

JOUW VERHAAL

“Niets houdt Thiebe tegen om leuke dingen te doen”



Bota

SUPRIMA BODYGUARD LIGHT

Bota nv

Stadionlaan 12-16 B-9800 Deinze (België)

Tel.: 32 9 386 11 78 Fax: 32 9 386 50 93

info@bota.be www.bota.be

BTW BE0401005027



De **Suprima Bodyguard Light** is speciaal ontwikkeld voor **mannen met druppelincontinentie**. Ongewenst urineverlies kan bij prostaatproblemen, urineweginfecties, diabetes, overgewicht, vochtafdrijvende medicatie,... voorkomen.

De slip is vooraan en onderaan met een dunne **vochtabsorberende laag** bekleed. Deze zone neemt tot 150 ml vocht op en zorgt voor een droog en comfortabel gevoel. De absorptielaag blijft gedurende minstens 100 wasbeurten werkzaam. De witte katoenen slip is wasbaar op 95°C. Een antibacteriële werking neutraliseert ongewenste geurtjes.

Met Suprima Bodyguard Light voelt u zich **veilig en zeker**. De slip en boxershorts bieden u in alle discretie een **droog en fris gevoel**.

Maattabel

	M	L	XL	XXL
Maat	5	6	7	8
Heupomtrek in cm	97-104	105-112	113-121	122-132



Absorberende
hygiënische
zone

bodyguard light slip



Materiaal 100% katoen met absorptievlies, PU-vochtlaag

Maten **Heren: 5 - 8**

Kleur 001 wit

Onderhoud

Artikelnr. **1256 001**



Absorberende
hygiënische
zone

bodyguard light boxershorts



Materiaal 100% katoen met absorptievlies, PU-vochtlaag

Maten **Heren: 5 - 8**

Kleur 009 zwart

Onderhoud

Artikelnr. **1254 009**



Optimale bescherming

Discreet en onopvallend

Meer levenskwaliteit



AANDACHT

“Alles wat aandacht krijgt, groeit.” Die zin weerklinkt op talrijke vormingen over talentontwikkeling en waarderend werken met medewerkers. Vaak hoort er een mooie foto bij van een open hand die wat aarde draagt en waaruit een kiemend plantje groeit.

Aandacht ... is het ooit voldoende? Mensen vechten en smeken om aandacht: “Die vraagt zoveel aandacht, gek word ik ervan, ik kan niets goed doen!” En kan je ook te veel aandacht geven? Wellicht wel: een overdaad kan verstikken. Daarnaast is het een kunst om de aandacht op de juiste dingen te richten.

Niemand zal ontkennen dat aandacht belangrijk is. In tijden van drukte wordt omgaan met aandacht des te uitdagender. Sommige Nederlandse verzorgingshuizen gaan zover om de tijd die nodig is om bepaalde taken uit te voeren, of aandacht aan iemand te besteden, in aandachtsminuten te meten. Andries Baart, een hoogleraar zorgethiek, vraagt zich af of aandacht een ‘geschenk’ is. Wanneer je een kaartje met verjaardagswensen van een attente buur in jouw brievenbus vindt, kan dit als een geschenk aanvoelen. Is een aandachtige zorgverlener die precies weet hoe jouw sjaal te draperen, zodat het litteken in je hals wordt verborgen, ook een geschenk? Of een vriendin die je even belt op de sterfdag van je ongeboren kind?

Opgemerkt en gezien worden en zo iemand mogen zijn die er iets toe doet, geeft betekenis. Aandacht krijgen, maar ook geven, doet ons als mensen groeien. Echte aandacht doet gewoon deugd.



JOKE LEMIENGRE

WEGWIJZER



DIALOOG

Nasrien Cnops



DUO

Cecile en haar verpleegkundige
Tanja

- 6 Actua
- 12 Lekker
- 17 Nieuws uit je provincie
- 18 Gezond
Depressie
- 22 Jouw verhaal
“Niets houdt Thiebe tegen om leuke dingen te doen”
- 24 Thuis
Heffen en tillen
- 28 Column
- 30 Puzzel





Patiënt en verpleegkundige **CECILE EN TANJA**

Cecile Mestdagh is 82 jaar en patiënte bij het Wit-Gele Kruis. Tanja Creyf is één van Ceciles vaste verpleegkundigen en is 29 jaar. Wanneer Cecile en Tanja elkaar zien, is het zelden stil. Ze lachen en 'zeveren' veel, maar ook serieuze gesprekken gaan ze niet uit de weg.

■ [Lees meer over Cecile en Tanja op p. 27](#)

ACTUA

FEVLADO WORDT DOOF VLAANDEREN



Fevlado vzw, de federatie van Vlaamse Dovenorganisaties, en haar zusterorganisatie Fevlado-Diversus vzw zijn omgedoopt tot Doof Vlaanderen. Met deze nieuwe en transparante naam willen de organisaties niet alleen zorgen voor meer zichtbaarheid binnen de samenleving, maar willen ze zich ook sterker profileren als hét orgaan van en voor doven en Vlaamse Gebarentaligen.

► MEER INFORMATIE?
BEZOEK DE NIEUWE WEBSITE WWW.DOOF.VLAANDEREN

#eennootvoordementie is een campagne die mantelzorgers van personen met dementie huldigt. Kraak een noot en post er een filmpje of foto van op sociale media (#eennootvoordementie). Elke gekraakte noot staat symbool voor de mantelzorger als bondgenoot van de persoon met dementie.



KERSTMARKT IN BRUSSEL

Jaarlijks vindt in de Belgische hoofdstad de grootste kerstmarkt van het land plaats. Meer dan 240 kraampjes kleuren de oude straten en gezellige pleinen van het historische centrum in sfeervolle rode en groene tinten. Je vindt de houten chalets rond de Beurs, op het Sint-Katelijneplein, op de Vismarkt en het Muntplein.

► DE KERSTMARKT LOOPT VAN 24 NOVEMBER TOT EN MET 31 DECEMBER, ELKE DAG VANAF 12-22 UUR.



Bestel uw huishoudagenda op www.huishoudagenda2018.be en geniet van 2 euro korting (zolang de voorraad strekt)

Deze agenda 2018 is een handige budgetplanner die je helpt bij het beheer en de controle van je budget maar tegelijk is er ook voldoende ruimte om je dagelijkse afspraken in te noteren.

Het huishoudboek/budgetagenda in enkele woorden:

- noteer je dagelijkse uitgaven en inkomsten
- handige maand- en jaaroverzichten voor een overzicht van je budget
- praktische tips, recepten en cartoons

**KORTINGSCODE
VOOR WIT-GELE
KRUISLEDEN:**

4561

DE NIEUWE VOEDINGSDRIEHOEK IS ER VOOR IEDEREEN



Volgens de nieuwe voedingsdriehoek kenmerkt gezond eten zich door grotendeels plantaardige voeding, aangevuld met kleinere hoeveelheden van dierlijke oorsprong en een zo laag mogelijke consumptie van ultrabewerkte producten. Binnen de voedingsdriehoek worden voedingsmiddelen gerangschikt aan de hand van vijf kleuren. De kleuren weerspiegelen het effect van de producten op de gezondheid. De driehoek houdt bovendien rekening met de actuele voedingsgewoonten. Ook nieuw is dat voeding en beweging van elkaar zijn losgekoppeld in een aparte voedings- en bewegingsdriehoek. Een duidelijk overzicht vind je op www.gezondleven.be.

HANDICAP BEWIJZEN? GEBRUIK DE EUROPEAN DISABILITY CARD



Sinds 19 oktober kan je je handicap makkelijk bewijzen met behulp

van de European Disability Card. Met deze persoonlijke kaart kan je zonder probleem voordelen voor personen met een handicap vragen bij de deelnemende instellingen voor sport, cultuur en vrije tijd. De European Disability Card bevat een foto en geldigheidsdatum en is dus gemakkelijk te controleren.



'4 voor 12' is een campagne van Te Gek!?. Ze vraagt alertheid voor signalen die aantonen dat het niet goed gaat met iemand, zoals verandering in gedrag of emotie, zich terugtrekken of zeggen dat het slecht gaat.

www.4voor12.be

Prisma is een app die personen met dementie helpt om contacten te leggen. Je creëert een persoonlijk digitaal levensboek om samen positieve momenten van ontspanning te beleven en herinneringen op te halen.

www.prisma.care

De 'Jij bent een kei'-campagne van Similes roept ons op om een kei te zijn voor de mensen rondom ons, te kijken hoe het écht met hen gaat, te luisteren naar hun verhaal, zonder oordeel of ongevraagd advies. Similes is een vereniging van en voor mensen die zorg dragen voor iemand die psychisch kwetsbaar is.

www.similes.be

NIET LANGER SCHORSING ALS JE ZORGPREMIE NIET BETAALT

Elke Vlaming betaalt jaarlijks een verplichte zorgpremie (50 euro of 25 euro voor mensen met een laag inkomen) om, zodra hij zorgbehoevend wordt, recht te hebben op een zorgbudget van de Vlaamse sociale bescherming. Die zorgverzekering krijg je automatisch als je je zorgbehoevendheid kan bewijzen en biedt een maandelijkse tegemoetkoming van 130 euro om niet-medische zorgkosten te helpen dragen. Alleen wie aangesloten is, heeft recht op de tegemoetkoming.

Voor wie zijn zorgpremie niet correct heeft betaald, wordt de uitbetaling van de tegemoetkoming nu opgeschort op het moment dat men een beroep wil doen op de zorgverzekering. De Vlaamse regering schaft die opschorting vanaf 1 januari 2018 af.

De boete van 250 euro (100 euro voor personen met recht op verhoogde tegemoetkoming in de ziekteverzekering) blijft wél bestaan. Vanaf 2019 krijg je de boete al na twee onbetaalde bijdragen.



OPGELET VOOR CO-GEVAAR

Koolstofmonoxide (CO) veroorzaakt jammer genoeg nog steeds duizenden ongevallen per jaar, soms met dodelijke afloop. Let er tijdens de koudere maanden op dat je je huis voldoende verlucht en dat je verwarmingstoestel veilig aangesloten is.

► MEER INFORMATIE EN TIPS OP WWW.GEZONDHEID.BE

DIALOOG

“Maak depressie bespreekbaar – dat is wat telt”

INTERVIEW MET NASRIEN CNOPS



Nasrien Cnops belandde in woelig water. Anderhalf jaar lang had ze een stevige depressie. Vandaag is die depressie voltooid verleden tijd en vaart haar schip weer op koers, maar dat was niet vanzelfsprekend. Ze schreef een boek en hoopt nu dat anderen kracht kunnen putten uit haar verhaal. De boodschap is duidelijk: maak depressie bespreekbaar!

 USCHI DE COSTER  KOEN BROOS

De titel van je boek is *Ik tegen de rest*. Was dat het overheersende gevoel tijdens je depressie?

“Dat was inderdaad hoe ik mij toen voelde: alleen en onbegrepen. Dat gevoel wordt nog erger wanneer mensen vragen waarom je depressief bent. Ze vinden dat je alles hebt om gelukkig te zijn en dus niet het recht om ongelukkig te zijn, terwijl je er niets kan aan doen. Dat onbegrip maakt het extra zwaar.

