

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

# GEZOND *thuis*

MAA APR  
MEI

92

 WWW.GEZONDTHUIS.BE  VOLG ONS OP FACEBOOK

TUJDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P309292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTPISSESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 92 | MAART 2018

## JOUW VERHAAL

“Er is altijd toekomst, ook al zien we het niet meteen”

  
wit-gele kruis  
VLAANDEREN

Gezond  
Glaasje minder?  
Goed idee!



Krista Bracke  
“Ik haal kracht uit  
wat ik wél weer kan”

# Attends<sup>®</sup> Soft

De zijdezachte  
bescherming  
*die u verdient*

Omdat ze zo comfortabel droog  
blijven en zijdezacht aanvoelen,  
zult u het positieve verschil  
direct in het gebruik ervaren.

Attends nu ook  
verkrijgbaar in uw  
apotheek

**Nieuw**  
Zijdezachte bovenlaag



Attends Soft is verkrijgbaar in verschillende  
groottes en absorptie niveaus.



**Gratis Proefpakket!** LF22016

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

- Een klein beetje     Af en toe     Regelmatig     Nauwelijks tot geen controle over blaasinhoud

Dhr. / Mevr.

Adres

Postcode/Plaats

Telefoon

E-mail

- Ik ga ermee akkoord dat mijn gegevens opgeslagen worden. Uiteraard worden uw gegevens vertrouwelijk behandeld en zullen wij deze niet aan derden verstrekken.     Ja, ik ontvang graag de nieuwsbrief van Attends (Vul svp uw email adres in).

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

Tel. 0800 111 51



**Volg ons op Facebook!**  
Attends Verzorging en Welzijn

# ONVERWACHT

*Twee mensen wandelen langs een pad door de natuur.*

*De ene bukt zich om een bloem te plukken.*

*“Oh kijk, hoe mooi die bloem is!” zegt hij.*

*“Ja”, zegt de ander. “Hoe prachtig!”*

*“Laten we dit voortaan organiseren.”*

Jiddu Krishnamurti

Na de duistere winterweken verlang je naar wat zon. De natuur trekt zich niet langer terug en verrast je met de eerste lentebloem. Het wintergrijs maakt plaats voor licht en kleuren. Het lentegroen laat je over een nieuw begin of mogelijkheden dromen. De lente nodigt je uit om naar buiten te komen.

Hoe ga jij op pad? Goed voorbereid, met vooraf uitgestippelde wandel- of fietsknooppuntroutes en een gevulde rugzak? Of ben je een niet-planner en geniet je van ergens naartoe te rijden met de idee: “We zien wel wat we onderweg tegenkomen”? Goed georganiseerd aan het wandelen of niet, het is wellicht de stilte van de rust die je inwendig voelt, die je ontvankelijk zal maken om volop te kunnen genieten van wat je ziet en beleeft. Ruimte laten voor het onverwachte.

Hoe ga jij op pad met mensen? Er worden veel lijstjes gemaakt, bucketlists, van wat je zeker nog samen wil doen en wil plannen. Naar New York gaan, dat restaurant eens bezoeken, een ballonvaart maken ... Samen een ernstige ziekte meemaken stond beslist niet op het lijstje, en toch gebeurde het. Onverwacht en ongewenst. Geen stappenplan die je richting geeft hoe je met het noodlot om kan gaan. Behalve misschien dan dat ene: het vertrouwen in een weg die liefde heet.



JOKE LEMIENGRE

## WEGWIJZER



8

DIALOOG

Interview met  
Krista Bracke



27

DUO

Jos, Solange en Marleen

- 6 Actua
- 12 Lekker
- 17 Nieuws uit je provincie
- 18 Gezond
  - Glaasje minder? Goed idee!
- 22 Jouw verhaal
  - “Er is altijd toekomst”
- 24 Thuis
  - Wondzorg
- 28 Column
- 30 Puzzel





## **Patiënt en verpleegkundige JOS, SOLANGE EN MARLEEN**

Drie jaar geleden verhuisden Jos en Solange naar een assistentiewoning in Kontich. Hun hart hebben ze nog steeds verloren aan hun geboortedorp Grobbendonk ... en aan elkaar. Vorig jaar vierden ze hun 60ste huwelijksverjaardag, samen met hun hulpverleners, waaronder verpleegkundige Marleen. "We lachen graag en veel."

■ Lees meer over Jos, Solange en Marleen op pagina 27

## HOOIKOORTS

Het voorjaar is zalig, maar samen met de eerste zon, komen de eerste pollen en de bijhorende klachten. Pollen zijn microscopisch kleine bolletjes: de zaadcellen van bomen, grassen en andere planten. Hooikoortsklachten zijn vaak belastend en kunnen individueel erg variëren, maar vaak gaat het om een combinatie van klachten, zoals een jeukende neus, niezen, lopende of verstopte neus, jeukende, tranende of gezwollen ogen, hoest, droge keel of keelpijn, vermoeidheid en koorts, geïrriteerde huid of (meer) astma.

Volgende tips en weetjes kunnen de last beperken:

- douche je elke dag 's avonds (kort) om de pollen van je huid te verwijderen.
- indien je woning een ventilatiesysteem heeft, installeer dan een type met een filter voor pollen en fijn stof.
- verlucht je manueel, gebruik dan fijne pollenhorren in je ramen en verlucht beperkt.



- hou het pollennieuws in de gaten. Om te weten welke pollen in de lucht zitten of om een handige pollenkalender te vinden kan je terecht op <https://airallergy.wiv-isp.be>.
- op winderige dagen zijn er meer pollen in de lucht.
- draag een (zonne)bril.
- droog je kleren in huis.
- laat buitenkarweien, indien mogelijk, aan iemand anders over.

Bron: [allergienet.be/content/hooikoorts-kan-geen-kwaad/](http://allergienet.be/content/hooikoorts-kan-geen-kwaad/)

## SLACHTOFFERZORG

De website [www.slachtofferzorg.be](http://www.slachtofferzorg.be) is een extra hulpmiddel voor de zorg voor slachtoffers. Je vindt er alle informatie en ondersteuning op juridisch, praktisch en emotioneel vlak. De website bundelt alle informatie voor slachtoffers, nabestaanden, vrienden en familie van slachtoffers of getuigen van een misdrijf, verkeersongeval, ramp of aanslag.

Op de website komen verscheidene thema's aan bod.

- Hoe verwerk ik een schokkende gebeurtenis?
- Wat moet ik regelen?
- Waar kan ik terecht?
- Waar vind ik info over de juridische procedure?
- Hoe leg ik klacht neer?
- Hoe zit het met de schadevergoeding?
- Hoe kan ik een slachtoffer in mijn omgeving helpen?
- Welke info is er voor mij als jongere?
- Hoe praat ik met de media?
- Contact opnemen met de dader: hoe?
- Welke info is er voor mij als professional?

Elk thema bevat zowel informatie, tips als concrete stappen die slachtoffers en hun omgeving op weg kunnen helpen.



## NIEUW: HET DIGITALE DOKTERS BRIEFJE



Sinds februari kan je huisarts ervoor kiezen om het getuigschrift – dat je vroeger na elke bezoek ontving – zélf elektronisch door te sturen naar je ziekenfonds. Dat digitale getuigschrift is het eAttest. Het voordeel is dat je het 'klassieke' briefje niet meer zelf aan het ziekenfonds hoeft te bezorgen, dit gaat nu rechtstreeks via de computer. Je betaalt wel nog steeds het volledige bedrag aan je arts en vervolgens krijg je een ontvangstbewijs dat je bewaart tot de tegemoetkoming op je rekening staat.

## BLIJF IN BEWEGING, DOE HET VEILIG!

De zevende week van de valpreventie (23-29 april) kiest als thema 'blijf in beweging, doe het veilig!' Ook bij Gezond thuis willen we je graag helpen om valincidenten te voorkomen. De komende edities geven we je telkens een handige tip. In dit nummer beginnen we wat algemener: waar en wanneer vallen de meeste ouderen?

Valincidenten zijn een vaak voorkomend probleem. Ongeveer één op de drie thuiswonende ouderen valt éénmaal per jaar. Een derde onder hen valt zelfs meerdere keren. De meeste valpartijen bij ouderen gebeuren binnenshuis (55%). 23% van de valincidenten vindt plaats buiten het huis, maar gebeurt wel in de buurt van de eigen woning. 22% van de valincidenten gebeurt ver weg van de woning.

Binnenshuis zijn de woonkamer (31%), de slaapkamer (30%), de keuken (19%), de badkamer (13%) en de hal (10%) de meest voorkomende plaatsen om te vallen.



Bron: [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)



### 18 maart: Dag van de zorg

De Dag van de zorg vindt dit jaar plaats op 18 maart. Het is een opendeurdag voor zorg, welzijn en de witte economie. Op deze dag gooit de sector de deuren open voor het grote publiek.

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

**Tournée Minérale** daagde ons opnieuw uit om een maand lang geen alcohol te drinken. De DrugLijn en Stichting tegen kanker sloegen hiervoor de handen in elkaar. Het gebruik van alcohol beïnvloedt je gezondheid, zowel fysiek als mentaal, en heeft impact op je veiligheid en op je gedrag. Dit jaar waren er meer dan 104.000 deelnemers. Lees meer op pagina's 18-20 over de impact van alcohol als je ouder wordt.



## ANTIBIOTICA HELPEN NIET TEGEN VIRUSSEN!



Thuis uitzieken is de beste remedie tegen een griep of een stevige bronchitis. Nochtans grijpen we bij een virus nog steeds te vaak naar antibiotica. Maar antibiotica-resistentie is een grote bedreiging. Als antibiotica niet werken, wordt het moeilijker om operaties uit te voeren en ernstige ziekten succesvol te behandelen. Iedereen kan zijn steentje bijdragen om de resistentie tegen te gaan en een Antibiotic Guardian worden. Kies op [www.antibioticguardian.com/dutch](http://www.antibioticguardian.com/dutch) uit de lijst een eenvoudige belofte over hoe jij beter gebruik zal maken van antibiotica. Zo zorg jij er mee voor dat we ook in de toekomst levens kunnen blijven redden met antibiotica.

