



## JOUW VERHAAL

“Dankzij mijn man  
en de verpleegkundigen  
kan ik thuis blijven wonen”

Gezond  
Smaak



Brenda Froyen  
“Probeer zin te geven  
aan wat je is overkomen”

# Bota

## Suprema Bodyguard



De Suprema Bodyguard Viva is speciaal ontwikkeld voor dames met **ongewenst urineverlies** (bv. bij hoesten, niezen, lachen of heffen). De Suprema Bodyguard Light slip of boxershort voor mannen wordt gebruikt bij **druppelincontinentie** (bv. bij prostaatproblemen en na operatie). Urineweginfecties, diabetes, overgewicht, vochtafdrijvende medicatie en emotionele stress kunnen ook voor deze ongemakken zorgen.

### Veilige en discrete oplossingen:

De slips of boxershort zijn bekleed met een dunne **vochtabsorberende laag**. Deze absorptiezone neemt bij de damesslip tot 80 ml op, bij de herenslip en -boxershort tot 150 ml. Dit zorgt voor een droog en comfortabel gevoel. De absorptielaag blijft gedurende

Optimale bescherming  
Discreet en onopvallend  
Meer levenskwaliteit

minstens 100 wasbeurten werkzaam. De witte katoenen slip is wasbaar op 95°C, de zwarte op 60°C. Een antibacteriële werking neutraliseert ongewenste geurtjes.

Met **Suprema Bodyguard Viva en Light** voelt u zich **veilig en zeker**. De slips en boxershort bieden u in alle discretie een **droog en fris gevoel**.



absorptiezone

### SUPRIMA BODYGUARD VIVA DAMESSLIP

**Materiaal:** 48% katoen, 47% modal, 5% elastaan met absorptiezone + PU

**Kleur:** zwart

**Onderhoud:**

**Artikelnr.:** 1290 009



absorptiezone

### SUPRIMA BODYGUARD LIGHT HERENSLIP

**Materiaal:** 100% katoen met absorptiezone + PU

**Kleur:** wit

**Onderhoud:**

**Artikelnr.:** 1256 001



absorptiezone

### SUPRIMA BODYGUARD LIGHT HERENBOXERSHORT

**Materiaal:** 100% katoen met absorptiezone + PU

**Kleur:** zwart

**Onderhoud:**

**Artikelnr.:** 1254 009

MAAT	S	M	L	XL
<b>Heupomtrek (cm)</b>	90-96	97-104	105-112	113-121

MAAT	5	6	7	8
<b>Heupomtrek (cm)</b>	97-104	105-112	113-121	122-132



## STILSTAAN

Het is niet altijd eenvoudig om in het drukke en geregelde leven echt stil te staan. Overal zijn er prikkels en er is altijd wel iets te doen. December vult de stad met lichtjes, zingende rendieren en kerstmarkten. Met oud en nieuw drukken we graag op de pauzeknop. Verwachtingen van anderen of soms ook angst voor de leegte doen ons die tijd vullen met etentjes, een weekendje weg, ... En mensen kijken soms raar op wanneer je de vraag “wat heb je tijdens het weekend gedaan?” met “niets” beantwoordt. Psychiater Dirk De Wachter houdt met een knipoog een pleidooi voor Bongobonnen om thuis in je tuin te gaan zitten.

Stilvallen vraagt geduld met jezelf en mildheid voor anderen. Als je stilvalt, kunnen moeilijke vragen die je al een tijdje weggedrukte naar boven komen en voor onrust en ongemak zorgen. Verstilling kan ook een ruimte openen om opnieuw jezelf te voelen en te beseffen wat voor jou van grote betekenis is. Verstilling toont ons misschien opnieuw de weg naar anderen. Bijvoorbeeld, om het echtpaar met kind op de vlucht te willen zien en mee te zoeken naar een warme plek in de herberg.

“Stilstaan is een vorm van protest tegen alles wat het leven uitholt”, schrijft auteur Kris Gelaude. Een mooie gedachte om mee te nemen naar de advent en de eindejaarsperiode?



JOKE LEMIENGRE

### WEGWIJZER



8

DIALOOG

Interview met  
Brenda Froyen



25

DUO

Joris en Sabine

6 Actua

12 Lekker

16 Gezond

Smaakveranderingen

20 Jow verhaal

“Dankzij mijn man en de verpleegkundigen kan ik thuis blijven wonen”

22 Thuis

Incontinentie

26 Column

29 Nieuws uit je provincie

34 Puzzel

## Verpleegkundige en patiënt **JORIS EN SABINE**

Ondanks heel wat tegenslagen houdt Sabine het hoofd boven water. Dat lukt dankzij de goede zorgen van mantelzorger Freddy en de onverwoestbare steun van thuisverpleegkundige Joris, die dagelijks aan haar zijde staat. “Na al die jaren lijken we wel een getrouwd koppel”, glimlacht Sabine. “Met de nodige hoogtes en laagtes in onze relatie!”

**LEES MEER OVER DE STERKE BAND  
TUSSEN JORIS EN SABINE OP**

**p. 25**





## BLIJF FIT EN ACTIEF



Lichaamsbeweging is de beste remedie om valincidenten te voorkomen. Probeer daarom beweging in te passen in je dagelijkse activiteiten. Ga vaker te voet of met de fiets. Je kan ook een halte eerder van de bus afstappen of je auto iets verder parkeren en een stukje te voet wandelen. Door minstens 30 minuten per dag licht tot matig te bewegen, nemen je fitheid en uithoudingsvermogen toe en daalt het valrisico. Daarnaast kan je ook je evenwicht en spierkracht verbeteren aan de hand van oefeningen die terug te vinden zijn op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be) (geef in in het zoekvenster: 'blijf fit en actief').

Of neem een kijkje op [www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag](http://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag).



## HUISHOUDAGENDA 2019

Vanaf nu kan je de Huishoudagenda in de winkelrekken van je boekhandel vinden en online bestellen via distributeur [www.mondikaarten.be](http://www.mondikaarten.be) onder de categorie 'accomodatiegidsen'.

Doordat de agenda **NIET meer uitgegeven wordt door het Wit-Gele Kruis**, kan je hem ook niet langer bij ons of via onze website bestellen.

### Mammoquiz

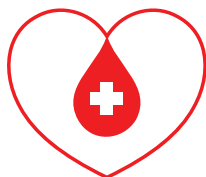
Test je kennis over borstkanker op

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

De quiz is bedoeld voor jonge en oudere vrouwen, én mannen.

### Donorcentra open!

Het Rode Kruis vindt tijdens de drukke eindejaarsdagen gewoonlijk te weinig bloeddonoren. Speciaal daarom zijn de donorcentra open op 22 en 29 december.

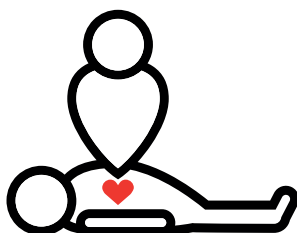


### Meer weten?

[WWW.RODEKRUIS.BE](http://www.rodekruis.be)

### Wat bij hartstilstand?

Bij een hartstilstand moet je snel ingrijpen en hartmassage toepassen. Op [www.rodekruis.be](http://www.rodekruis.be) vind je een playlist van liedjes die je helpen om het tempo van de hartmassages (100-120 hartmassages per minuut) aan te houden.



## DRAAI NIET OM DE DOOD HEEN

Journaliste Frederiek Weeda heeft het boek geschreven dat zij had willen lezen toen haar man zieker werd en stierf. Het biedt persoonlijke verhalen en praktische tips voor wanneer een dierbare uit het ziekenhuis wordt ontslagen en thuis zal sterven.

INFO: ISBN: 9789057125089 - €9,95 - 100 P. -  
UITGEVERIJ NIEUWEZIJDS



## VERZEKERING NIET DUURDER NA ZWARE ZIEKTE

Minister van Consumentenzaken Kris Peeters laat 'het recht om vergeten te worden' opnemen in de verzekeringswetgeving. Dit wil zeggen dat mensen die ooit een zware ziekte hadden of aan een aandoening zoals diabetes lijden, maar die perfect onder controle hebben, geen meldingsplicht meer hebben. Verzekeringen mogen hierdoor niet duurder zijn voor deze mensen.

BRON: [WWW.KOMOPTEGENKANKER.BE](http://WWW.KOMOPTEGENKANKER.BE)

Evij Gruyaert

# MAKKELIJK IN EN UIT DE ZETEL MET DE ONZICHTBARE OPSTA-HULPFUNCTIE!



Bel ons voor  
een afspraak  
in de **showroom**  
of 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](mailto:info@ergodome.be)

Showroom:

Ma + Di + Do + Vrij : 9u30 tot 12u - 14u tot 18u

Za: 10u tot 12u - 14u tot 18u

Zo: 14u30 tot 18u (van 15 september tot 15 juni)

Gesloten op woensdag en feestdagen

## Ergodôme

ZORGT VOOR JE RUG, DAG EN NACHT

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



A portrait of a woman with short, light brown hair, wearing a teal-colored blazer. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a dark, solid color.

**“Je moet  
proberen om  
zin te geven  
aan wat je is  
overkomen”**

**INTERVIEW MET  
BRENDA FROYEN**



Brenda Froyen ondervond zes jaar geleden hoe fragiel een goede gezondheid kan zijn. Vlak na de geboorte van haar derde zoon kreeg ze een kraambedpsychose. Intussen schreef ze drie boeken over haar ervaringen.

 BRAM FRET  DIEGO FRANSENS

“Gezondheid en vrijheid zijn voor mij twee samenhangende begrippen, in de zin dat gezondheid ook ‘vrij van ziek zijn’ betekent. Maar als je kijkt naar de definitie van ‘gezondheid’ die de Wereldgezondheidsorganisatie vooropstelt, dan lees je daarin het ‘vrij zijn van klachten’. Dat soort gezondheid kan je volgens mij niet altijd nastreven. Het gaat voor mij ook om leren omgaan met bepaalde klachten: je kan ook gelukkig zijn als je niet 100% vrij van klachten bent. Dus in die zin is gezondheid voor mij erg belangrijk, maar het is niet zozeer een opperste staat van vrij zijn van alles, dan ligt de lat wel heel erg hoog.”