De ondertitel *Maak depressie bespreekbaar* vind ik belangrijker. Er hangt nog altijd een taboe rond depressie. Ik krijg massaal veel reacties van mensen die blij zijn dat ik er mee naar buiten kom, want zelf durven ze dat niet.”

Wat kan helpen om het taboe te doorbreken?

“Mijd het thema niet en maak het bespreekbaar. In een talkshow mag het ook eens gaan over iemand die zich niet goed voelt. Zoek iemand die je vertrouwt en praat erover. Mijn huisarts heeft mij zeer goed geholpen. Als je je slecht voelt, dan is dat zo en moet je daaraan werken. Het is niet jouw schuld, praat er gewoon over.”

Wanneer heb je zelf beseft dat je een depressie had?

“Dat heeft lang geduurd. Pas een maand nadat mijn psychologe zei dat ik een depressie had, heb ik toegegeven dat de symptomen er waren en dat ik er niet zomaar uit zou geraken. Ik schaamde mij ook, want mensen bestempelen je als iemand met bagage.”

“Als je positiviteit opzoekt, blijft het helder in je hoofd”

In je boek vertel je aan de hand van een metafoor met een schip wat die depressie voor jou betekend heeft. Vanwaar dat beeld?

“Ik leek altijd iemand die recht in haar schoenen stond, een sterk schip, van eikenhout gemaakt. Het leek niet te kunnen zinken, maar binnenin was mijn schip helemaal niet zo sterk. Er zaten gaten in, onder meer door een gebrek aan zelfvertrouwen. Uiteindelijk is mijn schip tegen een paar rotsen gebotst en diep gezonken. Het heeft lang geduurd om het terug naar de oppervlakte te brengen, en ik had er de hulp van veel manschappen voor nodig, want in mijn eentje lukte het me niet. Vandaag is het schip hersteld, maar de littekens zijn er nog.”

Wat heeft geholpen om het tij te keren?

“Mijn psychologe heeft mij goed geholpen. Terwijl ik in het begin absoluut niet naar die ‘zottendokter’ wou. Mijn mama en mijn huisdokter hebben mij naar haar gestuurd en vanaf de eerste sessie bleek het een openbaring. Behalve therapie heb ik ook medicatie gekregen. Ik kon de dagdagelijkse dingen niet meer doen. Ik kon mijn huis niet schoonmaken, niet naar de winkel gaan, niet koken, ik kon me zelfs niet wassen. De medicatie was nodig om opnieuw te kunnen functioneren. Zelf denk ik dat de combinatie van medicatie en therapie het verschil heeft gemaakt, en natuurlijk ook de mensen die mij zijn blijven steunen, mijn ouders en vrienden.”

In welke mate heeft de psychotherapie geholpen?

“Mijn psychologe heeft mij geleerd hoe ik in elkaar zit. Ik kon ook met alles bij haar terecht. Ik had vragen over de mensheid – over bedrog,

bijvoorbeeld. Zij beantwoordde die allemaal. Het meest heeft ze me geholpen met trucjes voor als ik me wat slechter voel. Ze zei: *Ga joggen, maak een puzzel, maak je nuttig!* Ik sloot mij liever op, lag in bed en bewoog niet. Maar als je je goed wil voelen, heb je licht en vitamine D nodig, moet je buiten komen en bewegen. Zij gaf mij inzicht in die dingen. Het gekke is dat mijn ouders sommige dingen ook zeiden, maar van hen wou ik dat niet aannemen. Mijn psychologe is een soort neutrale steunpilaar. Ze draait ook niet rond de pot of probeert mijn verdriet niet te beantwoorden. Ze zegt: *Je voelt je slecht, dat is waar en ook erg, maar dat is de reden en dit gaan we eraan doen.*”

Ik heb drie of vier psychologen bezocht. Ik noem het psycholoog-hoppen: je moet zoeken tot je iemand vindt met wie het klikt. Een psycholoog zal je dat niet kwalijk nemen, want die weet zelf hoe belangrijk het is.”

Je hebt ook medicatie genomen. Wanneer ben je daarmee gestopt?

“Ik heb dat laten afhangen van mijn huisarts, bij wie ik om de twee weken langs ging. Op een gegeven moment had ik het gevoel dat het beter met me ging, maar mijn huisarts vond het nog te vroeg om af te bouwen. Nadat ik begon met afbouwen, heeft het uiteindelijk nog een half jaar tot een jaar geduurd voor ik er volledig mee gestopt was.”

Heeft de medicatie ook nevenwerkingen gehad?

“Ja, de eerste weken was dat vooral zweten, buikpijn, bibberen en wazig zien. Wat ik het ergste vond, was dat de medicatie mij volledig afvlakte. Je voelt je minder verdrietig, maar je kan ook geen enkel moment meer



“Psycholoog-
hoppen: zoeken
tot je iemand
vindt met wie je
een klik hebt”

blij zijn. Ik was nog een schim van mezelf.

Stilaan denk ik dat alles uit mijn lijf is, zowel de depressie als de medicatie. Het heeft tijd nodig. Ik ben intussen een jaar volledig gestopt. Ergens noem ik het vergif, maar het was wel vergif dat ik nodig had om te functioneren.

Wat ik zelf frappant vond, is dat medicatie maar 3 euro per doos van 100 pillen kost. Eén sessie bij de psycholoog kost 50 euro. We zouden beter een switch maken: 3 euro voor een psycholoog en 50 euro voor

een doos pillen. Als je 1 à 2 keer in de week gaat, kost de psycholoog ongeveer 400 euro per maand. Dat vind ik erg. Zeker omdat je, volgens mij, als je medicatie neemt, ook echt therapie moet volgen. Mij heeft de therapie alleszins het meest geholpen.”

Je noemde je psycholoog daarstraks een ‘zottendokter’?

“Als je vroeger naar een psycholoog of psychiater moest, was je zagezegd zot. Zelf ben ik ervan overtuigd dat het iedereen deugd zou doen om één keer per jaar, zoals je ook naar de tandarts gaat, naar een psycholoog te gaan. Gewoon om te babbelen over de dingen waarbij je vragen hebt. Het zijn immers de kleine dingen die op een gegeven moment te veel worden. Je kropt het allemaal op tot een grote bom die ontploft en dan is alles fout en slecht.”

Heb je nu meer aandacht voor je mentale gezondheid?

“Ja, ik zoek geen negatieve dingen meer op. Als ik het niet tof vind, doe ik het niet. Vroeger kon ik geen nee zeggen, ik wou altijd iedereen tevreden stellen. Als je positiviteit opzoekt, blijft het helder in je hoofd. Het is niet altijd makkelijk, hoor. Ik krijg bijvoorbeeld 10.000 goede reacties, maar als ik er één slechte krijg, zit ik toch nog in zak en as.”

Heb je nog tips voor mensen die het moeilijk hebben?

“Ik heb er drie. Ten eerste: neem een huisdier. Een huisdier zorgt ervoor dat je uit je zetel komt. Ten tweede: let op je lichaam. Twee keer per week een half uur wandelen of fietsen volstaat al. Wat mij nog helpt als ik een dipje heb, is een wandeling maken en nadien aan tafel gaan zitten met een puzzel, kleurplaat voor volwassenen of kruiswoordraadsel. Dat is een tip van mijn psychologe: je zoekt iets om je te focussen, dan ben je daar mee bezig en kan je even aan niets anders denken. Kasten schoonmaken is ook zoiets: je geest kan niet proper zijn als je huis het niet is. Rommel in huis geeft rommel in je hoofd.”



Wie is Nasrien Cuops

- Geboren op 18 januari 1989 in Werchter
- Werkt in de media, zingt in verschillende bandjes en werkt ook deeltijds als dierenartsassistent
- Overwon een depressie en schreef haar ervaring neer in het boek *Ik tegen de rest*.

- Tot 15/03/2018 geniet je 10% korting en gratis verzending (in de Benelux) op *Ik tegen de rest*. Surf naar www.lannoo.be/ik-tegen-de-rest en gebruik de kortingscode **wgknasrien** in je winkelmandje. De actie is alleen geldig via de webshop van Lannoo, tot 15/03/2018. Op is op.



TE HUUR & TE KOOP

GEOPENDE RESIDENTIES:

DEINZE Residentie Leiedam

OUDENAARDE Residentie Keizerhof

AALST Residentie Prinsenhof

OPEN IN 2018:

ZWEVEGEM Residentie Vijverhof

NIEUWPOORT Residentie Clarenhof

RUMBEKE Residentie 't Withof

OPEN IN 2019:

VICHTE Residentie Kasselrij

EVERGEM Residentie De Orangerie

WETTEREN TEN EDE Res. Ten Ede

VARSNARE Residentie Stuyvenberg

OOSTENDE Residentie Rialto

"Ik kies voor zekerheid, dus zeker geen gewoon appartement maar één met diensten op maat!"

Jacqueline (79 jaar), huurt al 1 jaar bij Senior Homes en wil hier nooit meer weg.

"Sinds ik een appartement huur bij Senior Homes kan ik genieten zonder zorgen. Ik betaal de huur van een normaal appartement en voor de diensten betaal ik minder dan wanneer ik ze zelf zou regelen. Alweer een zorg minder."

HUUR NU UW ERKENDE ASSISTENTIEWONING!



09 336 37 95



info@seniorhomes.be



www.wijhebbendeoplossing.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



DE BESTE UITSTAP VOOR JE RUG!

KEUZE UIT MEER DAN 100 RELAXEN EN SALONS

GRATIS COMPUTERGESTUURDE METING
Uniek in België!



**Ergopolis®
Bedking**

Leuvensesteenweg 338 | Boortmeerbeek
Tel. 015 52 03 60 | www.bedking.be

Open: weekdays: 10-18.30 u., za. 10-18 u. - zon. open 14-18 u.
dinsdag & feestdagen gesloten

**OUTLETSHOP op
www.bedking.be**





LEVEN MET DIABETES

GEZOND ETEN: DE LEUZE VOOR IEDEREEN

Diabetes is een aandoening waarbij het glucose- of suikergehalte in het bloed chronisch verhoogd is. Daarom spreekt men ook wel van suikerziekte. Dat een diabetespatiënt niet zomaar alles mag snoepen wat op zijn of haar pad komt, klinkt dan ook logisch. Maar wat mag en kan wel?

 DIABETESTEAM WIT-GELE KRUIS OOST-VLAANDEREN  ADOBE STOCK

Oorzaak

Glucose is de voornaamste energiebron van cellen. Om deze op te kunnen nemen, hebben cellen insuline nodig. Dat is een hormoon dat in de alvleesklier wordt aangemaakt. Insuline is als het ware de sleutel die de cel opent voor glucose. Wanneer het lichaam geen of onvoldoende insuline produceert of wanneer de insuline om één of andere reden minder werkzaam is, raakt de glucose niet in de cel en stijgt het suikergehalte in het bloed.

Zo'n 8% van de Belgen lijdt aan diabetes. Vermoedelijk weten veel mensen zelfs niet dat ze diabetes hebben. De meest voorkomende symptomen bij te veel aan suiker in het bloed zijn: over-

dreven dorst, extreme vermoeidheid, vaak moeten plassen (polyurie). Ga met je klachten naar je huisarts!