Bron: Visie, 26 januari 2018, jaargang 75, nr. 2

## GEZONDHEIDSENQUÊTE



Om de vijf jaar organiseert het Wetenschappelijke Instituut Volksgezondheid (WIV) een gezondheidsenquête. In 2018 zullen meer dan 10.000 mensen van alle leeftijden en nationaliteiten een uitnodiging krijgen om mee te doen. Onderwerpen als voeding, geneesmiddelen, alcoholgebruik, rookgedrag en geestelijke gezondheid komen aan bod. Voor het eerst wordt gepeild naar de gezondheid van jonge kinderen en naar gokverslaving. Nieuw is ook dat er bij 1100 deelnemers een medisch onderzoek wordt uitgevoerd. Verpleegkundigen doen dat op een ander tijdstip bij de deelnemer thuis.

Bron: Visie, 26 januari 2018, jaargang 75, nr. 2

DIALOOG

“Ik haal kracht  
uit de dingen  
die ik wél  
weer kan”

INTERVIEW MET  
KRISTA BRACKE



Ik zie voormalig radiopresentatrice Krista Bracke met een vlotte pas de kamer binnestappen. Niets doet vermoeden dat deze vrouw enkele jaren geleden noodgedwongen opnieuw moest leren lopen, ditmaal met onderbeenprothesen.

 BRAM FRET  KRISTA BRACKE

## **Je ziet er erg goed uit. Een kleine 10 jaar geleden ben je echter door het oog van de naald gekropen. Kan je aan onze lezers uitleggen wat er precies gebeurd is?**

“Het is ondertussen net negen jaar geleden. Eind januari had ik griep met typische griepsymptomen, dacht ik. Normaal word je na een paar dagen weer wat beter, maar bij mij werd het erger. Toen de huisarts nog eens langskwam, stelde hij vast dat ik er echt heel erg aan toe was en besliste hij om mij naar het ziekenhuis te laten brengen: ik kon bijna niet meer op mijn benen staan en sliep de hele tijd, had hoge koorts, moest fel hoesten, kon niet meer eten en was gedehydrateerd. Ik weet alleen nog dat ze mij op een draagberrie gelegd hebben, in de ziekenwagen gerold hebben en dan ben ik in coma geraakt. In het ziekenhuis heeft men onmiddellijk vastgesteld dat de situatie heel complex was en dat ik naar het grote ziekenhuis diende overgebracht te worden. Men was al wel gestart met het toedienen van een breedspectrumantibioticum, maar op een paar uur tijd lag ik op sterven. Bleek dat er een vleesetende bacterie in mijn bloedbaan was geraakt die razendsnel is beginnen woekeren in mijn lichaam, waardoor mijn bloed begon te stollen en mijn organen één na één uitvielen. Mijn lichaam reageerde met een sceptische shock, ik kreeg een hartstilstand en moest gereanimeerd worden, wat zich enkele uren later herhaalde. Mijn hart heeft 10 dagen lang van de ene crisis naar de andere gezwalpt. De artsen gaven me minder dan 5% kans om het te halen. Maar na een dag of 10 keerde het tij een beetje en werd ik overgebracht naar het brandwondencentrum van het UZ in Gent. De streptokokkenbacterie had brandwondachtige verwondingen veroorzaakt. Na enige tijd bleek er nog meer schade te zijn. Die

kwam niet alleen door de streptokokken, maar ook door de noradrenaline die men mij had toegediend om mijn vitale organen te redden. Daardoor bleek dat heel mijn onderbenen aan het afsterven waren en dat ze geamputeerd zouden moeten worden. Ook mijn rechterhand was deels aangetast en diende gereconstrueerd te worden. Na die operaties dacht ik dat zachtjesaan de rust weer wat zou weerkeren. Dat was echter niet het geval, ik werd immers in het ziekenhuis opgenomen met een dubbele longontsteking. En zo zijn er in de loop van de maanden daarop verschillende gevolgd.”

## **De aandoening waaraan jij lijdt is erg zeldzaam. Zo kreeg je een jaar lang te kampen met allerlei symptomen voor de juiste diagnose werd gesteld.**

“Door die terugkerende longontstekingen was ik op de longafdeling van het UZ Gent terechtgekomen. Daar raadde iemand me aan om op consultatie te gaan bij een gespecialiseerde longarts, omdat hij dacht dat ik misschien een immuunprobleem zou hebben. Bijna een jaar na de eerste opname bleek inderdaad dat ik een aangeboren immuunstoornis heb. Ik maak een bepaald eiwit dat mij moet beschermen tegen slijminkapselen-

de bacteriën, die onder andere longontstekingen veroorzaken, niet meer aan. De afwezigheid van dat eiwit is typisch voor één van de 200 soorten aangeboren immuunstoornissen, die men ‘primaire immuunstoornissen’ (PID) noemt. Hierover is nog niet zoveel geweten, er dient nog heel veel onderzoek naar gedaan te worden en zelfs niet alle artsen zijn ermee vertrouwd. Het goede nieuws voor mij na de diagnose was dat er een behandeling voor bestaat. Ik krijg nu wekelijks immunoglobulines (een verzameling van antistoffen) toegediend en na ongeveer anderhalf jaar waren mijn bloedwaarden weer genormaliseerd. Ik ben nu eigenlijk weer net zo goed tegen ziekteaanvallen beschermd als andere mensen. Alleen is er blijvende longschade door de vele longontstekingen en ben ik vatbaarder voor infecties. Maar zolang mijn lichaam de immunoglobulines opneemt, kan ik even oud worden als iedereen.”

## **Je hamert sterk op het belang van screening en preventie en het herkennen van alarmsignalen. Over welke signalen gaat het precies? Wanneer kan iemand best een dokter raadplegen?**

“In België heeft 1 op de 2000 mensen een aangeboren immuunstoornis en slechts de helft is daarvan op de hoogte. Door een tijdige diagnose en het starten van een behandeling kan blijvende schade vermeden worden. Ik zie bewustmaking hieromtrent wel een beetje als mijn taak. Er zijn een tiental alarmsignalen, zoals huidabcessen die maar niet willen genezen, veelvuldige longontstekingen, veelvuldige oorontstekingen ... maar dit allemaal binnen een heel beperkte periode. Het gaat er dus niet om dat je als kind een keer een oorontsteking hebt en dan nog eens als volwassene. Dat is perfect normaal.”

*“Mantelzorgers kunnen heel belangrijk zijn om de patiënt op weg te helpen naar maximale of zo hoog mogelijke zelfredzaamheid”*



## Ik las in een interview over je ervaring met je echtgenoot als mantelzorgers. Hoe belangrijk is hij voor jou geweest gedurende je ziekte?

“Ik denk dat het een strijd is die we van in het begin met twee geleverd hebben. Zonder hem was ik nooit zo ver geraakt. Hij dacht altijd nog een stap verder in het herstelproces dan ik. Helemaal in het begin is hij heel belangrijk geweest om mij een nieuw perspectief te bieden. Hij heeft moeten vechten om mij zelf de boodschap van de amputatie te mogen geven. De manier waarop hij de boodschap aanbracht, is voor mij van onnoemelijke betekenis geweest. Hij zei: “Het is heel erg, je onderbenen gaan we niet meer kunnen redden, maar deze zomer stappen we terug door de winkelstraten van Gent met prothesen.” De boodschap van opnieuw te kunnen stappen was de strohalm die ik op dat moment nodig had. Na de amputatie dacht hij onmiddellijk na over manieren waarop ik opnieuw zou kunnen fietsen en overwoog hij de aanschaf van een bakfiets. Ik heb me

vaak afgevraagd waarom men binnen de gezondheidssector of ziekenhuizen niet vaker probeert om mensen zo'n strohalm te geven. Natuurlijk besef ik dat dit voor artsen niet evident is, maar voor mij is het van onnoemelijk belang geweest. Ik geloof dat mantelzorgers heel belangrijk kunnen zijn om de patiënt op weg te helpen naar maximale of zo hoog mogelijke zelfredzaamheid.”

## Voor de voor jou levensnodzakelijke immunoglobulines dien je jaarlijks een aanvraag tot terugbetaling in te dienen bij het ziekenfonds, ook al zal je deze gedurende de rest van je leven moeten innemen. Heb je het gevoel dat het patiënten soms onnodig moeilijk wordt gemaakt?

“Ik denk niet dat dat bewust gebeurt. Maar het is voor wie niet mondig is of voor wie zelf niet meer in staat is om zijn dossier te behartigen enorm moeilijk. Er zijn enorm veel regels die soms terecht zijn, maar vaak ook absurd. Wij wilden bijvoorbeeld een bepaald type bakfiets kopen dat op dat moment het beste voor me leek en zelfs enkele honderden euro's goedkoper is dan de 'traditionele' driewieler voor mensen met een beperking, die wél wordt terugbetaald, maar dat bleek niet mogelijk wegens niet opgenomen in de nomenclatuur. Onlangs nam ik deel aan een debat over patiëntenparticipatie en daar heb ik het ook verwoord: in onze gezondheidszorg gaat het naar mijn aanvoelen te weinig over de patiënt en te veel over de cijfers die men moet halen.”

“Ik ben er altijd in geslaagd om blij te zijn met elke millimeter vooruitgang”



## Wie is Krista Bracke?

- Werkte lange tijd als producer en presentator bij Radio 1
- Werd in 2009 getroffen door een zware aanval van een vleesetende bacterie en verloor beide onderbenen en de helft van haar rechterhand
- Liep in 2015 voor het eerst 400 meter op blades
- Haar boek *Mijn leven op stelten* werd gepubliceerd door uitgeverij Van Halewyck.

