

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

GEZOND *thuis*

MAA APR MEI #96



WWW.GEZONDTHUIS.BE



VOLG ONS OP FACEBOOK

TUDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P309292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTPISIESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 96 | MAART 2019

JOUW VERHAAL

“Hendrik is een doordrijver en heeft humor. Dat helpt”

Gezond
Intimiteit en
seksualiteit



Leen Dendievel
“Ademen is het belangrijkste
in het leven”

wit-gele kruis 



THUISZORGWINKEL

samen met



Tijd voor mobiliteit

Noteer nu al in je agenda!

April = scootermaand

Actie* 10% korting op je eigen aandeel
+ gratis pechbijstand VAB en onderhoud



Vlot vooruit Comfort in huis Discrete zekerheid Zo hoort het

Kies voor mobiele
vrijheid en het advies
van onze mobiliteits-
verstreckers.

Beweeg je door je dag

Lukt stappen niet meer zo goed? Wil je je toch nog zelfstandig kunnen voortbewegen, boodschappen doen of genieten van een deugddoende tocht? Kom testen en ontdek welke scooter het best bij je past. Onze mobiliteitsverstreckers luisteren naar je verhaal en adviseren je over alle details: je zitcomfort, het aantal wielen, wendbaarheid en snelheid, gebruik binnen of buiten ... Kom langs, en vergroot je mobiele vrijheid.

Meer info op
www.thuiszorgwinkel.be

Kom naar Thuiszorgwinkel
of bel 03 205 69 29.

Samen vinden we wat jij nodig hebt.
Groetjes, Tina



* Actie niet cumuleerbaar met andere kortingen / acties.
Gratis onderhoud binnen het jaar na aankoop. Enkel geldig in april 2019.

V02-2019

DE KLEINE GOEDHEID

“De alledaagse menselijke goedheid van de ene mens tot de andere is een goedheid zonder getuigen, onbeduidend en gedachteloos. Een goedheid die woordeloos is, zinloos, blind en instinctief. Goedheid los van het goede in religieuze of maatschappelijke zin. Ze is zo eenvoudig als het leven zelf. Haar kracht ligt in het zwijgen van het menselijke hart.” (uit: Vasili Grossman. Leven en lot, 1960)

Het zijn – alweer – moeilijke tijden. De nieuwsberichten overspoelen ons met slecht nieuws over het klimaat, de vluchtelingencrisis, de groter wordende sociale ongelijkheid, de stijgende armoedecijfers, ... Grote en kleine meningen worden verkondigd, hard of zacht, soms genuanceerd, soms niet. Uitgebreide analyses worden gepresenteerd, maar het ene rapport spreekt het andere tegen. Wie heeft gelijk? En wat moet je met dit alles? Wat is het goede om te doen? Kunnen we nog wel iets doen?

Misschien helpt het om ons te richten op de kleine goedheid van mensen, want in kleine daden maken mensen het verschil. Een vrijwilliger die zich met weinig woorden inzet voor de voedselbank. Een gezin dat ondanks vele tegenslagen voor elkaar blijft zorgen. Een man die twee maal per maand bij zijn hoogbejaarde burens het gras maait. Een groep jongeren die in een supermarkt klanten aanspoort om geen plasticverpakkingen te kopen.

De kleine goedheid lijkt naïef, zelfs machteloos, en zal de grote problemen misschien niet oplossen. Maar de kleine goedheid houdt ons betrokken op elkaar en vormt zo een krachtig tegengif voor cynisme en onverschilligheid.



JOKE LEMIENGRE

WEGWIJZER



8

DIALOOG

Interview met
Leen Dendievel



25

DUO

Aysim en Miek

6 Actua

12 Lekker

16 Gezond

Intimiteit en seksualiteit

20 Jouw verhaal

“Hendrik is een doordrijver
en heeft humor. Dat helpt”

22 Thuis

Incontinentie

27 Column

29 Nieuws uit je provincie

34 Puzzel





Verpleegkundige en patiënt **AYSIM EN MIEK**

Miek kreeg veertig jaar geleden een beroerte. Al die tijd heeft ze vrij zelfstandig kunnen leven, maar een val in februari vorig jaar zorgde ervoor dat ze opnieuw hulpbehoevend werd. Met verpleegkundige Aysim was er onmiddellijk een klik. “Goede communicatie is heel belangrijk. En laat dat nu net iets zijn waar we beiden goed in zijn”, lachen Aysim en Miek.