Vormen

Er bestaan verschillende vormen van suikerziekte. De twee belangrijkste zijn:

- diabetes type 1, soms ook juveniele diabetes genoemd, omdat deze vorm voorkomt vanaf kinderleeftijd.
- diabetes type 2, ook ouderdomsdiabetes genoemd. Deze vorm komt voor vanaf 40 jaar.

Complicaties vermijden

Geen van beide diabetesvormen is momenteel te genezen, maar je kan de ziekte wel proberen te controleren door het suikergehalte in het bloed – de

glycemiewaarden – zo dicht mogelijk bij de normale waarden te krijgen en te houden. Op die manier kan je zowel acute complicaties (een plotse daling of verhoging van de bloedsuiker wat onder meer kan leiden tot coma en hersenletsel) als verwikkelingen op lange termijn (zoals blindheid, nierproblemen, amputaties van ledematen door zenuw- en doorbloedingsstoornissen) vermijden of alleszins uitstellen.





POMPOENSOEP MET APPEL EN CURRY

Ingrediënten (4 🧑)

- 850 g hoevepompoen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 grote ui, fijngesnipperd
- 2 hoeveappels, middelgroot (Boskoop of Jonagold), geschild en ontdaan van het klokhuis
- 1,5 l groentebouillon
- 1 theelepel currypoeder
- koriander
- toast
- peper en zout

Bereiding

- Versnipper de ui en bak in olijfolie in een grote pot.
- Snijd de pompoen in kleine blokjes en voeg toe aan de ui. Laat even stoven op een middelhoog vuur.
- Snijd de appels in blokjes en voeg toe. Laat opnieuw even stoven.
- Voeg de curry toe en roer goed door.
- Giet er de bouillon bij en laat alles 30 minuten zachtjes koken.
- Mix de soep en voeg, als ze te dik is, wat water bij. Breng op smaak met peper en zout en laat nog even doorkoken.
- Werk af met koriander en toast.

Voeding

Zowel bij type 1- als bij type 2-diabetes vormt een aangepaste voeding een essentieel onderdeel van de behandeling. Het dieet moet worden afgestemd op de individuele behoeften van de patiënt en rekening houden met leeftijd, gewicht, lichamelijke activiteit, medicijnen ...

Voor een diabetespatiënt gelden in grote lijnen dezelfde voedingsadviezen als voor iedereen: gezond en evenwichtig, dus arm aan verzadigde vetten en suiker, maar rijk aan vezels.

Arm aan verzadigde vetten

Vetten zijn opgebouwd uit vetzuren. Verzadigde vetzuren (zoals in vlees, volle melkproducten, boter en kaas) hebben een ongunstige invloed op het risico op hart- en vaatziekten, dus kun je beter beperken.

Onverzadigde vetzuren (bijvoorbeeld in vette vis, oliën, smeervetten en noten) hebben daarentegen een gunstige invloed op de bloedvetten.

Je kiest dus maar beter voor omega 3-rijke smeervetten en oliën of vloeibare margarine voor

bereidingen. Het is raadzaam om één keer per week vette vis te eten, evenals enkele verse, ongezoeten noten als snack.

Arm aan suiker

Vaak duidt men koolhydraten ook aan met de term 'suikers'. Die zitten dus niet enkel in gebak en snoep, maar ook in graanproducten, aardappelen, fruit en melkproducten. Koolhydraten zijn belangrijk als energiebron en spelen een belangrijke rol in het handhaven van een normaal bloedsuikergehalte. In een gezonde diabetesvoeding is het belangrijk om rekening te houden met de hoeveelheid ingenomen koolhydraten en de spreiding ervan tijdens de dag.

Vezelrijk

Daarnaast gaat de voorkeur ook steeds naar vezelrijke producten (zoals volkorenbrood en graanproducten, aardappelen, groenten, fruit en peulvruchten). Die zorgen voor een betere verzadiging en darmtransit. De oplosbare voedingsvezels (onder meer in groenten, fruit en peulvruchten) zorgen bovendien voor een tragere opname van glucose, waardoor het glucosegehalte in het bloed trager stijgt.



DIEETDIENST

► Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-63 40 00

✉ dieetdienst@wgkwvl.be
Voedings- en dieetadvies

► Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 10

✉ dieetdienst@wgkantwerpen.be
Voedings- en dieetadvies

► Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089-36 00 82

✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be

► Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

✉ team.diabetes@wgkovi.be

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE



TIPS

1. Een evenwichtige maaltijd is een combinatie van aardappelen of pasta/rijst met groenten en vlees/vis/ei of vleesvervanger.
2. De portie aardappelen mag tot 150-200g gaan. Ter vervanging kan volkorenpasta of volle rijst (zilervlies), volkoren quinoa of bulgur en couscous. Witte rijst of pasta verhoogt de bloedsuiker vlugger.
3. Een ruime portie groenten is aangeraden en alle groenten zijn goed. Groenten kan je beter niet vervangen door vruchtenmoes of compote, ook al maak je ze klaar zonder suiker (vruchten bevatten van nature al suikers). Soep bereid je best zonder bindmiddel (dus geen aardappel, bloem, rijst, vermicelli ...) en met vetarme bouillon.
4. Beperk de portie mager vlees of vis tot 100-150g. Bereidingen met paneermeel (schnittzels, fish sticks, burgers...) zijn niet geschikt.
5. Als bereidingsvet gebruik je het best vloeibare margarine, arachideolie of olijfolie.
6. Beperk sausen met te veel bindmiddel (geen roux want die bestaat uit bloem en vetstof). Gebruik bij voorkeur een groentesaus, groentecoulis, Provençaalse saus, ratatouille ...
7. Gezonde desserts zijn: verse fruitsla, melkdessert (vla, yoghurt of platte kaas) met zoetstof of eventueel met een portie vers fruit. Smoothies en fruitsappen bevatten te veel suikers.



GEBAKKEN ZILVERVLIESRIJST MET KIP EN GROENTEN

Ingrediënten (1 🍽️)

- 60 g zilervliesrijst
- peper en zout
- 100 g broccoliroosjes
- 50 g wortelen
- 50 g groene boontjes
- 50 g erwtjes
- 50 g champignons
- 1 teentje knoflook
- 1/2 kleine ui
- 80 g kippenvlees (liefst van de bouten)
- 1 tl arachideolie
- 1 eiwit

Bereiding

- Kook de rijst gaar in gezouten water en giet af.
- Maak alle groenten schoon en snijd ze in kleine stukjes. Snipper de knoflook en de ui. Snijd de kip in reepjes.
- Verwarm de olie en fruit de knoflook en ui even aan. Voeg dan de kip en groenten toe en roerbak tot ze beetgaar zijn. Voeg daarna de rijst toe en bak nog even door.
- Kruid met peper en zout.
- Roer er tot slot het eiwit door, laat nog even bakken en serveer.

Tip

Dit gerecht kan je ook in een grotere hoeveelheid klaarmaken en bewaren als koude lunch voor de volgende dag.



VISTA-CalD™

➔ **STERKE BOTTEN BEHOUDEN**

- De juiste dosis calcium en vitamine D in één sliktablet.
- Elke dag zo praktisch !



VISTA-D3™

➔ **GEZOND DE WINTER DOOR**

- De zonne-vitamine is onmisbaar voor botten en spieren maar ook voor een goede weerstand.
- Elke dag een tabletje onder de tong laten smelten.
- Simpel en aangenaam !



Met Vista

Naast een gezonde voeding kan de supplementatie van bepaalde essentiële nutriënten noodzakelijk zijn.



Producten van VISTA-Life Pharma:

- Wetenschappelijk onderbouwd
- Hoge kwaliteit
- Gemakkelijke toediening
- Gunstige prijzen

voor uw gezondheid !

VISTA-Omega3

➔ **GOED VOOR HET HART !**

- 1 gram actieve omega-3 (EPA + DHA) in één capsule.
- Uiterst zuiver en verteerbaar
- Promotionele verpakking



Vista-B12™ Activ

➔ **VITAMINE B12 OP PEIL HOUDEN**

- Met de leeftijd vermindert onze capaciteit om vitamine B12 goed op te nemen. Daardoor is er vaak een tekort.
- Elke dag een tabletje onder de tong laten smelten voor een uitstekende opname.



In de apotheek !

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

0800-90207
Gratis



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

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

Nieuws uit je provincie LIMBURG



10 JAAR GEZINSZORG!

10 jaar geleden startte onze eerste verzorgende in wat we nu 'gezinszorg' noemen. Indertijd sprak men nog van ziekenoppasdienst. Vele zorguren later is deze dienstverlening uitgegroeid tot een begrip.

Wist je dat er vorig jaar in Limburg:

- bij 270 cliënten
- 61 verzorgenden in de dienst gezinszorg werkten
- 46.129 uren gezinszorg gepresteerd werden
- hiervan 10.866 uren in het weekend, op een feestdag of 's avonds gewerkt werd?

Evolutie

In die 10 jaar kende onze gezinszorg een ware metamorfose met kwaliteit en flexibiliteit als rode draad. De opleidingen voor onze medewerkers werden steviger vormgegeven. De diplomaver-eisten om als verzorgende in een dienst gezinszorg te werken, werden opgetrokken. Medewerkers die er niet aan beantwoordden, volgden een bijkomende opleiding. We introduceerden regionale teams die de zorgsituatie van de cliënten in hun regio continu opvolgen en bijsturen. Zo kunnen onze cliënten erop rekenen dat de zorg aangepast wordt aan hun behoeften. Binnen deze teams

kunnen de verzorgenden de zorgvragen van hun cliënten op elkaar afstemmen. Wie er ook bij onze cliënten aan huis komt, hij/zij is perfect op de hoogte van de gemaakte afspraken! De regionale indeling van onze teams maakt dat ze beter kunnen samenwerken met onze verpleegafdelingen. Kennis en expertise worden op die manier uitgewisseld.

Info en vragen?

Heb je vragen over onze dienst gezinszorg? Spreek je verpleegkundige aan of contacteer ons via 089-30 08 92. Je kan ook mailen naar gezinszorg@limburg.wgk.be.



DE KRAAMDIENTST MAG 10 KAARSJES UITBLAZEN!

De vroedvrouwen van het Wit-Gele Kruis Limburg geven al meer dan 30 jaar pre- en postnatale zorg aan zwangere en pas bevallen moeders thuis. Maar pas in 2007 kreeg onze kraamdienst het statuut van een volwaardige complementaire dienst binnen het Wit-Gele Kruis Limburg. Precies 10 jaar geleden dus.

In die periode groeide onze kraamdienst uit tot een voorvechter voor thuiszorg door vroedvrouwen. We zetten zelf kwalitatieve standaarden uit en werden marktleider in Limburg.

Van 300 naar 3.650 mama's en baby's

Wist je dat we in 2007 nog met 5 vroedvrouwen waren die samen 300 mama's en baby's verzorgden? Ondertussen telt onze kraamdienst 35 vroedvrouwen en deden 3.650 jonge gezinnen een beroep op één van hen (cijfers 2016). Dat

betekent dat bij bijna de helft van alle bevallingen in Limburg, na het ontslag uit het ziekenhuis, een Wit-Gele Kruis-vroedvrouw aan huis komt (48% om juist te zijn)!