## Er valt me een enorm doorzettingsvermogen en positiviteit op bij jou. Wat is jouw geheim?

“Ik weet niet of het louter positiviteit is, ik zou eerder zeggen dat ik nuchter ben. Maar het is me altijd gelukt om kracht te halen uit de dingen die ik wél weer kan. Al van in het begin in het brandwondencentrum zijn kinesiasten begonnen om mijn hand, die helemaal geklauwd stond, beetje bij beetje open te werken. Ik ben er altijd in geslaagd om blij te zijn met elke millimeter vooruitgang. Zo ben ik de voorbije twee jaren ook heel intensief bezig geweest met te 'leren' lopen en dat heeft mijn levenskwaliteit dusdanig verbeterd dat het een soort therapie geworden is.”





*Heb je ook problemen met rechtstaan uit je zetel?*

*Dan is een relaxzetel met opstahulp de oplossing. De ingebouwde motor brengt de relax in een positie die je helpt bij de opstabeweging waardoor je zonder moeite in en uit je zetel kan stappen. Makkelijk, comfortabel en zonder risico op vallen!*

# MOEILIK IN EN UIT DE ZETEL... WAT NU?

*De moderne senior beseft dat hij actief moet blijven en zoekt oplossingen voor de kleine of grote kwalen waar hij mee kampt. Een relaxzetel met opstahulp is een doeltreffende oplossing om het leven een stuk comfortabeler te maken. En er zijn nog tal van voordelen...*

## STIJL EN MAATWERK

Bovendien gaat het ook al lang niet meer om een lelijke "oude mannen zetel". Integendeel zelfs. Dankzij innovatieve technieken is een opstahulpmotor mogelijk in talloze, mooi afgewerkte relaxzetels. Van klassiek tot modern en eigentijds design, in leder, stof of de combinatie van de beide.



## MAXIMAAL COMFORT

Makkelijk rechtstaan is één ding, maar comfortabel rusten is minstens even belangrijk.

De nieuwste generatie **ergonomische relaxzetels** biedt je een ongekend comfort waardoor je heerlijk kan ontspannen.



Dankzij de unieke bekkenkanteling zal je minder pijn in de rug ervaren. Je kan ook de benen hoger leggen wat heel doeltreffend is bij pijnlijke benen of voeten. Voor wie last heeft van nekpijn, kan een nekkussen op maat soelaas bieden.

## EXPERT AAN HUIS

Bij Ergodôme kan je een grote collectie aan relaxzetel ontdekken en uitproberen. De specialisten helpen je bij de juiste keuze van de zetel die het best aan jouw wensen en noden voldoet.

**Kan je zelf niet tot in de winkel komen?** Geen probleem, onze adviseurs komen tot bij u thuis.

**Heb jij (of familielid) dringend een zetel nodig?** Ergodôme heeft een mooi gamma modellen die heel snel bij je thuis geleverd kunnen worden.

**Ergodôme**  
ZORGT VOOR JE RUG, DAG EN NACHT

Sint-Janslaan 19, 8500 Kortrijk  
056 311 266 - [www.ergodome.be](http://www.ergodome.be)

### Showroom:

Ma-vrij: 9u30 tot 12u - 14u tot 18u  
Za: 10u tot 12u - 14u tot 18u  
Zo: 14u30 tot 18u - Do gesloten  
**Gratis parking!**



# HET VERBAND TUSSEN VOEDING EN MIGRAINE

Migraine is een vaak voorkomende vorm van hoofdpijn, die we ook wel ‘primaire hoofdpijn’ noemen: hoofdpijn die niet het gevolg is van bloedingen, tumoren of infecties. Naast migraine vallen ook spanningshoofdpijn en de minder vaak voorkomende clusterhoofdpijn onder dit type hoofdpijn.

 SANDRA VANOVERBEKE  ADOBE STOCK

Migraine ontstaat door een soort kortsluiting in de hersenstam. Prikkelers zoals slaapttekort, menstruatie, blootstelling aan fel licht en luide muziek, weersverandering, vasten, te laat of niet eten, een te lage bloedsuikerspiegel, snelle en grote wijzigingen van de luchtdruk of bepaalde medicatie kunnen zo’n kortsluiting uitlokken. Welke prikkels een migraineaanval veroorzaken, verschilt van persoon tot persoon. Deze prikkels kunnen in de loop van de jaren ook veranderen. Soms gaat het om een combinatie van prikkels, maar vaak is er geen duidelijke aanleiding.

## Kenmerken en symptomen van een migraineaanval

- Matig tot hevig kloppende pijn aan één kant of beide kanten van het hoofd

- Misselijkheid
- De pijn verergert bij het bewegen
- Last van lawaai en licht
- Tijdelijk slecht zicht
- Een aanval duurt gewoonlijk vier uur tot drie dagen
- Er bestaan medicijnen om een aanval te voorkomen of te behandelen.

## Erfelijkheid

Migraine heeft een **genetische achtergrond**. Heeft een van beide ouders last van migraine, dan hebben de kinderen een verhoogd risico.

## Behandeling met voeding

Veel migrainepatiënten zijn ervan overtuigd dat **bepaalde voedingsmiddelen of -bestanddelen een migraineaanval kunnen uitlokken**.

Voeding kan een rol spelen, alleen is dat

tot nu toe nauwelijks wetenschappelijk onderzocht. Er zijn wel migrainepatiënten die zich beter gaan voelen door bepaalde voeding te vermijden.

Aan de hand van je eet- en leefpatroon kunnen de ‘triggers’ (mogelijk uitlokkende factoren) in kaart gebracht worden. Het is onmogelijk om alle triggers uit te schakelen: daarvoor is de lijst te lang. Indien er een migraineaanval optreedt, ga dan na wat je 24 uur voor de aanval gegeten hebt of welke omgevingsfactoren toen aanwezig waren. Deze triggers worden dan uit het eet- en leefpatroon van de migrainepatiënt gehaald om te onderzoeken of de patiënt daarna nog steeds migraineaanvallen krijgt. Indien niet, dan kunnen die triggers misschien mee aan de oorzaak liggen van de migraineaanval.



## SPAANSE OMELET

### Ingrediënten (4 )

- 300 g aardappelen
- 125 g sperziebonen
- 175 g tomaten
- 75 g ui
- 2 tenen knoflook
- 125 g courgette
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 eieren
- (zout)
- peper
- ½ eetlepel gehakte verse oregano of ½ koffielepel droge oregano.

### Bereiding

- Schil de aardappelen en laat ze beetgaar koken. Snij ze in grove blokjes.
- Maak de sperziebonen schoon en snij ze in stukjes van ongeveer 2,5 cm en kook ze ongeveer 5 minuten.
- Ontvel de tomaten, verwijder de zaden en hak de tomaten in blokjes.
- Hak de ui en de knoflook en snij de courgette in fijne plakjes.

- Fruit de ui en de knoflook in 1,5 eetlepel olijfolie, voeg er de courgettes aan toe, leg het deksel op de pan en laat de groenten gaar worden.
- Laat de groenten, als ze gaar zijn, in een vergiet uitlekken.
- Klop ondertussen in een grote kom de eieren met (zout en) peper volgens smaak.
- Voeg de aardappelen, sperziebonen, tomaten, gebakken groenten en oregano toe aan het eimengsel en roer voorzichtig.
- Verhit de rest van de olie in de pan, giet er het eimengsel in en laat de omelet ongeveer 3 tot 4 minuten bakken.
- Zet de omelet dan nog ongeveer 2 tot 3 minuten onder de grill, zodat de bovenste laag ook gestold is.
- Snij de omelet in 4.

Dit recept is ook geschikt voor diabetespatiënten, personen die willen vermageren en voor personen met een cholesterol- en lactosebeperking.

**Bron: Sandra Vanoverbeke**

Nadien kan dezelfde trigger nog eens aan het eet- en leefpatroon worden toegevoegd. Lukt de trigger opnieuw een migraineaanval uit, dan weet je dat je hem voortaan het best kan vermijden.

### Voedingsmiddelen die migraine kunnen veroorzaken:

#### 1. Voedingsmiddelen die tyramine bevatten

Tyramine komt van nature voor in enkele voedingsmiddelen, vooral in eiwitrijke, aan bederf onderhevige producten. Verse eiwitrijke producten bevatten weinig tyramine. Als je voedingsmiddelen lang bewaart, neemt de hoeveelheid tyramine toe. Indien je voedingsmiddelen niet correct bewaart, dan zal het tyraminegehalte in producten toenemen. Bij inname van erg hoge hoeveelheden tyramine ontstaan er bij migrainegevoelige personen klachten. Personen die antidepressiva nemen, met name MAO-remmers, zijn aanzienlijk gevoeliger voor tyramine. MAO (MonoAmine-Oxidase) is een enzyme dat zorgt voor de afbraak van onder meer tyramine. Het lichaam breekt dit eiwit niet (vol-

doende) af in het lichaam als je deze medicatie neemt. Daardoor kan ook de bloeddruk stijgen.

Welke producten zijn rijk aan tyramine?

- Buitenlandse kazen (vooral harde, Franse kazen, maar ook brie en roquefort/blauwschimmelkazen, mozzarella), smeltkaas, belegen en oude kaas en producten waaraan kaas is toegevoegd, zoals kaaskoekjes, kaas-zoutjes, kaaschips.  
Hoe langer de kaas rijpt, hoe hoger het tyraminegehalte.  
Het zogenaamde 'kaassyndroom' kenmerkt zich door een plotse stijging van de bloeddruk en een stekende hoofdpijn.
- Vlees- en gistextracten zoals Marmite, Tartex ...
- Alle rode wijnen, inclusief de daarvan afgeleide dranken, zoals rode vermout en rode port.
- Zware biersoorten zoals trappistenbieren, Engels bier ...
- Zoute en zure haring, haring in toma-tensaus, tonijn en alle gerookte vis-

soorten (bijvoorbeeld zalm, makreel, sprout, paling ...)