**LEES MEER OVER DE STERKE BAND
TUSSEN AYSIM EN MIEK OP**

p. 25

MYBENEFITS

Via de app MyBenefits kunnen burgers eenvoudiger een sociaal attest aanvragen en voorleggen om de sociale voordelen te verkrijgen waar zij recht op hebben, zoals lagere water- en elektriciteitsstarieven voor mensen die het financieel moeilijk hebben. De papieren aanvragen kost veel tijd en moeite en is daarom vaak een drempel. Via MyBenefits, dat beschikbaar is in de Play Store, kan iedereen met enkele klikken zijn attest aanvragen. De app is voorlopig enkel toegankelijk voor Androidgebruikers.

KLEINE GIDS VOOR DEMENTIE

Veel mensen krijgen vroeg of laat met dementie te maken. Er spoken dan veel vragen door hun hoofd en ze hebben nood aan duidelijke en betrouwbare informatie. Het boek *Kleine gids voor dementie* geeft de persoon met dementie een centrale plaats. Het is een goed kompas en biedt heldere antwoorden.

MEER INFO:

- Uitgeverij Vandenbroele – ISBN 978 90 4961 700 4 – prijs 35 euro (inclusief BTW en verzendkosten). Geef de actiecode "Kleinegids10GT" in op www.uitgeverij.vandenbroele.be
- www.gezondthuis.be verlost vijf exemplaren. Vul er het digitale formulier in!



Communiceren over dementie

De Koning Boudewijnstichting geeft 15 communicatietips over hoe je anders kan communiceren over dementie. Nieuwsgierig? Neem een kijkje op www.onthoumens.be. Je vindt er ook videogetuigenissen van personen die vertellen over hun leven met dementie.



© www.onthoumens.be en Ilah



Week van de valpreventie

Van 22 tot en met 28 april is er voor de achtste keer op rij de week van de valpreventie. Dit jaar ligt de focus op valangst. Doe jij ook mee? Kijk op www.valpreventie.be



PATIËNTEN EN MANTELZORGERS GEZOCHT

Studenten verpleeg- en vroedkunde van de KU Leuven zijn op zoek naar patiënten en mantelzorgers die hun ervaringen over het gebruik van vrijheidsbeperkende maatregelen (fixatie) willen delen. Het onderzoek gaat zowel om ervaringen en percepties van ouderen die thuis in hun vrijheid beperkt worden als om die van mantelzorgers omtrent vrijheidsbeperkende maatregelen in de thuiszorg.

Neem je graag deel of wil je meer informatie? Neem dan contact op met marine.piessens@student.kuleuven.be
Meer informatie over fixatie in de thuiszorg vind je op de website www.fixatiearmezorg.be

SAMENSPRAAK

'Samenspraak' is een fiche die mantelzorgers, zorgvragers en professionele hulpverleners helpt om in gesprek te gaan als evenwaardige partners. Zo worden de ervaringen en verwachtingen van de verschillende partijen bespreekbaar. Iedereen vult ter voorbereiding de fiche in en brengt ze mee naar het overleg. Op basis van het gesprek worden er concrete afspraken gemaakt waarin iedereen zich kan vinden en waardoor de zorg goed afgestemd wordt op elkaar. Je kan Samenspraak ook gebruiken om voor jezelf in beeld te krijgen wat goed loopt en waar je soms op vastloopt.

Je leest meer over goed communiceren met artsen en andere zorgverstrekkers op p. 22
Bron: Vlaams Expertisepunt Mantelzorg

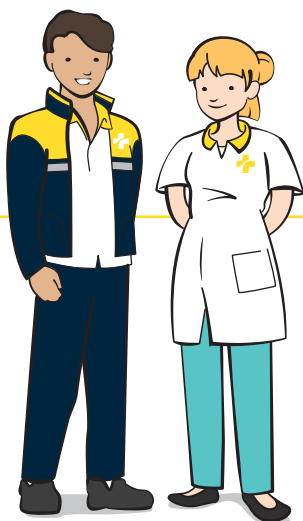
KENNISMAKING MET MANTELZORG

Het Expertisecentrum Mantelzorg lanceerde een filmpje om het belang van mantelzorgers meer in de kijker te plaatsen en om professionele medewerkers bewuster te laten samenwerken met mantelzorgers.

Op www.mantelzorgers.be vind je interessante informatie, getuigenissen en nuttige tips.



<https://www.youtube.com/watch?v=3QCQ7hmMcGs>



Internationale Dag van de Verpleging

12 mei is het de Internationale Dag van de Verpleging. Wereldwijd is er dan bijzondere aandacht voor de bijdragen van verpleegkundigen en verzorgenden aan de gezondheidszorg.