Evolutie

In die 10 jaar evolueerde de duur van het ziekenhuisverblijf van een vijftal dagen naar een kortverblijf van gemiddeld 3 dagen. Hierdoor werd de thuiszorg na de bevalling vooral gedurende de eerste dagen na het vertrek uit het ziekenhuis ook veel intenser en krijgt de 'vroedvrouw aan huis' meer verantwoordelijkheid. Dat geldt evengoed voor de partners waarmee zij nauw samenwerkt: Kind & Gezin, de huisarts, gynaecoloog, kinderarts, maar bijvoorbeeld ook de kraamverzorgende.

En wat brengt de toekomst?

Een verkort ziekenhuisverblijf zal nog meer de norm worden. De kraam-

dienst van het Wit-Gele Kruis zal ook de komende jaren blijven investeren in kwaliteit en innovatie. Zo wordt een prenataal pad ontwikkeld, complementair en afgestemd aan de kraamafdelingen van het ziekenhuis. Of anders gezegd: de opvolging van de zwangerschap vóór de bevalling wordt helemaal afgestemd op de begeleiding in het ziekenhuis zelf. Tegelijkertijd wordt ook het thuiskomen ná het kort ziekenhuisverblijf goed voorbereid. Op die manier lopen de werkmethodes en kwaliteitsvereisten naadloos door. Verder hopen we in 2018 ook met de kraamdienst, in navolging van onze thuisverpleging, de digitale wereld in te stappen met een elektronisch kraam-dossier.

Info en vragen?

Heb je vragen over onze kraamdienst? Contacteer ons via 089-36 00 85. Je kan ook mailen naar vroedvrouwen@limburg.wgk.be.

INCONTINENTIE

Urineverlies kan op elke leeftijd voorkomen en zich op verschillende manieren voordoen, gaande van druppels urineverlies tot het verlies van een volledige blaasinhoud. Urineverlies is geen ziekte, maar een ziekteverschijnsel (symptoom) dat verschillende oorzaken kan hebben. Vaak kan het voorkomen of behandeld worden. Daarom is het belangrijk het probleem met je huisarts te bespreken. Hij zal een diagnose stellen en een gepaste behandeling/aanpak voorstellen.

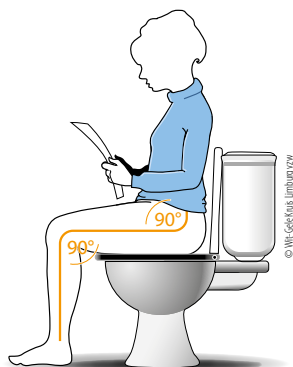
Angst of schaamte door incontinentie is vaak een belemmering voor sociale contacten. Zulke contacten zijn belangrijk in het dagelijks leven en voor het algemeen welbevinden. Daarom is het belangrijk om de incontinentie te behandelen indien mogelijk.

Mogelijke behandelingen op voorschrift van arts

- Blaas- of toilettraining: leren op regelmatige tijdstippen te plassen (4 tot 6 maal per dag).
- Medicatie (bijvoorbeeld medicatie om de blaas te ontspannen).
- Oefeningen voor het verstevigen van de bekkenbodemspieren bij de kinesist.
- Soms is een operatie aangewezen.

Nuttige tips om het urineverlies te beperken

- Blaas- of toilettraining: ga op regelmatige tijdstippen naar het toilet (4 tot 6 maal per dag).
- Plashouding: neem RUSTIG de tijd om te plassen, ga ontspannen rechtop zit-



ten, voeten vlak op de grond, benen lichtjes gespreid. Laat de blaas volledig leegstromen zonder te persen. Onderbreek het plassen niet.

- Kleding: draag kledij die vlot open gaat: een rok of broek met elastiek in plaats van met rits en knopen.
- Voeding: gebruik een gezonde, gevarieerde voeding. Voorkom of behandel obstipatie.
- Drink voldoende, ongeveer 1,5 tot 2 liter per dag, liefst water. Verdeel het drinken goed over de dag. Vermijd de inname van koffie, sommige soorten thee, alcohol en koolzuurhoudende dranken. Die kunnen het onvrijwillig verlies van urine bevorderen.
- Vermijd overgewicht: extra gewicht belast je bekkenbodem, waardoor het onvrijwillig verlies van urine kan toenemen.
- Vermijd zwaar tillen: ook tillen is belastend voor je bekkenbodem.
- Stop met roken. Roken geeft aanleiding tot hoesten en hoesten belast de bekkenbodem.
- Let op nevenwerkingen van medicatie: sommige medicatie heeft invloed op het urineverlies. Bespreek dit met je arts.
- Sporten: lichaamsbeweging is noodzakelijk om een goede conditie te behouden, maar je kan sporten waarbij je bekkenbodem sterk belast wordt, beter vermijden. Bijvoorbeeld: springen op een harde ondergrond.

- Pre- en postnatale gymnastiek onder begeleiding van een kinesist helpt inspanningsincontinentie te voorkomen.

Hulpmiddelen om naar het toilet te gaan

Heb je al eens een ongelukje omdat je niet tijdig het toilet kon bereiken? Er bestaan hulpmiddelen die je kunnen helpen. Een toiletverhoger en handgrepen aan de muur zorgen ervoor dat je vlotter op het toilet kan gaan zitten en weer rechtstaan. Om de verplaatsing te vergemakkelijken, kan je een driepikkel, gaankader, rollator ... gebruiken. Een aangepaste zetel of aangepaste hoogte van bed of zetel helpen je om makkelijker recht te staan.



TECHNOLOGIE INSCHAKELEN OM COMFORTABELER TE LEVEN. HELP JIJ ONS TESTEN?

Wit-Gele Kruis werkt mee aan technologische ontwikkelingen

Wit-Gele Kruis Limburg zoekt uit hoe nieuwe technologie werkt en hoe we die technologie kunnen gebruiken om het onze patiënten en mantelzorgers makkelijker te maken. Bedrijven bedenken allerlei technologische snufjes om (thuis)gezondheidszorg efficiënter, comfortabeler en gemakkelijker te maken. Maar doen ze wat ze moeten doen? Zijn ze gemakkelijk in het gebruik? En kan je als complete computerleek ook vlot met deze dingen aan de slag?

Om dat te weten, testen we de snufjes uitvoerig, met de hulp van patiënten en andere vrijwilligers. Met de resultaten gaan de technologiebedrijven aan de slag om hun producten te verbeteren, aan te passen of verder te ontwikkelen. Zo draagt het Wit-Gele Kruis bij aan nuttige vernieuwingen die het leven comfortabeler kunnen maken, én staan we op de eerste rij om interessante nieuwigheden in onze zorg of in ons assortiment van hulpmiddelen op te nemen.

Voorbeelden van technologische snufjes

Herken jij een of meerdere van de apparaatjes op de foto's, of heb je geen idee waarvoor ze dienen?

Foto 1 is een bloeddrukmeter. Het toestel begeleidt je om een juiste meting te doen en stuurt de gegevens door naar je dokter. Zo kent je arts je dagelijkse metingen. Dat biedt hem heel wat meer informatie dan een occasionele meting tijdens een consultatie.

Waarschijnlijk heb je al eens gehoord van een personenalarm (foto 2)? Ben je vaak alleen en voel je je niet steeds op je gemak, bijvoorbeeld omdat je al eens gevallen bent? Dan brengt dit hulpmiddel soelaas. Het bestaat uit een eenvoudige drukknop die je om je hals of rond je pols draagt. Door een druk op de knop



DE BLOEDDRUKMETER BEGELEIDT JE OM EEN JUISTE METING TE DOEN EN STUURT DE GEGEVENS DOOR NAAR JE DOKTER.



EEN PERSONENALARME

word je via je telefoonlijn verbonden met een verpleegkundige in onze zorgcentrale. Hij of zij belt je mantelzorger of – als dat nodig is – de hulpdiensten. De zorgcentrale slaapt nooit: de klok rond staan aan de andere kant van de lijn verpleegkundigen ter beschikking om met kennis van zaken noodoproepen op te volgen. Zo hebben we al veel mensen kunnen helpen!

Dat klinkt mooi. Maar je bent ook niet altijd thuis. Op bezoek bij vrienden, of onderweg voor een boodschap, werkt de zender niet meer. Toch wil je je ook veilig voelen wanneer je de woning verlaat. Daarom onderzoekt het Wit-Gele Kruis nu verschillende soorten mobiele

alarmering: een soort personenalarm dat ook op verplaatsing werkt. Jouw ervaring als patiënt is essentieel om te bepalen welk systeem het beste werkt en ook het meest gebruiksvriendelijk voor jou is!

Een van onze testprojecten heet *Follow me*. Deze slimme horloge helpt je om je veilig te voelen tijdens een verplaatsing. Je kan er snel en eenvoudig mee naar je verzorger bellen als je een probleem hebt, of zelfs alarm slaan als het dringend is. Om de slimme horloge te testen, zoeken we patiënten met milde dementie of patiënten die recent hun diagnose van dementie gekregen hebben. Klinkt als Chinees? Geen probleem, het innovatieteam van het Wit-Gele Kruis Limburg legt het je van naadje tot draadje uit en helpt je helemaal op weg. Wil je er eerst meer over horen of ken je iemand die mogelijk geïnteresseerd is om mee te werken?

Stuur vrijblijvend een mailtje naar marjan.snykers@limburg.wgk.be of telefoneer naar 089-30 08 80 en geef je naam en telefoonnummer door met de vraag of Marjan je even wil terugbellen.

Bedankt voor je medewerking!

VERPLEEGKUNDIGE WIT-GELE KRUIS WORDT STRAATHOEKVERPLEEGKUNDIGE IN HASSELT



IVO TODTS

Het Centrum voor Alcohol- en andere Drugproblemen (CAD) in Hasselt zocht voor een innovatief project een straathoekverpleegkundige. Ivo Todts, referentieverpleegkundige geestelijke gezondheidszorg bij het Wit-Gele Kruis Limburg, ging in mei deeltijds als straathoekverpleegkundige aan de slag.

Als straathoekverpleegkundige focust hij zich niet op het drankgebruik van alcoholverslaafden, maar probeert hij zich wel in hun wereld te integreren en hun vertrouwen te winnen. Dat is een eerste belangrijke stap om hen toe te

leiden naar medische en verpleegkundige hulp, hen te helpen met eenvoudige activiteiten in het dagelijks leven die voor hen moeilijk geworden zijn en om hen betere voedingsgewoonten aan te leren. Daarnaast zorgt hij ook voor eenvoudige verpleegkundige zorgen, zoals het verzorgen van wonden. Vaak voelen mensen met een afhankelijkheidsproblematiek zich immers niet erg comfortabel binnen de gewone (spoed) hulpverlening.

Het project loopt nog tot juli 2018 en wordt daarna geëvalueerd. Ivo zal in de komende periode ook nog stage lopen in Brussel bij 'Les infirmiers de rue', een gelijkaardig project.



NIEUWE LEIDINGGEVENDEN



Joris Daems,

zorgcoach van verschillende Wit-Gele Kruisafdelingen, coördineert de samenwerking met andere zorgpartners, zoals ziekenhuizen, huisartsen, woonzorgcentra ...



