

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

GEZOND *thuis*

SEP OKT
NOV

90



WWW.GEZONDTHUIS.BE



VOLG ONS OP FACEBOOK

TUJDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P309292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTSPESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 90 | SEPTEMBER 2017



JOUW VERHAAL

“Dansen met multiple sclerose? Het kan!”



Thomas Van der Plaetsen
“Preventie is het begin
van gezondheid”

Nieuw: verbandschoen met contrefort

Uniseks 35 ► 48

ultralicht
aanpasbaar
loopcomfort



TECNICA 3A-B



Uitneembare inlegzool

Tecnica schoenen **Nieuw**

Voor senioren met voetproblemen, diabetici en reumapatiënten heeft **Bota** een nieuwe collectie **aanpasbare schoenen**.

- ✓ zonder hinderlijke naden
- ✓ variabel volume met regelbare sluiting
- ✓ ademend, extra zacht materiaal
- ✓ verstevigde hiel, extra stabiliteit en antislipbuitenzool
- ✓ wasbaar 30°



TECNICA 3T



TECNICA 5



TECNICA 11

Voor het volledige schoenassortiment: www.bota.be/product/schoenen



PODOLOGIE

Bota podologieproducten beschermen en verlichten pijn bij likdoorns, eksterogen en eelt. Ze **ondersteunen** en **corrigeren** de teenstand en het voetgewelf. Bij hiel- en achillespeesproblemen zorgt het dempend materiaal voor schokabsorptie.

Het materiaal is gemaakt van **gel** en **silicone**. Deze bevatten minerale oliën die de huid **verzachten** en hydrateren.

Gelkussen

Basiscamma van glad transparant materiaal verhindert elke soort wrijving.

Gelkussen met zilver - Antibacterieel **Nieuw**

Doeltreffend bij voetranspiratie. Het houdt de voet fris en droog waardoor er minder kans op voetschimmel en eczeem is.

Gelkussen met stofbekleding

Duurzamer en meer slijtvast met groot draagcomfort.

Voor het volledige assortiment: www.bota.be/product/podologie



Hielspoorkussen



Inlegzool leder + poron



Voorvoetkussen



Nieuw

Hallux corrector + beschermer + zilver



Hallux valgus kussen



Nieuw

Tubulair kussen + zilver



ondersteunt
beschermt
corrigeert
verzacht



Bota supports your life

Nieuw: podologie met zilver

TACHTIG JAAR OUD? VERLANGEND EN SPRINGLEVEND!

Ouder worden. In de fleur van ons leven staan we er amper bij stil en leven in volle vaart vooruit. Tot het lichaam plots tegensputtert, het leven lijkt te haperen en je beseft dat je een dagje ouder wordt.

Samen met zijn 94-jarige bedlegerige moeder verfilmde de cineast Sylvain Biegeleisen in zijn film *Duet* haar laatste levensmaanden. Ze voerden gesprekken over het leven, het ouder worden en de dood. Ze zongen en 'dansten' samen. "Spreek met mij over het leven, anders voel ik mij echt oud!" Ze keek het leven met rimpels, maar vol verlangen recht in de ogen. "Oud worden leer je een heel leven lang." Ze ging in tegen de tijdsgeest waar ouderdom vaak wordt ontkend door rimpels met Photoshop weg te wissen. Met trots verbeeldde de rimpels haar wijsheid, maar vooral ook haar veerkracht.

"Het mooiste ligt gelaagd tussen de jaren", stond op een verjaardagskaart die ik ooit mocht ontvangen. Het is misschien tussen die lagen dat we de kracht en inspiratie vinden om onze dromen vorm te geven.

Het Wit-Gele Kruis Vlaanderen wordt tachtig jaar. Ik hoop dat de bakker een goed recept voor een heerlijke millefeuille als verjaardagstaart in petto heeft. Ik feliciteer u met de woorden van Kahlil Gibran: "Laat het heden het verleden vol herinneringen omhelzen en de toekomst vol verlangen."



JOKE LEMIENGRE

WEGWIJZER



DIALOOG

Interview met
Thomas Van der Plaetsen



DUO

Elisabeth en verpleegkundige
Nathalie

- 6 Actua
- 12 Lekker en recept
- 17 Nieuws uit je provincie
- 18 Gezond
Reuma en artrose
- 22 Jouw verhaal
"Dansen met multiple sclerose?
Het kan!"
- 24 Thuis
Getuigenis mantelzorg
- 28 Column
- 30 Puzzel





Patiënt en verpleegkundige
ELISABETH EN NATHALIE

Elisabeth Thijssen wordt dit jaar 80, net als Wit-Gele Kruis. Nathalie Moens werd onlangs 40 en werkt al 18 jaar bij onze organisatie. Ze is de vaste verpleegkundige van Elisabeth en ook van haar man Pierre. Klagen? Dat doet Elisabeth nooit. "Niemand wordt er beter van!"

► Lees meer over Elisabeth en Nathalie op pagina 27

KONINKLIJK BEZOEK

Op 1 juni bezoekt koningin Mathilde het Wit-Gele Kruis in Gent, naar aanleiding van het 80-jarig bestaan van onze organisatie. In het hoofdkantoor van Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen nam ze deel aan een rondetafelgesprek met medewerkers uit alle Vlaamse provincies. Daarna volgde de koningin verpleegkundige Mehmet bij een huisbezoek aan twee patiënten.



TELE-ONTHAAL

Tele-Onthaal zet in op nog meer online-hulpverlening via een groter en mobieler chataanbod én een vernieuwde website. Zo wordt de drempel naar het hulpaanbod nog lager. De nieuwe website is vlot leesbaar van op alle computers en mobiele toestellen en bevat nog meer info op maat van de gebruikers. Ook is er een uitbreiding van de Tele-Onthaal-chat.

► VOOR MEER INFO: WWW.TELE-ONTHAAL.BE
OF BEL 09-220 82 92 OF 0473-81 61 45



www.tele-onthaal.be

Partnergeweld bestaat bij alle leeftijden en kan fysiek, maar ook psychisch of zelfs financieel van aard zijn. Op het nummer 1712 kan je je verhaal doen over geweld dat je ziet plaatsvinden of jou zelf overkomt.

BEL 1712
BIJ VRAGEN OVER GEWELD

Vanaf 1 oktober is het inlezen van de elektronische identiteitskaart van elke patiënt verplicht door het RIZIV. De maatregel komt er om frauduleus aanrekenen van niet-gepresteerde bezoeken te bestrijden.

De Alzheimer Code pleit voor een genuanceerde, respectvolle beeldvorming over en voor mensen met dementie en diegenen die hen omringen, begeleiden, verzorgen. Van 14 september tot 30 november kan je in heel Vlaanderen naar lezingen, expo's, film- en theatervoorstellingen.

De Werelddag geestelijke gezondheid vindt plaats op 10 oktober en nodigt iedereen uit om stil te staan bij zijn of haar geestelijke gezondheid en die van anderen. 10 dagen lang kan je een gevarieerd programma meepikken.

► WWW.SAMENVEERKRACHTIG.BE

BEVOLKINGS-ONDERZOEK DIKKEDARMKANKER UITGEBREID NAAR 55-JARIGEN

Dikkedarmkanker is de tweede meest voorkomende kanker. Kankers die in een vroegtijdig stadium ontdekt worden, hebben een grotere genezingskans en vragen vaak een minder intensieve behandeling. De ziekte is eenvoudig vroegtijdig op te sporen. Daarom zullen nu ook 55-jarigen die jarig zijn tussen 1 januari en 31 mei een uitnodiging met een gratis afnameset ontvangen.



EFFEN WEG: OMDAT WANDELEN WERKT

Effen weg is een organisatie die mensen met chronische pijn wil stimuleren om meer te wandelen. Waarom? Omdat wandelen werkt! De organisatie is er trouwens niet alleen voor patiënten met chronische pijn. Iedereen is welkom. Wandelen is goed voor ieders geest, omdat het stress en negatieve gevoelens doet afnemen. Tijdens het stappen krijg je immers constant nieuwe indrukken te verwerken. Een uur in de natuur kan wonderen doen.

► MEER INFO: WWW.EFFENWEG.BE
OF WWW.FACEBOOK.COM/EFFENWEG



APP VOOR NOODGEVALLEN

Met de nieuwe app 112 BE heb je in België alle contactgegevens voor noodgevallen meteen bij de hand. Zo hoef je de noodnummers van brandweer, ambulance of politie niet langer zelf te onthouden. Je moet enkel het juiste icoontje in de app aanklikken. Als je de noodcentrale belt, stuurt de app haar ook automatisch de plek door van waar je belt. Zo kunnen de hulpdiensten je makkelijker vinden. Bij je registratie kan je bovendien bepaalde medische info doorgeven, zoals hartproblemen, allergieën, epilepsie ... Die kan de noodcentrale meteen doorgeven aan de hulpdiensten die ter plaatse komen.

