kwam, was mijn kat heel schichtig. Nu is ze veel minder bang voor mensen.” (lacht)

# Wespen op de aardbeientaart

**O**p mijn stukje aardbeientaart mag gerust een wesp komen zitten. Dat ze maar een beetje uitrust op de rand van mijn biscuit. Ze mag eens likken aan de poedersuiker of een korte wandeling maken op de pudding. Hetzelfde geldt voor haar zuster, haar nonkel en haar hommelnicht. Ze mogen misschien niet alles, maar toch veel. Wespen mogen bijvoorbeeld ook aan mijn glas grenadine drinken. Wat maakt het uit. Er is genoeg grenadine voor iedereen. Bier ook. We hoeven die wespen helemaal niet te verdrinken onder een bierviltje! Het zijn geen manieren.

‘Pffft, die An Olaerts is zeker nog nooit gestoken door een wesp’, zal de kritische lezer misschien opmerken. ‘Dat zij zo hoog van de toren blaast over die vervelende beesten. Zij weet waarschijnlijk niet wat een wespensteek is!’ Maar ik ben wél al gestoken door een wesp. De hele straat heb ik bij elkaar geschreeuwd, zoveel pijn deed het. Maar het was geen kwaad opzet. De wesp was verloren gelopen in mijn coiffure. De gestreepte juffrouw kon de weg naar de wolken niet meer vinden. Het jeukte me op de kop. En toen ik krabde, stak ze.

Trouwens, de schrik van het wespennest is me ook bekend. Achter het valse plafond van mijn grootmoeder zat eens een wespennest zo groot als een schaap. Hebben wij toen ‘Oef’ gezegd! Opgelucht dat de duizend papieren kamertjes leeg waren!

Zoveel wespen wil niemand in huis. Een nest is gevaarlijk. Maar ééntje, of twee, of drie, met hun charmante strepentruitjes op een groot stuk aardbeientaart? Ach, dan weet je toch dat het bijna zomer is? Nee, ik mep niet op wespen. Er staan geen colavallen in de tuin. En ik sla niet wild met mijn armen. Ik blijf rustig zitten. Zoveel taart kunnen wespen trouwens niet op. Bovendien hebben die wespen wel wat beters te doen dan gif te verspillen aan een mensenkind met een stuk aardbeientaart. Daar ben ik zeker van.

Ik heb eens een professor gehoord over insecten. Die vertelde dat er op de wereld bijna een miljoen soorten insecten zijn. Daarvan is er maar een half procent schadelijk. Maar de professor vertelde nog wat: in totaal zijn er op aarde 10.000.000.000.000.000.000 individuele insecten. Ze zijn met zovelen dat hun getal niet eens bestaat. Het is een miljard maal een miljard maal tien. Waarom zou je dan ‘Miljaar!’ roepen als er één wesp op de aardbeientaart komt zitten? En de professor ging verder. Voor iedere mens op aarde moet je rekenen op 200 tot 2000 kilo insecten. Zo liggen de verhoudingen in de wereld, zei de professor.

Sindsdien mag iedereen op mijn stukje aardbeientaart komen zitten. Wat zijn nu drie wespen? Het had veel erger kunnen zijn. Voor hetzelfde geld wilde het hele rijk der kruipdieren een stukje cake hebben! Nee, geen slecht woord over de wespen in de zomer. Maar hoe zal ik de mieren verdragen, die van de keukenkast naar de achterdeur marcheren? En de muggen met hun gezoem op de slaapkamer? En de ellendige motten die mijn winterpullovers opvreten, altijd de duurste eerst? Ik ga daar eens diep over nadenken, in de zon, met een stukje aardbeientaart.