Frederic Baerten,

zorgcoach van verschillende afdelingen en coördinator diabeteszorg



Sanne Wanten,

adjunct-hoofdverpleegkundige afdeling Hasselt-West



An Rego,

hoofdverpleegkundige afdeling Hasselt-Oost



Elke Luxton,

adjunct-hoofdverpleegkundige afdeling Hasselt-Oost

Waar kom je het Wit-Gele Kruis tegen?

LEVENSLLOOP

HET WIT-GELE KRUIS LIMBURG STEUNT DE STRIJD TEGEN KANKER!



LEVENSLLOOP GENK (14-15/10)



LEVENSLLOOP SINT-TRUIDEN (7-8/10)



LEVENSLLOOP IN LOMMEL (16-17/9)



LEVENSLLOOP TESSENDERLO (23-24/9)

Jaar na jaar zijn onze collega's present op de verschillende edities van Levensloop in Limburg. Tijdens dit feestelijk evenement draait alles rond solidariteit met wie lijdt aan kanker en fondsenwerving om de strijd tegen kanker kracht bij te zetten. De sterren van de dag zijn de mensen die kanker overleefden of er nog tegen vechten. Centraal

bevindt zich een parcours waarop teams van vrijwilligers elkaar 24 uur lang aflossen tijdens een estafette, lopend of wandelend. Hiervoor laten ze zich sponsoren. In en rond het parcours zijn er allerlei activiteiten en eet- en drankstandjes. De 24 uren symboliseren het voortdurende gevecht van patiënten en hun naasten tegen de ziekte.

DWARS DOOR HASSELT

2017: wat een topjaar!

85 Wit-Gele Kruis-lopers deden mee aan Dwars door Hasselt. Het weer was niet schitterend, maar dat hield onze sportieve collega's niet tegen!



INFOSESSIES DIABETES

NAJAAR 2017

In verschillende afdelingen werden info-sessies diabetes georganiseerd. Onze diabetespatiënten en hun mantelzorgers kregen er heel wat info en tips. Hieronder de meest gestelde vragen en antwoorden.

Is het voldoende om mijn glycemie enkel 's morgens te controleren?

Om een duidelijk zicht te hebben op het glycemieverloop over de dag, maak je best minstens een keer per week een dagcurve. Hierdoor krijg je meer zicht op de werking van de orale medicatie en de insuline. Daarnaast leer je ook meer over de invloed van voedingsmiddelen op je glycemie.

Moet ik enkel suikers in mijn voeding verminderen?

Er zijn verschillende soorten suikers in onze voeding: zetmeel, intrinsieke suikers, melksuikers en vrije suikers.

- Uit de **zetmeelbronnen** kies je best de minimaal bewerkte soorten zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkoren deegwaren ...
- **Intrinsieke suikers** zijn van nature aanwezig in intacte groenten en fruit. Zij zitten als het ware verpakt in een vezelrijke structuur waardoor ze geleidelijk in ons bloed opgenomen worden.



- **Melksuikers** zitten in melk en melkproducten. Melkproducten leveren ook andere nuttige voedingsstoffen zoals calcium, eiwitten en vitamines.
- **Vrije suikers** zijn suikers die we zelf toevoegen - of die producenten aan hun producten toevoegen - zoals in gebak, koekjes, snoep ... Ook honing, stroop en fruitsappen vallen onder de vrije suikers. Het lichaam neemt deze suikers snel op. Je kan ze best beperken!

Zijn bananen en druiven verboden voor een diabeet?

Bananen en druiven zijn niet verboden in een gezonde voeding voor diabetespatiënten. Maar ze bevatten wel meer koolhydraten dan andere fruitsoorten. Daarom raden we aan om er een kleinere portie van te nemen. 1 portie fruit = ½ banaan of 10 druiven.

Bewaar ik op reis mijn insuline best veilig in de koffer?

Insuline moet steeds in de handbagage, in een koeltasje bewaard worden. Bij hevige temperatuurschommelingen, zoals in de laadruimte van een vliegtuig, vermindert de werkzaamheid.

Hoort bij een goede voetzorg een dagelijks warm voetbad?

Een dagelijks voetbad is niet nodig. Wel controleer je je voeten best dagelijks op huidaandoeningen. Warm water kan problemen geven bij een verminderde gevoeligheid aan de voeten.

Kijk ook even naar het artikel op pagina's 12-14 voor praktische tips en lekkere recepten.

PREVENTIEBEURS OPGLABBEEK

De kraamdienst en dieetdienst van het Wit-Gele Kruis Limburg promootten op deze beurs voor lagere scholen en kleuterscholen de vormingen die we voor kinderen geven. We hadden ook een prijsvraag: wie het gewicht van de fruitkorf kon raden, kreeg deze de volgende dag op school bezorgd als gezond tussendoortje! De Lettertuint en Sint-Lambertus eindigden ex aequo. Beide scholen ontvingen daarom een mooie fruitkorf.



HULPMIDDEL IN DE KIJKER: DE ALTERNERENDE MATRAS

Waarvoor dient een alternerende matras?

De alternerende matras is een oplegsysteem of matrasvervangend systeem dat gebruikt wordt om doorligwonden bij bedlegerige patiënten te vermijden.

Hoe werkt een alternerende matras?

De matras bestaat uit verschillende compartimenten, gevuld met lucht. Die worden afwisselend kort opgeblazen. Dit alternerende of wisselende effect zorgt ervoor dat verschillende druk-

punten van het lichaam afwisselend ontlast of net belast worden. Zo kan de bloeddorstrooming zich na elke belasting snel weer herstellen en wordt het weefsel minder snel beschadigd.

Info en vragen?

Heb je vragen over dit hulpmiddel? Spreek je verpleegkundige aan, contacteer de afdeling in je buurt of bel naar 089-30 00 80. Meer info vind je ook op onze website www.witgelekruis.be/hulpmiddelen/doorligwonden.



WIT-GELE KRUIS GENK-NOORD KRIJGT (TIJDELIJK) EEN ANDERE HUISVESTING

Wit-Gele Kruis Genk-Noord is in oktober verhuisd naar een nieuw onderkomen. Die tijdelijke oplossing komt er omdat het huidige gebouw niet meer voldoet en de nieuwe afdeling nog niet klaar is. De nieuwe werkplek aan de André Dumontlaan 127 zal maximaal 5 jaar als huisvesting dienen.



AGENDA

Mantelzorgmoment 'Aan het roer': klein geluk voor elke mantelzorger

Ben jij mantelzorger? Dan nodigen we je uit om deel te nemen aan de workshop 'Aan het roer' om (ook) goed voor jezelf te zorgen. Want goed voor een ander zorgen begint bij jezelf. Maria Grijpma geeft deze training, naar aanleiding van het boekje dat ze schreef: 'Klein geluk voor de mantelzorger'. Zie ook www.kleingeluk.nu

- 15-03-2018
14-16 u
WZC Ocura, Beringen
- 15-03-2018
19.30-21.30 u
WZC Sint-Antonius, Peer
- 29-03-2018
14-16 u
C-mine crib
- 12-04-2018
14-16 u
CC Achterolmen, Maaseik
- 12-04-2018
19.30-21.30 u
Hoofdkantoor CM, Hasselt

Geef uw hart een plaats in uw testament

en verlaag ook sterk de successierechten van uw erfgenamen

"Geen mens is zo groot als wanneer hij knielt om een kind te helpen", stelde Pythagoras. Deze stelling geeft zin aan het humanitaire project dat de Stichting Onze Kleine Weeskinderen verdedigt. De stichting is de Belgische partnerorganisatie van de internationale NGO "Nuestros Pequeños Hermanos" (NPH). Het werd opgericht in 1994 om in heel België fondsen te werven en zo hulp te bieden aan wezen en achtergelaten kinderen in Latijns-Amerika en de Caraïben.

Met de hulp van talrijke schenkers en legatarissen heeft de stichting al vele projecten kunnen verwezenlijken. Onder andere: de opvang van meer dan 20.000 kinderen in 11 kinderdorpen in 9 verschillende landen. "Er is echter nog veel werk aan de winkel", zegt Nicole Boschaert, directeur van de Stichting Onze Kleine Weeskinderen, er met aandrang achter. "Het is net daarom dat we, nog meer dan ooit tevoren, rekenen op de vrijgevigheid van mensen om ons doel te kunnen verderzetten, namelijk: een toekomst bieden aan zeer kwetsbare kinderen door hen op te vangen in onze kinderdorpen. Daar geven we hen een goede schoolopleiding, medische zorgen, drie volwaardige maaltijden per dag en vooral heel veel liefde."

De glimlach van een kind is goud waard, maar zijn toekomst evenzeer. U hebt de mogelijkheid om een nieuw leven en een waardige bestaanskans in hun eigen land te schenken aan deze "kleine weeskinderen", geboren in onmenselijke omstandigheden. Dankzij een testament kunt u de stichting ondersteunen en uw levensverhaal in dat van een kind onderschrijven. Het is de gelegenheid om uw gouden hart en uw vrijgevigheid in uw erfenis te verwerken.

"Elke donatie of elk ontvangen legaat wordt beheerd met het grootst respect voor de wensen van de donateur of legataris", verduidelijkt de directeur. "Zo wordt elke ontvangen gift, donatie, legaat of levensverzekering verdeeld volgens de actuele noden binnen de verschillende projecten of de kinderdorpen, of besteed aan een specifiek project of kinderdorp, bepaald door de donateur."

Uw patrimonium wordt op die manier aangewend voor een welbepaald doel dat u toelaat uw goedheid verder te laten gelden in toekomstgerichte projecten. Zo kunt u, zelfs na uw overlijden, verder bouwen aan een betere wereld. Overigens, naast het filantropisch aspect, biedt het opnemen van Onze Kleine Weeskinderen in uw testament eveneens de kans om de erfenisrechten van uw erfgenamen sterk te verlagen.

We weten het allemaal: de erfenisrechten die dienen betaald te worden, kunnen erg hoog oplopen. Dankzij een duo-legaat kunt u de successierechten van uw erfgenamen substantieel verminderen. Zo schenkt u een deel van uw vermogen aan de stichting, die niet enkel de (verlaagde) successierechten betaalt op haar erfenis (8,8% in Vlaanderen, 12,5%

INFORMATIE?

Stichting Onze Kleine Weeskinderen

Contact:
Nicole Boschaert, directeur,
uw vertrouwenspersoon

E-mail:
info@nph-belgium.org
Tel. 027216461

Om vandaag en nu te helpen:
BE74 431-7173381-07



Stichting

ONZE KLEINE WEESKINDEREN

Schenk een kind een nieuw leven

in Brussel en 7% in Wallonië), maar ook de successierechten (bepaald door de regio's) op het legaat van de gekozen erfgename (bijv. nicht, neef, vriend(in)). Het netto ontvangen financieel voordeel van deze laatste zal veel groter zijn dan zonder duo-legaat en de stichting kan eveneens beschikken over een bedrag om mooie projecten te verwezenlijken voor haar opgevangen kinderen.