- Lever (behalve verse lever) en producten die van lever zijn gemaakt, zoals leverpastei, leverworst ...
- Wild.
- Tuinbonen, koolrabi, zuurkool.
- Overrijpe bananen.
- Chocolade.

#### Algemene adviezen

- Kies zoveel mogelijk verse producten. Bewaar ze zo kort mogelijk in de koelkast bij een temperatuur van maximaal 5° Celsius.
- Gebruik melk en zuivelproducten vóór het einde van hun houdbaarheidsdatum. Eens geopend, gebruik ze dan binnen de drie dagen.
- Bewaar kazen in de koelkast en gebruik ze binnen de 14 dagen na opening of voor het einde van hun houdbaarheidsdatum.
- Bewaar bereide vleeswaren (charcuterie) niet langer dan vier dagen na opening in de koelkast. Gebruik ze vóór het einde van hun houdbaarheidsdatum.

## 2. Voedingsmiddelen die nitraten bevatten

Vleesproducten die zijn gerookt, gezouten of op een andere manier zijn geconserveerd, bevatten niet alleen tyramine, maar ook nitraat. Dit conserveermiddel kan bij sommige mensen migraine opwekken.

Nitraat is aanwezig in onder meer hesp, worst, hotdogs en in tal van bereide vleeswaren en visconserven.

## 3. Mononatriumglutamaat E621 (Ve-Tsin)

Deze veel gebruikte smaakversterker vind je vooral in Aziatische bereidingen, zowel van natuurlijke oorsprong (uit bijvoorbeeld sojasaus of vissaus), als toegevoegd in de vorm van Ve-Tsin. Het is ook aanwezig in gevriesdroogde soepen (bijvoorbeeld soep uit een pakje) en in tal van ingeblikte voedingsmiddelen.

## 4. Alcohol

Vooraf (rode) wijn (door onder andere tyramine) en bier, maar ook andere alcoholische dranken kunnen een aanval uitlokken.

## 5. Koud voedsel

Koud voedsel zoals ijs kan bij veel mensen migraine veroorzaken.

## 6. Cafeïnehoudende dranken en eetwaren

Koffie, thee, cola, energiedranken ... en eetwaren zoals chocolade.

## 7. Voedingsgewoonten

Ook bepaalde (slechte) voedingsgewoonten kunnen een belangrijke rol spelen bij een migraineaanval.

Waar moet je op letten?

- Eet regelmatig (drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes).
- Sla geen maaltijden over.
- Stel geen maaltijden uit.
- Wees voorzichtig met suikerrijke tussendoortjes en snacks die het bloedsuikergehalte sterk kunnen verhogen.
- Drink minstens 1,5-2 liter water per dag.

Deze lijst is niet volledig. Als je merkt dat bepaalde voedingsmiddelen eveneens een reactie uitlokken, dan

is het belangrijk om ze te noteren en om ze ook te vermijden.

Als je veel voedingsmiddelen gaat vermijden, kan je natuurlijk wel een tekort aan voedingsstoffen krijgen. Overleg daarom best met je arts of met een diëtist.

## VOEDINGS- EN DIEETADVIES

### West-Vlaanderen

☎ 050-63 40 00

✉ [dieetdienst@wgkvwvl.be](mailto:dieetdienst@wgkvwvl.be)

### Antwerpen

☎ 014-24 24 10

✉ [dieetdienst@wgkantwerpen.be](mailto:dieetdienst@wgkantwerpen.be)  
Voedings- en dieetadvies

### Limburg

☎ 089-36 00 82

✉ [voedingsadvies@limburg.wgk.be](mailto:voedingsadvies@limburg.wgk.be)

### Oost-Vlaanderen

✉ [diabetes@wgkovi.be](mailto:diabetes@wgkovi.be)

## MEER WETEN?

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



## HUMMUS IN 5 MINUTEN

### Ingrediënten (6 personen)

- 1 blik kikkererwten (uitgelekt)
- 1 eetlepel vers geperst citroensap
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel gemalen komijn (of korianderpoeder)
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel water
- peper en zout
- eventueel 1 à 2 eetlepels tahin (sesampasta)

### Bereiding

- Mix alle ingrediënten samen met een staafmixer en voeg eventueel nog wat extra water of olijfolie toe tot je een smeuïg beleg krijgt. Gebruik je gedroogde kikkererwten, zet dan 150 g kikkererwten een nachtje in de week en kook ze tot ze gaar zijn.
- Tip! Pimp je hummus met een halve avocado, enkele lepels pesto of 2 à 3 eetlepels verse kruiden (platte peterselie, koriander of munt).

Dit vegetarische recept is ook geschikt voor diabetespatiënten, personen die willen vermageren, hart- en vaatlijders en personen met een lactose- of glutenintolerantie.

Bron: EVA vzw

ons

## Warme zorg altijd dichtbij




landelijke  
thuiszorg

Landelijke Thuiszorg helpt  
met een waaier van diensten

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

bel GRATIS 0800 112 05

thuiszorg@ons.be [www.landelijkethuiszorg.be](http://www.landelijkethuiszorg.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@treviplus.be](mailto:maria.walgraeve@treviplus.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<sup>®</sup>  
Bedking

Leuvensesteenweg 338 | Boortmeerbeek  
Tel. 015 52 03 60 | [www.bedking.be](http://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](http://www.bedking.be)**





**ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN** vzw

*samen dementie draagbaar maken*

**Laat ons samen dementie draagbaar maken!  
Vergeet onze naasten met dementie niet  
en help ons om hen te ondersteunen.  
Onze vrijwilligers bieden hulp,  
informatie en een luisterend oor.**

**Giften zijn  
welkom op  
BE87 3101 0355 8094**



Alzheimer Liga Vlaanderen vzw  
onderschrijft de Ethische Code  
van de Vereniging voor Ethiek  
in de Fondsenwerving

RUBENSSTRAAT 104/4, 2300 TURNHOUT

TEL.: 014 43 50 60

GRATIS LUISTER- EN INFOLIJN: 0800 15 225

GIFTEN: BE87 3101 0355 8094

E-MAIL: SECRETARIAAT@ALZHEIMERLIGA.BE

WWW.ALZHEIMERLIGA.BE



**LIFT CONSTRUCT BVBA**



**DEPANNAGE 24/24U  
03 226 25 27**

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

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

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

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



## MobiVintage

- Zwitserse makelij
- Snelheid: 19 km/u
- Actieradius: 60 km
- Performante vering



Vraag een GRATIS  
demonstratie bij u thuis...

**0800-90207**  
Gratis

www.mobilescooter.be

Keuze | Kwaliteit | Service

**BON**

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam \_\_\_\_\_  gratis demonstratie

Straat \_\_\_\_\_ nr \_\_\_\_\_  gratis documentatie

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

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

Bon terugsturen naar:  
Blankenbergesteenweg 14A, B-8000 Brugge  
tel. 050 31 79 19 - info@mobilescooter.be

**0800-90207**  
Gratis

# J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK



**SNELLE LEVERING**

tel. 03 480 98 01 - [www.jaflex.be](http://www.jaflex.be)

Mallekotstraat 45 - 2500 Lier

**GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPILJEN**



**HOU JE  
CHOLESTEROL  
IN TOOM**

**Te veel  
cholesterol ?  
Wacht niet om er  
iets aan te doen !**

• Een hoog cholesterol-  
gehalte in het bloed veroorzaakt geen pijn of  
geen ongemak maar verhoogt wel het risico op  
hartaanval en be-roerte.

• **Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk uw  
cholesterolspiegels in bedwang te houden.**  
Aldus vermijdt men zware medicaties te moe-  
ten innemen.

**De echt natuurlijke aanpak  
van te hoge cholesterol**

• Naast een beter uitgebalanceerde dieet, rijk aan groenten en  
fruit, en meer bewegen, kan Vista-Sterol u helpen  
om uw cholesterol te verlagen.

• **VistaSterol bevat enkel natuur-  
lijke zuivere plantensterolen.**

Ze komen tijdens het verterings-  
proces in competitie met de cholesterol.

Hierdoor wordt er minder cholesterol opgenomen en de  
cholesterolspiegels in het bloed dalen op een natuurlijke  
en efficiënte wijze.

• **Plantensterolen worden door de Europese specialis-  
ten aanbevolen bij beginnende hy-  
percholesterolemie omdat ze de  
cholesterolspiegels doeltreffend  
verlagen zonder nevenwerkingen.**

**NATUURLIJK  
UITSTEKEND  
VERDRAGEN**

**VistaSterol** <sup>®</sup> 100% natuurlijk -  
Plantensterolen

**Mijn cholesterol daalt  
natuurlijk !**

**Plantensterolen:  
smeren hoeft niet meer !**

• Tot nog toe waren plantenstero-  
len vooral toegevoegd aan mar-  
garines, maar om een voldoende  
hoeveelheid plantensterolen in te  
nemen moet men veel boterham-  
men smeren ! Dit betekent een extra  
toevoer van ongewenste vetten.

• **De sliktabletten VistaSterol zijn  
doeltreffend want zo krijgt u een nau-  
wkeurige en voldoende dosis planten-  
sterolen, zonder toegevoegde vetten. De  
tabletten zijn gemakkelijk slikbaar en geven  
geen smaakproblemen.** Deze tabletten kunt u  
wel op het juiste moment (dwz vóór de voor-  
naamste maaltijd) innemen om zo de opname  
van cholesterol uit de voeding te blokkeren.