### **Kan je voor onze lezers even kort toelichten wat jou enkele jaren geleden overkwam?**

“Zes jaar geleden, net na de geboorte van mijn derde zoontje, kreeg ik een kraambedpsychose. Tevoren heb ik nooit psychische problemen gehad, dus het kwam als een donderslag bij heldere hemel. Bovendien is een psychose heel moeilijk te herkennen en komt het niet van de ene dag op de andere. Ik had heel veel angsten en argwaan en uiteindelijk is de situatie dusdanig geëscaleerd dat mijn man me naar een dokter van wacht heeft gebracht. Maar ook die herkende de psychose niet direct en voelde zich nogal bedreigd door mijn sterke verbale uitingen – ik ben namelijk nogal rad van tong, en zeker in een psychose (*lacht*). Op een bepaald moment heeft die dokter de politie gebeld, die op haar beurt een ambulance heeft geroepen. Zo ben ik in het ‘zorgtraject’ terechtgekomen. Zorgtraject is een groot woord, want toen is de zoektocht begonnen. Bij mij is het een traject van een jaar geweest, met twee keer zwaar hervallen en opnames in verschillende ziekenhuizen, vaak met dwangmaatregelen.

Uiteindelijk ben ik dan in november naar huis mogen gaan (de eerste opname dateerde van juni). Maar als je iemand met psychische problemen behandelt zonder naar de context te kijken en je plaatst die persoon daarna terug in diezelfde context, dan is datgene wat misschien leidde tot de psychische problemen niet veranderd. Bovendien kwam ik in een context die wel wat van mij vervreemd was. De kinderen waren bijvoorbeeld ook van mij vervreemd. Ik ben toen in een zeer zware depressie beland, tot en met zware zelfdodingsgedachten. Het jammere is dat ik toen een typische zorgmijder was geworden. Door een aantal slechte ervaringen wou ik absoluut niet meer naar het ziekenhuis terugkeren. Mijn eigen huisarts heeft mij dan heel goed opgevangen. Hij keek holistisch naar gezonde voeding, voldoende beweging, mindfulness, kine en ook vrijwilligerswerk. Daardoor kreeg ik het gevoel dat ik niet alleen ten laste was van mensen, maar ook iets kon betekenen. Gaandeweg ben ik verlost geraakt van de depressie. Het hele traject heeft zo’n jaar geduurd, wat binnen de geestelijke gezondheidszorg een relatief korte periode is.”

*“Je hebt een team nodig om op zo’n manier zorg te dragen”*

### **Wanneer ik teksten van je lees, merk ik dat je opbouwend kritisch bent voor geestelijke gezondheidszorg. Wat kan er allemaal beter volgens jou?**

“Ik heb daar mijn tweede boek over geschreven, *Uitgedokterd*. Er zijn wel wat dingen die beter kunnen, maar het dringendst is toch de perceptie en de manier waarop er wordt omgegaan met geestelijke gezondheid en psychiatrische problemen. De media doen hier zeker geen goed aan. Al te vaak worden mensen met een psychische kwetsbaarheid nog afgeschilderd als gevaarlijk en onberekenbaar. En in de volksmond wordt nog gesproken over ‘zotten’ of ‘gestoorden’. Er is heel veel angst in de hulpverlening en die resulteert in een angst van de hulpverlener tegenover de patiënt. Dit botst en zorgt soms nog voor onnodige dwang in onze huidige geestelijke gezondheidszorg. Een ander aspect is dat er weinig gelijkwaardigheid is. De professional geeft vanuit zijn theoretisch kader advies aan de patiënt, terwijl de patiënt zelf net heel veel kennis over zichzelf heeft en over wat er al dan niet werkt om zich beter te voelen. Die kennis wordt nog te weinig gebruikt en het referentiekader van de hulpverlener is nog niet altijd afgestemd op de patiënt. Gelukkig is dat aan het veranderen. Er wordt tegenwoordig veel meer geluisterd naar patiënten en de familie. Het is door de kennis van de patiënt en de familie te bundelen met de kennis van de hulpverlener dat mensen kunnen worden geholpen.”

### **Je kijkt niet zo positief terug op jouw opnames. Heb je het gevoel dat je thuis beter af was geweest?**

“Tussen mijn opnames door was ik ook wel een periode thuis. Dat was



heel belastend voor mijn familie, dus vaak zijn opnames wel nodig om de familie te ontlasten. Na mijn gedwongen opname ben ik naar huis gekomen en kreeg ik thuisbegeleiding van een maatschappelijk assistente, één keer om de twee weken. Zij zag dat het heel moeilijk ging, omdat ik zwaar depressief was en mijn huishouden totaal misliep. Wat wij op dat moment nodig hadden, was een huishoudhulp om ons te ondersteunen. Omdat wij allebei hoogopgeleid zijn met een goed inkomen was dat onbetaalbaar voor ons (de uurbijdrage voor huishoudhulp wordt berekend op basis van het inkomen; hoe hoger het inkomen, hoe hoger de persoonlijke bijdrage red.). In onze situatie hadden we immers behoefte aan 4 uur hulp per dag. Daardoor kwam het allemaal opnieuw op de mantelzorgers terecht. En dat is jammer. Bij vermaatschappelijking van de zorg is dit soort praktische ondersteuning echt noodzakelijk.”

### **Je bent ondertussen een gewaardeerde stem in het publieke debat. Beschouw je dat als je plicht?**

“Als je wilt herstellen, dan moet je zin geven aan wat je is overkomen. Ik weet en begrijp dat sommige mensen hun psychische problemen volledig achter zich willen laten als ze

eenmaal zijn overwonnen. Ze willen ook van het stigma af. Maar ik had die zingeving nodig, omdat het zo'n grote impact heeft gehad op mijn leven. Ook mijn verblijf in isoleercellen heeft mij dermate getraumatiseerd dat ik absoluut vond dat ik er iets mee moest doen. Mijn grote geluk is dat het nu goed met mij gaat en dat ik een deftig betaalde job heb. Daardoor word ik serieus genomen en lijken mensen naar me te luisteren. Vanuit die optiek verhef ik mijn stem. Ik hoop om in naam te spreken van alle mensen die niet gehoord worden, doordat ze niet werken of het nooit zullen doen omdat hun gezondheidstoestand het niet toelaat. Ik heb het geluk om momenteel in de Hoge Gezondheidsraad te zetelen als enige vanuit patiëntenperspectief om advies te geven hoe we in de gezond-

“Ik herken de  
alarmsignalen  
intussen”



### **Wie is Brenda Froyen?**

- Studeerde Germaanse talen
- Kreeg in 2012 te maken met een kraambedpsychose
- Schreef ondertussen drie boeken: *Kortsluiting in mijn hoofd*; *Uitgedokterd. Van dwang tot veerkracht in de psychiatrie* en *Lena*, een novelle in opdracht van Te Gek!?
- Werkt als docente Nederlands en als webredacteur voor [PsychoseNet.be](http://PsychoseNet.be)

heidszorg moeten omgaan met psychiatrische diagnoses. Aan de andere kant ben ik ook wel heel eenzaam, want er zijn weinig mensen met mijn profiel. De meeste hoog opgeleiden die zoiets hebben meegemaakt en goed hersteld zijn, zwijgen, want zij hebben te veel te verliezen.”

### **Je bent al een hele tijd psychosevrij, maar men kan niet garanderen dat het nooit terugkomt.**

“Klopt. Elk jaar in juni moet ik altijd even alert zijn: dat is de maand waarin ik eerder al in psychose ben gegaan. Ik ben erg gevoelig voor daglicht en heb in de zomer de neiging om heel vroeg op te staan en te weinig te slapen, terwijl ik net goed op mijn slaap moet letten. Dus probeer ik mijn slaap in te halen door extra vroeg in bed te kruipen. Ook op de hogeschool is het dan extra druk en door mijn creativiteit heb ik enorm veel ideeën. Maar hetgeen ik vroeger niet kon en nu wel, is prioriteiten leggen. Dus ik herken nu wel de alarmsignalen.”



# BEZOEK ONZE VERNIEUWDE TOONZAAL

Expert totale badkamerrenovatie • Eigen vakmannen • Meer dan 20 jaar ervaring • Tijdloze elegantie

## MIJN DAGELIJKS MOMENT VAN TOTALE ONTSPANNING...



Provincialeweg 60 • 2890 Lippelo - Sint-Amands

T 052 34 23 77

VEJABADKAMERS.BE

Woe-, do- en vrijdagmiddag 14-17u.

Zaterdag 10-12u. en 14-17u.



### Wil jij ook meer dan 150.000 vijftigplussers bereiken?

Adverteer dan nu  
in een volgende editie van Gezond thuis.

Aarzel niet en neem contact op  
met Katrien Lannoo op  
katrien.lannoo@trevipus.be of

**09-360 48 54**



## MOBILE

## TRAVEL CHAIR

PLOOIBARE ELEKTRISCHE ROLWAGEN

Uitgerust met lithiumbatterijen

Zeer comfortabel

Mee in auto,  
trein en vliegtuig

Verrijdbaar als koffer

In 5 seconden  
opvouwbaar

Vraag een GRATIS  
demonstratie bij u thuis...

www.mobilescooter.be  
Keuze | Kwaliteit | Service

0800-90207  
Gratis

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



# MEDICATIE EN SPIJSVERTERING

Je arts en apotheker houden interacties tussen verschillende medicijnen in de gaten. Maar ook tussen je medicatie en de voeding die je eet kan een wisselwerking optreden.

MONICA KOHLBACHER ADOBE STOCK



Je ziet bijvoorbeeld wel eens op een voorschrift staan dat je het medicijn na de maaltijd moet innemen. Medicatie werkt inderdaad soms sneller als je het op een nuchtere maag inneemt. In andere gevallen zul je misschien minder maaglast hebben als je je pillen tijdens of na de maaltijd slikt.