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

## Attends, optimale zekerheid bij ongewild urineverlies

Superabsorberende kern voor een droge en gezonde huid

Ook verkrijgbaar in de apotheek

**Uiterst dun en droog voor een comfortabel gevoel**



## Attends eerst proberen? Vraag gratis een proefpakket aan!

tel 0800 111 51 - internet : [www.attends.be](http://www.attends.be) - mail: [info@attends.be](mailto:info@attends.be)

### COLOFON



24<sup>ste</sup> jaargang, Nr. 89 - juni 2017  
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen  
Verschijnt viermaal per jaar

#### Hoofd- en eindredactie

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

#### Redactieraad

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

#### Beeld coverpagina

© Marco Mertens

#### Druk

Corelio Printing

#### Oplage

157.814

#### Secretariaat

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

#### Verantwoordelijke uitgever

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

#### Vormgeving

Bold and pepper nv - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden -  
[www.boldandpepper.be](http://www.boldandpepper.be)

#### Reclame-regie

Trevi plus - Meerlaan 9 - 9620 Zottegem  
T. 09-360 62 16 - [maria.walgraeve@treviplus.be](mailto:maria.walgraeve@treviplus.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](mailto:hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be)

Onderzoekspartner van  
Wit-Gele Kruis



# ZIN IN EEN LEKKER AVONDJE UIT?



Wie houdt er niet van een lekker diner? Met de bongobon *Brasserie* krijg je een heerlijk avondje uit cadeau in een van de geselecteerde restaurants. Laat je verwennen met een delicioes hoofdgerecht, voorafgegaan door een voorgerecht of gevolgd door een zoet dessert. Zin gekregen? Vul het kruiswoordraadsel in en wie weet valt één van de twee bongobonnen binnenkort bij jou in de bus.

**WIN  
EEN  
BONGO**

WEDSTRIJD

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

## HORIZONTAAL

1. Japanse munt – Een gevolg van overmatige afscheiding van oorsmeer – Plaats in Oost-Vlaanderen
2. Tuinkruid – Beroep
3. (Van de wind) Fluiten – Postscriptum – Uniform
4. Vetpuistje – Taalstoornis – Dokter
5. Filmgenre – Russische jongensnaam – Edelgas
6. Door gebrek aan oefening vergeten – Landmaat
7. Televisieserie – Tunesië (op auto's) – Muzieknoot
8. Aanreiken – Meisjesnaam – Druk (afk.)
9. Gewicht in China – Loven – Organisatie van Amerikaanse Staten
10. Al het huisraad van een gezin – Opgewekt
11. Vonk – Voorloper van de euro
12. Door het genoemde – Zeer dom
13. Muzieknoot – Beroep – Klein kind
14. Het maken van krassen – Gemeente in Oost-Vlaanderen
15. Lawaai – Paar – Kloosterlinge

## VERTICAAL

1. Ontspanningsoefeningen – Cholesterolverlagers
2. Dopheide – Windwijzer – Hoofdstad van Letland
3. Ontkenning – Voorhistorische begraafplaats – Laagwater
4. Kiezelzandsteen – IJshut – Zwaardwalvis
5. Organisatie van Afrikaanse Eenheid – Stadium – Ik (Lat.) – Dwarsmast
6. Veraf – Pluimbal
7. Ruimtelijke ordening – Doorsijpelen – Spil
8. Dagvlinder – Worstelgreep
9. Rechtsgebied – Passage uit de Bijbel
10. Deel van de Bijbel – Godin van de vrede – Verdienste
11. Gerecht van fijngehakt vlees – Winst
12. Frans lidwoord – Boulevard – Zeezoogdier
13. Hetzelfde – Spraakgeluid – Voegwoord
14. Herstellingsoord – Ex cathedra – Verenigde Naties
15. Lof – Naar beneden duwen

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

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

vóór 24 juli 2017, naar:

**Wit-Gele Kruis van Vlaanderen**

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook: vóór 24 juli 2017 naar [kruiswoord@vlaanderen.wgk.be](mailto:kruiswoord@vlaanderen.wgk.be)

**Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: HUIDVERZORGING**

**Winnaars van een Bongobon "Apero & co"**

Kristine Strubbe uit Wijtschate • Mia Geuens uit Genk • Dirk Moerman uit Beernem

# MEER GEVEN, MINDER AFGEVEN? HET KAN!

Als u aan broers en zussen, neven en nichten of vrienden en kennissen wil nalaten, zullen zij vaak tot 65% successierechten betalen op uw nalatenschap.