Wereldnierdag

Wereldnierdag valt elk jaar op de tweede donderdag van maart. De dag wil het belang van gezonde nieren extra in de kijker plaatsen.



Zelfhulpgroep

Op zoek naar lotgenoten-contact of zelfhulpgroepen? Op www.zelfpunt.be kan je in de rubriek 'vind een zelfhulpgroep' een aandoening of thematiek intypen. Voor zowat elke thematiek is er een zelfhulpgroep van lotgenoten. Je bent niet alleen!

INSTAGRANNIES?

Ken jij Instagrannies? Tachtigplussers hebben door de jaren heen een heleboel wijsheid vergaard die waardevol kan zijn voor alle generaties. Bond zonder Naam deelt hun levenslessen op Instagram en zet deze leeftijdscategorie zo in de kijker. @instagrannies toont je foto's van hoe het leven écht is en deelt authentieke en inspirerende verhalen met jong en oud.

Wil je weten hoe het werkt? Neem een kijkje op www.instagram.com/instagrannies of ga erheen via de app op je smartphone.

VOLTOOID LEVEN

In haar boek *Voltooid leven* spreekt Els van Wijngaarden met oudere personen die hun leven 'voltooid' achten, niet omdat ze ziek zijn, maar omdat ze het gevoel hebben dat ze domweg wachten op de dood. Er zit voor hen maar één ding op: de controle terugpakken. In het boek krijg je antwoorden op vragen zoals: wat is een goed leven, en wanneer is dat voltooid? En hoe gaan we, als individu en als samenleving, om met ouderdom en de dood?

Els van Wijngaarden, *Voltooid leven*
Atlas Contact, Amsterdam/Antwerpen, 2016, 208 blz. € 20,99



MELANOMADAG LAAT JE CONTROLEREN

Al meer dan 20 jaar brengt Euromelanoma huidkanker onder de aandacht bij het grote publiek. Op www.euromelanoma.org/belgie kan je grasduinen als je denkt dat je risico loopt. Heb je een verdacht vlekje? Zoek dan meteen een dermatoloog op.

Dit jaar begint de campagne op 2 april. Vanaf dan kan je je ook weer inschrijven om gratis je huid te laten checken. Hou de website in het oog!



**“Ademen is het aller-
belangrijkste in het leven.
Dat vergeten we wel eens”**

INTERVIEW MET LEEN DENDIEVEL

Het zijn drukke tijden voor Leen Dendievel. Naast haar dagelijks acteerwerk in de populaire serie 'Thuis' is ze geregeld te zien in theatervoorstellingen. En nu heeft ze er ook nog net een deelname aan 'Dancing with the stars' opzitten.

 BRAM FRET  SELINA DE MAEYER

Wat betekent 'gezond zijn' voor jou?

"Voor mij betekent 'gezond zijn' dat ik mij voort kan bewegen en dat ik mezelf kan behelpen. Dat ik kan opstaan zonder dat het lastig is, en dat ik pijnvrij kan leven."

Heb je zelf al te maken gekregen met situaties waarin je jezelf niet kon behelpen?

"Ik heb ooit een longontsteking gehad en ik ben daar twee maanden van onder de voet geweest. Ik was toen nog heel jong, ik denk 21 of 22 jaar. Toen ik eenmaal weer aan de slag ging en bijvoorbeeld naar de les aan het wandelen was, dan kon ik niet tegelijk wandelen en telefoneren. Zoiets had ik nog nooit meegemaakt. Ik kon opstaan en me zo moe voelen dat ik meteen weer moest gaan slapen. Het is tot nu de enige keer dat ik zo ziek ben geweest. Ik prijs me gelukkig dat het dat maar was."

Je bracht onlangs een boek met de titel Asem uit. Vanwaar komt die titel?

"Omdat ademen het allerbelangrijkste is in het leven. En omdat we verkeerd ademen of zelfs bijna vergeten te ademen. Wij hebben zoveel dingen te verwerken en leven in zo'n *ratrace* dat we de tijd niet meer nemen om eens rustig te gaan zitten en naar behoren te ademen. We ademen meestal veel te hoog, en dat is ook wat er gebeurt wanneer je een paniekaanval krijgt. Vandaar dat 'asem' het kernwoord vormt van mijn boek."

In je boek spreek je openhartig over de paniekaanvallen waar je zo'n drie jaar geleden mee te maken kreeg. Wat gebeurde er toen precies?