Voeding heeft een effect op hoe snel je lichaam een medicijn inneemt. Zo vertraagt vooral vette voeding de maaglediging, waardoor de opname van medicijnen door de darm vertraagd wordt. Je arts en apotheker kunnen je informeren over het meest geschikte tijdstip. Hoe meer medicatie je neemt, hoe groter het risico op interactie. Breng je huisarts dus altijd op de hoogte als je eventueel iets op eigen houtje inneemt.

Veel geneesmiddelen hebben bovendien bijwerkingen op onze vertering, zoals misselijkheid, braken, diarree of constipatie. Daardoor kan dan weer de opname van voedingsstoffen in het gedrang komen.

## Misselijkheid en maaglast

Veel soorten medicatie kunnen maaglast of misselijkheid teweegbrengen. Denk aan ontstekings-

remmers, pijnstillers maar ook orale antidiabetica of injecties met incretinemimetica voor diabetespatiënten.

### Tips om zulke last te voorkomen:

- neem kleine maaltijden verspreid over de dag. Kies voor zes kleine maaltijden in plaats van drie grote.
- eet traag en kauw goed.
- neem geen vette of 'zware' tussendoortjes, maar kies voor fruit, magere (ongesuikerde) yoghurt of een kopje bouillon.

Ook kankerbehandelingen zorgen soms voor misselijkheid en braken. Daarvoor gelden bovenstaande richtlijnen ook, maar eet vooral waar je zin in hebt en forceer niets.

## Gewichtsverlies

Als gevolg van een ziekte, een ope-





## EEN LICHT VERTEERBAAR SOEPJE (GOED BIJ MAAGLAST OF MISSELIJKHEID) WORTELSOEP

### Ingrediënten (4 🧑)

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 1 grote courgette
- 1 kg wortelen
- 2 blokjes vetarme kippenbouillon
- 2 liter water
- (zout)
- peper

### Bereiding

- Snipper de ui fijn.
- Snij de courgette in blokjes en de wortels in schijfjes.
- Stoof de ui, de courgette en de wortelen 2 à 3 minuten in olijfolie.
- Voeg het water en de bouillonblokjes toe en kook het geheel zachtjes gedurende 20 à 25 minuten.
- Mix de soep glad en breng op smaak met peper (en zout).

Bron: Kok op kot



ratie of bepaalde medicatie kan ongewenst gewichtsverlies optreden.

### Tips om dat tegen te gaan:

- neem kleine, frequente maaltijden, en eet af en toe een tussendoortje.
- een kop bouillon kan de eetlust bevorderen.
- vermijd producten die een vol gevoel geven, zoals vette maaltijden of bruisende dranken.

### Constipatie

Sommige medicijnen, zoals ijzerpreparaten, kunnen constipatie in de hand werken.

### Tips:

- drink voldoende water: minimaal 1,5 à 2 liter per dag.
- eet rustig en kauw goed.
- zorg voor voldoende vezels in je voeding: eet minstens twee stukken fruit per dag, kies voor volkorenproducten zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta, noten ... en eet minimaal 200 gram groenten per dag.
- je kan ook extra vezels toevoegen aan yoghurt of soep door er lijnzaad of zemelen door te mengen.
- beweeg minstens 30 minuten per dag.

### Gewichtstoename

Er zijn ook geneesmiddelen die je eetlust net opwekken, zoals antihistaminica bij



allergieën, corticosteroïden en orale anti-conceptiva. Daardoor ga je meer eten dan normaal en kan je gewicht toenemen.

### Wat kan je zelf doen?

- Hou je gewicht in de gaten, dus weeg jezelf regelmatig.
- Hou een eet-en bewegingsdagboek bij, zodat je zicht krijgt op je veranderde eet- en leefgewoonten.
- Lukt het niet alleen? Een diëtist(e) kan je helpen.

### Smaakverandering

Medicijnen zoals ACE-remmers (bloeddrukverlagings), antibiotica, chemotherapie en antidepressiva kunnen onze smaakbeleving beïnvloeden, met als gevolg dat je het verschil tussen zuur, zout, zoet en bitter niet meer proeft.

### Tips:

- maak maaltijden die gevarieerd zijn in smaak en textuur.
- gebruik aromatische kruiden.



- neem een pepermuntje om de metaalsmaak te verhelpen.

Meer tips rond smaakverandering vind je in het artikel op pagina's 16-18.

Maar het werkt ook in de andere richting: voeding kan soms de werking van medicatie beïnvloeden. Bij de ziekte van Parkinson, bijvoorbeeld, kan een gelijktijdige inname van eiwitten en je medicatie (Levodopa) de werking van die medicatie verminderen.

### Waar kan je zelf op letten?

- Neem je medicatie een half uur voor of twee uur na de maaltijd.
- Verdeel je maaltijden goed over de dag.
- Eiwitarme tussendoortjes zijn bijvoorbeeld fruit, een boterham met zoet beleg, peperkoek of soep.

Grapefruitsap (pompelmoessap) bevat een stof die de afbraak van bepaalde medicijnen zoals statines (cholesterolverlagende middelen) vertraagt. Daardoor verhoogt de

**BRONNEN**

[www.expertise.hogent.be](http://www.expertise.hogent.be)

[www.nursing.nl](http://www.nursing.nl)

[www.wur.nl](http://www.wur.nl)

[www.e-gezondheid.be](http://www.e-gezondheid.be)

[www.test-aankoop.be](http://www.test-aankoop.be)

medicijnspiegel in je bloed en kan je meer bijwerkingen ondervinden. Bij het gebruik van bepaalde antibiotica gebruik je beter niet gelijktijdig melk of melkproducten. De calcium in melkproducten maakt complexe verbindingen met bepaalde stoffen in de antibiotica, waardoor je lichaam ze minder goed opneemt. Laat dus minstens twee uur tussen de inname van de medicatie en melkproducten.

Alcohol en medicatie zijn meestal geen goede combinatie. Alcohol versterkt het effect van sommige geneesmiddelen immers. Meestal vermeldt de bijsluiter dat ook.

## EEN VEZELRIJKE MAALTIJD (GOED TEGEN CONSTIPATIE) TOMATENSTOFPOT MET KIKKERERWTEN

### Ingrediënten (4 🧑)

- 250 gram zilvervliesrijst (ongekookt)
- 400 gram kikkererwten
- 250 gram champignons
- 200 gram wortelen
- 400 gram tomaten
- ½ rode peper
- zwarte peper
- Italiaanse kruiden
- 1 eetlepel olie

### Bereiding

- Zet een kookpot met een ruime hoeveelheid water op het vuur. Breng het water aan de kook en kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Spoel de kikkererwten goed af onder stromend water.
- Snijd de champignons in schijfjes en de paprika en tomaten in blokjes. Snijd de peper in kleine stukjes.
- Verwarm de aangegeven hoeveelheid bereidingsvet in een pan en bak de groenten gaar. Begin met de wortelen, voeg na enkele minuten de champignons toe. De peper, kikkererwten en tomaten voeg je op het einde toe.
- Kruid naar smaak en serveer.



Bron: [www.livingthegreenlife.com](http://www.livingthegreenlife.com),  
aangepast recept





## Voetklachten?

- Brandende of vermoeide voeten, vermoeide benen, een staand beroep?
- Klachten aan nek, rug, schouder of knie?
- Platvoeten, diabetische voeten, holle voeten of spreidvoeten?
- Kramp in de kuiten of artrose?

Laat u thuis adviseren of de op maat gemaakte steunzolen van Fusselastick ook u verlichting kunnen bieden.

**Met Fusselastick steunzolen loopt u weer als vanouds**



Meer informatie of de gratis brochure aanvragen? [www.fusselastick.be](http://www.fusselastick.be)

Bel voor een vrijblijvende afspraak bij u thuis  
015 480 566



**SeniorenComfort**  
Langer thuis wonen

Kijk op onze website [www.seniorencomfort.be](http://www.seniorencomfort.be) of bel naar 0470/62.17.64

Voor meer inlichtingen of een brochure



### Aanpassingen in huis

Wij vervangen uw bad of oude douche door een **veilige en ruime** inloofdouche.

Montage in **1 dag**, zonder grote breekwerken!

### Veiligheid in huis

**Voor gevaarlijke opstappen:**  
Plaatsing van op maat gemaakte, schuine drempelhelpen.

**Extra houvast:**  
Plaatsen van extra trap- of muurleuningen.



Bekijk ook onze afdeling [www.senioren-service.be](http://www.senioren-service.be)  
**Ontspanning** en **luxe** zijn fijn op elke leeftijd!




**Warme zorg  
altijd dichtbij**

**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](mailto:thuiszorg@ons.be) [www.landelijkethuiszorg.be](http://www.landelijkethuiszorg.be)  

**ons**

**landelijke  
thuiszorg**



# SMAAKVERANDERINGEN BIJ OUDEREN

Vroeger smaakte witloof heel goed, omdat je van bitter hield. Maar vandaag vind je het maar flets? Chloë Verhelst en Karolien Uyttersprot, diëtisten van het UZ Brussel, lichten toe hoe dat komt.

 KRISTIEN SCHEPMANS  ADOBE STOCK

**Chloë Verhelst:** “Smaak en geur zijn nauw met elkaar verweven. Aan de hand van de geur herkennen en waarderen we voedsel en wordt onze eetlust opgewekt. Tachtig procent van de smaakervaring is afkomstig van de reuk. Die bepaalt of we een voedingsmiddel al dan niet eten en hoe lekker we het vinden. Zo prikkelt het aroma van verse koffie je smaakpapillen, waardoor je zin krijgt om te eten. En als je kauwt, komen er geurmoleculen vrij die langs de achterkant van je mondholte je neus bereiken. Een zoete geur geeft trek in iets zoets, waardoor we meer zoet eten. Bij iets bitter laten we op en wegen



we af of het al dan niet gevaarlijk of giftig is.”