## Waarom niet kiezen voor een duolegaat?

- Een fiscaalvriendelijke formule = minder successierechten
- U kan daardoor méér geven aan uw familie en vrienden
- U steunt tegelijkertijd een goed doel en bouwt op die manier mee aan een betere wereld.

**GRATIS GIDS voor schenken en nalaten en alle vragen over het levenseinde.**



**VUL HIERONDER DE BON IN OF BESTEL DE GIDS OP WWW.TESTAMENT.BE**

## BESTELBON

Naam: \_\_\_\_\_ Voornaam: \_\_\_\_\_

Straat: \_\_\_\_\_ Nummer: \_\_\_\_\_ Bus: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Gemeente: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Ontvangt graag de gratis juridische gids 'Goed Geregeld Goed Gegeven'.

Als ik een goed doel zou opnemen in mijn testament dan denk ik aan volgende organisatie(s) (aanvinken aub – niet verplicht).  
Deze organisaties mogen mij informatie over hun werking bezorgen.

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 11.11.11   | <input type="checkbox"/> EUROPACOLLEGE                                      | <input type="checkbox"/> PAIRI DAIZA FOUNDATION                       |
| <input type="checkbox"/> ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN  | <input type="checkbox"/> FAMILIEHULP  | <input type="checkbox"/> PAX CHRISTI VLAANDEREN                       |
| <input type="checkbox"/> AMNESTY INTERNATIONAL  | <input type="checkbox"/> FONDS VOOR WETENSCHAPPELIJK REUMA ONDERZOEK (FWRO) | <input type="checkbox"/> PELICANO                                     |
| <input type="checkbox"/> ANTIKANKERFONDS  | <input type="checkbox"/> FONDS VOOR WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK - VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> PINOCCHIO                                    |
| <input type="checkbox"/> APOPO  | <input type="checkbox"/> GAIA   | <input type="checkbox"/> PLAN   |
| <input type="checkbox"/> ARTSEN ZONDER GRENZEN  | <input type="checkbox"/> HACHIKO  | <input type="checkbox"/> PLANCKENDAEL                                 |
| <input type="checkbox"/> ARTSEN ZONDER VAKANTIE   | <input type="checkbox"/> HANDICAP INTERNATIONAL                             | <input type="checkbox"/> SALVATORIAANSE HULPACTIE & ONTWIKKELINGSHULP |
| <input type="checkbox"/> BEDNET   | <input type="checkbox"/> HART VOOR HANDICAP                                 | <input type="checkbox"/> SAMUSOCIAL                                   |
| <input type="checkbox"/> BLAUWE WERELDKETEN   | <input type="checkbox"/> HART VOOR RESEARCH AALST                           | <input type="checkbox"/> SANT'EGIDIO                                  |
| <input type="checkbox"/> BLINDENZORG-LICHT & LIEFDE   | <input type="checkbox"/> HEFBOOM  | <input type="checkbox"/> SIMILES                                      |
| <input type="checkbox"/> BOND ZONDER NAAM   | <input type="checkbox"/> ITINERA INSTITUTE                                  | <input type="checkbox"/> SOS KINDERDORPEN                             |
| <input type="checkbox"/> BRAILLELIGA, STICHTING VOOR DE BLINDEN                                 | <input type="checkbox"/> KAZERNE DOSSIN                                     | <input type="checkbox"/> SPULLENHULP                                  |
| <input type="checkbox"/> BROEDERLIJK DELEN  | <input type="checkbox"/> KETEN VAN HOOP                                     | <input type="checkbox"/> STICHTING AUSCHWITZ                          |
| <input type="checkbox"/> BRUGGE FOUNDATION  | <input type="checkbox"/> KOM OP TEGEN KANKER                                | <input type="checkbox"/> STICHTING TEGEN KANKER                       |
| <input type="checkbox"/> BRUSSELS PHILHARMONIC  | <input type="checkbox"/> KONINGIN ELISABETHWEDSTRIJD                        | <input type="checkbox"/> STICHTING VOOR TOEKOMSTIGE GENERATIES        |