"Ik lag gewoon in bed en verslikte me. Ik probeerde me even te verleggen en

voelde dat mijn hart ontzettend aan het kloppen was. Ik begon ook vreselijk te zweten, hoewel ik gewoon stil lag. Omdat het zo plots uit het niets kwam en er een voorgeschiedenis is van hartproblemen in mijn familie, was ik ervan overtuigd dat ik een hartaanval kreeg. Ik ben toen naar beneden gegaan en ben op het toilet gaan zitten, maar ik kreeg het gevoel dat ik ging flauwvallen. Ik ben dan

"Nu ik weet wat paniekaanvallen zijn, ga ik er heel anders mee om"

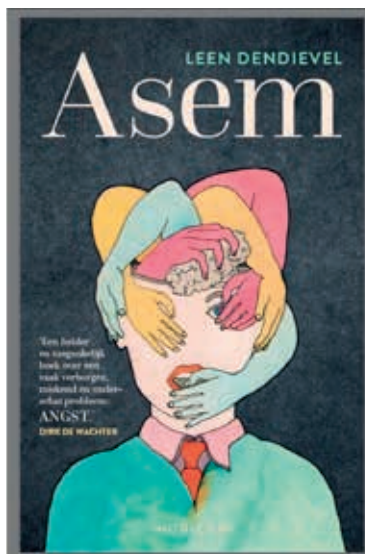
op de grond gaan liggen met mijn benen omhoog en heb een vriend gebeld met de boodschap dat ik een hartaanval had. Voor mij voelde dat ook echt zo aan. Het was de allereerste keer dat ik ermee te maken had. Achteraf gezien had ik al wel eens eerder een gevoel van ademnood gehad, maar toen was ik er niet door beginnen panikeren. Nu ik weet wat het is, ga ik er heel anders mee om. Als ik nu wat ademnood heb, kan ik dat wijten aan de stressvolle week, te weinig slaap of een discussie die wat is blijven hangen. Het gaat ook veel sneller weer voorbij."

Je spreekt over een leven voor en na je paniekaanvallen. Wat is er precies veranderd?

"Er wordt veel van me gevraagd sinds ik bekend ben geworden. Dat is het vooral. Als ik een voorstelling heb gespeeld, kan ik achteraf niet meer rustig in de bar een pintje drinken, want dan zijn er heel veel mensen die me aanspreken en voor ik het weet ben ik twee uur verder. Als ik gewoon wil ontspannen, ben ik verplicht om naar huis te gaan, maar daar heb ik dan weer niet de mogelijkheid om met de collega's na te kaarten. En dan is er ook gewoon de agenda. Ik deed én theater én 'Thuis' én mijn boeken. Dat is allemaal heel fijn en eerst puzzel je dat allemaal nog wel in elkaar. Maar zo schiet er bijzonder weinig tijd over om te ontspannen. Als je lichaam dan eens in ontspanning komt, gaat het allerlei dingen uiten die nog niet verwerkt zijn. En ook wanneer je thuiskomt, is het vaak nog niet gedaan. Dan begin je mails of berichten te beantwoorden. Mensen verwachten ook gewoon dat je heel snel antwoordt. Dat was vroeger veel minder. Niet alleen mijn leven, maar ook de maatschappij is veranderd in die jaren."

Ik las dat naar schatting de helft van de Belgen vroeg of laat te maken krijgt met paniekaanvallen

"Door de vele reacties die ik krijg sinds ik mijn boek geschreven heb, denk ik dat het er zelfs nog meer zijn. Terwijl ik mijn boek aan het schrijven was, heb ik ontdekt dat ik hooggevoelig ben. Ik kan gewoon minder goed tegen prikkels dan gemiddeld. En in het leven dat ik vroeger had, met meer rustpunten, had ik meer tijd om die prikkels te verwerken. Dat is iets waar ik rekening mee moet



Je hart gaat als een razende tekeer, zweetparels op je voorhoofd, een ijzeren gordijn blokkeert je borstkas en je longen zijn te klein om te ademen. Ga je dood? Ben je ziek? Of gewoon gek? Neen, je bent alleen maar bang, in paniek. Je lijf wil je iets vertellen.

Naar schatting heeft de helft van de bevolking last van angsten. In Asem gaat Leen Dendievel op zoek naar de oorzaak van haar paniekaanvallen. Wat gebeurt er in je hoofd tijdens zo'n aanval? En kan je er iets aan doen om ze te voorkomen?

houden en waar ik me tot een paar jaar geleden niet bewust van was.”

Heb je concrete tips om met paniekaanvallen om te gaan?