**Karolien Uyttersprot:** “Soms spreken we over smaakdrievuldigheid. Naast de mens en het product speelt de eetomgeving een belangrijke rol. Alleen eten, smaakt bijvoorbeeld minder. Muziek, een leuk tafelkleed of mooie servetten maken de omgeving dan weer aangamer.”

**“Naast de mens en het product speelt de eetomgeving een belangrijke rol. Alleen eten, smaakt bijvoorbeeld minder”**

Karolien Uyttersprot

**Hoe verandert de smaak bij het ouder worden?**

**Chloë Verhelst:** “Je reukvermogen en smaak nemen af wanneer je ouder wordt. Niet alle ouderen merken dit en bij de ene neemt het reukvermogen sterker af dan bij de andere. Er zal ook een verschil komen in de waardering van je smaak. Veel hangt af van je medische situatie.





## “80% van de smaakervaring komt van de reuk”

Chloë Verhelst

Doordat oudere personen een verminderde smaak hebben, is de beleving van hun voedingsmiddelen anders en bijgevolg ook de manier waarop zij het eetmoment ervaren. Een verminderde zelfstandigheid beïnvloedt hun sociaal leven en eetgedrag en kan vervolgens ook een impact hebben op de levenskwaliteit.”

**Karolien Uyttersprot:** “Medicatie en dan vooral polyfarmacie (heel veel verschillende soorten van medicatie) beïnvloedt de werking van je speekselklieren, wat dan weer de eetlust doet afnemen en de smaak vermindert.”

### Wat zijn de gevolgen van smaakverandering?

**Chloë Verhelst:** “Doordat oudere personen bepaalde voedingsmiddelen niet meer eten en zij sowieso minder eten door een verminderde eetlust en smaak, maar ook door het eenzijdiger eten kan er voedselaversie ontstaan en vervolgens ondervoeding. Ondervoeding heeft niet enkel te maken met te mager zijn, maar ook met een vitamine- en eiwittekort. Zwaarlijvige of obese personen kunnen ook ondervoed zijn. En ondervoede personen zijn door hun verminderde weerstand vatbaarder voor infecties.”

### Wanneer spreek je van een smaakstoornis?

**Karolien Uyttersprot:** “Er zijn verschillende soorten smaakstoornissen, zoals verlies en vermindering van smaak en voor bepaalde stoffen. Vaak heeft dit te maken met ziektes en zijn deze stoornissen vooral gerelateerd aan chemo- en radiotherapie. Zulke behandelingen tasten de speeksel-



## TIPS

- Maak een wandeling. Een frisse neus doet eten.
- Zorg voor een aangename omgeving en maak het gezellig (een kopje koffie en een koekje).
- Neem de tijd om te eten, probeer indien mogelijk om het eten samen klaar te maken.
- Hulpmiddelen zoals aangepast bestek zorgen ervoor dat iemand langer zelfstandig kan eten. Dat voorkomt frustraties.
- Gerechten op kamertemperatuur of koud smaken doorgaans lekkerder dan warme bereidingen.
- Experimenteer met gerechten en bereidingen. Maak niet altijd je vertrouwde lievelingsgerecht klaar. Daar hangt immers een bepaalde smaakverwachting aan vast. Door de smaakverandering wordt die niet ingelost, waardoor er lievelingsgerechten wegvallen.
- Wissel af tussen de maaltijden en binnen dezelfde maaltijd, zoals tussen zout en zoet. Of combineer iets zachts met iets krokants, zoals een zacht stukje vis met een kroketje of een beschuit met platte kaas. Uitersten combineren geeft meer smaak.
- Je kan, met mate, extra zout, suiker en kruiden toevoegen om het verlies van smaak te compenseren.
- Stop niet met eten: eet regelmatig, sla geen maaltijd over. Eet bij voorkeur drie hoofdmaaltijden (ontbijt, middag- en avondmaal), en las tussendoortjes in tijdens de namiddag.
- Maak van de maaltijden een sociaal gebeuren.
- Voorkom weerzin tegen eten. Een lege maag zal je sneller een misselijk gevoel geven.
- Voedingsmiddelen met een sterke of pikante smaak helpen om een onprettige smaak weg te nemen, net als munt, basilicum, citroen en zoetzure sausen.
- Combineer vleesgerechten met friszoete bereidingen zoals veenbessen, appelmoes, perzik.
- Voeg fruit toe aan yoghurt of meng wat grenadine door yoghurtdrinkjes.
- Drink water met citroen of munt.
- Drink bruisend water met zure smaak (door toevoeging van sinaasappel- of citroensap) tussen de maaltijden door en net voor de maaltijd, of andere koolzuurhoudende dranken met zoete of bittere smaak (zoals schweppes of cola).

klieren aan. Bij deze mensen komt de smaak wel terug, maar het kan lang duren, soms jaren, en soms gebeurt het niet volledig.”

**Chloë Verhelst:** “Personen met gevorderde dementie leggen moeilijker de link tussen smaak en geur, doordat zij het voedingsmiddel cognitief niet meer herkennen. Met smaak eten is voor hen dus moeilijk. Daarom is het belangrijk om te controleren of zij voldoende eten, dat zij niet vergeten te eten en dat er eten in huis is. Een kalender of lijst kan helpen. Je kan zelfs specifiek alles afbeelden, zoals een boterham of boter, zodat ze alles binnen hebben. Mantelzorgers spelen hier een belangrijke rol.

Bij een geriatrische patiënt met gewichtsverlies is het belangrijk om te vragen hoe het komt dat hij vermagerd en of het nog lukt om te eten. Als je doorvraagt, zeggen sommige mensen dat zij hetzelfde eten, maar dat het hen minder smaakt. Je kan dan andere en nieuwe voedingsmiddelen uitproberen, waardoor we soms wel een verschuiving zien van voedingsmiddelen.”

**Karolien Uyttersprot:** “Een goede mond- en tandhygiëne is belangrijk. Poets daarom regelmatig je tanden. We zien dat het kunstgebit van oudere personen te groot wordt doordat ze vermageren, waardoor ze het makkelijker uitlaten om te eten.”

**Chloë Verhelst:** “Bij personen met

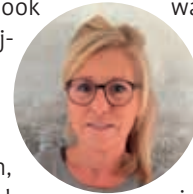
dementie kan je gerechten maken die teruggaan naar de kindertijd, zoals gewonnen of verloren brood. Ook ‘fingerfoods’, die je met je handen eet, stimuleren. Snij bijvoorbeeld

een boterham in vierkantjes, die ze in een hap in hun mond kunnen steken. Hetzelfde wordt gedaan met hoofdgerechten, in een diep bord waar balletjes in kleine stukjes zijn gesneden.”

## SMAAKVERANDERING BIJ CHEMOTHERAPIE

AUTEUR: INGRID CASTERS, DIËTISTE WIT-GELE KRUIS

“Omdat chemotherapie ook thuis gegeven wordt, krijgen we als thuiszorgorganisatie meer en meer te maken met therapiegerelateerde voedingsklachten, waaronder smaakverandering en verminderde eetlust. Het is belangrijk om die zo snel mogelijk te detecteren, want ze liggen aan de basis van een verstoorde voedingstoestand. Gewichtsverlies bij bijvoorbeeld kankerpatiënten heeft niet enkel te maken met smaakverandering. Andere therapiegerelateerde nevenwerkingen zoals misselijkheid, braken, diarree, mucositis, slikproblemen en vermoeidheid kunnen een rol spelen. Vaak krijgt de voedingstoestand van een kankerpatiënt te weinig aandacht. Aangepaste voeding is geen behandeling, maar kan wel de behandeling ondersteunen en bijvoorbeeld bijwerkingen verminderen of de immuniteit vergroten,



waardoor de kans op infectie afneemt.

Als diëtiste bij het Wit-Gele Kruis heb ik niet het eerste contact met de patiënt.

Onze wijkverpleegkundige is dan ook de expert in het beoordelen van de situatie van de patiënt én de aangewezen persoon om de voedingstoestand van zijn/haar patiënt op te volgen en te bewaken.

Onze wijkverpleegkundige kan de patiënt doorverwijzen naar de diëtist, die bruikbare tips kan geven. Zo gaat er weinig tijd verloren en is de kans op gewichtsverlies kleiner. De wijkverpleegkundige zal de patiënt regelmatig wegen en vragen naar zijn/haar eetpatroon.

We betrekken graag de gezins- en mantelzorgers in de alertheid voor de voeding. Zij brengen immers meer tijd door met de patiënt en kunnen dus gemakkelijker een oogje in het zeil houden.”

## DE BESTE UITSTAP VOOR JE RUG!

KEUZE UIT MEER DAN  
100 RELAXEN  
EN SALONS

GRATIS COMPUTERGESTUURDE METING  
Uniek in België!



Ergopolis<sup>®</sup>  
Bedding

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

OUTLETSHP op  
[www.bedking.be](http://www.bedking.be)



# J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK



**GRATIS**  
**DEMONSTRATIE**  
**AAN HUIS**

**SNELLE LEVERING**

tel. 03 480 98 01 - [www.jaflex.be](http://www.jaflex.be)  
Mallekotstraat 45 - 2500 Lier

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



**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 Lobeekstraat 183 - 2060 Antwerpen  
Tel. 03 226 12 72 - Fax 03 226 94 24  
[info@liftconstruct.be](mailto:info@liftconstruct.be) - [www.liftconstruct.be](http://www.liftconstruct.be)



**THUISZORGWINKEL**

samen met



**Ik heb urineverlies  
En dan?**

**Dan kies ik voor de discrete  
zekerheid van Thuiszorgwinkel**

Heb jij last van urineverlies? Of ken je iemand in je omgeving die urineverlies heeft? Dankzij de efficiënte hulpmiddelen en begeleiding van Thuiszorgwinkel kan je incontinentie aanpakken. Wij zorgen dat jouw dagelijkse actieve leven aangenaam blijft. Onze medewerkers helpen je graag discreet bij al je vragen.