**SLIKTABLETTE  
SIMPEL EN  
ACTIEF**

• **VistaSterol bevat GEEN lactose, gluten, zout, suiker, zoetstof,  
noch producten afkomstig uit genetische manipulaties.**

VistaSterol is niet bedoeld voor mensen die hun bloedcholesterol niet onder controle  
moeten houden. De dosis van 3 g per dag niet overschrijden (het geeft geen bijkomende  
cholesteroldaling). Niet geschikt voor zwangere vrouwen,  
bij borstvoeding en voor kinderen jonger dan 5 jaar.



60 tabletten bij uw apotheker



# GLAASJE MINDER? GOED IDEE!

Heel veel oudere mensen drinken op een verantwoordelijke manier alcohol en niet elk gebruik van alcohol vormt een probleem. Toch is het dagelijks gebruik van alcohol bij senioren de laatste tien jaar verdubbeld en is er in die leeftijdsgroep een toename van het aantal zware drinkers en van problematisch gebruik van alcohol. Karen Vanmarcke en Jasmien De Doncker van VAD (Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs) lichten toe.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  ADOBE STOCK

**Jasmien De Doncker:** “Er bestaan verschillende soorten alcoholgebruik. Zo is er het verantwoorde gebruik, gevolgd door het riskante gebruik. Bij dat riskante gebruik is er nog geen sprake van gezondheidsschade, maar wél een verhoogd risico op schadelijke gevolgen, doordat de persoon drinkt in risicovolle situaties. Ik denk bijvoorbeeld aan iemand die drinkt en zich in het

verkeer begeeft, of iemand die medicatie inneemt in combinatie met alcohol. Daarvoor hoef je nog geen grote hoeveelheden te drinken, maar het is toch al riskant gebruik. Bij schadelijk alcoholgebruik is er gezondheidsschade op fysiek, psychisch of sociaal vlak. Tot slot is er de evolutie naar problematisch gebruik, met grotere hoeveelheden alcohol en het risico om te evolu-

eren naar afhankelijkheid. Problemen zijn van fysieke, psychische of sociale aard en worden beïnvloed door de kenmerken van het middel (welk type, de hoeveelheid, mate en duur, wijze van gebruik), eigenschappen van de persoon (individuele gevoeligheid) en de omgeving (zoals het verlies van een geliefde of eenzaamheid).”

### Zijn oudere personen gevoeliger voor alcoholgebruik?

**Karen Vanmarcke:** “Oudere personen hebben bepaalde specifieke kwetsbaarheden, waardoor zij iets meer risico hebben om in een probleemsituatie terecht te komen. Oudere mensen nemen vaak meer medicatie. In combinatie met alcohol kan dat tot risicovolle situaties leiden. Ook verandert er heel wat in het lichaam, bijvoorbeeld in de stofwisseling. Daardoor geeft eenzelfde hoeveelheid alcohol een hoger bloedalcoholpercentage, een lagere tolerantie, snellere intoxicatie en meer kans op orgaanschade, omdat de alcohol langer in het lichaam blijft. Hun verhoogde kans op gezondheidsproblemen, zoals diabetes of hypertensie, maakt hen kwetsbaarder voor de negatieve gevolgen van alcohol en zorgt dat het ziektebeeld verergert.”

**Jasmien De Doncker:** “Te veel alcohol kan na verloop van tijd allerlei gezondheidsklachten veroorzaken, zoals leverklachten, overgewicht, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, maag- en darmproblemen. Er zijn ook veel soorten kankers die ermee samenhangen. Te veel alcohol schaadt bovendien de hersenen en het zenuwstelsel. Depressieve klachten, angsten, slaapproblemen en problemen op vlak van seksualiteit, geheugen, concentratie of evenwicht kunnen eveneens verband houden met een hoog alcoholgebruik. De mate waarin iets zorgwekkend is, is individueel te bepalen.”

### Als er een probleem is, hoe ga je er dan het best mee om?

**Karen Vanmarcke:** “Het bespreekbaar maken is de boodschap. De eerste stap is om mantelzorgers, fami-

lieleden en hulpverleners binnen de eerste lijn bewust te maken van die verhoogde kwetsbaarheid van oudere personen, opdat zij het onderwerp ook meer aanhalen. Het is niet zo evident om over zulke onderwerpen te praten, omdat we niet betuttelend willen overkomen door ze hun ‘borreltje af te nemen’. Het is sowieso niet prettig iemand iets beperkends op te leggen, terwijl je hen net meer levenskwaliteit gaat bezorgen door erover te spreken. Ouderen hebben recht op informatie over de risico’s van alcohol drinken gecombineerd met hun veranderende lichaam.”

**Jasmien De Doncker:** “Het is niet altijd eenvoudig om het probleem te detecteren, omdat de signalen of klachten van problematisch of risicovol alcoholgebruik vaak gelijklopen met de normale klachten van het ouder worden, zoals vallen, slecht slapen, verminderde mobiliteit, concentratie- of geheugenproblemen, beven, trillen, slaap- en spraakproblemen.”

### Wat maakt het zo moeilijk om anders met alcohol om te gaan?

**Jasmien De Doncker:** “Veel mensen geloven dat alcohol drinken meer voor- dan nadelen heeft. Maar dat is niet zo: als je minder drinkt, gaat je algemene gezondheid erop vooruit, je voelt je fitter, kan je beter concentreren, je kan je gewicht beter bewaren en de kwaliteit van de slaap verbetert. Als je vlak voor bedtijd een paar glaasjes drinkt, slaap je net slechter, zeker niet beter.”

**Karen Vanmarcke:** “Het is nooit te laat om je drinkgewoonten aan te passen. Laat de alcohol eens een poosje en zie dan zelf wat dat met je doet.”



## RICHTLIJNEN ROND ALCOHOLGEBRUIK

- Alcohol drinken is een persoonlijke keuze.
- Drink niet meer dan 10 standaardglazen per week.
- Wegens hun specifieke kwetsbaarheden drinken oudere personen best minder dan die 10 standaardglazen.
- Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Indien wel:
  - spreid dit gebruik over meerdere dagen in de week en drink een aantal dagen niet.
  - bepaal vooraf hoeveel je wil drinken en hou je hieraan.
  - beperk de totale hoeveelheid die je per keer drinkt.
  - drink traag, eet bij het drinken en wissel af met water.

Bron: [www.vad.be/themas/alcohol](http://www.vad.be/themas/alcohol)

Maak alcoholgebruik bespreekbaar. Heel wat ouderen zijn bereid om hun alcoholgebruik te minderen wanneer ze op de hoogte zijn van de risico's. Vaak kennen ze de specifieke risico's niet of ondervinden ze zelf geen nadelen van hun gebruik. Spreek er dus over en informeer hen.



**“Een glaasje minder drinken heeft voordelen: je slaapkwaliteit gaat erop vooruit, je voelt je fitter, je kan je beter concentreren en je gewicht beter onder controle houden”**

Karen Vanmarcke



**“Oudere mensen zijn extra kwetsbaar voor de negatieve effecten van alcohol”**

Jasmien De Doncker



### Wat is de rol van de mantelzorg?

**Jasmien De Doncker:** “Als mantelzorg heb je de taak om het bespreekbaar te maken, om je familielid te durven aanspreken op een niet-veroordelende manier en hem of haar te informeren en te wijzen op bepaalde risico’s. Het is belangrijk dat mantelzorgers hun bezorgdheid uiten en letterlijk benoemen, en dat ze luisteren en begripvol reageren. Als dat moeilijk is, kan het familielid steeds kosteloos terecht bij De Druglijn voor informatie en adviezen. Ook kan je contact opnemen met de huisarts. Hij/zij is vaak een

vertrouwenspersoon en kent de oudere en de familie al beter en langer en is goed geplaatst om het gebruik verder in kaart te brengen en te bespreken.”

**Karen Vanmarcke:** “Het is belangrijk dat mantelzorgers weten dat de motivatie van de persoon zelf moet komen om het gedrag te veranderen. Ze moeten goed voor zichzelf zorgen door ook hun eigen grenzen te kennen en te bewaken. Zij hebben een belangrijke signaal- en detectiefunctie. Maar we mogen niet verwachten dat mantelzorgers alles op zich nemen.”

#### ► Meer info:

- [www.dedruglijn.be](http://www.dedruglijn.be)  
Meer specifiek: <https://www.druglijn.be/bezorgd-om-iemand>  
<https://www.druglijn.be/index.php/tips-en-advies/55>
- Met Tournée Minérale nodigen Stichting tegen kanker en de Druglijn je elk jaar uit om in februari een maand lang geen alcohol te drinken. Dit jaar hebben meer dan 104.000 mensen deelgenomen. Meer informatie: [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be)

## ENKELE GESPREKSTIPS

- Toon je bezorgdheid: spreek je vragen of bezorgdheden voorzichtig uit. Het feit dat je je zorgen maakt, betekent waarschijnlijk dat er iets aan de hand is.
- Luister naar wat de andere persoon te vertellen heeft. Het is belangrijk dat de ander eerst zijn verhaal doet. Achteraf kan je je mening en kijk op de zaken geven.
- Probeer te begrijpen waarom hij/zij drinkt: welke voordelen ervaart hij/zij, hoe kijkt hij/zij er zelf tegenaan?
- Kies een geschikt moment: wanneer je bijvoorbeeld zelf rustig bent en beiden hiervoor openstaan.
- Pauzeer op tijd: wanneer iemand kwaad wordt, stop je best even met het gesprek en kom je er later op terug.
- Hou het niet bij één poging: niet alles moet in één gesprek gezegd worden.
- Laat de deur op een kier: als het niet direct lukt, laat merken dat je je zorgen maakt en er een andere keer over wil praten.