Het is een slimme manier om een goed doel te steunen en tegelijkertijd uw dierbaren belangrijke fiscale voordelen te gunnen. Voor concrete voorbeelden en meer informatie in alle discretie en zonder enige verplichting, kunt u contact opnemen met Nicole Boschaert, directeur van de stichting, en/of de gratis brochure aanvragen rond schenkingen en legaten.

5 goede redenen om de kinderen van de Stichting Onze Kleine Weeskinderen op te nemen in uw testament :

- U wenst niet dat uw vermogen voor een groot deel in de staatskas verdwijnt.
- U wilt steun verlenen aan humanitaire projecten met lage kosten.
- U verlangt ernaar om een betere toekomst te verlenen aan kwetsbare kinderen.
- U waardeert het idee om een organisatie met christelijke waarden te steunen.
- U vindt eveneens dat kinderen die van een opleiding genieten, uit de armoede geholpen worden.

ONTVANG GRATIS

uw gedetailleerde informatiebrochure en dit zonder enige verplichting!

- Vele concrete voorbeelden gestaafd met cijfergegevens.
- Omschrijving van de verschillende soorten testamenten, het duo-legaat en de levensverzekering.
- Tabel van de successierechten.



Vul de bijgevoegde bon in en stuur hem ons terug. Indien gewenst, contacteer ik u op uw vraag om in alle vertrouwen over uw persoonlijke situatie te praten.

HEYDENBERGLAAN 45/5, 1200 BRUSSEL

Juffrouw Mevrouw De heer

Voornaam

Naam

Straat

Nr.

Bus

Postcode

Plaats

Geboortedatum

Telefoon/GSM

E-mail

Datum

Handtekening



“IK WIL WEL, MAAR IK KAN NIET”

DEPRESSIE BIJ OUDEREN

Hebben oudere mensen meer kans op depressie dan jonge? En horen depressieve gevoelens misschien gewoon bij ouder worden? Een gesprek met ouderensychiater Filip Bouckaert over depressie en de talloze misvattingen die er over deze ziekte bestaan.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  ADOBE STOCK

“Depressie hoort niet bij ouder worden. Het klopt dat oudere mensen vaker te maken hebben met verlies, lichamelijke aandoeningen en veranderingen zoals pensioen of kinderen die het huis uit zijn. Maar dan nog hoeven ze zich niet automatisch depressief te gaan voelen. Depressie is in alle leeftijdscategorieën een belangrijk gezondheidsprobleem, dat zo snel mogelijk herkend, gediagnosticeerd en behandeld moet worden.”

Wat is een depressie precies?

“Depressie is niet hetzelfde als neerslachtigheid. En depressie heeft niets te maken met een gebrek aan wilskracht. Het gaat om ‘niet meer kunnen’. Een depressieve stemming die zich voornamelijk ’s morgens voordoet en die ’s avonds wat opklaart, is een belangrijk kenmerk. Interesse die wegvalt en niet meer kunnen genieten is een ander belangrijk kenmerk. Eén van die twee is altijd aanwezig bij

depressie, en al minstens twee weken lang. Bij ouderen worden de grondkenmerken soms overschaduwde door lichamelijke klachten, waardoor men zich soms mispakt bij de diagnosestelling.

Eén symptoom maakt nog geen depressie. Het gaat om een combinatie van de grondkenmerken met andere factoren zoals vermindering van eetlust, slaapproblemen (in- en

doorslaapstoornissen, te vroeg wakker worden, overdag slapen), ijsberen of geremd zitten (niet meer uit je zettel geraken). Uitspraken als "Ik weet het niet meer", wijzen niet zozeer op geheugenproblemen, maar zijn typische uitspraken van personen met een depressie. Het is een soort expressie van hopeloosheid en hulpeloosheid.

Ook verlies van energie of vermoeidheid, gevoelens van waardeloosheid, moeite bij nadenken en concentratie, terugkerende gedachten over de dood of de wens om dood te gaan en pogingen tot zelfdoding zijn nog andere symptomen. Als er doodsgedachten zijn, is het heel belangrijk om daarover te spreken. Het is een mythe dat het bespreekbaar maken van 'er niet meer willen zijn' de kans op effectieve zelfdoding verhoogt.

Maar hoe kaart je zulke dingen aan als mantelzorger?

"Vraag of ze uitkijken naar de volgende dag bij het slapen gaan. Als dat niet zo is, zien ze er dan tegenop om te gaan slapen, omdat ze weten dat er weer een nieuwe dag volgt? Zo breng je het gesprek op gang en kom je zogenaamde passieve zelfmoordgedachten op het spoor. Actieve zelfmoordgedachten gaan verder: "Ik zou mezelf iets kunnen aandoen." Na zulke uitspraken kan je polsen waaraan ze dan precies denken. Zulke onderwerpen zijn moeilijk, maar het is cruciaal om ze te bespreken."

Zijn er verschillende soorten depressies?

"Er zijn gradaties. Men spreekt van lichte, matige of ernstige depressie. Er zijn ook ernstige depressies met psychotische kenmerken. Het gaat dan om uitspraken zoals "ik heb geen kleren of geld meer", "je moet niets meer voor mij doen omdat het allemaal niet zal helpen", "ik ga niet



SYMPTOMEN VAN DEPRESSIE:

Gedurende minstens twee weken zijn vijf of meer van de volgende symptomen aanwezig, waarbij één van de eerste twee symptomen in ieder geval aanwezig moet zijn:

- depressieve stemming
- vermindering van plezier of interesse
- stoornissen in eetlust en veranderingen in gewicht
- slaapstoornissen
- psychomotorische rusteloosheid of remming
- gevoelens van waardeloosheid, zelfverwijt of overmatige schuldgevoelens
- moeilijk kunnen denken of concentreren
- terugkerende gedachten over de dood, de wens om dood te gaan en pogingen tot suïcide.

naar het toilet, omdat anders de wereld zal overstromen", "ik kan niet meer stappen of eten", terwijl men toch aan het stappen of het eten is.

Sommige personen hebben een aantal symptomen, maar beantwoorden niet aan de criteria van een depressie. Dat zijn

de subsyndromale depressies. Zulke personen hebben vijf keer meer risico om een depressie te ontwikkelen en moeten opgevolgd worden. De risicoprofielen hiervoor zijn vrouwen met chronische lichamelijke aandoeningen en met een lage graad van opleiding, maar ook weduwen en personen met een klein sociaal netwerk.

De huisarts of specialist schat de ernst van de depressie in. Op basis daarvan bepalen ze welke therapie iemand nodig heeft. Niet iedereen heeft namelijk medicatie (antidepressiva) nodig. Bij een lichte of matige depressie zorgen we voor ondersteuning, begeleiding en gesprekstherapie (psychotherapie). We zetten personen met depressie aan om hun sociaal netwerk te versterken, mensen te ontmoeten en naar buiten te gaan. Bij de ernstigere vormen wordt medicatie wel zinvol. Opvolging voorkomt dat de depressie ernstiger of chronisch wordt."

Wat zijn risicofactoren?

"Recent verlies, een verhuis naar een woonzorgcentrum, chronische stress geassocieerd met achteruitgang van de gezondheid, familiale of echtelijke problemen en sociaal isolement kunnen bijvoorbeeld een rol spelen. Bepaalde persoonlijkheidskenmerken kunnen je gevoeliger maken voor depressie. En personen die vroeger al eens een depressie hebben doorgemaakt, blijven ook meer kwetsbaar. Het gevoel controle te hebben over het eigen leven kan beschermend werken tegen depressie.

Bepaalde vormen van depressie zijn genetisch bepaald. Zulke depressies reageren beter op bepaalde biologische behandelingsmethodes zoals medicatie of elektroconvulsiotherapie (ECT), een veilige en zeer werkzame behandeling voor heel ernstige depressies."



"Depressies komen in alle leeftijdscategorieën voor. Ze horen niet zomaar bij ouder worden."

Filip Bouckaert, ouderenpsychiater en hoofdarts van het UPC, KU Leuven

Is depressie een groot probleem?

"Depressies komen in alle leeftijdscategorieën voor. Het gevaar bij ouderen is dat de depressie niet onderkend wordt, omdat men denkt dat het bij het ouder worden hoort. Ook belangrijk om te weten is dat een depressie behandelbaar is, en dat behandelingen even goed werken bij jonge als bij oudere mensen. Wat we wel zien, is dat hoe ouder we worden, hoe sneller we hervallen in een depressie. Dat betekent dat ouderen die een depressie doormaken hun onderhoudsmedicatie langer moeten nemen dan jongvolwassenen. Antidepressiva zijn veilig en je kan er ook niet verslaafd aan worden, zoals aan kalmeringsmiddelen zoals Valium of Temesta. Als je eenmaal stopt met bepaalde antidepressiva, moet je ze wel heel langzaam afbouwen."



Wanneer ga je best naar de huisarts?

"Wanneer één of beide van de twee voornaamste criteria van een depressie aanwezig zijn (met name depressieve stemming of vermindering van plezier of interesse). Wanneer de huisarts niet volledig zeker is van de diagnose, kan hij of zij doorver-

wijzen naar een hulpverlener in de geestelijke gezondheidszorg. De drempel om die stap te zetten is bij ouderen groter en moeilijker dan voor jongvolwassenen. Het is niet alleen een maatschappelijk stigma, maar ouderen en vooral dan mannen, spreken ook moeilijker over hun gevoelens."

TIPS VOOR MANTELZORGERS

- Wees er voor de ander, zonder veel adviezen te geven.
- Depressie heeft niets te maken met een gebrek aan wilskracht. Het gaat niet om niet-willen, maar om niet-meer-kunnen-willen.
- Geef je naaste regelmatig een zetje om in beweging te komen. Doe dat vriendelijk, uitnodigend, vol vertrouwen.
- Probeer de ander te stimuleren om dingen te doen die deze prettig vond voor het begin van de depressie. Begin met kleine stapjes: een half uurtje handwerken of wandelen.
- Probeer de naaste te steunen bij het volgen van leefregels, zoals een vaste dagindeling.
- Herstellen van depressie vraagt tijd en geduld.
- Probeer de ander er niet van te overtuigen dat het (wel) goed met hem gaat. Als dat zo was, zou hij het zelf weten.
- Probeer alle gevoelens, klachten en problemen die de depressieve persoon heeft te accepteren zoals ze zijn. Maak geen verwijten.
- Praat meer over het verleden dan over de toekomst. Ga op zoek naar leuke herinneringen.
- Blijf beschikbaar.
- Probeer vertrouwen uit te stralen: een depressie is behandelbaar.
- Leg aan andere familieleden, vrienden en bekenden uit wat depressie is en wat de ziekte met iemand doet. Dat voorkomt dat ze ontmoedigd raken en het contact verbreken.

Bron: Huub Buijssen (2005). Tips voor depressieve ouderen. Nederlands Kenniscentrum Ouderenpsychiatrie.

Laat urineverlies uw leven niet beperken

- ✓ compact
- ✓ geen huidirritatie
- ✓ geen geurhinder
- ✓ tussenkomst van de Sociale Zekerheid



Naar schatting zijn er zo'n 286.200 mannen met urineverlies in België. Dankzij de Conveen Optima condoomkatheter krijgt u uw vrijheid terug en kunt u terug genieten van een zorgeloos leven. **De ideale oplossing voor mannen.**

Vraag een gratis informatiepakket met onderstaande coupon of bel ons gratis nummer **0800-12888**.