**Kom langs, ontdek en test uit bij een**

**Probeer een  
gratis staal**

Zelf ontdekken welk incontinentiebroekje of -verband het best bij jou past? Ga naar onze keuzewijzer en vraag een gratis staal aan via:

[www.thuiszorgwinkel/keuzewijzer](http://www.thuiszorgwinkel/keuzewijzer)

**Maak vandaag nog een afspraak met onze incospecialist bij je in de buurt!**



**aurilis**

Vlot vooruit    Comfort in huis    Discrete zekerheid    Zo hoort het

**Meer info op**  
[www.thuiszorgwinkel.be](http://www.thuiszorgwinkel.be)  
**Kom naar Thuiszorgwinkel**  
of bel 03 205 69 29.

Samen vinden we  
wat jij nodig hebt.  
Groetjes, Tina



# “DANKZIJ MIJN MAN EN DE VERPLEEGKUNDIGEN KAN IK THUIS BLIJVEN WONEN”

## THUIS BIJ GODELIEVE DECUF

Godelieve Decuf verwelkomt ons met een grote lach, ondanks het feit dat haar gezondheid haar soms in de steek laat. Ze verloor op korte tijd haar beide benen en werd blind.

 HÉLÈNE BEELE  MARCO MERTENS

“Ik kan er eigenlijk wel goed mee omgaan. Ik ben positief ingesteld. Op bijna twee jaar tijd verloor ik beide benen. Desondanks ben ik toch blijven voortwerken in de winkel die we vroeger uitbaatten. Ik kon nog steeds de bestellingen opnemen en telefoontjes doen naar klanten. Toen ik nog maar één beenprothese had, klom ik zelfs op het trapje om aan de bovenste winkelrekken te kunnen. Daarna werd ik ook blind. Dit was mentaal moeilijker om te verwerken, omdat ik daardoor niet meer alles kan wat ik graag doe.”

*“Ik ben een babbelaar en vind het leuk om met de verpleegkundigen een praatje te slaan”*

### Hoe gaat de rest van de familie er-mee om?

“Mijn man heeft soms moeite om het te aanvaarden, dus ook voor hem is het niet altijd gemakkelijk. Soms

heb ik ook wel eens het gevoel dat mijn familie en omgeving het nog niet altijd beseft. Ik moet hen regelmatig eens zeggen: ‘Maar ik kan dit wel niet zien, hé’, of ‘Dit zal mij niet lukken met die rolstoel!’”

### Hoe ben je eigenlijk je benen verloren en blind geworden?

“In 1985 moest mijn ene been geamputeerd worden. Ze hebben toen ook ontdekt dat ik diabetes had. Een jaar later kreeg ik gangreen in mijn andere been en moesten ze dat ook amputeren. Enkele jaren later ben ik dan ook geleidelijk blind geworden. Tijdens een ingreep aan mijn ogen is er iets misgegaan.”

### Je woont nog thuis met je man. Krijgen jullie veel hulp in huis?

“De verpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis komen vier keer per dag langs en om de twee weken komt er een poetshulp. Voor de rest doet mijn man Carlos alles: hij doet de was en de strijk, gaat boodschappen doen, kookt ... De verpleegkundigen die ‘s middags langskomen zeggen altijd dat het eten dat hij klaarmaakt zo lekker ruikt. Carlos is ook een handige Harry. Hij klust graag. Als er eens iets stuk is in huis, maakt hij het. Bovendien geeft hij me mijn medicatie en helpt hij de verpleegkundigen af en toe als ze me met de tillift in bed stoppen.”





*"Ik lees nu  
boeken via de  
Luisterpuntbibliotheek:  
een fantastische  
uitvinding"*

Het gaat soms met ups en downs, maar ik zie mijn man heel graag en ben hem echt enorm dankbaar voor alles wat hij voor mij doet. Dankzij de grote hulp van Carlos en de verpleegkundigen is het voor mij mogelijk om thuis te blijven wonen, en dat vind ik heel belangrijk."

#### **En kan je vlot overweg met je rolstoel thuis?**

"Thuis rij ik zelf rond met de rolstoel. Vroeger ging ik graag langs bij de mensen, maar sinds ik blind ben, kom ik bijna nooit meer buitenshuis, want ik vind het moeilijker om gesprekken in groep te volgen. Ik hoor ook al iets minder goed, en als je dan ook niet goed kan zien, dan is dat niet zo evident. Ik spreek liever van persoon tot persoon."

#### **Hoe ben je bij onze organisatie terechtgekomen?**

"Het Wit-Gele Kruis komt nu al een vijftiental jaar langs. Ik koos eigen-

lijk direct voor jullie. Ik zag vaak een auto van het Wit-Gele Kruis in onze straat, voor verzorging bij onze buren wat verderop, en zij waren positief over de organisatie.

De verpleegkundigen zijn altijd supervriendelijk. Ik ben een babbelaar en vind het leuk om met hen een praatje te slaan. Ze helpen me bij het wassen, geven mijn insuline-inspuitingen, helpen me in bed met de tillift, ... Toen ze de eerste keer kwamen om me te wassen, was ik wel wat beschaamd. Ondertussen ben ik het al helemaal gewoon. Ik ben hen enorm dankbaar voor hun hulp.

De verpleegkundigen zijn ook goed georganiseerd: dankzij hun tablet met het elektronische verpleegdossier kunnen ze alle informatie doorgeven, zodat iedereen op de hoogte is. Ook de samenwerking met mijn huisarts en diabetesspecialist ver-

loopt daardoor goed. Bovendien hoor ik van de verpleegkundigen dat er regelmatig opleidingen worden georganiseerd, dat vind ik goed."

#### **Hoe breng je jouw dag door?**

"'s Morgens doe ik eerst wat rek- en strekoefeningen die ik vroeger in het ziekenhuis geleerd heb. Rond zeven uur komt een verpleegkundige me wassen en mijn insuline geven. Daarna ontbijt ik en luister ik naar de radio. Zo kan ik iets bijleren. Ik ben een enorme 'curieuzeneus', en erg leergierig. Ik lees ook graag en veel. Nu doe ik dat via de Luisterpuntbibliotheek, echt een fantastische uitvinding. Ik lees vooral graag informatieve boeken over voeding, gezondheid, religie en politiek. Zo train ik tegelijk ook mijn geheugen. Ik vind dat belangrijk. In het weekend komen mijn kinderen en kleinkinderen soms langs. Ik heb ook al twee achterkleinkinderen en er is een derde op komst!"

# INCONTINENTIE, EEN VERDOKEN PROBLEEM

Incontinentie of ongecontroleerd urineverlies is nog steeds een taboe waar veel mensen niet openlijk over durven te spreken. Nochtans is het een probleem waar 600 000 Belgen dagelijks mee kampen. Gelukkig zijn er de voorbije jaren heel wat nieuwe hulpmiddelen op de markt gekomen die het comfort van de patiënt aanzienlijk verhogen.

 ANNELIES VERMANDEL  ADOBE STOCK

## DEFINITIE

de **incontinentie** *zelfst.naamw. (v.):* een onwillekeurig en objectief aantoonbaar ongewild urineverlies, dat sociaal en/of hygiënisch problemen stelt. Urineverlies kan op elke leeftijd voorkomen, zowel bij mannen als bij vrouwen. Vrouwen en senioren worden evenwel het meest getroffen.

“Incontinentie is een verdoken probleem,” zegt verpleegkundige Cindy Apers van het gespecialiseerd team incontinentie. “Omdat het zo’n persoonlijke kwestie is, en mensen zich er makkelijk voor schamen, wordt er heel weinig over gesproken. Jammer, want het is vaak te behandelen. De eerste stap naar een oplossing is een gesprek met de huisarts. Die stelt de juiste diagnose, en kan meteen ook de juiste behandelmethodes aanraden. Gaat het om inspannings-, aandrangs-, overloop- of functionele incontinentie? Is medicatie of een chirurgische ingreep nodig of kan incontinentiemateriaal een oplossing bieden?”

“Als thuisverpleegkundige zoeken wij samen met de patiënt naar de meest comfortabele oplossing en geven we concrete tips”, vult collega Ilse Van Schelstraete aan. “Ik help ook graag een hardnekkige mythe uit de wereld: maandverbanden zijn geen oplossing voor incontinentie. Tegenwoordig zijn er heel wat hulp-



middelen op de markt die speciaal ontwikkeld zijn om urine en geurtjes op te vangen en het comfort van de patiënt te verhogen.”

## Hulpmiddelen

Bij incontinentie is het gebruik van goed incontinentiemateriaal cruciaal. Het materiaal moet veiligheid, zekerheid en comfort combineren met discretie en gebruiksvriendelijkheid. Het gamma van incontinentiemateriaal is erg uitgebreid. Je Wit-Gele Kruisverpleegkundige bespreekt graag met jou welk materiaal geschikt is voor jouw persoonlijke situatie. Vraag zeker ook stalen aan bij je thuiszorgwinkel, apotheker of bandagist.

## Incontinentieverbanden en -luiers

Deze hulpmiddelen zijn speciaal ontwikkeld om urine en geurtjes op te vangen. Ze bevatten een superabsorberend poeder dat urine omzet in gel. Daardoor blijft het verband droog aanvoelen. Bij lichte en matige incontinentie volstaan over het algemeen inlegluiers om het urineverlies op te vangen. Net- of fixeerbroekjes houden de luier op de juiste plaats. Bij ernstige incontinentie zijn broekluiers aanbevolen.

## Condoomkatheter

Een condoomkatheter, gemaakt van soepel siliconenmateriaal, is een comfortabele oplossing voor mannen



met een zware urine-incontinentie. De urine wordt opgevangen in een opvangzak met kraantje, zodat hij makkelijk te ledigen is in het toilet. De katheter geeft bovendien minder kans op huidletsels.

### Superabsorberend ondergoed

De slips worden gemaakt met een nieuw soort vezel, die zorgt voor een verbeterde absorptie. Elke slip bevat een dunne voering – een pad – die in de slip is verwerkt. Deze pad neemt heel snel urine op, terwijl geurtjes onmiddellijk geneutraliseerd worden. De slips zijn wasbaar en dus herbruikbaar.