► WWW.112.BE



Er komt in Vlaanderen één centraal steunpunt voor welzijn: SAM, Steunpunt Mens en Samenleving. Op 1 januari fuseren de vijf bestaande steunpunten, Samenlevingsopbouw Vlaanderen, Steunpunt Algemeen Welzijnswerk, Steunpunt Expertisenetwerken, Steunpunt Jeugdhulp en het Vlaams Centrum Schuldenlast.

Senioren met een hond bewegen meer. Een Britse studie uit 2017 wijst uit dat hondeneigenaars dagelijks gemiddeld 2762 stappen meer zetten dan de andere senioren. Een hond helpt dus om de aanbevolen 10.000 stappen per dag te halen. En wie genoeg beweegt, heeft meer kans om langer gezond te blijven ...



BLOEDDRUK HOGER DOOR LAWAAI VAN VLIEGTUIGEN

Wie langdurig wordt blootgesteld aan het lawaai van vliegtuigen, vooral 's nachts, zou meer risico lopen op een verhoogde bloeddruk en hartritmestoornissen. Tot die conclusie kwamen Griekse onderzoekers recent. De gegevens werden verzameld over een periode van tien jaar bij 420 mensen die dicht bij de luchthaven van Athene wonen. Steeds meer onderzoeken wijzen in de richting van een nefaste invloed van lawaai op de gezondheid. Dit is dus zeker iets waar de overheid meer aandacht aan dient te besteden.

Bron: Test gezond (Testaankoop); Occupational & Environmental Medicine, mei 2017

DE BESTE UITSTAP VOOR JE RUG !

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



**GRATIS
COMPUTER
GESTUURDE
METING.**

**UNIEK IN
BELGIË**



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

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

Ergopolis®
van Bedding

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

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



*“Aanvaarden en loslaten
is de eerste stap”*

“Preventie is het begin van gezondheid”

INTERVIEW MET THOMAS VAN DER PLAETSEN

Voor mij zit een jonge man die blaakt van gezondheid. Zo'n drie jaar geleden werd atleet Thomas Van der Plaetsen echter met spoed geopereerd na de diagnose van teelbalkanker. Amper negen maanden daarop won hij opnieuw een gouden medaille en vandaag staat hij weer helemaal aan de top.

 BRAM FRET  BELGA IMAGE, VRT – 2015

Om met de deur in huis te vallen, wat betekent gezondheid voor jou?

“Gezondheid is het allerbelangrijkste in het leven en bepaalt hoe je de wereld rond jou ervaart. Niet gezond zijn is een moeilijke confrontatie met de limieten van je eigen lichaam. Het is een wens – niet alleen van mij, maar van de meeste mensen, denk ik – om zo lang mogelijk actief te zijn en te blijven en te genieten van het leven. Een goede gezondheid is daarvoor één van de basisfactoren.”

In 2014 kreeg je met je kankerdiagnose een zware opoffer. Als topsporter was je op dat moment in prima conditie en lette je nauwgezet op je voeding. Hoe is het om dan toch te moeten horen dat je lichaam je in de steek laat?

“Moeilijk. Het toont aan dat er geen garanties zijn in het leven. De meeste – en zeker jonge – mensen vinden gezondheid vanzelfsprekend. Als je dan zo'n verdict krijgt, voel je dat er geen zekerheden zijn, ondanks een gezonde levensstijl. Dat doet natuurlijk niet af aan het feit dat je moet blijven proberen je lichaam te onderhouden. Ik denk dat die confrontatie mij daar nog bewuster van gemaakt heeft.”

Nog voor je verder onderzocht kon worden, werd er al in de pers gesproken over dopinggebruik, door de verhoogde aanwezigheid van het HCG-hormoon in je bloed. Vind je dat er te snel wordt geoordeeld over topsporters?

“Ja, ik denk niet alleen over topsporters, maar ook in het algemeen. Vaak kan de pers heel sensationeel zijn en wordt er niet gewacht op een degelijke uitspraak alvorens er geoordeeld wordt. Dat is heel jammer, natuurlijk. Je zou verwachten dat mensen het recht van onschuld behouden in plaats van onmiddellijk beschuldigd te worden. Zeker in de sport is dit op een bepaald moment veel te vaak gebeurd, denk maar aan het wielrennen. De publieke en journalistieke perceptie was dat iedereen in het wielrennen doping gebruikte. Dat is jammer. Maar ook in de brede journalistiek wordt er vaak heel snel met de vinger gewezen, ook al is er nog geen concreet bewijs. Je zou mensen wat langer het voordeel van de twijfel moeten gunnen. In mijn geval is er dan nog eens gelekt in de pers en is het geheim van het medisch dossier geschonden. Dat maakt het extra spijtig, omdat de situatie zich eigenlijk nooit had mogen voordoen.”

Wat is voor jou het belang van preventie? Is dat iets waar je bewust mee bezig bent?

“Zeker, zeker. Ik denk dat de basis van een gezond leven heel hard in preventie ligt en zeker als atleet ben je je daar heel erg van bewust. Een blessure, bijvoorbeeld, kan een volledig seizoen of jaar hypothekeren, dus als atleet ben je constant bezig met preventie en aan het anticiperen op zaken die zouden kunnen mislopen. Preventie is volgens mij het begin van alle gezondheid en zeker in het geval van kanker zou men er zoveel mogelijk op moeten inspelen. Bij mij heeft men de kanker in een vrij vroeg stadium gevonden, maar toch niet vroeg genoeg om er zonder chemo vanaf te geraken. Als men nog dichter op de bal kan spelen, dan zou men veel mensen heel wat leed kunnen besparen. Ik denk dat preventie en voldoende gezond verstand rond gezondheid allebei heel hard nodig zijn.”

Na je operatie moest je een moeilijke keuze maken. Starten met een chemokuur om de kans tot herstel tot een minimum te herleiden of verder leven met een groter risico. Werd je hierin goed begeleid?

“Ja, zeker en vast. Ik heb absoluut niet te klagen over de artsen en medische



Wie is Thomas Van der Plaetsen?

- Geboren op 24 december 1990 in Gent
- Belgisch atleet, gespecialiseerd in de meerkamp
- Werd in 2009 Europees juniorenkampioen, in 2011 Europees beloftenkampioen en in 2016 Europees kampioen tienkamp
- Overwon in 2014 teelbalkanker en maakte een succesvolle comeback.

teams die mij hebben behandeld en begeleid. Ik heb voor de chemo gekozen, maar ze hebben de behandeling echt op mijn maat opgesteld en me de keuze gelaten waar ik een keuze vroeg. Ik vond dat voor mij een ideaal traject.”

Je conditie die je gedurende jaren had opgebouwd ging tijdens de behandeling volledig achteruit. Hoe ging je daarmee om?

“Dat is natuurlijk heel frustrerend. Maar dat proberen te aanvaarden en los te laten was de eerste stap. Dan pas kon ik positief en constructief naar de toekomst kijken. Als je het echter blijft vasthouden, kies je meer voor de weg van frustratie dan de weg van kleine overwinningen.”

Ondertussen heb je je ziekte overwonnen en ben je op sportief vlak ook helemaal terug. Heb je het gevoel dat je nu anders in het leven staat?

“Jazeker, er is ten eerste al het besef dat niets gegarandeerd is en dat je voor alles wat je hebt dankbaar moet zijn. Gezondheid is iets wat je elke dag mag en moet vieren, bij wijze van spreken. En ik ben me veel meer bewust van de goede zaken, hoe klein ze ook zijn. Dingen die vaak heel belangrijk zijn als basis om gelukkig te zijn in het leven. Zolang je zelf niet geconfronteerd bent geweest met de

“Gezondheid mag en moet je elke dag vieren”

vergankelijkheid van gezondheid is dat voor veel mensen heel moeilijk om te begrijpen. Voor mij was het ook even een koude douche, maar door die ervaring sta ik veel dankbaarder in het leven.”

Je bent nog erg jong. Ben je zelf bezig met de problemen van het ouder worden?

“Ja, ik word natuurlijk ook omringd door mensen die ouder worden en die extra begeleiding nodig hebben en hun levensstijl moeten aanpassen. Voor mij is dat nog niet aan de orde, maar het zal ongetwijfeld ooit komen. Ik denk dat diezelfde *mindset* die ik tijdens mijn ziekte gehanteerd heb mij daar wel bij kan helpen, namelijk openstaan voor verandering. Als je blijft vechten tegen iets dat sowieso staat te gebeuren, dan maak je het jezelf nog moeilijker.”

Heb je zelf ervaring met mantelzorg?

“Ja, ik heb die ervaring gehad met

mijn vader, die helaas overleden is aan kanker, en die we de laatste weken thuis verzorgd hebben. Ik denk dat zorgdragen voor elkaar echt onmisbaar is in ons systeem en onze samenleving. Ik kan het alleen maar aanmoedigen: mensen die zorgdragen voor anderen zijn onbetaalbaar!”

Hoe zie jij je toekomst? Zijn er nog dingen buiten de sport die je graag wil doen?