Meer info over de Conveen Optima condoomkatheter vindt u op www.coloplast.be



Stuur deze coupon terug naar:
Coloplast Belgium, Guido Gezellestraat 121, 1654 Huizingen

1. Welk product gebruikt u nu?

- absorberende verbanden
- andere:
- geen product

2. Vul uw gegevens in

E-mail

Telefoon

Voornaam

Familienaam

Adres

Postcode

Gemeente

Het Coloplast logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2017-10. Alle rechten voorbehouden. www.coloplast.be



“NIETS HOUDT HEM TEGEN OM LEUKE DINGEN TE DOEN”

THUIS BIJ THIEBE

Thiebe gaat naar het eerste leerjaar. Hij is geboren met een afwijking aan zijn blaas. Vier tot vijf keer per dag moet die met een sonde worden leeggemaakt. Zijn mama Pamela, verpleegkundige bij het Wit-Gele Kruis, vertelt. “In het ziekenhuis hebben we geleerd om hem daarbij te helpen. Als verpleegkundige is dat niet zo moeilijk, maar als mama wel. Zeker als hij pijn heeft.”

 DORIEEN WENDERICKX  MARCO MERTENS



Wisten jullie meteen wat er met Thiebe scheelde?

Pamela: “Wat Thiebe heeft, komt maar één keer per jaar voor. De gynaecoloog voelde vooraf aan dat er iets niet juist was, maar hij kon niet zeggen wat. Na de bevalling bleek dat hij extrophia vesicae had. Plastisch uitgedrukt betekent het dat zijn blaas boven op zijn buik lag. Er waren ook nog complicaties en zijn bekken zat niet goed in elkaar. Drie dagen na zijn geboorte is hij in het UZ in Gent geopereerd en daar is hij een maand gebleven.”

Hoe beleefden jullie die periode?

Pamela: “Het was een heel emotionele periode voor ons. Als kersverse mama zit je al in een rollercoaster van emoties. En dan krijg je ineens te horen en te zien dat het niet goed gaat met je kindje. Op één dag zijn we naar drie verschillende ziekenhuizen vervoerd. Door de bekkenoperatie lag Thiebe ook nog eens met zijn twee beentjes in het gips, en moest hij plat blijven liggen. Ik vond het verschrikkelijk dat ik hem niet kon vastpakken. We hebben veel traantjes gelaten.”

Kan Thiebe nu gewoon plassen?

Pamela: “In het ziekenhuis hebben ze zijn blaas op de juiste plaats gezet. Op voorhand hadden ze gezegd dat hij in het beste geval zindelijk kon worden. In het slechtste geval zou hij zijn blaas moeten blijven sonderen. Hij heeft nog enkele kleine operaties gehad in de loop van zijn eerste drie jaar. Vorig jaar bleek dat het toch niet zou lukken om zindelijk te worden. Hij kon wel plassen, maar het bleef lekken en zijn blaas was nooit helemaal leeg, met infecties als gevolg. Ze hebben zijn blaas dan vergroot met een stukje dunne darm en met zijn appendix een weg gemaakt naar zijn blaas. Nu heeft hij een stoma waarlangs we hem kunnen sonderen.”

Leren sonderen

Vindt Thiebe het erg dat hij gesondeerd moet worden?

Pamela: “De stoma van Thiebe is niet zichtbaar. Eigenlijk is het een klein gaatje in zijn buik, waar een sonde of een buisje van een tiental centimeter in past. Als je de sonde inbrengt, gaan er klepjes open. Als je de sonde er terug uit haalt, gaan de klepjes



weer toe, zodat er geen vuil in kan komen. Dat moet ongeveer vier keer per dag gebeuren. De eerste dagen was het voor hem wel angstaanjagend. Na een paar maanden ging het vlotter en nu is het dagelijkse routine geworden.”

Hoe zien jullie de toekomst?

Pamela: “Sinds kort heeft Thiebe geleerd om zichzelf te sonderen. Hij is heel trots en ik ook. Ik blijf er voorlopig wel nog even bij, omdat ik wil zien of hij zijn handjes goed wast en of hij lang genoeg wacht tot zijn blaas helemaal leeg is. Thiebe is minder afhankelijk nu hij dat zelf kan. Zo hebben we toch weer een hindernis overwonnen. Niets houdt hem trouwens tegen om leuke dingen te doen. Hij voetbalt al sinds hij vier jaar is. En in de vakantie gaat hij twee dagen op circuskamp.”

“Sinds hij zichzelf kan sonderen, is Thiebe minder afhankelijk van anderen”

Taboe

Vind je het moeilijk om erover te praten?

Pamela: “Nu niet meer. Soms kan ik mij het beeld van na zijn operatie nog perfect voor de geest halen: al die buisjes en sondes blijven op mijn netvlies gebrand. Ik heb ook het gipsverband bewaard van bij zijn geboorte. Als ik dat in handen neem, komen de emoties toch weer boven. Dan besef ik opnieuw hoe klein hij was.”

Weten de klasgenootjes wat Thiebe heeft?

Thiebe: “Alleen de jongens, niet de meisjes.”

Pamela: “In onze naaste omgeving weten de meeste mensen het wel. Ook de mama’s van zijn klasgenootjes.”

Merk je dat incontinentie een taboe is?

Pamela: “Voor de operatie van Thiebe hebben we gesproken met een jongen van 18 jaar die juist hetzelfde heeft meegemaakt. We wilden horen wat Thiebe allemaal te wachten stond. In de vriendenkring van die jongen wist niemand dat hij zichzelf moest sonderen. Zelf vind ik dat

daarover geen taboe mag bestaan. Voor Thiebe hoort het sonderen erbij en is het normaal.”





HEFFEN EN TILLEN

WELKE HULPMIDDELEN KOMEN VAN PAS?

Als je slecht te been of bedlegerig bent, ben je afhankelijker van anderen om je te kunnen verplaatsen. Voor de rug van de mantelzorgers of thuisverpleegkundige is dat echter een zware belasting. Rugklachten en fysieke overbelasting komen in de zorg dan ook vaak voor. Een correcte houding bij het heffen en tillen kan vervelende rugklachten en onveilige situaties voorkomen. Bij jou, je mantelzorgers en je thuisverpleegkundige. Rugsparende tips en hulpmiddelen bieden iedereen meer comfort. Ze dragen bovendien bij tot je zelfzorg.

👤 GOEDELE BOGAERTS 📺 STUDIO GOOSELAKE, WIT-GELE KRUIS LIMBURG

Tips voor minder rugpijn

Verpleegkundigen hechten veel belang aan een juiste werktechniek, waarbij ze tillen zonder de rug te overbelasten. Ook voor mantelzorgers hebben we enkele tips die helpen om juist te tillen:

- Draag makkelijk zittende kledij en schoeisel.
- Zorg dat er niets in de weg staat als je de patiënt wil verplaatsen.
- Sta stevig. Spreid je voeten en buig lichtjes door je heupen en knieën in plaats van je rug te buigen. Zo houd je je rug in een natuurlijke kromming en benut je de kracht

van je benen.

- Verplaats je voeten mee als je de patiënt verplaatst, zodat je je rug niet verdraait.
- Een goede conditie en een gezond gewicht dragen bij tot een gezonde (stabiele) rug.
- Maak gebruik van de aanwezige hulpmiddelen.
- Voorkom wrijving bij het verplaatsen om doorligwonden te voorkomen.

Aanbod hulpmiddelen

Hulpmiddelen zoals een tillift of glijdlaken sparen niet enkel de rug

van de zorgverlener. Ze maken ook de verplaatsing voor jou als patiënt veiliger en comfortabeler. Bespreek met je mantelzorgers en thuisverpleegkundige welke hulpmiddelen bij jou thuis gewenst zijn. Hierbij een greep uit het aanbod.

► Bedden

- Omdat het in hoogte en laagte verstelbaar is, is een ziekenhuisbed een plus voor de rug van je zorgverlener én voor je eigen comfort en veiligheid.
- Er is een manueel of elektrisch verstelbaar ziekenhuisbed.

- Aan het hoofdeinde van het bed kan je een steun met een handgreep plaatsen (papegaaienstok), waaraan je je kan optrekken.

► Actieve tillift

- Voor als je je niet meer zelfstandig kan oprichten of verplaatsen, maar als je toch nog enige controle hebt over je onderste ledematen.
- Je kan enkel van een zittende naar een andere zittende positie gaan, niet vanuit een liggende positie.
- Je krijgt een tilband aan die met twee lussen aan de tillift wordt bevestigd.
- De zorgverlener laat je rustig omhoog komen en kan je na de verplaatsing naar bijvoorbeeld je zetel rustig neerzetten.
- Je onderlichaam blijft vrij, wat gemakkelijk is bij bijvoorbeeld een toiletbezoek.

► Passieve tillift

- Als je zelf niet meer kan steunen.
- Om vanuit een ligpositie naar een halfzittende of zittende houding te komen, of omgekeerd.
- Je verplaatsing gebeurt volledig door de tillift en je zorgverlener.
- Je krijgt een tildoeke aan (is groter dan de tilband bij de actieve tillift) die met verschillende lussen aan de lift hangt.
- Met een afstandsbediening hijst de zorgverlener of mantelzorger je veilig naar boven en kan hij/zij je na de verplaatsing rustig laten zakken.

► Plafondlift

- Voor als de ruimte te klein of niet praktisch genoeg is om je te laten helpen met een gewone tillift. Bijvoorbeeld: er is te weinig plaats om te manoeuvreren of er zijn niveaunderschillen in het vloeroppervlak.
- Wanneer het voor je zorgverlener/mantelzorger te fysiek belastend is om je te verplaatsen.
- De plafondlift schuift over een rail die je aan je plafond laat bevestigen. Je vloer blijft volledig vrij.

► Glijdlaken

- Je zorgverlener kan je heel gemakkelijk verplaatsen in je bed.
- Je kan eenvoudig op je zij glijden of hoger of lager in bed gaan liggen.

- Je kan het glijdlaken in bed leggen voor je erin ligt of als je al ligt. Dan zal je zorgverlener/mantelzorger je eerst voorzichtig opzij rollen.
- Kies best voor een zacht glijdbaar weefsel waarop je comfortabel kan liggen.

► Steeklaken

- Een steeklaken laat geen vocht door en beschermt daardoor je matras tegen ongelukjes.
- Bovendien is het een handige hulp als je tijdens de verzorging moeilijk in bed kan kantelen.
- Vervang het laken wel regelmatig om doorligwonden te voorkomen.

► Draaischijf

- Voor als je zelf nog wat kan staan, al dan niet met lichte steun van een zorgverlener of mantelzorger, maar moeite hebt om je voeten te verplaatsen.
- Een stoffen, zachte draaischijf kan je bijvoorbeeld in de auto gebruiken om gemakkelijker de draaibeweging te maken om in of uit je auto te stappen. Je moet wel nog steeds zelf je benen uit de auto heffen, maar hiervoor kan je je laten helpen door een zorgverlener of mantelzorger.