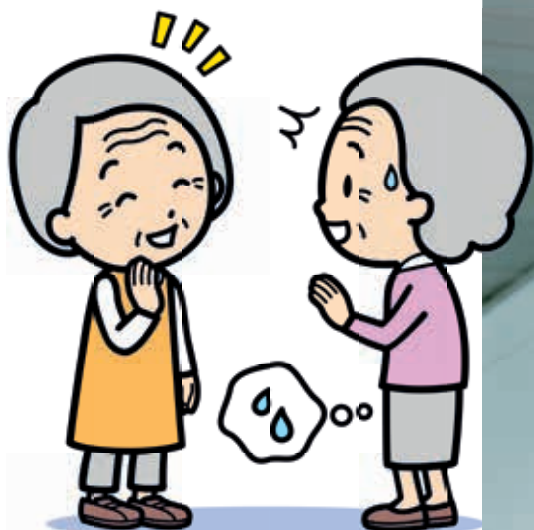
### Barrièrecrème

Een goede huidverzorging is heel belangrijk bij incontinentie. Een barrièrecrème werd speciaal ontwikkeld voor het verzorgen en beschermen van de kwetsbare huid tegen vocht. De crème vormt een film op de huid die vocht afstoot, beschermt tegen irritaties en reeds bestaande irritaties verzorgt.

Tot slot kunnen ook aanpassingen aan het toilet of de toiletruimte hulp bieden. Toiletbeugels en handgrepen geven bijvoorbeeld steun om te gaan zitten en overeind te komen van het toilet. Vraag voor aanpassingen aan je woning zeker advies aan een deskundige en doe eventueel een beroep op de 'ergo aan huis'-dienstverlening van je ziekenfonds.

### Terugbetaling

Het gebruik van incontinentiemateriaal is vaak een dure aangelegenheid, waar-



## ZEVEN PRAKTISCHE TIPS VOOR EEN COMFORTABEL TOILETGEBRUIK



- Stel het plassen niet uit.
- Ga op vaste tijdstippen naar het toilet.
- Neem je tijd.
- Neem een ontspannen houding aan op het toilet.
- Spreid je vochtinname en drink 's avonds niet overdreven veel.
- Vermijd vochtafdrijvende dranken zoals koffie en alcohol.
- Train proactief je bekkenbodemspieren en krijg zo meer controle over je blaas. Raadpleeg eventueel een kinesist of check of je ziekenfonds een introductiesessie bekkenbodentraining aanbiedt.

door een tussenkomst niet overbodig is. Je kan daarvoor bij verschillende instanties terecht.

- Incontinentieforfait: jaarlijkse premie, wordt automatisch uitbetaald door het ziekenfonds, indien je aan bepaalde voorwaarden voldoet.
- Tussenkomst voor integratie van personen met een handicap: wordt uitbetaald door het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAHP), als je behoort tot de doelgroep van het VAHP (graad van

handicap) en de aanvraag is gebeurd vóór de leeftijd van 65 jaar.

- Stedelijke toelage voor personen met incontinentie: jaarlijkse tussenkomst in sommige gemeenten, dit kan een financiële premie zijn of in de vorm van gratis huisvuilzakken. Hiervoor heb je een medische verklaring van de behandelende arts nodig.
- Terugbetaling condoomkatheter: recht op terugbetaling door het ziekenfonds van 1 condoomkatheter per dag. Hiervoor heb je een voorschrift van de behandelende arts nodig.





## Laat urineverlies uw leven niet beperken

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



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](http://www.coloplast.be)

Vul deze coupon in om een gratis informatiepakket Conveen Optima voor mannen te ontvangen

### 1. Welk product gebruikt u nu?

- absorberende verbanden
- andere: .....
- geen product

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

### 2. Vul uw gegevens in

E-mail .....  
Telefoon .....  
Voornaam .....  
Familiennaam .....  
Adres .....  
Postcode .....  
Gemeente .....

Het Coloplast logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2018-10. Alle rechten voorbehouden [www.coloplast.be](http://www.coloplast.be)







*“Het komt uit het hart: meer heb je niet nodig”*

Verpleegkundige en patiënt  
**Joris en Sabine**  
 39 en 46 jaar

 ANNELIES VERMANDEL  MARCO MERTENS

*“Hij behandelt me met respect”*

### Eén oogopslag

“Mijn zorgenkindje”, noemt Joris haar glimlachend. “Zodra ik de deur open, weet ik hoe laat het is: Sabine heeft een goede of een slechte dag... Ik heb maar één oogopslag nodig.”

Joris verzorgt Sabine al drie jaar, elke dag. “Van bij het begin was er een klik. Ik ben op mijn gemak bij Joris. Hij behandelt mij met respect, ik voel geen schaamte ... Dat was vroeger wel anders.”

### Peptalk

Samen hebben ze al heel wat meegemaakt. “We zijn bijna een getrouwd koppel”, lacht Sabine. “En zoals in elke relatie zijn er hoogtes en laagtes. Het gebeurt dat Joris mij door de dag moet sleuren. Emotioneel is bedlegerig zijn geen lachertje. Ik voel mij soms opgesloten. Joris geeft mij *courage* en pept mij op.”

### Samen

“Het is een wankel evenwicht”, vult Joris aan. “Eén dat we samen moeten vinden. Samen met de huisarts, de kinesi-

therapeut, en vooral de mantelzorger. Ik vind het belangrijk om open kaart te spelen en van de zorg een gedeelde verantwoordelijkheid te maken.” Mantelzorger Freddy knikt instemmend: “Joris zegt mij dikwijls dat ik zijn assistent ben.” Als mantelzorger heeft hij een belangrijke taak. Ondanks zijn leeftijd bedient hij de tillift, helpt hij mee in de verzorging, en staat hij elke dag paraat.

### Koningin Mathilde

“En dat we samen koningin Mathilde ontvangen hebben, dat is toch ook redelijk uniek en maakt onze band extra speciaal”, geeft Sabine nog mee. “Trouwens, de koningin is ook maar een gewone vrouw zoals wij, die graag wil dat haar haar goed zit.”

Dat eenvoudig siert, kan Joris bevestigen. “Als ik hier de deur toetrek, krijg ik altijd een ‘bedankt’. Als je weet dat zo iets uit het hart komt, heb je niet meer nodig.”



# OMA'S ZIJN OOK MEISJES

Oma's zijn ook meisjes, dat wist hij helemaal niet. Niet dat het zo belangrijk was. Oma's horen bij opa's. Oma's hebben in de keuken een grote lade met wafels en chocoladekoeken. Dat zijn belangrijke dingen. Van oma's krijg je soms zomaar een cadeautje, een boek met dino's erin of gewoon een échte dino. Of een nieuwe muts. En in de koelkast van oma staat altijd een potje rijstpap.

Oma is al heel dikwijls jarig geweest. Daarom is ze zo oud en soms ook een beetje moe. Oma heeft speelgoed van vroeger: een school met een dak dat open kan en een trein met een leeuw en een aapje dat kapot is. Daar heeft oma vroeger heel veel zelf mee gespeeld. Nu speelt oma niet meer zoveel. Alleen heel soms wil ze mee onder de tafel komen zitten om koffie te drinken en zelfbedachte taartjes op te eten.

Om bij oma op bezoek te gaan moet je heel lang in de auto zitten, en je kunt veel over haar vertellen. Ze heeft ook een bed dat op een boot lijkt. Daar moet ze hard op blazen, als hij bij oma blijft slapen. Dan zit zijn pyjama in een koffertje. Ja, zo is dat.

Je kunt oma's op heel veel verschillende manieren omschrijven. Oma's zijn van alles. Maar dat oma's ook meisjes zijn, dat wist hij helemaal niet. Hij had er nog nooit over nagedacht. Meisjes zitten bij hem in de klas, dat wel. Inès is een meisje. En Bruna was er ook eentje. Bruna gaat nu naar een andere school. En juf Marijke is een meisje.

Meisjes zijn soms prinsessen. "Ik wil ook een kleedje", heeft hij mij verteld. "Het moet een lange jurk zijn, tot hier." Hij heeft gewezen tot waar. Het moest zijn zoals bij Elsa, van *Frozen*.

"Ben ik dan jouw prinsesje?" vroeg hij.

"Ehm", antwoordde ik. En daarna wilde hij weten wat prinsessen eten.

Het is een nieuwsgierig mannetje. Hij let goed op. Hij onthoudt ook alles. Maar dat oma's ook meisjes zijn, was hem nog nooit opgevallen. Tot hij onlangs een pannenkoek ging eten met oma. Ze zaten tegenover elkaar op een stoel. Hun twee warme choco's met slagroom stonden al op tafel toen hij ineens moest plassen.

"Ik moet ook", zei oma. "Dan gaan we samen." Ze stonden op en gingen naar het toilet. Er was maar één wc, voor jongens en voor meisjes. "Ga jij maar eerst", zei oma. "En haast je. Dan kan ik ook."

"Maar oma", zei hij. "We kunnen toch samen plassen. Jij gaat aan deze kant staan. En ik ga hier staan. Zo." Maar oma had praktische tekorten. Haar kleinzoon had een plan dat zij niet ten uitvoer kon brengen. Hij begreep er niets van: "Oma, kijk. Zo moet je dat doen!"

"Ja maar", zei oma, "ik heb geen piemeltje om mee te plassen."

Dat had hij niet verwacht. Dat oma geen piemeltje had, kwam als een verrassing. Maar zijn logica schoot onmiddellijk in werking. De conclusies werden razendsnel getrokken. "Oh", zei hij. "Maar dan ben jij een meisje?" Oma knikte.

Eerst wist hij het niet, maar nu gaat hij het nooit meer vergeten. Oma's zijn ook meisjes. Niet dat het hem zoveel kan schelen. Ze moesten hun chocolademelk nog uitdrinken en de pannenkoeken stonden intussen ook op tafel. Dat was pas belangrijk.

An OLAERTS



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.

# 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 humanitair 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 grootste respect voor de wensen van de doneur 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 doneur."