“Er zijn veel zaken die ik nog graag wil doen. Wanneer ik stop met sporten zal ik nog niet ‘binnen’ zijn, dus ik zal sowieso nog moeten werken (*lacht*). Ik kom van opleiding uit de computerwereld dus misschien wil ik daar nog wel iets in doen. Maar ik wil sowieso ook verder gaan met lezen geven, iets wat ik nu al doe, om op die manier mensen te leren hun leven in handen te nemen. Ik denk dat ik – door wat ik bereikt heb in de sport, maar ook door wat ik heb meegemaakt – een bijdrage kan leveren om mensen te leren om dankbaar te zijn voor hetgeen ze hebben en positief te bouwen aan het leven dat ze wensen.”

- Meer info op: <http://thomasvdp.com/back-on-track/>

Nergens zo goed als thuis



Bel gratis

0800 26 709

www.tk-traplift.be

Makkelijk en veilig de trap op met een thyssenkrupp traplift

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

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



Ontvang uw gratis
informatiepakket



thyssenkrupp

engineering.tomorrow.together.

JE TESTAMENT EEN PUZZEL? We helpen je graag verder

Een testament opstellen is voor veel mensen moeilijk. Niet enkel emotioneel. Het is ook ingewikkeld. Bovendien weten veel mensen niet wanneer een testament voordeel biedt.

Daarom hebben wij een handige gids samengesteld voor jou. En organiseren we gratis infonamiddagen. Want een persoonlijk woordje uitleg helpt altijd. Je zal snel merken dat het allemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn.

Vul de bon in voor jouw gratis Testamentgids of schrijf je in voor een gratis infomiddag op www.rodekruis.be/testament



GRATIS
GIDS



BON VOOR GRATIS TESTAMENTGIDS

dhr mevr voornaam: _____

naam: _____

straat: _____ nr: _____ bus: _____

postcode: _____ gemeente: _____

telefoon: _____

geboortedatum: _____

e-mail*: _____

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

GEZOND THUIS

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

Stuur de ingevulde bon terug naar: Rode Kruis-Vlaanderen, DA 852-570-7, 2800 Mechelen. Een postzegel is niet nodig. Of mail naar legaten@rodekruis.be of bel 015 44 34 43. Vermeld je aanvraagcode: GRATIS GIDS-79.



Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen



VOEDING EN CHEMOTHERAPIE

GEEN BEHANDELING, WEL EEN HULP

Chemotherapie kan heel wat nevenwerkingen veroorzaken en dus ongemakken en klachten geven. Voeding maakt geen deel uit van de behandeling tegen kanker. Toch kan wat je eet een positieve invloed hebben op de immuniteit en het welzijn van de patiënt.

👤 CHARLOTTE MERMANS, DIËTISTE WIT-GELE KRUIS VAN ANTWERPEN 📷 ISTOCK, ADOBE STOCK

Bij chemotherapie krijg je geneesmiddelen (cytostatica) die de groei van abnormale cellen, zoals kankercellen, verhinderen of vernietigen. De snel delende cellen worden aangevallen, dus ook de groei van goedaardige cellen wordt vernietigd of geremd.

Een chemokuur verloopt meestal in een cyclus bestaande uit één of meerdere toedieningen van medicatie, gevolgd door een rustperiode, die het lichaam toelaat om te herstellen van ongewenste nevenwerkingen.

Chemotherapie kan worden toegediend door middel van pilletjes via de mond, maar meestal gebeurt dit door een recht-

streekse inspuiting in de bloedbaan of via een infuus.

Nevenwerkingen

Het nadeel van chemotherapie is dus dat het ook gezonde cellen aantast, zoals bloed-, haarwortel- en slijmvliescellen. Chemotherapie kan zo heel wat nevenwerkingen veroorzaken. De cytostatica (medicatie) zijn giftige stoffen waarop het lichaam kan reageren. De bijwerkingen (zie tabel) zijn vaak van tijdelijke aard en kunnen heel erg verschillen van persoon tot persoon. Ze zijn afhankelijk van het type medicatie, de toegediende hoeveelheid, de duur van de behandeling en je algemene weerstand. De aan-

wezigheid of ernst van de bijwerkingen heeft niets te maken met het effect van de behandeling.

Positieve invloed

Het aspect voeding krijgt tijdens de oncologische behandeling vaak nog te weinig aandacht. Voeding maakt immers geen deel uit van de behandeling tegen kanker, dus wordt ervan uitgegaan dat het geen rechtstreekse bijdrage levert tot genezing. Voeding kan echter wel een ondersteunende therapie vormen, want een goede voedingstoestand zou een positieve invloed hebben op je immuniteit of weerstand en je welbevinden (bijvoorbeeld dankzij het sociale aspect).

VOEDINGSTIPS BIJ NEVENWERKINGEN VAN CHEMO

Bijwerking	Tips
Aversies (smaak- en geurverandering)	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer neutraal smakende voedingsmiddelen: zuivel- en graanproducten, fruit (geen pompelmoes, want die beïnvloedt de werking van chemotherapie!), salades, koude gerechten. • Of kies net voedingsmiddelen die een vieze smaak kunnen wegnemen: sterke of pikante voeding, munt, basilicum, citroen, zoetzure sauzen. Probeer uit wat voor jou het beste werkt. • Varieer in soort voeding en textuur. • Mijd sterke etensgeuren. Ook cosmetica, bloemen, tabakslucht en schoonmaakmiddelen roepen vaak aversie op. • Gerechten die aversie oproepen: warme en gebakken bereidingen, gefrituurde gerechten, rood vlees, vis, bacon, broccoli, bloemkool, ui, spruitjes. • Wanneer voedingsmiddelen te zuur lijken: bereid groenten bijvoorbeeld in een melksaus (verzachtend), verwerk fruit tot een moes. • Bij metaalsmaak: drink voldoende. Fris-zure dranken geven een frisser gevoel in de mond. Eet vers fruit (ananas, appel), vermijd etenslucht door anderen de maaltijd te laten bereiden, vervang vlees door vis, eet eieren en melkproducten, probeer citroensoepjes, kauwgom of pepermint (eventueel suikervrij).
Diarree	<ul style="list-style-type: none"> • Neem voldoende vocht (1,5 – 2 liter per dag). • Schakel stoelgangbindende voedingsmiddelen in: rijstwater, wortelsap, geplette banaan, geraspte appel, havermoutvlokken. • Beperk vetrijke maaltijden, koffie, bier, koolzuurhoudende dranken, gasvormende voedingsmiddelen.
Misselijkheid en braken	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor adequate vochttoediening (minstens 1,5 liter per dag). • Drink met kleine slokjes, bij voorkeur suikerhoudende dranken. • Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd. • Eet en drink waar je zin in hebt, forceer niet. • Eet op tijdstippen waarop de misselijkheid minder is (eventueel ook 's nachts). • Voorzie tussendoortjes en voorkom een lege maag (kan misselijkheid verergeren). • Vermijd geuren die misselijkheid kunnen verergeren: etensgeuren, parfum, kruiden, schoonmaakmiddelen, rook. • Zuigen op een ijsblokjes kan een plotse aanval van misselijkheid beperken. • Verminder ochtendmisselijkheid door de inname van enkele droge toastjes voor het opstaan.
Ongewenst gewichtsverlies	<ul style="list-style-type: none"> • Neem energie- en eiwitrijke voeding (volle melkproducten, eiwitrijk beleg (vlees, vis, kaas), peulvruchten, noten, eieren ...). • Overweeg, indien nodig, aanvulling met voedingsmodules, drinkvoeding of sondevoeding (steeds op advies van je arts of diëtist).
Slijmvorming	<ul style="list-style-type: none"> • Fris-zure producten (ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel, tomaat), donker tafelbier en koolzuurhoudende dranken kunnen verlichting brengen. • Melk en chocolade kunnen slijmvorming in de hand werken. • Zure melkproducten, melk met honing en sojamelk geven minder slijmvorming.
Verminderde eetlust (anorexie)	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer een rustige, fysieke activiteit zoals wandelen. • Neem eetlustopwekkende voedingsmiddelen: fruitsap, aperitief (in beperkte mate), bouillon, sorbet, schijfjes appel, kauwgom ... • Heb aandacht voor maaltijdpresentatie en een rustige eetomgeving, sociale contacten. • Varieer in bereiding (koud versus warm), in smaak (zoet-zuur-zout-bitter), in kleur. • Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd (geeft snel een vol gevoel). • Vermijd vezelrijk voedsel: dat zorgt voor een snel verzadigingsgevoel. • Houd kleine en favoriete snacks binnen handbereik.
Vermoeidheid	<ul style="list-style-type: none"> • Laat koken aan anderen over of kies voor maaltijdbezorging. • Zorg steeds dat je maaltijden in voorraad hebt (bijvoorbeeld zelf bereiden in niet-vermoeide periodes en invriezen, gebruik kant-en-klaar). • Neem energierijke maaltijden met zachte of vloeibare consistentie. • Neem de tijd voor je maaltijd en rustpauzes en plan bezoek op andere momenten.
Xerostomie (droge mond)	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor een goede mondhygiëne (eventueel kunstspeeksel op advies van de arts). • Drink regelmatig kleine beetjes: water, citroenthee, kamillethee, vruchtensap, koolzuurhoudende dranken of donker bier geven meestal een prettig gevoel. • Kauw op fris-zure producten zoals komkommer, appel, tomaat, ananas, meloen, augurk, zilveruitjes ... • Zuigen op ijslolly's (van ongezoet fruitsap), ijsblokjes, zuurtjes, pepermint of kauwgom (suikervrij) kan verlichten. • Pas de voeding aan qua consistentie, temperatuur, scherpe kruiden, zout, zoet, zuur, koolzuurhoudende dranken (naargelang klachten). • Bij een plakkerig gevoel in de mond kunnen water, yoghurt, karnemelk en (met mate) tafelbier of bruin bier helpen.