## POSITIEVE TIPS OM ALCOHOLGEBRUIK AAN TE PAKKEN

- Haal minder grote hoeveelheden in huis.
- Doe activiteiten die niet gelinkt zijn aan alcohol drinken (bijvoorbeeld wandelen).
- Haal alcoholvrije alternatieven in huis.
- Een glaasje minder heeft voordelen. Door minder te drinken voel je je fitter en ga je beter slapen.

Bron: [www.druglijn.be/bezorgd-om-iemand](http://www.druglijn.be/bezorgd-om-iemand)

# Nergens zo goed als thuis



Vraag een  
vrijblijvende  
**offerte**

## Makkelijk en veilig de trap op met een thysssenkrupp 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](http://www.tk-traplift.be)

 Ontvang uw gratis informatiepakket

engineering.tomorrow.together.



thysssenkrupp

# “ER IS ALTIJD TOEKOMST, OOK AL ZIEN WE HET NIET METEEN”

## THUIS BIJ EMMANUEL MASSOELS

Emmanuel ontvangt ons niet alleen. Spooks, de kat van zijn broer, verblijft tijdelijk bij hem. Zijn broer trekt enkele maanden naar de Canarische eilanden. Later wil hij permanent verhuizen.

 ANN VANLOFFELT  MARCO MERTENS



**Emmanuel:** “Mijn broer is een grote steun. Elk weekend ga ik naar hem toe. Ik vind het erg dat dit in de toekomst zal wegvallen, maar ik zal hem niet tegenhouden. Hij heeft recht op een eigen leven.

Sociale contacten zijn moeilijk voor mij. Met de verpleegkundigen heb ik het meeste contact. En met Marleen. Zij was vroeger mijn buddy, maar komt nu wekelijks op vrijwillige basis langs.”

### Waarom vallen sociale contacten je zwaar?

**Emmanuel:** “Vooral als ik ziek ben is het moeilijk. Als je afwijkend gedrag vertoont, wordt het moeilijk om contact te leggen, bijvoorbeeld met vrouwen. Je trekt je terug in je schelp, uit zelfbescherming, om niet gekwetst te worden, maar ook om anderen niet te kwetsen. Ik mis het, maar ik geniet van de mogelijkheden die ik heb.”

### Hoe uit zich dat ‘ziek zijn’ bij jou?

**Emmanuel:** “Als iemand iets tegen mij zegt, reageer ik niet gepast. Of niet meteen. Of ik begin over iets helemaal anders. Innerlijk voer ik andere gesprekken. Ik hoor wel 50 verschillende stemmen. Het lijkt of ik middenin een drukke discussie zit: de ene zegt dit en de andere spreekt

dat weer tegen. Ze werken nooit samen. Ik antwoord soms op een innerlijke stem. Voor mijn ‘echte’ gesprekspartner komt dat vreemd over. Die denkt: *Wat mankeert die nu?* Wie mij kent, wacht als ik niet meteen antwoord. Want als je aandringt, loopt het helemaal in het honderd. Op dit moment ben ik stabiel, of in remissie, zoals ze zeggen. Nu hoor ik geen stemmen. Zodra het fout loopt, begint dat weer. Daarom is het belangrijk dat ik mijn medicatie correct neem.

Daarnaast lijd ik aan geheugenverlies. Mijn psychiater zegt dat er iets mis is met de opslag van het geheugen of met de mogelijkheid om herinneringen op te roepen.”

**Natascha:** “Mijn collega’s en ik komen twee keer per dag langs, maar Emmanuel moet vier keer per dag zijn medicatie nemen. Zijn gsm geeft een alarm voor elk inname-moment. We volgen dus dagelijks zijn medicatie-inname op, maar gecombineerd met een stuk zelfstandigheid.”

**Emmanuel:** “De pillen werken pas na een aantal weken. Ik voel geen effect op het moment dat ik ze neem. Als je hoofdpijn hebt bijvoorbeeld, dan voel je het resultaat snel nadat je je medicatie inneemt. Daarom, of als ik in de war ben, vergeet ik ze soms. Als dat gebeurt, dan heb ik de ver-



pleging echt nodig om mij daarop te wijzen.”

#### **Wat betekent de verpleging voor jou?**

**Emmanuel:** “Zij maken dat ik stabiel blijf. In het begin vulde ik de medicatiebox zelf, maar ik deed veel fout. Dan heeft mijn arts mij een voorschrift gegeven voor de verpleegkundige. Met mijn diagnose kan dat. Nu zetten de verpleegkundigen mijn medicatie klaar en zien erop toe dat ik ze correct neem. Zij geven me ook kwaliteit van leven. Zij zijn de eersten die ik elke dag zie en de laatsten voor ik slapen ga.”

#### **Hoe slaag je erin om zelfstandig te leven en alleen te wonen?**

**Emmanuel:** “Naast de thuisverpleegkundige komt er twee keer per week vier uur een verzorgende van het OCMW. Zij komt hier al tien jaar en kent mij heel goed – beter dan ik haar, want ik vergeet veel en zij niet. En er is Hannelore, de maatschappelijk werkster. Zij helpt me met administratieve en financiële zaken.”

#### **Je kampt met paranoïde schizofrenie. Wat houdt dat in?**

**Emmanuel:** “Paranoia maakt je wantrouwig. Je verdenkt mensen van dingen waar helemaal geen bewijs

van is. De stemmen in mijn hoofd laten me dan dingen doen die ik eigenlijk niet wil doen en die me kunnen beschadigen. Zo ondernam ik al eens een zelfmoordpoging. Nu heb ik die suïcidale gedachten nog wel, maar ik herpak me meteen. Dankzij de medicatie, de opvolging door de psychiater, verpleegkundige Natascha en



*“Ik probeer iets positiefs toe te voegen. Voor mezelf, of voor anderen”*

haar collega’s en de ondersteuning van het OCMW, Hannelore en Marleen, gaat het goed met mij. Moest dat wegvallen ...”

#### **Je hebt je hele leven al tegen deze aandoening moeten vechten. Hoe sta je er tegenover?**

**Emmanuel:** “Toen ik jonger was, werd ik er boos van. Het heeft me ongelukkig gemaakt. Ik ben altijd gepest geweest, op school en op het werk. Mensen zagen dat er iets scheelde met mij en sommigen buiten dat uit. Ze wilden plezier maken, maar beseften niet welke schade dat bij mij aanrichtte.”

#### **Het is voor jou niet gemakkelijk om dit allemaal te vertellen. Waarom doe je het toch?**

**Emmanuel:** “Ik probeer altijd het goede te doen. In de psychiatrie vroegen ze soms vrijwilligers voor bepaalde proeven en ik was er altijd bij. Omdat ik hoopte dat het tot iets goeds kon leiden, voor mij of voor iemand anders. Ook om meer begrip te krijgen. Ik lees zelf graag de interviews in Gezond thuis: anderen hebben het ook moeilijk en soms is dat herkenbaar. Dat steunt mij. En dat wil ik ook teruggeven. Er is altijd toekomst, ook al zien we het niet meteen.”



# WAT TE DOEN BIJ WONDZORG (EN WAT VOORAL NIET)?

Heb je te kampen met een wonde? Dan is het heel belangrijk om ze goed te verzorgen, zodat ze niet geïnfecteerd raakt. In dit artikel geven we je enkele tips.

 NELE VERPAELST EN HÉLÈNE BEELE  MARC WALLICAEN

## Hoe reinig en ontsmet je een schaaf-, steek- of snijwonde?

Uit onderzoek blijkt dat een schaafwonde goed uitwassen meer effect heeft dan ze te ontsmetten. Een diepe of zeer vuile wonde kan je wel best ontsmetten. En ook bij verminderde weerstand of tekenen van infectie is goed ontsmetten belangrijk. Contacteer in dat laatste geval ook een arts. De wonde en de wondomgeving reinig je het best met stadswater (stroomend water) en/of met Flamirins® en met een proper washandje. Reinig de wonde niet met watten en putwater. Droog de omgeving van de wonde. Een schaafwonde geneest beter wan-

neer je ze afdekt. Daardoor is er minder kans op infectie, pijn en littekens en geneest het sneller. Dek af met snelverband of een steriel kompres en kleefpleister, of een steriel kompres met zwachtel. Indien er gevaar is dat het verband in de wonde kleeft, kan je er een vetverband tussen plaatsen.

## Welke ontsmettingsmiddelen gebruik je beter niet?

Je gebruikt beter geen ether, eosine, rode mercuriochrom, een Biotex- of sodabadje en eau de cologne. Eau de cologne is pijnlijk door de alcohol die erin zit. Bovendien bevat het ook parfum.

## Inenting tegen tetanus is noodzakelijk!

De werkingsduur van de volledige tetanusbasisvaccinatie is 15 jaar. Deze werkingsduur is internationaal erkend. Mensen die geen basisvaccinatie hebben gekregen, hebben drie vaccinaties nodig als basis, en zijn dan ook voor 15 jaar beschermd. Eén enkele revaccinatie bij mensen die de basisvaccinatie hebben gehad, geeft weer een bescherming van 10 jaar. Tetanusbacteriën kunnen zich op de meest onverwachte plaatsen ophouden. Iedere verwonding kan daarom een risico van tetanusbesmetting opleveren, ook al is het meestal zeer gering.



### Wanneer ga je naar de huisarts met een schaafwonde?

Je contacteert het best een arts:

- wanneer je de wonde niet goed kan reinigen
- bij grote schaafwonden
- als botten, spieren of onderhuidse weefsels zichtbaar zijn
- wanneer het gezicht, de ogen of de geslachtsdelen gewond zijn
- bij etter en roodheid rond de wonde
- wanneer de wonde niet heelt

- bij een grote snijwonde
- bij openstaande wondranden
- bij een steekwonde met een vuil voorwerp
- als de tetanusstatus niet in orde is
- wanneer er na enige tijd koorts optreedt.