“Het eerste wat ik doe is me bewust concentreren op mijn ademhaling en rustig ademen. Bij mij begint het meestal als ik in bed lig. Dan helpt een paar keer goed diep inademen en langzaam uitademen. Wat ook helpt, is wandelen. Het kan zelfs paniekaanvallen voorkomen, omdat je je energie al kwijtraakt. En wat je vooral niet mag doen, is alles in je hoofd erger maken dan het is. Als ik nu een keer pijn heb aan mijn arm of in mijn borststreek, wijt ik dat niet meer automatisch aan mijn hart. Ik denk niet meer dat er van alles scheelt, omdat ik weet dat het een paniekaanval is. Het is belangrijk om je focus te verleggen door te ademen, wandelen of zingen. Die dingen werken bij mij, maar iedereen heeft natuurlijk zijn eigen methodes, omdat de oorzaken van een paniekaanval ook sterk kunnen verschillen. Het is belangrijk te weten wat het bij jou uitlokt. Als je dat weet, dan kan je er ook op inspelen. Het is een beetje zoeken wat het beste werkt.”

Heb je op een gegeven moment professionele hulp gezocht om ermee te leren omgaan?

“Nee, dat niet. Er is wel een soort van podcast die ik ben beginnen

beluisteren. Dat heeft mijn nieuwsgierigheid opgewekt om te weten te komen vanwaar de angsten komen. Ik heb onderzoekwerk gedaan in boeken. Gecombineerd met het schrijven van mijn boek heeft me dat heel erg geholpen. Door rationeel te weten wat er precies gebeurt, heb ik leren relativeren. Maar voor sommige mensen is het zeker goed om een psycholoog op te zoeken en te ontdekken wat precies die angsten bij hen veroorzaakt. Los daarvan kan ik een bezoek aan een psycholoog zeker aanraden, omdat ik denk dat het gewoon gezond is om te kunnen ventileren.”

Voel je je nu kwetsbaarder dan vroeger?

“Absoluut. Ik had mijn ratio niet meer onder controle. En dat maakt

“Zorg dragen voor anderen is niet mijn roeping, ik zou het niet kunnen. Vandaar dat ik het zo’n waardevolle kwaliteit vind”



Wie is Leen Dendievel?

- Geboren in 1983
- Vertolkte verscheidene gastrollen op tv en speelde in diverse theaterproducties
- Behaalde ook het diploma van assistent in de psychologie
- Schreef twee boeken: *Hard* (over liefdesverdriet) en *Asem* (over angst en paniekaanvallen).

je zo moe en ten einde raad. Ik voel me nog altijd kwetsbaar, en mijn gevoeligheid voor angstaanvallen verdwijnt niet meer. Maar ik kan er nu veel beter mee omgaan en ze sneller doen overgaan. Ik weet dat ze er zijn en ik vecht er niet meer tegen.”

Ben je zelf bezig met de problemen van het ouder worden?

“Absoluut. Mijn grootvader is niet zo lang geleden gestorven, en nu is mijn grootmoeder de enige grootouder die ik nog heb. Ik zie haar inderdaad ouder worden en merk op dat bepaalde dingen niet meer lukken. Ze is nu 91 en woont in een woonzorgcentrum. Zulke dingen doen je automatisch nadenken over wat er zal gebeuren als je zelf ouder wordt en in zo’n situatie belandt. Ik vind vooral de zorg voor mensen heel belangrijk, dus ik hoop dat heel veel mensen nog zorg willen dragen voor anderen. Mijn roeping is het niet, ik zou het niet kunnen. Vandaar dat ik het zo’n waardevolle kwaliteit vind.”

**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@treviplus.be of

09-360 48 54



SeniorenComfort
Langer thuis wonen

Kijk op onze website 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 inloopdouche.

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

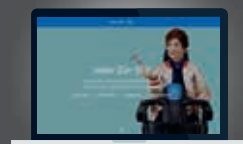
Douche WC

Douche WC waarbij u met warm
water wordt gereinigd.