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%



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 dierbare 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.

## 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

## 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

## Ongewild urineverlies?

Het is de normaalste zaak van de wereld en ieder mens doet het; naar het toilet gaan. Maar stel dat u het niet meer kunt ophouden en u dus ongewild urine verliest? Incontinentie is ontzettend vervelend en komt vaker voor dan u denkt. Attends Healthcare is hét specialistisch adviescentrum voor incontinentie. Onze deskundige medewerkers helpen u graag bij het vinden van de juiste producten. Producten met een onderscheidende kwaliteit voor een zeer betaalbare prijs. Want Attends denkt graag met u mee in deze economisch moeilijke tijden!



## Het juiste product voor een gezonde huid?

Attends streeft naar oplossingen voor iedere vorm van incontinentie en richt zich op **de juiste verzorging en het welzijn van de patiënt**. Of u nu ongewild druppels, scheutjes of grotere hoeveelheden urine verliest, het is uitermate belangrijk om uw huid in goede conditie te houden. Een vochtige huid kan resulteren in een geïrriteerde of zelfs beschadigde huid.

Het Attends assortiment is onderworpen aan de proDERM-test. Wetenschappelijk onderzoek heeft al aangetoond dat hoe sneller een product opneemt en hoe lager de vochtterugslag is, hoe gezonder de huid blijft. Een lagere vochtterugslag zorgt beslist voor meer welzijn van de patient en voorkomt ook problemen op lange termijn met de huid.



## Kleinere producten die toch droger zijn?

Nieuwe gebruikers van Attends merken vrijwel altijd op dat de producten kleiner en discreter zijn. Dit komt omdat de kracht van Attends in de kern zit: de vochtopname is geconcentreerd daar waar het daadwerkelijk nodig is. Bovendien blijft het product door de dubbele absorptiekernen uitzonderlijk droog aanvoelen. Een groter (en minder discreet) product is daarom vaak niet meer nodig.

## Attends proberen?

Bel onze klantenservice en wij helpen u met de keuze van het product dat het beste bij uw situatie past. Met slechts één telefoontje kunt u direct een (herhaal-)bestelling plaatsen en dat tegen een standaard hoge **korting van 30%**! Alle bestellingen van Attends worden onopvallend bij u thuis bezorgd. Attends werkt voor de bezorging van haar pakketten samen met een betrouwbaar transportbedrijf. Samen met hen zorgen wij ervoor dat uw bestelling doorgaans binnen 1 à 2 werkdagen wordt thuis bezorgd.

U kunt Attends ook eenvoudig bestellen via onze webwinkel [www.attendsshop.be](http://www.attendsshop.be)

Als trouwe klant kunt u ook de **Attends Lifestyles voordeelpas** aanvragen. Zodoende profiteert u van nog meer voordeel bovenop de reeds aantrekkelijke korting van 30% die u ontvangt na registratie!

Heeft u vragen of een bestelling?

Aarzel dan niet en bel ons op het gratis nummer:



**0800 - 111 51**

*Wij helpen u graag!*

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

**Attends**  
Droogheid waarop u kunt vertrouwen



Volg ons op Facebook!  
Attends Verzorging en Welzijn



Nieuws uit je provincie

# ANTWERPEN



## WEGWIJS IN VEILIG MEDICATIEGEBRUIK

Het is belangrijk om je medicatie correct in te nemen: de juiste dosis op het juiste moment. Zo werkt ze het beste. Je thuisverpleegkundige kan je helpen om je medicatie veilig te gebruiken.

**H**et is belangrijk dat je huisarts en je thuisverpleegkundige weten welke geneesmiddelen je neemt, zowel die met als zonder voorschrift. Het samen innemen van verschillende geneesmiddelen kan bijwerkingen en interacties geven. Daarom is al je medicatie best op elkaar afgestemd.

### Medicatieschema

Een medicatieschema helpt je daarbij. Het geeft een overzicht van alle medicatie die je gebruikt en op welke tijdstippen je ze inneemt. Je kan dit zelf opstellen of aan een apotheker vragen. Laat regelmatig door de arts nakijken of de informatie nog juist en volledig is. Laat je huisarts het medicatieschema

als goedkeuren, ook bij aanpassingen. Neem het steeds mee naar het ziekenhuis of op consultatie bij een arts.

### Juiste inname en bewaring

Volg voor een juiste inname van je medicatie altijd het voorschrift van je arts en het advies van de apotheker. Stop niet zomaar met medicatie in geval van bijwerkingen, maar meld ze. Medicatie die je vergeten bent, mag je niet zomaar op een ander tijdstip innemen. Een medicatiebox of pillendoos is een handig hulpmiddel om je geneesmiddelen voor een week klaar te (laten) zetten. Dit voorkomt heel wat vergissingen. Bovendien merk je direct of je iets bent vergeten in te nemen.

Enkele tips om je geneesmiddelen juist bij te houden: zorg voor voldoende voorraad, maar niet te veel. Bewaar geneesmiddelen buiten het bereik van kinderen op een droge, donkere plaats. Laat een geneesmiddel in de originele verpakking, samen met de bijsluiter.

Geneesmiddelen die je niet meer gebruikt of vervallen zijn, breng je terug naar de apotheker.

### Hulp nodig?

Op voorschrift van je huisarts kan je thuisverpleegkundige medicatiezorg opstarten. Zij/hij gaat na welke geneesmiddelen je moet nemen, geeft je informatie over het gebruik, volgt mee de voorraad op, stelt een medicatieschema op en past het aan bij wijzigingen. Dit steeds in overleg met je arts.

### Gedeelde zorg

Ook wanneer je medicatie wordt klaargezet, werkt je verpleegkundige zo veel mogelijk met jou en je mantelzorger samen. Vragen over de medicatie(zorg) willen we graag bespreken. We zoeken dan samen naar een oplossing. We spreken duidelijk af wie welke taak op zich kan nemen. Zo blijf je zelf betrokken en verloopt het gebruik van de medicatie veiliger.

#### ► Meer informatie?

[www.witgelekruis.be](http://www.witgelekruis.be)  
Vraag bij je verpleegkundige naar onze folder 'Veilig omgaan met medicatie'.



## BEWEGEN VOOR 55+

**VANAF MAANDAG 14 JANUARI 2019  
OF VANAF VRIJDAG 18 JANUARI 2019  
(11 SESSIES)**

- ▶ maandag van 11.30 - 12.30 uur
- ▶ vrijdag van 10.45 uur - 11.45 uur
- ▶ Meer info en inschrijven: [www.oz.be](http://www.oz.be) - [vitaliteit@oz.be](mailto:vitaliteit@oz.be) - 03-201 85 00

## PENSIOEN IN ZICHT

**14/3, 21/3, 28/3 EN 4/4**

**VAN 8.45 - 17 UUR**

- ▶ CM Antwerpen, Auxilia, Sint-Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- ▶ Meer informatie en inschrijven: [www.cm.be](http://www.cm.be)  
[gezondheidsbevordering.amt@cm.be](mailto:gezondheidsbevordering.amt@cm.be)  
03-470 21 50

# JE RUG IS GOUD WAARD VOORKOM RUGPIJN

Rugpijn is een vaak voorkomende klacht. Bijna iedereen krijgt er ooit mee te maken. De hinder en pijn kunnen je dagelijkse leven grondig verstoren. Preventie kan veel voorkomen.

**H**et belangrijkste onderdeel van je rug is de ruggengraat of wervelkolom. Die heeft een complexe structuur met 33 smalle botten (wervels). Tussen iedere wervel zit een tussenwervel-schijf die als schokdemper dient. De ruggengraat wordt gesteund door rugspieren, ligamenten, zenuwen en pezen.

### Oorzaken en behandeling

De oorzaken van rugpijn zijn soms moeilijk aan te duiden. Als de spieren, gewrichten of banden niet werken zoals het zou moeten, heb

je specifieke rugpijn of lage rugpijn. De rug is niet beschadigd en de klachten zijn van tijdelijke aard. Bij specifieke rugpijn is er een duidelijke oorzaak: een ingezakte wervel, aangeboren afwijking, ontsteking, gezwel of een geknelde zenuw.

Bij enkel rugpijn verdwijnen de klachten vaak vanzelf. Tenzij de pijn al wekenlang aanhoudt, hoef je niet per se naar de dokter. Als je ook koorts hebt, tintelingen in je been of voet voelt, moeilijker kan stappen of plassen, ga je best wel naar de dokter.

Vaak kan je de pijn verzachten door medicatie te nemen en/of een behandeling te volgen (fysiotherapie, massage ...). Bespreek dit zeker met je arts. Soms is er geen andere uitweg dan een infiltratie met een lokaal anaestheticum en/of een operatie.

### Preventieve tips

Je kan het risico op rugpijn zelf verkleinen. De ruggengraat is gebogen in een s-vorm. Probeer als je zit, staat of ligt zoveel mogelijk deze houding aan te nemen. Zo vermijd je onnodige belasting.



- Beweeg voldoende. De beste lichaamsbeweging voor je rug is zwemmen.
- Sta of zit niet te lang in dezelfde houding.
- Een goede stoel en bed zijn heel belangrijk.
- Vermijd overgewicht.
- Buig door je knieën als je je bukt en iets optilt.
- Dingen die te zwaar zijn, probeer je best niet op te heffen.
- Schoenen met hoge hakken zijn een grote boosdoener.

## DEMENTIE - PRAATCAFÉS & INFOAVONDEN 2019

- Op [www.dementie.be](http://www.dementie.be) → 'Vind jouw regionaal expertisecentrum' vind je een overzicht van praatcafés en infoavonden in de provincie Antwerpen. Meer informatie:
- Regio Antwerpen & Mechelen: [www.dementie.be/orionenpgn](http://www.dementie.be/orionenpgn) - 03-247 03 85
- Regio Kempen: [www.dementie.be/tandem](http://www.dementie.be/tandem) - 014-47 83 71

## KALENDER 2019

Voor 2019 maakten we voor jou een interactieve kalender vol leuke puzzels. Maak ze rustig alleen of gezellig samen met familie, vrienden ... Je ontvangt de kalender via je verpleegkundige.