### Hoe behandel je een scheurwonde?

Scheurwonden ontstaan meestal door te vallen of door te haperen aan iets (bijvoorbeeld meubilair, bij verwijdering

van kleefpleisters ...). Probeer in geval van een scheurwonde zo snel mogelijk de huidflap terug te plaatsen, na reinigen en eventueel ontsmetten. Dek de wonde af met siliconenverband en dek verder af met een beschermend verband.

### Wat doe je na een hondenbeet?

Raadpleeg bij een bijtwonde steeds je huisarts: het risico op een infectie is immers zeer hoog. Bij grote bijtwonden neem je contact op met de hulpdiensten.

## Wat doet een referentieverpleegkundige wondzorg?

**Annemie Coene en Barbara Vergauwe werken allebei bij het Wit-Gele Kruis als referentieverpleegkundige wondzorg. We wilden graag weten wat ze zo boeiend vinden aan wondzorg en trokken op interview.**

### Wat houdt jullie taak als referentieverpleegkundige allemaal in?

**Annemie:** “Ons takenpakket als referentieverpleegkundige is vrij gevarieerd en uitgebreid binnen het domein wondzorg. We volgen specifieke wonden op na contact met de behandelende huisarts van de patiënt. Daarnaast controleren we alle nieuwe voorschriften van patiënten en gaan bijvoorbeeld na of al de gegevens juist in het patiëntendossier staan. Ook begeleiden we nieuwe collega's en geven opleidingen aan verpleegkundigen. Zelf volgen we ook opleidingen om bij te blijven met de nieuwste evoluties binnen wondzorg. Samen met de arts bespreken we de oorzaak van de wonde en stellen we een nieuwe behandeling voor waar nodig. Nieuwe stomapatiënten begeleiden we eveneens. En verder is er de opvolging en preventie van decubituswonden (doorligwonden). We starten de therapie op bij de patiënt thuis en steeds in overleg met de huisarts, wondzorgkliniek of specialist.”

### Wat vinden jullie zo interessant aan wondzorg?

**Annemie:** “Het boeiendste aan dit domein is om wonden te kunnen opvolgen en zien evolueren naar een geheelde wonde. Dit geeft ons altijd voldoening, zeker als je de tevredenheid op de patiënt zijn gezicht kan zien. Ook de samenwerking en overleg met artsen of organisaties actief binnen dit domein maakt de job voor ons heel interessant.”

**Barbara:** “Ik volgde de opleiding tot referentieverpleegkundige bij opstart bij het Wit-Gele Kruis, maar kreeg intern ook veel ondersteuning van onze verpleegexpert Wondzorg, alsook van mijn collega's referentieverpleegkundigen. We vormen een hecht team, ook al werken we verspreid over de provincie.”

**Annemie:** “Ondersteuning geven aan mijn collega's verpleegkundigen maar ook aan de nieuwe collega's referentieverpleegkundigen maken het werk zeer boeiend. Hen zien groeien in wondzorg en uiteindelijk soms zelf referentieverpleegkundigen zien worden: daarvoor doen we het!”



### Waarom is een goede wondzorg zo belangrijk voor de patiënt?

**Annemie:** “Een goede evolutie van de wonde is zowel op fysiek als op psychisch vlak belangrijk voor de patiënt. De patiënt zal minder pijn hebben, zijn/haar psychische situatie en voedingspatroon zullen verbeteren. Tot slot zal de patiënt vlugger zelfstandig worden. Zo ontstaat er een mooie vertrouwensrelatie met de verpleegkundige en onze organisatie.”

### Wat kan je zelf doen als patiënt?

**Annemie:** “Eerst en vooral moeten de patiënt en de verpleegkundige op dezelfde golflengte staan door goed naar elkaar te luisteren en informatie uit te wisselen. Indien nodig kan ook de huisarts gecontacteerd worden voor meer info. Op die manier kan de verpleegkundige op een professionele manier de wonde verzorgen met het juiste verbandmateriaal, in gepaste omstandigheden. Hier is het bijvoorbeeld ook belangrijk dat huisdieren op afstand worden gehouden omwille van hygiëne en veiligheid.”

### Hebben jullie nog een persoonlijke tip?

**Annemie:** “Een wonde goed reinigen en spoelen is de basis van een goede wondverzorging.”

## WAAR OF NIET WAAR

Test jezelf! Zijn volgende stellingen over wondzorg waar of niet waar?

- ❶ De wijze van bewaren heeft een invloed op de werking van de ontsmettingsmiddelen.
- ❷ Probeer bij een steekwonde steeds het vreemde voorwerp zo snel mogelijk te verwijderen.
- ❸ Brandwonden moet je steeds eerst minimaal 15 minuten koelen.

**ANTWOORDEN:**

❶ **WAAR**

Ontsmettingsstoffen die je goed bewaart, verliezen minder snel hun werking. Als de ontsmettingsstof op kamertemperatuur bewaard dient te worden: zet ze dan op een droge en donkere plek. Moet je de ontsmettingsstof koel bewaren, zet ze dan apart van voeding en op een plek met een constante temperatuur (dus niet in de deur van de koelkast). Plaats ontsmettingsstoffen ook steeds buiten het bereik van kinderen!

❷ **NIET WAAR**

Verwijder nooit een groot vreemd voorwerp of een onbekend voorwerp. De wonde kan beginnen bloeden en je kan nog meer weefsel beschadigen. Raadpleeg hiervoor steeds een arts of de hulpdiensten.

❸ **WAAR**

Gebruik nooit andere vloeistoffen dan water. Hou de brandwonde onder stromend water. Controleer eerst zelf de temperatuur van het water (best lichtjes lauw). Let op voor onderkoeling en laat de wonde afkoelen tot er gespecialiseerde hulp is.



Comfortzorg

Anti-decubitus

Alternierende  
Matrassen & Zitkussens

ESRI is gespecialiseerd in hoog kwalitatieve medische en zorgkundige materialen.

Binnen ons gamma aan **comfortzorgproducten** staat de preventie van **doorligwonden** centraal.

De verhuur van anti-decubitus systemen steunt op een **24/7 service** over gans België.



“Koffie met een gouden lepeltje”

“Jos en Solange zijn allebei spraakwatervallen”

## Jos & Solange Marleen

84 en 82 jaar

50 jaar

 GOEDELE BOGAERTS

 MARCO MERTENS

**Marleen:** “We verzorgen Jos en Solange sinds ze drie jaar geleden naar hun assistentiewoning verhuisden. Behalve met wassen, helpen we Jos ook met zijn steunkousen en de glycemiecontrole voor zijn diabetes. Hij heeft ook parkinson, met soms grote bloeddrukvalLEN.”

### Hoe belangrijk is Marleen voor jullie?

**Jos:** “Een kop koffie met gouden lepeltje staat altijd klaar voor Marleen. Tijdens de verzorging praten we graag over de dagelijkse dingen.”

**Solange:** “Als Marleen binnenkomt, vraag ik haar altijd wat voor weer het is. Alle verpleegkundigen zijn goed, maar als Marleen een dag niet komt, vloeken we toch wel eens (*lacht*). Zij weet heel goed wat we wel of niet graag hebben. Zo douchen we graag met koud water. Dat moet je ook eens proberen!”

### Hoe verliep de overgang naar een assistentiewoning?

**Jos:** “Het is fijn om nu dichterbij onze zoon te wonen, maar ik mis Grobbendonk en ons huis. We groeiden er op, hadden er veel vrienden. Ik koerste regelmatig met oud-wielrenner Rik Van Looy. Als ik de tijd zou kunnen terugdraaien ...”

**Marleen:** “Grobbendonk blijft heel belangrijk voor Jos en Solange. Ze praten er graag over.”

**Solange:** “Jos werkte vanaf zijn 14de als diamantslijper, net als zijn vader. Ik werkte even als naaister, maar met de komst van onze zoon, Ivan, legde ik me volledig toe op hem en het huishouden. Later zorgde ik ook mee voor onze kleinkinderen Yannick en Yasmien. Nu genieten we ook van ons eerste achterkleinkind Kobe. En van onze vrienden hier in het gebouw. We zijn één familie en doen heel wat samen.”

### In oktober vierden jullie je 60<sup>ste</sup> huwelijksverjaardag, proficiat!

**Solange:** “Dank u, het was een mooi feest. We nodigden ook onze kapper, kinesist, verpleegkundigen ... uit. Zij zijn evengoed familie voor ons. In oktober 2018 trouwt onze kleindochter, daar kijken we erg naar uit.”

**Marleen:** “Je merkt dat ze allebei spraakwatervallen zijn (*lacht*). Daarom plan ik Jos en Solange vaak in op het einde van mijn toer. Dan drinken we na de zorg soms nog een kop koffie, mét gouden lepeltje.”

# NIEMAND OP AARDE

Niemand op aarde kan zo goed strijken als mijn schoonmoeder. Er bestaat een wet die zegt hoe een herenhemd in de kast moet liggen. Mijn schoonmoeder heeft die wet uitgevaardigd. Lang geleden. Sindsdien zit mijn man met de wet. Het is een strenge wet. Hij houdt eraan vast. Hij weet hoe het moet. Hij weet hoe zijn hemden in de kast horen te liggen: Vaticaan wit en zonder valse plooiën. Hoe de hemden in de kast zijn gekomen is een andere zaak, de zaak van zijn zuchtende vrouw. Niemand op aarde vindt strijken zo overroepen als ik.

“Ja maar”, zeg ik soms, “de stijl van tegenwoordig is boho, van bohemien. Alles losjes uit de broek. Geen stress. Hemden worden verkreukt verkocht. Ze hangen verfrommeld in de winkel. Het is mode.” Ik heb al gepleit voor polootjes, rolkraagtruien en polyester. Alles! Als ik maar geen witte hemden moet strijken. Trouwens, ik krijg die hemden nooit zo wit als mijn schoonmoeder.