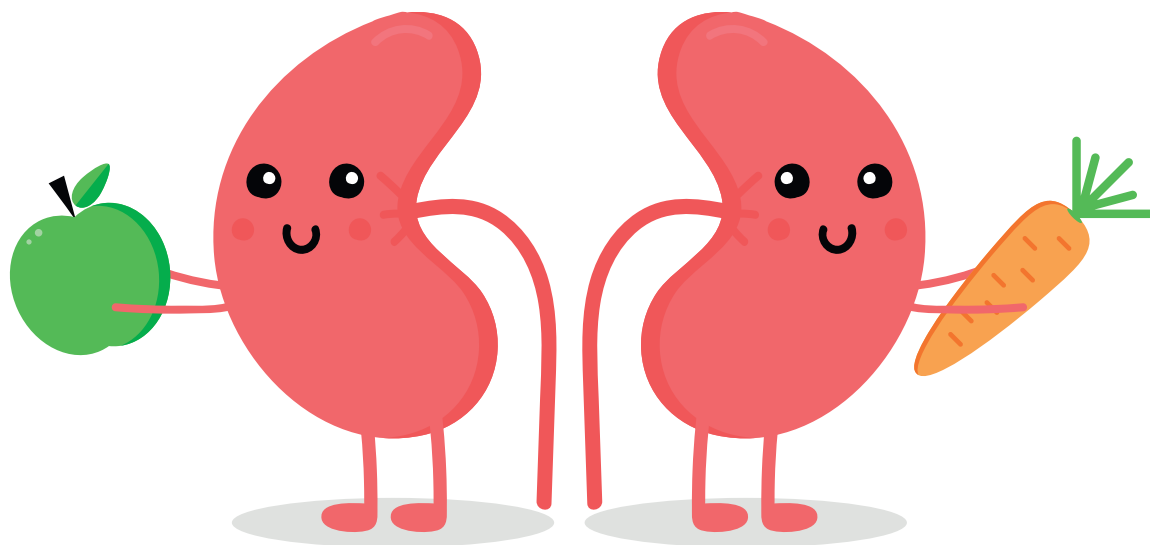
ERVAAR DE COMET PRO

Boek een gratis testrit bij u thuis op
www.invacarescooter.com



INVACARE
Yes, you can.

CHRONISCHE NIERINSUFFICIËNTIE WAT MAG JE ETEN EN WAT BETER NIET?



Je nieren hebben verschillende functies. Ze regelen het vocht-, vitamine-, zout-, kalium-, calcium- en fosforgehalte in je lichaam en houden je bloeddruk onder controle. Daarnaast stimuleren ze de aanmaak van rode bloedcellen en zorgen ze voor het behoud van botweefsel.

👤 HÉLÈNE BEELE EN SANDRA VANOVERBEKE 📷 ADOBE STOCK

Bij chronische nierinsufficiëntie werken je nieren langzaam onvoldoende. Wordt je nierweefsel door een aandoening aangetast, en geneest het niet? Dan valt een deel van je nier uit. De rest van je nier werkt dan extra hard om toch al het bloed te kunnen zuiveren. Dat loopt meestal lang goed. Je nier werkt wel minder, maar er treden nog geen symptomen op. Wordt je nierweefsel nog verder aangetast? Dan lukt het niet meer om al het bloed te zuiveren. Je nier werkt onvoldoende en de afvalstoffen hopen zich in het bloed op. 60-70% van de nier is dan al uitgevallen. De symptomen zijn nu wel zichtbaar. Je lichaam krijgt

problemen om de afvalstoffen en het teveel aan vocht en mineralen te verwijderen. Als 90 tot 95% van je nier is uitgevallen, wordt het levensbedreigend en moet je starten met een niervervangende behandeling (dialyse of niertransplantatie).

Hoe behandelen?

Er bestaat geen behandeling om chronische nierinsufficiëntie te genezen. Wel is er, in de periode tot de dialyse start, een behandeling die de achteruitgang van de nierfunctie afremt.

Aanpassingen in het voedingspatroon zijn noodzakelijk. Welke voedingsaanpassingen noodzakelijk zijn, hangt af

van verschillende factoren zoals de nog resterende nierfunctie, het type dialyse, je bloedwaarden, ...

Bij lichte schade streef je best een gezond voedingspatroon na met een normale eiwitname en matig je je zoutgebruik. In editie 88 van Gezond thuis zijn we dieper ingegaan op hoe je je zoutgebruik kan beperken. Je vindt het artikel nog terug op www.gezondthuis.be. Probeer daarnaast ook dagelijks een halfuur te bewegen, dat is goed voor je bloeddruk en -circulatie. Rook niet en wees voorzichtig met medicatie. Heb je diabetes? Streef dan naar goede bloedsuikerwaarden. Afhankelijk van je bloedwaarden, is het bij grotere nierschade soms no-

OVENSCHOTEL MET RIJST EN BROCCOLI

Ingrediënten (4 🍽️)

- 600 g broccoliroosjes
- 300 ml vleesbouillon
- 400 g kalfsgehakt
- 300 g witte rijst
- 1 eetlepel bakstof
- 1 grote fijngesneden ui
- 1 eetlepel currypoeder
- 500 ml Alpro Soya Drink zonder toevoeging van suiker of zout
- Versgemalen zwarte peper
- 3 eetlepels bloem