Wens je meer informatie over hulpmiddelen bij je thuis?
Spreek erover met je thuisverpleegkundige
of bezoek www.witgelekruijs.be

Nergens zo goed als thuis



Vraag een
vrijblijvende
offerte

Makkelijk en veilig de trap op met een thyssenkrupp traplift

- Duitse degelijkheid en meer dan 60 jaar ervaring van de marktleider
- Een traplift op maat, met installatie aan muur- of leuningzijde
- Adviseurs en installateurs uit uw buurt, met een service 24/7

 0800 26 709 (gratis)

 www.tk-traplift.be

 Ontvang uw gratis informatiepakket

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp



“Tanja is er altijd voor mij”

“Cecile is een straffe madam”

Cecile Tanja

82 jaar 29 jaar

 SOFIE VANNESTE  MARCO MERTENS

Over zotte en serieuze dingen

Cecile: “Tanja komt al ongeveer drie jaar langs bij mij. In het begin verzorgde ze zowel mijn man, Hubert, als mezelf. In het voorjaar is hij echter gestorven. Toen hij onwel werd, was Tanja hier en heeft zij de dokter en de ambulance gebeld. Je ziet, we hebben al veel meegemaakt samen ... Zelf heb ik de laatste jaren ook veel gesukkeld met mijn gezondheid.”

Tanja: “We kunnen heel goed babbelen met elkaar en we doen wel eens zot. Maar ook voor serieuze gesprekken maken we tijd. Als Cecile eens een moeilijke dag heeft, merk ik dat onmiddellijk. Dan geef ik haar een dikke knuffel en babbelen we erover. Cecile heeft al veel meegemaakt en is een straffe madam, ze blijft optimistisch! Het moet niet altijd serieus zijn hé, we lachen vooral, gelukkig maar!”

Cecile: “Ik zie niet meer zo goed en ben iets moeilijker te been, maar ik ben aangesloten bij de Zorgcentrale van het Wit-Gele Kruis, waardoor ik met een gerust gevoel nog eens buitenshuis kan gaan. Ik ga bijvoorbeeld graag eens een koffietje drinken hier in de buurt of spreek af met familie of vrienden. Het is voor mijn zoon, kleinkinderen en achterkleinkinderen een geruststelling dat ik een mobiel personalarms heb.” Cecile begint te lachen en zegt dat Tanja haar zelfs helpt met de namen van haar achterkleinkinderen als ze eens twijfelt. “Ze heten Ella-Marie en Anna-Julie en soms moet ik wel eens goed nadenken hoe het ook alweer was.”

Tanja: “Doordat ik hier al zo vaak gekomen ben, zie ik de familieleden soms ook. Met hen verloopt de communicatie eveneens heel vlot. Cecile is trots op haar familie en vertelt dan ook vaak hoe het met hen gaat. Je ziet, we hebben altijd wel iets om over te babbelen.”

MANDARIJNTJESTIJD

Stukjes mandarijn met verdroogde velletjes – ik moet daarvan altijd aan mijn oma denken. Oma leeft niet meer, maar vroeger maakte ze soms pudding uit een doosje. Op het dunne velletje van de pap legde ze stukjes mandarijn. Ze deed het veel te rap, want zo vroeg kwamen wij nooit terug van school. Nog voor wij in de keuken aan tafel zaten, waren de mandarijntjes al uitgedroogd. Op de pudding lagen verwelkte bloemetjes.

Oma had niet genoeg geduld, denk ik. Om drie uur 's namiddags verwachtte ze ons al, klopte ze de pudding en pelde ze een mandarijntje. De verdroogde halve maantjes waren liefde: oma zag ons graag. Daarom is mandarijntjestijd een speciale tijd. Als ik zoveel jaar later een mandarijntje eet, komt de tijd van toen heel even terug. Mandarijntjestijd is van velours. Hun kleur is die van oranjezoude avondluchten.

Ken je die lucht? “Sinterklaas is koekjes aan het bakken”, zei mijn moeder dan. 's Morgens lag er soms een mandarijn in je schoen. Of een sigaar van chocolade. Het was een fijne tijd. Ik koos drie nieuwjaarsbrieven voor vijf frank. En als ik ze had geschreven, gomde ik de potloodlijntjes uit. De kantlijn ook. Ik schreef zonder fouten en zonder doorhalingen. Bij oma moest je niet afkomen met kladwerk en gepruts. Oma was vroeger onderwijzeres geweest.

Alleen mijn allermooiste schoonschrift liet ik aan haar zien. Ik deed mijn best met gekleurde stiften op taartkartonnetjes. Ik loste vraagstukken op en zong liedjes voor oma. Te Lourdes, in de bergen, verscheen er in een grot. Oma vond het een vrolijke melodie, maar het moest juist zijn. Re, sol, sol, si, sol, sol. Oma was streng en oma had niet veel geduld. Dat proefde ik aan de mandarijntjes op de pudding. De stukjes lagen er al veel te lang op, omdat ze niet kon wachten.

Mijn grootmoeder is 100 jaar geworden. Daarna ging ze dood. Iedereen vond het spijtig, behalve zichzelf. Tien jaar eerder al, op oudejaarsavond, stond ze met haar hoedje en haar mantel in de gang. Klokslag twaalf uur wilde ze terug naar huis. “Ik wens jullie allemaal het allerbeste”, zei ze dan. “En ik hoop dat ik er volgend jaar niet meer bij ben.” De zogenaamde Onzelienvheer had geen oren naar het ongeduld van oma. Want drie

oudejaarsavonden later stond ze alweer te zeggen dat ze er genoeg van had. Oma kon niet wachten.

De enveloppen die ze met nieuwjaar uitdeelde, veranderden. Onze naam stond er altijd op, eerst vol vertrouwen met letters die wisten hoe ze moesten krullen. Oma schreef met vaste hand de naam van alle kleinkinderen. En ze ging op tijd naar de bank. Vijf enveloppen lagen wekenlang te wachten in de lade van de kast. Maar op het laatste waren er geen enveloppen meer. En op de voorlaatste enveloppen stond onze naam heel voorzichtig te bibberen in een hoekje.

Ik eet nog een stukje mandarijn, kijk naar de schillen op tafel. Er zit nooit meer iemand met pudding op mij te wachten. Ik moet nu zelf pudding maken. Het hoedje en de mantel van oma zijn weg. Er is plaats aan de kapstok en op de gang echoot het in de lege paraplu: “Oma! Oma! Oma! Wanneer eten we nog eens mandarijntjes?”



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

Last van urineverlies?
Reken op iD

Uitgebreid, innovatief gamma
Voor alle types urineverlies
Dermatologisch getest
Comfortabel en discreet
35 jaar expertise



BON VOOR
GRATIS STAAL*
IN UW THUISZORGWINKEL

Meer info over iD? Surf naar www.id-direct.com

*Bij afgifte van deze advertentie krijgt u een gratis staal naar keuze.

powered by

COLOFON



24^{ste} jaargang, Nr. 91 – december 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 Vanloffel, Sofie Vanneste,
Dorien Wenderickx

Beeld coverpagina

© Marco Mertens

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:



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

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

Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis



RELAX...



Zin om eens lekker te ontspannen? Vul het kruiswoordraadsel in en wie weet valt er binnenkort een Relax-bongobon in jouw bus. Daarmee kan je in een van de geselecteerde wellnesscentra terecht voor een heerlijk ontspannend arrangement: een massage, een saunabezoek, een gelaatsverzorging ... Niet twijfelen, puzzelen! We schenken twee bongo's weg.

**WIN
EEN
BONGO**

WEDSTRIJD

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

HORIZONTALAAL

- Voetverzorgster – Gemeente in Vlaams-Brabant
- Voorzetsel – Sarren – Gemeente in Gelderland
- Sporter – Officier
- Dompteuse – Atlantisch bondgenootschap – Gezinslid
- Behaalde wedstrijdpunten – Meisjesnaam
- Slaapplaats – Machthebber – Boom
- Rit tegen het uurwerk – Stappen – Ondernemingsraad
- Voegwoord – Niet even – Griekse letter – Binnen
- Citroensoort – Turkse munt – Afslagplaats bij het golfspel
- Kippenvoer – Eigen aan de elite
- Daar – Bruto nationaal product – Zonderlinge
- Geluid van een schaaap – Garen gebruikt voor het vervaardigen van laken
- Schminkend – Universitair docent
- Handelaar in gevogelte – Slotwoord
- Deel van een gebouw - Zelfingenomenheid

VERTICAAL

- Portwijn – Berekenen – Paardenkracht
- Vreugderoep – Inwendig orgaan – Amerikaans schrijver
- Nederige onderworpenheid – Milligram – Grote hoop
- Deel van het oog – Hersenschim
- Gravure – In elkaar – Aanwijzend voornaamwoord
- Nederlandse provincie- Nagemaakt leder
- Muzieknoot – Landmaat – Arrondissement (afk.)
- Hevig – Lijn – In orde
- Tijdgenoten – Uniek
- Meisjesnaam – Deel van Duitsland
- Graveren door middel van bijtende stoffen – Luiaard – Ante meridiem
- Deel van een schip – Psychisch letsel
- Thee (Engels) – Degenereren
- Kaas – Ierland – Nikkel (symbool)
- Verslag – Voornaam van Amerikaanse tennisster

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

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

vóór 22 januari 2018, naar:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook: vóór 22 januari 2018 naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: VOEDINGSTIPS

Winnaar van een Bongobon "Logeren aan het water"

Luc VANDAMME uit Varsenare

Droog en uiterst Discreet!

Attends for Men biedt optimale bescherming bij ongewild urineverlies

Een op de tien mannen heeft last van licht tot matig urineverlies. Attends biedt u de oplossing. De producten zijn comfortabel, droog en uiterst discreet. U kunt een gratis proefpakket aanvragen door het invullen van de coupon of door te bellen naar **0800 111 51**

Attends producten kunnen discreet bij u aan huis geleverd worden en zijn ook verkrijgbaar in apotheken en medische speciaalzaken.

Attends For Men
1-2 voor licht urineverlies.



Attends For Men
3-4 voor licht tot matig urineverlies.



Bestel uw GRATIS proefpakket Attends for Men!

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

- Druppels - Af en toe Druppels - Regelmatig Scheutjes - Af en toe Scheutjes - Regelmatig

Dhr.

Adres

Postcode/Plaats

Telefoon

E-mail

Ik ga ermee akkoord dat mijn gegevens opgeslagen worden. Uiteraard worden uw gegevens vertrouwelijk behandeld en zullen wij deze niet aan derden verstrekken.

Ja, ik ontvang graag de nieuwsbrief van Attends (Vul svp uw email adres in).

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

Tel. 800 111 51



Volg ons op Facebook!
Attends Zorg en Welzijn



Geniet van je bloemen
terwijl CM
je thuiszorg regelt.

Heb je dringend nood aan thuiszorg en geraak je er zelf niet uit?

De Organisator Dringende Thuiszorg

van CM regelt voor jou gratis en meteen hulp op maat in samenwerking met de thuiszorgpartners. Zo kan jij uitrusten, want beter worden is nu eenmaal belangrijker dan organiseren.

Meer info: www.cm.be/dringendethuiszorg



CM. Hoe gaat het met u?