FRAMBOZEN-YOGHURTIJS



Ingrediënten (1 🧑)

- 75 g frambozen (vers of diepgevroren)
- 25 g kristalsuiker
- 75 g volle frambozenyoghurt
- 35 g volle yoghurt
- 25 g eiwit
- 25 g ongeklopte slagroom

Bereiding

- Pureer de frambozen in een blender of met een staafmixer tot een zacht geheel. Druk het mengsel door een zeef in een kom om de pitjes te verwijderen. Voeg suiker toe en meng goed door elkaar.
- Meng de frambozenyoghurt en de natuuryoghurt door het frambozenmengsel. Klop het eiwit tot sneeuw en klop de slagroom stijf. Schep eerst de slagroom door het yoghurtmengsel en spatel vervolgens het eiwit erdoor. Doe het mengsel in een laag diepvriesbakje, dek af, en zet twee uur in de vriezer. Klop vervolgens met een klopper om de ijskristallen te breken en er een zacht geheel van te maken.
- Laat het geheel minstens vier uur in de vriezer stevig worden. Zet het ijs dertig minuten voor het serveren in de koelkast om het zachter te laten worden.

HAVERMOUTPAP



Ingrediënten (1 🧑)

- 100 ml drinkvoeding, neutrale of vanillesmaak
- 100 ml volle melk
- 4 el havermout
- 2 el suiker, stroop of honing (optioneel)

Bereiding

- Schenk de melk in een diepe kom of bord. Voeg de havermout toe.
- Verwarm in de microgolfoven (circa 2 minuten op 750 Watt) of in een kookpan, tot de havermout de gewenste dikte heeft.
- Voeg de drinkvoeding toe en roer zodat ze goed wordt opgenomen. De drinkvoeding mag niet koken!
- Voeg eventueel naar smaak nog twee theelepels suiker, honing of stroop toe.

Meer recepten op
www.gezondthuis.be

Bronnen: www.kanker.be/recept/frambozen-yoghurtijs, www.kanker.be/recept/havermoutpap

DIEETDIENST

- Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen - ☎ 050-63 40 00 - ✉ dieetdienst@wlgkwvl.be - Voedings- en dieetadvies
- Wit-Gele Kruis van Antwerpen - ☎ 014-24 24 10 - ✉ dieetdienst@wlgkantwerpen.be - Voedings- en dieetadvies
- Wit-Gele Kruis Limburg - ☎ 089-36 00 82 - ✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be
- Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen - ✉ team.diabetes@wlgkovi.be

Meer weten? WWW.WITGELEKRUIS.BE

Stijlvol wonen met diensten op maat

Een waargebeurd verhaal:

Vandaag zijn 3 residenties van Senior Homes geopend: Deinze, Oudenaarde en Aalst. R. Van Daele woont sinds 2 jaar en 4 maand in onze residentie Leiedam in Deinze. Hij woonde samen met zijn vrouw in Drongen maar door de extra zorgen die zijn vrouw nodig had, moesten ze naar een woon- en zorgcentrum. Hij aarzelde niet en ging mee. Kort na de verhuis naar het woon- en zorgcentrum kwam zijn vrouw te overlijden. Hij bleef daar nog enkele maanden wonen omdat hij al een band opgebouwd had met de medebewoners, maar toch voelde hij zich niet helemaal op zijn plaats. Hij was nog "te goed" om daar te wonen. Hij koos ervoor om naar een assistentiewoning van Senior Homes te verhuizen en wel om deze redenen:

Huur bij ons vanaf

€ 35/dag*

*Huur & diensten inbegrepen

Reden 1: Thuisgevoel

"We vinden het belangrijk dat onze bewoners een thuisgevoel hebben waar ze onbezorgd kunnen genieten: verse maaltijdservice, tearoom service in de namiddag, kapper, excursies, gezellige fijne namiddagen, bewegingstherapie, jacuzzi of saunabezoek in de wellness, broodjes op zondagmorgen, enz."

Reden 2: Kwalitatief wooncomfort

U komt telkens terecht op mooie, groene locaties en toch dicht bij alle voorzieningen. Kwaliteit staat voorop en alle mogelijke wooncomfort is gegarandeerd, ook in een rolstoel kan u perfect bij ons wonen.

Reden 3: Dienstverlening op maat

We hechten veel belang aan ieder individu en elke situatie is anders. Daarom bekijken we samen met u de mogelijkheden. Onze woonassistenten zijn 6 dagen op 7 ter plaatse aanwezig om u bij te staan.



OPEN

- ◆ **Prinsenhof Aalst**
Nieuwbeekstraat 1
- ◆ **Keizerhof Oudenaarde**
Désiré Waelkensstraat 60
- ◆ **Leiedam Deinze**
Leiedam 36

INTERESSE OM TE HUREN BIJ SENIOR HOMES?

Contacteer ons

09 336 37 95

info@seniorhomes.be

www.seniorhomes.be



Vinktstraat 1a
9800 Deinze

|| Senior || Homes



Landelijke Thuiszorg helpt met een waaier van diensten

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

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

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

bel GRATIS 0800 112 05 thuiszorg@ons.be www.landelijkethuiszorg.be  

*landelijke
thuiszorg*

HOUFFALIZE

Vakantie voor iedereen!

Bij **Vayamundo** besteden we heel wat aandacht aan de noden van de **zorgbehoevende medemens**.

Niet alleen onze volledige infrastructuur is met de nodige aandacht aangepast, er zijn ook verschillende kamers, studio's en appartementen die beschikken over alle **extra faciliteiten**.

De specialisten van 'WeTravel2' adviseerden ons en hielpen mee met de inrichting ervan.

Vakantie voor iedereen!



vayamundo 
Houffalize

Ol Fosse d'Outh 1, 6660 Houffalize | info en reservaties: ☎ **078 156 100** | contactcenter@vayamundo.be

**Wil jij ook
meer dan 150.000
lezers 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



**Voor de normale werking van de
gewrichten^(*) en pezen^(**), voor de
vasculaire gezondheid^(***)**



De formule **Souple Actif extra forte** van **ALTISA** bevat een exclusieve, krachtige en doeltreffende combinatie van **glucosamine sulfaat** met de natuurlijke extracten van **curcuma** (o.a. een krachtige anti-oxydant), **duivelsklauw (Harpagophytum)**, **wierrookboom (boswellia)**, **bamboe (Bambusa arundinacea)**, **wijnstok (Vitis vinifera)** en **ruwe berk (Betula pendula)**.

UITZONDERLIJK AANBEVOLEN

(*): bron van Harpagophytum procumbens, Boswellia serrata en Bambusa arundinacea die bijdragen tot het behoud van de normale werking van de gewrichten. (**) : bron van Harpagophytum procumbens die bijdraagt tot het behoud van de normale werking van de pezen. (***) : bron van Vitis vinifera die bijdraagt tot de vasculaire gezondheid. Dit is



een **geregistreerd voedingssupplement** (nut/pl/as 3-127) verkrijgbaar in de bio- en natuurwinkels in verpakkingen van 30TABL en 60TABL. Lees meer door de QR-code in te scannen. Ook te bestellen via de apotheek met bestelnummers 3047610 (30TABL) of 3047628 (60TABL).

Een product van Dieximport, 2100 Deurne (tel 03/321 67 19), dieximport-info@online.be



DELIMEAL

Lekkere, vers bereide maaltijden aan huis!

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

Geniet van onze **instapactie!**

Bel nu: **09 395 96 31**

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

HELP IK KAN NIET MEER IN BAD!



Wij vervangen uw bad of douche door een extra grote Inloopdouche in één dag!

Voor gratis thuisadvies bel

SENIORENCOMFORT

0470/62.17.64 Tiensevest 38 - 3000 Leuven

www.seniorencomfort.be





IS HET NU REUMA, ARTROSE OF ARTRITIS?

Onder de brede vlag van reuma zitten meer dan 100 verschillende vormen van gewrichtsaantasting. Reuma en artrose worden vaak door elkaar gehaald en onder de noemer 'reuma' geplaatst, wat verwarring creëert. Een verhelderend gesprek met professor Frank Luyten van UZ Leuven over reumatoïde artritis, artrose en het belang van een vroegtijdige diagnose.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  ADOBE STOCK

De begrippen reuma, artrose en artritis worden vaak in één adem genoemd. Nochtans zijn ze verschillend. Wat is precies dat verschil?