Bereiding

- Kook de broccoliroosjes twee keer in een grote hoeveelheid water zonder zout. Giet af en laat uitlekken.
- Verhit de bakstof en fruit de fijngesneden ui met het currypoeder. Giet er de bloem bij en roer tot je een roux krijgt. Voeg de Alpro Soya drink al roerend toe tot je een gladde saus krijgt. Breng op smaak met zwarte peper.
- Spoel de gekookte rijst onder stromend water en verdeel over een ovenschotel. Giet er de groentebouillon over. Duw het gehakt tussen je handen tot platte schijfjes en leg die op de rijst. Kruid de schotel met zwarte peper. Leg de broccoliroosjes bovenaan en giet de saus erover. Plaats de schaal 25 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C. Dek eventueel af met aluminiumfolie als de bovenkant te bruin wordt.

Bron: Kok op kot



dig de voeding verder aan te passen en het gebruik van eiwitrijke, kaliumrijke en/of fosforrijke producten te beperken. We geven enkele algemene tips om het kalium- en fosforgehalte in je voeding te matigen. Je diëtiste kan je uiteraard specifiek advies geven, aangepast aan jouw situatie.

Fosfor

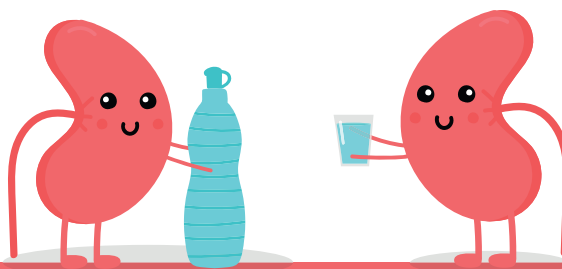
Fosfor is een mineraal dat in veel (vooral eiwitrijke) voedingsmiddelen zit. Het hoopt zich op in het bloed als je nieren het niet of onvoldoende uitscheiden. Te veel fosfor in het bloed kan leiden tot botontkalking, aderverkalking, gewrichtspijn en jeuk.

Welke producten mijd je best?

- smeer- en smeltkazen
- orgaanvlees (lever, nieren, zwezerik, ...)
- wild (hert, ree, haas, ...)
- peulvruchten (witte en bruine bonen, sojabonen, ...)
- volkoren producten (volkoren brood en deegwaren, zilvervliesrijst, ...)
- cacao, chocolade en chocopasta
- noten en nootbereidingen (pinda-kaas, marsepein, frangipane ...)

- muesli, havermout
- Cola en Cola Light, Tonic en Tonic Light, Bitter Lemon en Bitter Lemon Light
- melkpoeder en eiwitrijke poeders.

Ook zuivelproducten (melk, yoghurt, kaas, roomijs, ...) bevatten veel fosfor. Aangezien zuivelproducten onmisbaar zijn in onze voeding eet je ze daarom best met mate.



Symptomen door de ophoping van afvalstoffen

Je voelt je vermoeid en wat ziek. Vaak ben je ook vergeetachtig, misselijk en vermindert je eetlust. Bovendien ben je vatbaarder voor infecties en kan je last hebben van jeuk en krampen.

Symptomen door problemen met de vochtbalans

Wanneer je nieren hun vochtregulerende functie verliezen, dan kunnen zowel vochtophoping als uitdroging optreden. Bij vochtophoping zijn je enkels vaak dik en is je gezicht gezwollen. Bij uitdroging zijn je ogen holler en heb je last van een droge mond en droge slijmvliezen.

Symptomen door hormonale stoornissen

Bij een verminderde nierwerking maakt je nier extra hormonen aan die de bloeddruk verhogen. De productie van andere hormonen neemt daarentegen af. Daardoor kan bloedarmoede ontstaan, waardoor je je vermoeid voelt. Een ander gevolg is botontkalking.

Kalium

Kalium is een erg belangrijk mineraal en zit in veel voedingsmiddelen (vooral groenten en fruit). Het zorgt ervoor dat je hart goed werkt. Bij een verminderde nierfunctie kan je nier het teveel aan kalium niet verwijderen, dus stapelt het zich op. Een te hoog kaliumgehalte in het bloed kan ernstige hartritme stoornissen veroorzaken en zelfs leiden tot een hartstilstand.

Welke producten mild je best?

- Bananen, kiwi's, abrikozen en gedroogd fruit.
- Fruit- en groentesappen.
- Peulvruchten (witte en bruine bonen, sojabonen, ...).
- Volkoren producten (volkoren brood en deegwaren, zilvervliesrijst, ...).
- Cacao, chocolade en chocopasta.
- Noten en nootbereidingen (pinda-kaas, marsepein, frangipane, ...).
- Appel- en perensiroop.
- Chips.
- Tomatenpuree, tomatenketchup, sojasaus.
- Sterke koffie en oploskoffie.
- Smaakversterkers, dieetzout (zoals Losalt) en natriumarme dieetproducten zoals natriumarme vleeswaren en kaas.