| <input type="checkbox"/> CARITAS INTERNATIONAL  | <input type="checkbox"/> KU LEUVEN  | <input type="checkbox"/> THINK-PINK                                   |
| <input type="checkbox"/> ÇAVARIA  | <input type="checkbox"/> LEGER DES HEILS                                    | <input type="checkbox"/> TRIAS  |
| <input type="checkbox"/> CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDODING                                   | <input type="checkbox"/> LEIF WEST-VLAANDEREN                               | <input type="checkbox"/> UNITED FUND FOR BELGIUM                      |
| <input type="checkbox"/> CHARCOT STICHTING  | <input type="checkbox"/> LICHT VOOR DE WERELD                               | <input type="checkbox"/> UNIVERSITEIT ANTWERPEN                       |
| <input type="checkbox"/> CHILD FOCUS  | <input type="checkbox"/> MAKE-A-WISH  | <input type="checkbox"/> UNIVERSITEIT GENT                            |
| <input type="checkbox"/> CKG KAPOENTJE  | <input type="checkbox"/> MAMAS FOR AFRICA                                   | <input type="checkbox"/> UNIVERSITEIT HASSELT                         |
| <input type="checkbox"/> CLINICLOWNS  | <input type="checkbox"/> MEMISA   | <input type="checkbox"/> UZ BRUSSEL                                   |
| <input type="checkbox"/> DE MUNT  | <input type="checkbox"/> MERCY SHIPS  | <input type="checkbox"/> VLAAMS OOGFONDS                              |
| <input type="checkbox"/> DE ROMA  | <input type="checkbox"/> MS-LIGA VLAANDEREN                                 | <input type="checkbox"/> VLAAMSE PARKINSON LIGA                       |
| <input type="checkbox"/> DE VRIENDEN VAN HET BORDET INSTITUUT                                   | <input type="checkbox"/> MUCO VERENIGING                                    | <input type="checkbox"/> VLUCHTELINGENWERK VLAANDEREN                 |
| <input type="checkbox"/> DIABETES LIGA  | <input type="checkbox"/> MUZIEKKAPEL KONINGIN ELISABETH                     | <input type="checkbox"/> VREDESEILANDEN                               |
| <input type="checkbox"/> DON BOSCO STICHTING  | <input type="checkbox"/> NATUURPUNT   | <input type="checkbox"/> VRIENDEN DER BLINDEN                         |
| <input type="checkbox"/> DUO FOR A JOB  | <input type="checkbox"/> NETWERK TEGEN ARMOEDE                              | <input type="checkbox"/> VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL-VUB               |
| <input type="checkbox"/> DYADIS   | <input type="checkbox"/> OXFAM-SOLIDARITEIT                                 | <input type="checkbox"/> WELZIJNSZORG                                 |
| <input type="checkbox"/> EEN HART VOOR LIMBURG  | <input type="checkbox"/> OXFAM-WERELDWINKELS                                | <input type="checkbox"/> ZOO ANTWERPEN                                |
| <input type="checkbox"/> EIGEN VERMOGEN VAN HET KONINKLIJK MUSEUM VOOR SCHONE KUNSTEN ANTWERPEN |   |   |
| <input type="checkbox"/> EPILEPSIE LIGA   |   |   |

Deze bon in een gefrankeerde omslag opzenden naar  
testament.be  
's Gravenstraat 61  
8000 Brugge



**TESTAMENT.BE**

Bezoek onze grote toonzaal met  
een 40-tal verschillende modellen

**MOBILE**



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

Vraag een **GRATIS**  
demonstratie bij u thuis...



**0800-90207**  
*Gratis*

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam \_\_\_\_\_

Straat \_\_\_\_\_ nr \_\_\_\_\_

Postcode \_\_\_\_\_ Gemeente \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

- gratis demonstratie
- gratis documentatie

**BON**

**Bon terugsturen naar:**  
**Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge**  
**tel. +32 (0)50 31 79 19 - [info@mobilescooter.be](mailto:info@mobilescooter.be)**