"Als mensen spreken over reuma, bedoelen ze vaak reumatoïde artritis, een ernstige, chronische ontstekingsaandoening van de gewrichten. Ze ontstaat doordat het onderliggende immuunsysteem verstoord is. Wanneer reumatoïde artritis niet tijdig behandeld wordt, beschadigt

ze de gewrichten en breekt ze ze af, waardoor je de gewrichten niet meer kan gebruiken. Reumatoïde artritis begint typisch aan de handen en voeten, waardoor je geen kopje meer kan vasthouden of klaagt van pijn aan de voeten, bij het stappen maar ook in rust. Vaak denk je dan dat je schoenen de oorzaak zijn.

Reumatoïde artritis is de meest voorkomende vorm van artritis. Als een woord eindigt op 'itis' wijst dat altijd op 'ontsteking'. De meeste

ontstekingen ontstaan door afwijkingen van het immuunsysteem. De oorzaak is waarschijnlijk een combinatie van genetische achtergrond (familiale aanleg) en een omgevingsfactor (bijvoorbeeld een ziektekiem die het immuunsysteem ontregelt) die het chronische ontstekingsproces start. Artritis kan je op elke leeftijd ontwikkelen. De gemiddelde patiënt op onze consultatie is 40 jaar. Juvenile artritis kan je zelfs op heel jonge leeftijd krijgen.

Artrose is iets anders. Het betekent ‘sleet op de gewrichten’ en is ook een gewrichtsaandoening, maar heeft geen onderliggende immunologische afwijking. De uitgang ‘ose’ verwijst naar het degeneratieve en is dus leeftijds- of belastingsgebonden. Als je bijvoorbeeld gedurende 20 jaar in de bouw hebt gewerkt, zijn je gewrichten flink belast en kan je vroegtijdig artrose ontwikkelen, zeker als artrose in de familie voorkomt, want artrose wordt voor meer dan 50% genetisch bepaald. De aanwezigheid van artrose op röntgenfoto’s geeft echter niet altijd klachten.”

‘Eens reuma, altijd reuma’ hoor je wel eens. Klopt dat?

“Reumatoïde artritis kunnen we inderdaad nog niet definitief genezen. Wel kunnen we de ziekte goed onder controle brengen. In het begin geven we redelijk veel medicatie, inclusief een flinke dosis cortisone en medicatie die het ziekteproces probeert stil te leggen. Zo brengen we de ziekte tot rust. Na 5 à 6 maanden schakelen we over op een onderhoudsbehandeling, zodat het immuunsysteem ook rustig blijft. De meerderheid van de patiënten moet deze medicatie lang nemen, soms levenslang. Maar wanneer we vroeg genoeg kunnen interveniëren, kunnen sommige patiënten er na verloop van tijd mee stoppen.”

Wat zijn de alarmsymptomen?

“Er zijn drie alarmsymptomen die wijzen op reumatoïde artritis: langdurige ochtendstijfheid die gemiddeld een uur of langer duurt, gewrichtszwellingen en nachtelijke pijn tijdens het tweede deel van de nacht. Je slaapt goed in en om 4 uur ’s nachts word je wakker met pijnlijke gewrichten. Bij de combinatie van de drie symptomen moet je niet twifelen en naar de huisarts



REUMATOÏDE ARTRITIS

WAT?

Chronische ontstekingsaandoening van de gewrichten door een verstoring van het onderliggende immuunsysteem

ALARMSYMPTOMEN?

Nachtelijke pijn tijdens het tweede deel van de nacht, langdurige ochtendstijfheid en gewrichtszwellingen

OORZAAK?

Genetisch, omgevingstrigger, niet leeftijdsgebonden

WAT DOEN?

Contact opnemen met huisarts – het stellen van een vroegtijdige en correcte diagnose is belangrijk!

ARTROSE

Degeneratief, leeftijdsgebonden, belastingsgebonden

HOE VOORKOMEN?

Gewichtsvermindering, gewrichten blijven bewegen zonder overbelasten.

gaan. Best neem je zelf een foto van je gezwollen gewrichten, zodat de dokter de zwelling goed kan zien wanneer die zou verdwenen zijn op het moment van de consultatie.”

Wanneer komt de reumatoloog in het vizier?

“De huisarts stelt via een gewrichtsonderzoek vast of er sprake is van artritis en kan ook een bloedafname doen om na te gaan of er tekenen van ontsteking zijn. Als je immuunsysteem ontspooit, maak je antilichamen aan die we in het bloed kunnen oppikken. Wanneer de huisarts vaststelt dat je artritis hebt, een duidelijke gewrichtszwelling, moet je naar de reumatoloog. Wij verfijnen de diagnose, wat in een vroege fase niet gemakkelijk is. Weten we eenmaal welke vorm van artritis het is, dan moet je een behandelingsschema volgen. Bij de reumatoloog komt de patiënt één keer om de vier tot zes maanden. En om de twee maanden moet je naar de huisarts voor een bloedcontrole en opvolging van de bijwerkingen van de medicatie. Huisarts en reumatoloog houden elkaar op de hoogte van het dossier.”

Wat is de impact van de ziekte?

“Die kan ernstig zijn. Op korte termijn staan pijn en functiebeperking voorop. Je hebt alle dagen pijn, je kan je gewrichten minder gebruiken, dagelijkse dingen zoals je wassen en naar de wc gaan worden moeilijker, misschien kan je niet meer werken – dat weegt. Op langere termijn besef je dat je een chronische ziekte hebt en het normale leven er mogelijk anders zal uitzien. Als je 35 bent, is er een leuker verhaal te vertellen. Gelukkig kunnen de meeste mensen met de gepaste medicatie en vroegtijdige detectie op een perfect gelukkige manier blijven functioneren in hun dagelijks, professioneel en recreatief leven. We kunnen dus



“Rust roest. Je moet je gewrichten blijven bewegen, maar je mag ze niet overbelasten”

Professor Frank Luyten, diensthoofd reumatologie, UZ Leuven

niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is om snel genoeg naar een arts te stappen. We zien nog altijd patiënten die de ziekte al een tijd hebben en die dus al ernstige gewrichtsschade hebben opgelopen voor ze naar de huisarts of reumatoloog gaan.”

Hoe komt dat?

“Men schrijft nogal snel cortisone voor in de eerste lijn. Daardoor onderdrukt je de ziekte en vermindert de klachten, maar het proces loopt verder. Er zijn een aantal patiënten die de pijn verbijten en zich goed voelen met de cortisone. Zij steken hun hoofd in het zand, want cortisone op zich houdt de ziekte niet onder controle. Er zijn ook een aantal artsen die de aandoening onvoldoende vroeg herkennen. Patiënten kunnen vertraging soms ook in de hand werken door bepaalde oorzaken aan hun klachten toe te kennen die uiteindelijk geen steek houden. De belangrijkste tip die ik kan geven is dus de alarmsignalen detecteren en laten controleren. Ook mantelzorgers en verpleegkundigen kunnen daarbij helpen.”

Kunnen we het voorkomen?

“Artritis kan je niet voorkomen. Artrose daarentegen kan voor een deel verholpen worden omdat het ook met belasting te maken heeft. De belasting kan je verminderen door gewichtscntrole en een gepast gebruik van de gewrichten. Je loopt je knie kapot als je 10 kilometer gaat joggen op beton zonder dat je dit voorzichtig opbouwt. Er zijn een



“BIJ REUMATOÏDE ARTRITIS IS VROEGTIJDIGE DETECTIE CRUCIAAL. WE KUNNEN DUS NIET GENOEG BENADRUKKEN HOE BELANGRIJK HET IS OM SNEL GENOEG NAAR EEN ARTS TE STAPPEN.”

aantal beroepen waar de gewrichten chronisch overbelast worden. Dat wil zeggen dat de spieren het niet meer dragen, en dat je gaat hangen of steunen op je gewrichten. Bij artrose onderscheidt men primaire en secundaire artrose. Primaire artrose ontwikkel je ondanks een normale levensstijl en heeft vaak te maken met genetische voorbestemdheid. Secundaire artrose ontwikkel je bijvoorbeeld na een trauma. Als je je gewrichtsstructuren beschadigt door trauma (bijvoorbeeld de meniscus scheuren bij voetballen) of door een infectie, dan heb je een grotere kans op artrose. Als je je lichaam en je gewrichten gedurende vele jaren uitput en misbruikt, betaal je daar ooit een prijs voor.”

Kan je dan iets doen aan artrose?

“Heb je er eenmaal last van, dan is de eerste maatregel gewichts- en belastingsvermindering. Daarnaast is het blijven gebruiken van je gewrichten zonder ze te overbelasten essentieel. Niet 10 kilometer joggen op beton als je niet getraind bent, maar fietsen, liefst op een vlak stuk,

of een hometrainer. Dat houdt je gewrichten soepel. Doordat kraakbeen geen bloedvaten heeft, wordt het gevoed door diffusie (het naar binnen en naar buiten brengen van vocht). Door je gewrichten te bewegen, gaan voedingsmiddelen naar binnen en afvalstoffen naar buiten. Rust roest, je moet je gewrichten blijven bewegen, maar je mag ze niet overbelasten.”