Waar haalt mijn schoonmoeder haar wit vandaan? Dát is de vraag. Ik denk van een radioactief land op 77 uur vliegen van hier. Al laat ik twee doosjes blanc meedraaien op 95 graden! Al doe ik een slok javel in het bakje van de voorwas! Al gooi ik een vuistje met bijtende soda in de trommel! Dan nog straalt er niks. Blanco is mijn manco.

Het tweede geheim betreft de plooiën in een herenhemd. Mijn schoonmoeder kan namelijk strijken zonder plooiën in de mouwen. Bij gewone mensen met gewone hemden loopt er een neep van schouder tot pols. Bij mijn man niet. Zijn hemdsmouwen hebben geen vouw. Of toch niet volgens de wetten van mijn schoonmoeder.

De truc is een heel klein strijkplankje. Ik had het nog nooit gezien. Het leek iets voor kabouters, zo klein. Maar mijn schoonmoeder hééft dus zo'n plankje. “Je kunt er mouwen mee strijken zonder plooiën”, zei mijn man. “Dat verkopen ze toch al lang niet meer!” reageerde ik. “Strijkplankverkopers gaan toch ook mee met de tijd!” Mouwplank, 60 x 10 centimeter, 31 euro, ideaal voor het strijken van mouwen. Het strijkplankje werd voor mij besteld. Zoals ik soms ook verrassingen krijg uit de supermarkt: bidons met strijkwater

en spuitbussen met stijf sel en de geur van perziken. Daar komt mijn man dan mee thuis.

Groot was mijn plezier toen het bestelde strijkplankje aan huis werd geleverd. In het Frans heeft zo'n plankje namelijk ook een naam. Het woord stond op het papiertje: janet. Hahaha. Een mouwplank in het Frans heet 'janet'. Ik ben meteen mijn strijkkamer uitgestormd om het voor te lezen. “Met je chique hemden en je overdreven mouwen! Trek je besluiten nu maar zelf”, gooide ik erachter aan. Maar mijn man gaf geen krimp. Wetten zijn er niet om over te twijfelen.

Ik heb ze inmiddels al lang opgegeven, de wetten van het herenhemd. Niemand op aarde kan zo goed strijken als mijn schoonmoeder. Ik wil er niet aan tippen. Maar soms, als het in mijn leven naar stijf sel en perziken ruikt, dan doe ik mijn best. Ik vouw de hemden, leg ze in de kast en denk: *Ik doe het graag*. Tenslotte is er op aarde niemand meer voor wie mijn schoonmoeder nog moet strijken.



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

AN OLAERTS

# GEZICHTS- PROBLEMEN?

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

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

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

**brailleliga** vzw



## COLOFON



25<sup>ste</sup> jaargang, Nr. 92 – maart 2018  
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, Hélène Beele, Goedele Bogaerts, Uschi De Coster, Hilde De Groef, Lisa De Pelsmaeker, Kristel De Vlieghe, Bram Fret, Ines Minten, Caroline Sabbe, Kristien Scheepmans, Ann Vanloffelt, Dorien Wenderickx

**Beeld coverpagina**  
© Marco Mertens

**Druk**  
Corelio Printing

**Oplage**  
157.814

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

**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

**Reclameroging**  
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](http://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

# KRIJG EEN ZOETE ZONDE CADEAU!



Geef jezelf vol overgave over aan de zoetste zonde: ijs, gebak, cake, taart ... af en toe kan het geen kwaad, toch? Ga bijvoorbeeld onbeschaamd met zijn tweetjes smullen van een gróót ijsje of van een overheerlijk stukje patisserie met een kop koffie. Wedden dat je de rest van de dag met een grote glimlach rondloopt? Vul het kruiswoordraadsel in en wie weet valt één van de vijf bongobonnen binnenkort bij jou in de bus.

**WIN  
1 VAN DE 5  
BONGO-  
BONNEN**

WEDSTRIJD

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

## HORIZONTAAL

- Hoofdpijn – Verwonding
- Meisjesnaam – Raad eens – Troef negen
- Zout dat soms aan vleeswaren wordt toegevoegd – Europeaan
- Tantalium (symbool) – Volkenkundige – Gelijke stand
- Ratelpopulier – Astronomische eenheid – Hemelgeest – De onbekende
- Paling – Niet dezelfde – Soortelijk gewicht
- Afrikaans land – Uitspraak van een gerechtshof
- Over elkaar – Onbenullig persoon – Asociaal iemand
- Religieus (afk.) – Rondpunt – Tonga (in internetadressen)
- Instemming – Pus
- Onderofficier – Vrouwelijke dominee (afk.) – Rivier in Italië
- Demonstreren – Korte, versnelde loop
- Klein hapje bij het aperitief – Financiële term
- Gesteente – Slingerplant – Europese Unie – Persoonlijk voornaamwoord
- Hoeveelheid geld – Armband

## VERTICAAL

- Aanvullende hulpverlening – Leren zak van een harmonica
- Heldendicht van Homerus – wees gegroet- zo-even
- Greenwich Mean Time – Meisjesnaam – Trosvormige bloeiwijze
- Vreemde – Steenvrucht
- Europees land – Munitie
- Godin van de vrede – Lucht (voorvoegsel) – In opdracht
- Atlantisch bondgenootschap – Naam waarmee men een kunstenaar aanduidt wiens familienaam onbekend is
- Daar – Meisjesnaam – Open strook in een bos – Vereniging van ex-alcoholisten
- Rode gloed aan de hemel tijdens zonsondergang – Meisjesnaam
- Huisvesten – Wiel
- Antwoordende op – Pak vast
- Beroep
- Eenheid – Bevel – Boze geest
- Opinie – Kortschrift – Zink (symbool)
- Wieren - Ontslagaanzegging

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

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

**vóór 21 april 2018**, naar het adres:

**Wit-Gele Kruis van Vlaanderen**

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan naar [kruiswoord@vlaanderen.wgk.be](mailto:kruiswoord@vlaanderen.wgk.be), ook **vóór 21 april 2018**.

**Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: NASRIEN CNOPS**

**Winnaars van een Bongobon "Relax"**

Hanne HUYNEN uit Oud-Turnhout, Ivo VAN DAM uit Olen

Uw schoenenspecialist:  
kleine en grote maten!  
1000m<sup>2</sup> TOPMERKEN

WWW.

**Eurika-Shoe**.com



Floris van Bommel®

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

**JEUGD:** Vans BjörnBorg BullBoxer Riverwoods Guess Puma NewBalance Jack&Jones Scapa FredPerry All-Star Tango Dc Superga K-swiss Nike Sperry Diadora Asics Gaastra Brunotti

**DAMES:** Guess DL-sport SensUnique Gabor Riverwoods TommyHilfiger Spm Brako Vionic PeterKaiser Mephisto Think! Geox Loints Semler Solidus Wolky Weekend Ara



**1 BAL GRATIS BIJ AANKOOP PAAR KINDERSCHOENEN** (zolang voorraad strekt)

**KIDS:** Geox Nike Puma Kipling Vans Dc BjornBorg Timberland All-Star Ricosta Stones & Bones Lowa Hip Cks Birkenstock Crocs

**MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!**

**UITNEEMBAAR VOETBED en kleine + grote maten.**

DL-sport Verhulst Ara Loints Softwaves Remonte Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Semler Footnotes Gabor Stuppy Vionic Vabene

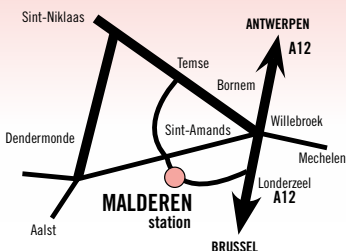
**CHROOM vrij/arm:** Think! Brako-Anatomics FitFlop

Ecologica FinnComfort Wolky Birkenstock Vital

**DIABEET:** Durea Varomed Xsensible Solidus-care

**Helpen bij rug-, heup-, voet- en spierklachten :**

MBT JOYA FIT-FLOP XSENSIBLE FINNAMIC Topdealer MEPHISTO SANO Rockport Vionic  
**Walking/Running:** Lowa Meindl Brooks Asics Allrounder NewBalance Hi-Tec Dolomite Teva



**€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 95,00 EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN**

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

**EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)**  
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be  
**Open:** werkdagen van 9 tot 20 u. - zaterdags van 9 tot 19 u.  
**Gesloten:** zon- en feestdagen

*Niet geldig tijdens de sperperiode.*

**BON  
€13**



*“Comfortabel relaxen  
én gemakkelijk in&uit ...  
Het heeft mijn leven  
veranderd!”*



**ERGODÔME KOMT NAAR JE TOE!**

*Bel ons voor een afspraak  
bij jou thuis:*

**056 311 266**



*Heb je ook problemen met rechtstaan uit je zetel?  
Heb je rug- en nekpijn na een lange tijd zitten?*

Bij **Ergodôme** vind je een ruim aanbod relaxzetels:

- **op maat** van jouw lichaam voor maximaal comfort
- met **opstahulp** voor makkelijk in- en uitstappen
- met de unieke **Ergo-gravity positie**
- in een eigentijds **design** en luxueuze afwerking

**Sint-Janslaan 19, 8500 Kortrijk**  
**056 311 266 - info@ergodome.be**

Showroom:

Maandag-vrijdag: 9u30 tot 12u - 14u tot 18u  
Zaterdag: 10u tot 12u - 14u tot 18u / Zondag: 14u30 tot 18u  
Gesloten op donderdag en op feestdagen

**Ergodôme**

ZORGT VOOR JE RUG, DAG EN NACHT

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