Vind jij het sleutelwoord bij de puzzel van januari?

Laat het ons weten voor 31 januari 2019 via [www.witgelekruis.be/kalender2019](http://www.witgelekruis.be/kalender2019) of Wit-Gele Kruis van Antwerpen, Communicatie, Nonnenstraat 12 bus 1, 2200 Herentals.

Vijf gelukkige winnaars krijgen in februari een puzzel-pretpakket met fleecedeken toegestuurd!

Veel puzzelplezier!



## JE ZORG TIJDENS DE FEESTDAGEN

Het Wit-Gele Kruis van Antwerpen staat dag en nacht voor je klaar, elke dag van de week. Ook tijdens de eindejaarperiode kan je op ons rekenen.

Ben je tijdens deze periode bepaalde momenten niet thuis? Bespreek dit tijdig met je verpleegkundige of de afdeling. Zo kunnen we samen bekijken hoe je zorg verder te zetten en vermijd je dat je verpleegkundige onnodig voor de deur staat.

We wensen jou en je familie een gezond, sprankelend 2019 toe! Ook in het nieuwe jaar zetten we ons dagelijks in om je met de beste zorgen te omringen.





# VEILIG EN GERUST THUIS BLIJVEN WONEN

Sluit aan bij de **Zorgcentrale van Wit-Gele Kruis**



## IN GEVAL VAN NOOD

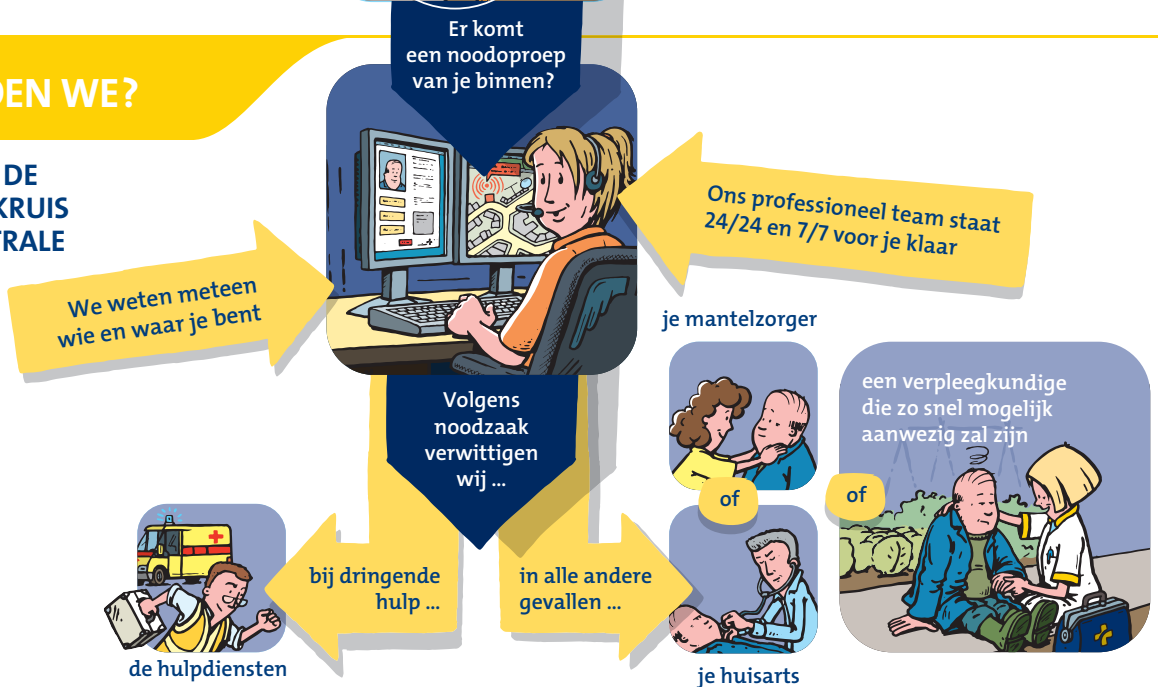
EEN ONGEVAL KAN JE  
ALTIJD OVERKOMEN



Druk op je knop en de  
Wit-Gele Kruis Zorgcentrale  
wordt verwittigd

## WAT DOEN WE?

ZO WERKT DE  
WIT-GELE KRUIS  
ZORGCENTRALE



## NAZORG



In overleg met jou, je familie en andere zorgpartners werken we aan meer veiligheid om incidenten te voorkomen.

wit-gele kruis  
VLAANDEREN

Bel **014-24 24 40** of mail naar [zorgcentrale@wgkantwerpen.be](mailto:zorgcentrale@wgkantwerpen.be) voor meer info of om je aan te sluiten.

Aansluiting ook mogelijk als je niet bij ons in zorg bent. Ongeacht bij welk ziekenfonds je bent aangesloten.

# De traplift die ontzorgt

Kies voor de meest gekochte traplift van België

## Een traplift van thyssenkrupp is de oplossing

Ontvang nu € 750 korting bij aankoop van uw Flow Swing traplift.

Wilt u meer informatie?

Aarzel niet om contact met ons op te nemen:

☎ 0800 26 100

🌐 tk-traplift.be

engineering.tomorrow.together.



Nu met  
**€750\***  
korting

\* Actie onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

## COLOFON



25<sup>ste</sup> jaargang, Nr. 95 – december 2018  
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen  
Verschijnt viermaal per jaar

### Hoofd- en eindredactie

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

### Redactieraad

Hélène Beele, Goedele Bogaerts, Eva David, Uschi De Coster, Hilde De Groef,  
Lisa De Pelsmaeker, Kristel De Vliegheer, Bram Fret, Ralph Gregoor, Ines Minten,  
Caroline Sabbe, Kristien Scheepmans, Ann Vanlooffelt, Annelies Vermandel,  
Dorien Wenderickx

### Beeld coverpagina

© Marco Mertens

### Druk

Corelio Printing - gedrukt op PEFC-papier



### Oplage

140.000

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

## VOLG ELKE PROVINCIE OP:



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

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

Onderzoekspartner van  
Wit-Gele Kruis



# AAN TAFEL!



Een keer fijn gaan eten met zijn tweeën: wie doet dat nu niet graag? Met de bongobon 'Tafel voor twee' kies je meer dan je gezelschap alleen. Hou je het meest van streekgerechten en gastronomisch tafelen? Geef je de voorkeur aan bistro's en brasserieën? Of opteer je het liefst voor exotische gerechten? Het zit er allemaal tussen. Vul dus snel het kruiswoordraadsel in, en wie weet valt één van de drie bongo's binnenkort bij jou in de bus.

**WIN  
1 VAN DE 3  
BONGO-  
BONNEN**

WEDSTRIJD

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

## HORIZONTALAAL

1. Japanse munt – Het middagmaal gebruiken – Marterachtig zoogdier
2. Oliehoudende vrucht – Engelse havenstad – Polikliniek
3. Gemeente in Oost-Vlaanderen – Wijnmaat – Genesis
4. Ranonkelachtige plant – Uit eenzelfde bevruchte eicel ontstaan
5. Volgens strenge regels africhten – Veter
6. Binnen – Voorzetsel – Tin (symbool) – Vervelend wezen
7. Moeite die men doet – Heldendicht van Homerus
8. Réponse payée – Lichtjes gebraden (van vlees)
9. Farmacie – Sporter
10. Pratende vogel – Witte bloem
11. Zoogdier – Nooit – Thuishaven van voetbalclub Lierse
12. Verdikking van de opperhuid – Landbewerking
13. Wat – Vrachtauto met kantelbare laadbak
14. Priem – Godsdienstige groeperingen – Verstand
15. Wat napraten – Aanduiden

## VERTICAAL

1. Ontspanningsoefeningen – Fonkelen
2. Groot hert – Oppervlakte (afk.) – Oersted (symbool) – Muzieknoot
3. Arbeidzaam – Gedenknaald
4. Strijdster voor vrouwenrechten – Overdreven
5. Cilinder – Vlaamse dichteres – Uitroep van aansporing
6. Wereldbeschouwing – In memoriam – Daar
7. Noorwegen (in internetadressen) – Namaak – Gewaardeerd
8. Meisjesnaam – Deel van een fuik – Gezinslid – Voorzetsel
9. Jongensnaam – Bladgroente – De hand naar iets uitstrekken
10. Waardering – Uitstap
11. Een zekere – Koraaleiland – Neon (symbool)
12. Voorzitter – Deel van het oor – Voor
13. Muzieknoot – In tegenstelling tot – Afliebben
14. Hoofdstad van Algerije – Vordering – Jongere broer of zus
15. Alleenstaande – Sterven door gebrek

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

Vind het sleutelwoord en stuur het samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 17 januari 2019**, naar:

**Wit-Gele Kruis van Vlaanderen**

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 17 januari 2019** naar [kruiswoord@vlaanderen.wgk.be](mailto:kruiswoord@vlaanderen.wgk.be)

**Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: ZORGCENTRALE**

**Winnaars van een Bongobon 'Wereldkeuken'**

Magda DUCHEYNE uit Roeselare, Edmond BULLEKENS uit Kessel-Lo, Ingrid VAN HAL uit Wuustwezel





## VISTA-CalD™

### ➔ CALCIUM + VITAMINE D ZONDER SMAAKPROBLEMEN

- De juiste dosis calcium en vitamine D in één sliktableet.
- Elke dag zo praktisch !
- Om sterke botten te behouden



## VISTA-D3™

### ➔ DE ZONNE-VITAMINE

- Vitamine D 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 STEEDS OP PEIL

- 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 !



## Op zoek naar een oplossing ...

- met maximale absorptiecapaciteit, ook voor doorslapers
- voor zware tot heel zware incontinentie
- tegen nat beddengoed



## Kies dan voor iD Expert Slip Maxi Prime

Meer info? [www.id-direct.com](http://www.id-direct.com) of via je thuisverpleegkundige.