Zijn er hulpmiddelen die patiënten thuis kunnen gebruiken?

“Gewrichtsbeschermende principes toepassen is belangrijk tijdens het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Hierover kunnen kinesitherapeuten, ergotherapeuten en gespecialiseerde verpleegkundigen je aangepast advies geven. Er zijn een aantal hulpmiddelen zoals een vork met een aangepast handvat of andere middeljes om je dagelijks functioneren te verbeteren. Voor vragen over tewerkstelling, sociale voorzieningen en externe professionele hulp, financiële en administratieve begeleiding, kan je dan weer terecht bij een sociaal assistent.”

PEROZIN

Medisch hulpmiddel bij
spier- en gewrichtspijn

PEROZIN WERKT:

- ✓ snel, effectief en langdurig
- ✓ bij gevoelige, stijve en vermoeide spieren
- ✓ door cryotherapie (koudebehandeling)
- ✓ voor alle gewrichten
- ✓ met natuurlijke ingrediënten

VRAAG NU EEN
PROBEERTUBE* AAN
VIA FACEBOOK.COM/
PEROZIN



Perozin crème is verkrijgbaar via apothekers
en gezondheidswinkels - € 16,95 (CNK: 2382-497)

Vraag een probeertube* van 10 ml aan via
FACEBOOK.COM/PEROZIN of via email



**WEES ER SNEL BIJ! De 1^e 25 aanvragen ontvangen
zelfs een GROTE PROBEERTUBE* VAN 100 ML!**

**De eerste 25 aanvragen ontvangen een grote probeertube van 100 ml,
de volgende 50 aanvragen een probeertube van 10 ml.*



T 015 349 113
E infobel@springfieldnutra.com

LC LIFT CONSTRUCT BVBA



DEPANNAGE 24/24U
03 226 25 27

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

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

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

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

MOBILE

In 5 seconden
opvouwbaar

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



Vraag een GRATIS
demonstratie bij u thuis...

www.mobilescooter.be
Keuze | Kwaliteit | Service

0800-90207
Gratis

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____
Straat _____ nr _____
Postcode _____ Gemeente _____
Tel. _____

- gratis demon-
stratie
- gratis documen-
tatie

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

0800-90207
Gratis

“DANSEN MET MULTIPLE SCLEROSE? HET KAN!”

OP DE DANSVLOER MET ELS VERMANDERE

Els was altijd al bezeten door dans. Hoewel ze er – ondanks een gevecht met MS – in slaagde om 24 jaar als advocate aan de Brugse balie te werken, leek haar danspassie voorgoed tot het verleden te behoren. Tot bleek dat het toch nog anders kon ...

WIT-GELE KRUIS WEST-VLAANDEREN MATTHIAS DESMET, STAD BRUGGE, ANN DE WULF

“Toen ik 5 of 6 was, zag ik voor het eerst een balletvoorstelling. Dat wou ik ook doen! Mijn mama schreef me meteen in voor het komende schooljaar. Daar en toen begon mijn dansende leven, een passie die ik nooit zomaar zou opgeven. Tot mijn gezondheid anders besliste.”



ELS VERMANDERE: “HET RAAKTE ME ALLEMAAL OP ZO’N POSITIEVE MANIER, DAT IK EVEN ALLES ROND MIJN MS LOS KON LATEN.”

21 jaar geleden kreeg je de diagnose MS. Hoe heb je die periode beleefd?

“Ik was minder dan een jaar getrouwd. Het was een mokerslag. Ik heb veel geweend, was onzeker, had vragen ... maar we moesten verder. Ik werd heel erg gesteund door mijn neuroloog, huisarts en naaste familie. Voor de buitenwereld hield ik het nog verborgen. Dat vond ik nodig, omdat we het eerst zelf een plaats moesten kunnen geven en moesten afwachten welke impact de ziekte zou hebben.

Een vriendin noemde die periode een rouwproces, en gelijk had ze. Ik wou nog waarmaken waar ik altijd van gedroomd had, als echtgenote, als advocate, later als moeder, kortom, als mens.

Mijn gezin maakt mij sterk en draagt mij letterlijk en figuurlijk door het leven, ondanks mijn ziekte. Maar na het *outen* merkte ik dat ook verdere familie en vrienden, zelfs mijn cliënteel in mijn praktijk, mij bleven steunen. Dat deed deugd en was een onbeschrijfelijke drijfveer om door te gaan. Zonder mijn entourage was het me allemaal niet gelukt, de voorbije 21 jaar.”

Kon je blijven dansen?

“Als een passie zo diep in je hart zit, kan je ze niet zomaar loslaten. Bin-

nen het jaar na de diagnose moest ik noodgedwongen stoppen met dansen. Mijn lichaam wilde niet meer luisteren, ik viel er letterlijk bij neer. Gelukkig kon ik samen met mijn man en later ook met mijn dochters, het heft weer in handen nemen. Mijn dochters delen mijn passie voor dans. Op 6-jarige leeftijd vroegen ook zij of ze op ballet mochten gaan. Ik wou hen niet *pushen*, maar ik was uiteraard heel blij met hun danshonger. Ik bracht hen naar hun lessen en kon zo met hen meegenieten. Mijn hoogtepunt van het jaar was en is het jaarlijkse dansoptreden van dansschool Fedes. De eerste jaren ging dat met heel wat emoties gepaard. Ook mijn ‘oude’ danscollega’s en mijn voormalige lerares waren er aanwezig, al dan niet op het podium. Traantjes waren er in overvloed: van geluk, moederlijke trots, ontroering, en opnieuw een beetje verdriet om mijn dansverleden.

Later keken we overvloedig naar danswedstrijden op tv, zoals ‘So You Think You Can Dance’ of ‘The Ultimate Dance Battle’. Dankzij die programma’s kon ik vanuit de rolstoel toch nog een eindje meegaan in de voor mij alleen nog virtuele danswereld.

Door nog zo met dans begaan te zijn, voelde het alsof ik er nog deel van



uitmaakte. Het raakte me allemaal op zo'n positieve manier, dat ik even alles rond mijn MS los kon laten."

Twee jaar geleden ging je zelf de dansvloer weer op. Wat gebeurde er precies?

"Begin 2015 zag ik op het journaal een reportage over een dansproject van Platform K voor dansers met én zonder beperking. Zij brachten in Gent de voorstelling *You et Vous* waar ik naartoe ben gegaan. Mijn mond viel open: het was gewoon magisch wat dansers met én zonder beperking samen brachten. Het liet me niet meer los.

In onze regio bestond zo iets nog niet, maar we brachten verschillende partners samen en realiseerden een pilootproject. Ik moet toegeven dat de eerste les van dit inclusieve project een confrontatie was met mezelf: 20 jaar danseres zonder beperking, 21 jaar danseres aan de zijlijn en ineens danseres mét een beperking. Ik heb een klik moeten maken. Dit

“Als een passie zo diep in je hart zit, kan je ze niet zomaar loslaten”

zijn niet de danspasjes die ik vroeger door en door kende. Dit is ook geen rolstoeldansen, maar dansexpressie. Het is opgaan in dans en muziek en je volledig overleveren aan de nieuwe dansvorm. Even weg van de wereld, al is het maar voor een uurtje.

Iedereen heeft zo'n uitlaatklep nodig! Weg van de stress in deze moderne maatschappij. Weg van de pijn en de ongemakken van een ziekte door je te laten vervoeren in muziek en dans."

Hoe zie je de toekomst met deze bijzondere hobby tegemoet?

"Ik hoop dat dit dansproject kan blijven groeien. Iedereen is welkom: dansers met én zonder beperking."

► Info: Fedes-dansplato, www.fedes.be/dansplato



LEVEN MET DEMENTIE

GETUIGENIS VAN EEN MANTELZORGER

Op 21 september vindt de Werelddag Dementie van de Wereldgezondheidsorganisatie plaats. Mantelzorger Mona brengt de ziekte in beeld: ze deelt haar persoonlijke verhaal over haar dementerende mama.

📍 LISA DE PELSMAEKER 📷 ADOBE STOCK

Mona is de jongste van vier kinderen. Sinds enkele jaren zorgt ze samen met haar broers, zus, aangetrouwden en (klein)kinderen voor haar dementerende mama (83). Die woont nog steeds thuis dankzij thuisverpleging, familiale zorg en dagverzorgingscentra.

“Met de kennis die ik vandaag heb, vermoed ik dat het ongeveer 6 jaar geleden is dat mama de eerste tekenen van dementie vertoonde.”

Lachrimpels

“Ik herinner me dat ze naar me keek en zei: *Maar kind, jij hebt veel rimpels.*

Ik antwoordde dat ik als jongste van vier toch al veertig was geworden en dat die lachrimpels symbool stonden voor mijn fijne leven. Ze bleef het herhalen tijdens mijn bezoeken, tot ik zei dat rimpels normaal zijn en zij er ook heeft. Ze ging onmiddellijk voor de spiegel staan en bestudeerde zichzelf. Toen zei ze: *Potdorie. Inderdaad, ik heb ook rimpels!* We moesten erom lachen. Typisch mama, niet echt met uiterlijk vertoon bezig.”

Winkelen

“We gingen winkelen om mama

een nieuwe outfit te kopen ter gelegenheid van de communie van haar kleinzoon. Ze koos voor een jeansrok. Maar toen ze uit het pashokje kwam, had ze de rok omgekeerd aan, met de achterkant naar voor. Op advies van de verkoopster draaide ze de rok goed. Terug thuis was ze vastbesloten om de rok achterstevoren te dragen. Ze was niet voor rede vatbaar. Eén ding wist ik zeker: *Ik loop zo niet naast mijn mama.* Ik hoorde de mensen al zeggen: *Ziet zij niet dat haar moeder haar rok verkeerd aan heeft?*”

Twijfel

“Op haar 48 werd mama weduwe met vier kinderen. Altijd zorgde ze ervoor dat we niets tekortkwamen. Ik had een open, intense band met haar. Zoveel jaar later was er plots twijfel. Ze werd achterdochtig en vertrouwde me niet meer. De oprechte, eerlijke vrouw was niet meer. Ik herkende haar niet meer en dacht dat haar ware aard naar boven kwam nu ze geen rol als echtgenote en moeder van jonge kinderen meer hoefde te vervullen. Doordat ze zo anders deed, dachten we dat ze misschien een alcoholprobleem had, ook al hadden we haar nog nooit dronken gezien.”

Diagnose

“Na een cognitieve test, een bezoek van een hulpverlener en een bezoek aan de geriater werd het bevestigd. Mama had frontotemporale demencie, een vorm van demencie waarbij het voorste gedeelte van de hersenen wordt aangetast en er geleide-

lijk karakterveranderingen optreden. Sinds de diagnose ging alles pijlsnel achteruit. Plots bleek ze niet meer in staat haar televisietoestel aan en uit te zetten, ze kreeg de oven niet meer aan en haar legendarische biefstuk-friet was ook niet meer wat hij geweest was. We konden haar achteruitgang niet bijhouden. Doordat iedereen op de hoogte was, hoefde ze ook niets meer te verbergen.”

Schuld

“Ik voel me enorm schuldig. De voorgaande jaren vermoedde ik al dat er iets mis was, maar ik dacht nooit aan demencie. Ik probeer het nog elke dag goed te maken door voor haar te zorgen, maar ze vindt me een moeial. Ik doe niets goed voor haar. Mensen zeggen dat dementerende personen nors en stout zijn tegen wie ze graag zien. Maar dat helpt me niet. Ik moet het onder ogen zien. De vrouw, de mama die ik graag zag, is niet meer. Dat doet pijn.”



Wil je ook graag je verhaal delen of heb je een suggestie voor een artikel? Stuur een mail naar website@gezondthuis.be

Enkele feiten:

- de ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm van demencie (ca. 70%)
- in Vlaanderen hebben naar schatting 122.000 mensen demencie, voor heel België ligt het aantal op ongeveer 202.000
- het aantal mensen met jongdemencie (-65 jaar) varieert tussen 3.000 en 12.000
- je loopt 1 op 5 kans om demencie te krijgen
- leeftijd is de belangrijkste risicofactor voor demencie
- tegen 2060 zal door de vergrijzing het aantal mensen met demencie verdubbelen
- tussen de eerste symptomen van demencie en erover vertellen tegen een partner, familie of vrienden zit ongeveer 1 jaar tijd
- de diagnose van demencie wordt door een arts pas 2 tot 3 jaar na de eerste tekenen vastgesteld. Bij jongdemencie duurt dit nog eens dubbel zo lang.

Zit je met een vraag of zoek je een luisterend oor? Dan kan je bellen naar de Alzheimer Phone National, de gratis luister- en infolijn van de Alzheimer Liga: 0800-15 225 (bereikbaar op weekdays van 9 tot 21 uur).

Bron: Expertisecentrum Demencie Vlaanderen

'HADDEN WE INEENS EEN TRAPLIFT IN HUIS'

Meneer (82) en mevrouw Wispelaere uit Berchem (84) krijgen dagelijks bezoek van dochter Margó (44). En dat is nodig, want ze worden steeds slechter ter been. Haar ouders wonen echter al 40 jaar op dezelfde plek en willen dan ook niet verhuizen. Dat hoeft ook niet, met een beetje hulp.

'Mijn moeder is slecht ter been. Sinds mijn vader keelkanker heeft gaat ook hij achteruit. Dankzij de thuiszorg krijgt mijn moeder de zorg die zij nodig heeft. Ze krijgt hulp bij het opstaan en naar bed gaan. Wassen, aankleden en eten maken dat kan mijn vader nog zelf. Wel kom ik meerdere malen per week om hen te helpen. Ik doe boodschappen, maak schoon, doe de financiën en twee keer per week kook ik. Als het kan neem ik hen mee naar buiten, maar dat gaat niet altijd. Ze zijn inmiddels allebei slecht ter been.'

'Van de kanker is mijn vader volledig hersteld. Hij is 'schoon' zoals ze dat zo mooi zeggen. Gelukkig krijgt ook hij nu thuiszorg voor zijn stemprothese. Dat werd via de wijkverpleegkundige snel geregeld. Nu krijgen zij allebei hulp en

dat is een fijn idee. Ze kwamen echter ook moeilijk zelfstandig de trap op. Daar maakte ik mij nog zorgen over. Hartstikke gevaarlijk. Ik was bang dat één van hen zou vallen. Daarom heb ik een aantal offertes aangevraagd voor een traplift. Een nieuwe traplift kopen bleek echter veel te duur, maar mijn ouders hadden die traplift wel nodig.

Verhuizen was voor mijn ouders geen optie. Gelukkig wees een zuster van de thuiszorg ons op tweedehands trapliften. Ik wist helemaal niet dat trapliften ook tweedehands bestonden. Na wat zoekwerk kwamen we bij een bedrijf Smienk Trapliften. We hebben voor hen gekozen omdat de prijs enkele duizenden euro's scheelde met een nieuwe traplift. Daarbij leveren ze ook nog eens 5 jaar garantie.'



Binnen een week geregeld!

'Binnen een week hadden we ineens een traplift in huis. Niet van nieuw te onderscheiden. Dat mijn ouders veilig in hun vertrouwde omgeving kunnen blijven wonen maakt het echter dubbel en dwars goed. Een investering die het absoluut waard is.'

Kijk voor meer info over tweedehands trapliften op www.smienktrapliften.be of bel 025 88 77 40.



Langer
thuis wonen
met een traplift
van Smienk
Trapliften

Een betaalbare traplift voor iedereen!

Een gebruikte traplift is al snel tot 50% goedkoper dan nieuw. Smienk Trapliften is de nummer één in kwalitatieve, gebruikte trapliften van alle bekende merken. Onze adviseurs zijn dagelijks onderweg om klanten te adviseren.

Bel 025 88 77 40 of kijk op www.smienktrapliften.be voor een offerte, vrijblijvend thuisadvies of een gratis brochure.

- ✓ Zowel kopen als huren
- ✓ Laagste prijsgarantie
- ✓ Binnen 48 uur leverbaar
- ✓ 5 jaar garantie*
- ✓ Alle merken leverbaar

* i.c.m. jaarlijks onderhoud. | Gezond Thuis 09-2017



GRATIS brochure ontvangen?

Vraag hem gratis aan en u ontvangt de brochure binnen een aantal werkdagen in uw brievenbus

MEER INFO: BEL 025 88 77 40



Klantbeoordeling

smienk 
trapliften



“Ik ben blij dat Nathalie hier al zo lang kind aan huis is”

“Na een vakantie is het altijd een blij weerzien”

Elisabeth Nathalie

80 jaar 40 jaar

 KATRIEN HEBB  MARCO MERTENS

Klagen? Nooit!

Nathalie: “Bij Pierre kom ik al ongeveer tien jaar langs, waarvan de laatste vier jaar dagelijks. Bij Elisabeth verzorg ik haar hamertenen. Als ze een opstoot van de ziekte van Meunière heeft dan help ik haar ook bij haar hygiënische zorg. Ze kan dan moeilijk haar evenwicht bewaren. Vorige week liep ze een wervelfractuur op ... Maar klagen? Dat doet Elisabeth nooit.”

Elisabeth: “Nee, van klagen wordt niemand beter. Vorige week ben ik inderdaad gevallen, maar ik raakte terug recht en deed gewoon verder. Een week nadien had ik nog pijn en adviseerde de huisarts om een röntgenfoto te nemen. Toen bleek dat ik een wervelfractuur had ... Maar nu voel ik me prima, want ik neem pijnstillers.”

Weet je, ik ben gewoon blij dat Nathalie hier al zo lang kind aan huis is. Tijdens de verzorging praten we onder andere ook over elkaars kinderen. We kennen elkaars familie intussen goed en dat is heel fijn. Ik noem Nathalie soms mijn vierde dochter.”

Nathalie: “Het klopt dat we een unieke band hebben. Ik was op Elisabeths verjaardagsfeest dit jaar, en hier in huis weet ik waar alles ligt. Na een vakantie is het altijd een blij weerzien. We kunnen elkaar moeilijk missen.”

Elisabeth: “Volgend jaar zijn we 60 jaar getrouwd, dan kunnen we weer feesten! Maar nu eerst 80 jaar, net zoals Wit-Gele Kruis!”

De nul

Eén keer in mijn leven, één keer, stond er een nul op mijn rapport. Dat kwam zo. We moesten rondjes lopen in de turnles. Maar ik had me verstopt achter de dikke mat. Het ging allemaal goed. Tot ik mijn hoofd boven de mat uitstak om te kijken of ik al tevoorschijn kon komen. Dat vreselijke hijgen ook. Het nutteloze gehap naar lucht. Als ik daar maar aan kon ontsnappen. “An Olaerts!” hoorde ik de turnjuffrouw roepen. “Dat wordt een nul voor u!” Het mens noteerde zonder medelijden in haar schriftje. De nul was van mij. Ze stond in het rood op mijn rapport. Zo ging dat destijds.

Er was nog een leraar die nullen uitdeelde. Altijd per twee! Dat ging zo. Buurvrouwen die op hun overhoring dezelfde fout maakten, kregen samen een nul. Zo'n nul heb ik nooit gekregen. Ik zat namelijk naast Kelly in de klas. En Kelly wist het ook nooit. Dat wist ik. In de oplossingen van Kelly moest je niet te veel vertrouwen hebben. Bovendien hadden de twee nullen een ellendig staartje. Je moest ermee voor de lessenaar gaan staan en vervolgens samen een beslissing nemen. Bleef je bij twee nullen, voor ieder eentje? Of nam één van de buurvrouwen de schuld én de nul op zich?

Het was een stukje theater waar de hele klas zich op verheugde. Iedereen was benieuwd naar de onnozele argumenten. Daar stonden ze dan: twee buurvrouwen die hun eigen onbenulligheid probeerden te bewijzen. Hahaha. Het vierde middelbaar lachte zich krom, 20 meisjes min de twee met de nul. Goed dat het mij nooit is overkomen. Ik heb maar één keer in mijn leven een nul gehad. Voor turnen. Het laat zien dat ik zo jong niet meer ben. De tijden zijn veranderd. De nul op school is afgeschaft.

Ooit las ik in de krant hoe in Canada een leraar was ontslagen. Hij had iemand een nul gegeven. Het kind in kwestie had zijn huiswerk niet gemaakt. “Hoe kan ik nu punten geven op iets wat er niet is?” had de man nog aan zijn schoolhoofd gevraagd. Maar het kon de directie allemaal niet schelen. De leraar was zijn werk kwijt. Een nul was illegaal. De school had een *no-zero-policy* en daarmee uit. Het stond in het reglement. 1-0 voor het kind! Alles voor het kind. Mijnheer Dorval, zo heette hij, mijnheer Dorval kon zijn boekentas maken. Hij had het kind een streepje moeten geven. De nul was voor hemzelf.

Vraag is nu hoe het verder moet met de nul. Want op school is de nul misschien afgeschaft. Op het werk bestaat hij nog wél. En op facturen speelt hij ook een belangrijke rol. Nullen doen de economie draaien. Hoe meer, hoe liever. Maar in de klas is de nul een vergif. Kinderen overleven de nul niet meer. Daarom moeten we met zijn allen heel voorzichtig zijn met de jeugd. Zo gaat het tegenwoordig. We moeten die lieverdjes koesteren! Ook als hun huiswerk niet klaar is. Ook als ze toetsen van elkaar overschrijven. En al helemaal als ze zich verstoppen achter de dikke mat, in plaats van rondjes te lopen in de turnles. We moeten medelijden hebben met die arme drommels. Met de nul van Ocharme.



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 - mail: info@attends.be

COLOFON



24^{ste} jaargang, Nr. 90 - september 2017
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie

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

Redactieraad

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

Beeld coverpagina

© Matthias Desmet

Druk

Corelio Printing

Oplage

157.814

Secretariaat

Hilde De Groef - hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be

Verantwoordelijke uitgever

Piet Vanthemsche - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel
T. 02-739 35 11 - F. 02-739 35 99 - www.witgelekruis.be

Vormgeving

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

Reclameregie

Trevi plus - Meerlaan 9 - 9620 Zottegem
T. 09-360 62 16 - maria.walgraeve@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

☎ 050-63 40 00

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE

VOLG ELKE PROVINCIE OP:



Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis

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

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

LOGEREN MET ZICHT OP HET WATER?



Wie droomt er niet van logeren vlakbij de zee, een rivier of een meer? Alle hotels die je met de bongobon *Logeren aan het water* kan boeken, hebben net dat met elkaar gemeen. Stevig uitwaaien aan de Belgische kust, een romantische avondwandeling langs de oevers van de Seine, een goed wijntje proeven in de Moezelstreek... Een moeilijke keuze! Vul het kruiswoordraadsel in, stuur ons de oplossing, en wie weet wordt die keuze wel jouw luxeprobleem. We hebben één bongobon ter waarde van 99,90 euro te geef!

**WIN
EEN
BONGO BON**

WEDSTRIJD

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

HORIZONTAAL

- Gewrichtsaandoening – Amerikaanse vleermuis
- Kaartspel – Opslagplaats – Opvatting
- Laatste kwartier – Roofdier
- Hetzelfde – Uit een Afrikaans land
- Beroep – Snelle gang van een paard
- Windrichting – Tantalium (symbool) – Jongensnaam
- Zenuwziekte gekenmerkt door ondoelmatige bewegingen (ook Sint-Vitusdans genoemd) – Zoon van aartsvader Jakob
- Rangtelwoord – Effen – Vrouwenborst
- Officieel toegelaten – Buitenaards wezen – Reeds
- Voegwoord – Godsdienst – Zoogster
- Tijdperk – Slaghout – Toelevering
- Nummer – Herkauwend zoogdier – Eikenschors
- Decathlon – Alvorens – Muzieknoot
- Geladen deeltje – Plus – Betasten (medisch)
- Toets op de computer - Borrel

VERTICAAL

- Sportbeoefenaar – Aandoening veroorzaakt door een vermindering van de hersenfuncties
- Vuurpijl – Afgelegen – Sterrenbeeld
- Turkije (op auto's) – Overwerk doen – Aangehecht takje
- Als gids leiden – Kanon (afk.)
- Oud Testament – Drogen op een verhitte vloer – Kraamverzorgster
- Prul – Edelgesteente
- Meisjesnaam – Denkvermogen – Menselijk geluid
- Bouwland – Spijker – Selderie
- Schoensnoer – De geboorte betreffend – Administratieve troepen
- Slotwoord – Uitroep van aansporing – Gezinslid – Priem
- Europese hoofdstad – Muzieknoot – Plooi
- Onmeetbaar getal – Ad acta – Een tussenweg zoeken
- Iemand die idealen nastreeft – Drinkbeker – Muzieknoot
- Water in Friesland – Negendaagse gebedsoefening – Mannetjesdier
- Sport van het wedrennen – Dringend

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

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

vóór 20 oktober 2017, naar:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook: vóór 20 oktober 2017 naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: HANDHYGIENE

Winnaars van een Bongobon "Brasserie"

Roger BEUN uit Wervik • Bart DE SMET uit Asse

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.

Eurika-Shoe.com



Floris
van



Bommel®



MEPHISTO M



PUMA



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

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

DAMES: Tango DLsport Sperry FredPerry Riverwoods Jhay TommyHilfiger Brako Spm Vans Puma Nike Maruti FlyLondon Ara PeterKaiser Gabor Mephisto Think! Geox Loints Semler Solidus Wolky PedroMiralles



PUMA



Meer dan 2.000 modellen voor steunzolen!



durea



LOWA



stonesandbones

DLSPORT

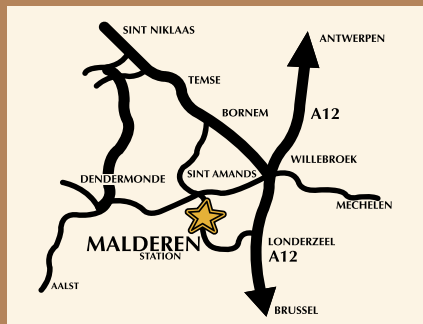


Joya
MBT

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

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

Helpen bij rug-, heup-, voet- en spierklachten:
MBT + JOYA + SANO + FINNAMIC + FIT-FLOP
TopDealer in het merk MEPHISTO (+150 modellen)
Walking/Running: Lowa Meindl Brooks NewBalance Mephisto Allrounder Asics Hi-Tec Rockport Teva



VOLG WEGWIJZERS: Malderen - station

WAARDEBON

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

€ 13

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



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

Naam _____
Adres _____
Datum ____/____/____
E-mail _____

Niet geldig bij de deuren.

STERKE BOTTEN behouden...



VISTA-Cal D

2 in 1

Calcium + Vitamine D



Verouderen doen we allemaal !

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

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

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

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



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

... voor een actieve en
mobiele toekomst !

www.vistalife.be
VISTA-Life
PHARMA