Andere kaliumrijke voedingsmiddelen zoals groenten, aardappelen en fruit (behalve de hierboven vermelde soorten) zijn onmisbaar in onze voeding en eet je best met mate.

Tips om kalium in je voeding te beperken

- Kies altijd witte geraffineerde graanproducten (zoals wit brood en witte rijst).
- Eet maximaal één stuk fruit per dag. Kies kaliumarm fruit zoals bosbessen, een appel, peer, ananas, watermeloen, mandarijn, citroen, clementine, mango, pruim, framboos, sinaasappel, perzik of nectarine.
- Eet maximaal 150 gram groenten per dag. Kaliumarme groenten zijn: witte, groene en rode kool, komkommer, wortel, ui, andijvie, doperwten, witloof, bloemkool, prei, prinsessenbonen, asperges, aubergine, paprika, courgette, broccoli, sojascheuten, rode biet, sla, bloemkool, radijs. Kook je groenten twee keer. Daarna kan je ze stoven.
- Kook je aardappelen twee maal en vervang ze zeker één à twee keer per week door rijst of andere deegwaren. Kook ze eerst tot

ze halfzacht zijn en giet dan het kookwater af. Kook ze de tweede maal in vers koud water tot ze gaar zijn. Wil je frietjes maken? Schil de aardappelen, snij ze in frietjes en laat die een nacht in koud water staan. Bak ze de dag nadien zoals gewone frietjes.

- Drink maximaal 250 milliliter melk per dag. Gebruik geen melkproducten op basis van chocolade.

Zijn je kaliumwaarden erg hoog?

- Eet dan regelmatig rijst of pasta.
- Schrap fruit tijdelijk.
- Vervang koffie door thee.
- Laat je geschilde aardappelen een nacht in water weken en bereid ze dan pas.
- Eet altijd zoutarm wit brood.

Tips en recepten rond voeding voor nierpatiënten kan je vinden in het kookboek 'Eten met plezier', een uitgave van Nierstichting Nederland.

VISSALADE

Ingrediënten (4 🍴)

- 1 theelepel curry
- 1 kleine ui of 1 grote sjalot
- 250g stevige witte vis (kabeljauw, koolvis ...)
- 2 eetlepels zure room
- 2 eetlepels stevige, zure yoghurt
- Een klein beetje citroensap
- 1/4 appel in stukjes gesneden
- Peper, suiker en paprikapoeder
- 2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

- Snij de vis in moten en kook ze in water met een theelepel currypoeder erbij. Laat de vis gaar worden, maar zorg dat hij niet stuk kookt. Giet af en laat koud worden. Snipper de ui en snij de appel in kleine stukken. Maak een saus van zure room, yoghurt, een snuifje peper en suiker en een scheutje citroensap. Meng de ui en appel door de saus. Snij de gekoelde vis in stukjes en doe die er ook bij. Roer alles door elkaar en strooi er wat paprikapoeder en peterselie over.



Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.

Eurika-Shoe
.com



♀♂

Floris
van
Bommel®



FILA



Buffalo



HEREN: Guess shoes & bags Rehab
Floris Van Bommel TommyHilfiger
Timberland Ambiorix Lloyd Sebago
Giorgio Australian Geox Think Ara
Mephisto Mbt Joya Solidus Rockport

SNEAKERSHOP: Guess Buffalo BjörnBorg Vans
Dr.Martens Dc Diadora Jack&Jones Skechers
All-Star Asics Adidas Converse Fila NewBalance
Nike Puma Reebok FredPerry Riverwoods Sperry

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino Ferre
Floris Van Bommel DL-sport TommyHilfiger
Gabor PeterKaiser Mephisto Think! Brako
Ara Geox SensUnique Semler Solidus Wolky

GEOX
XLEO

NIKE
AIR



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

KIDS: Geox-XLEDS MUSIC Skechers
Vans Dc Birkenstock Timberland
All-Star Ricosta Stones & Bones
Nike Adidas Puma Crocs Kipling



solidus



MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

DL-sport Verhulst Ara Loints Softwaves Remonte
Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann
Annalina Semler Gabor Stuppy Vionic Birkenstock
CHROOM vrij/arm: Think! Brako-Anatomics FitFlop
Clair de Lune Ecologica FinnComfort Wolky Vital
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solidus-care

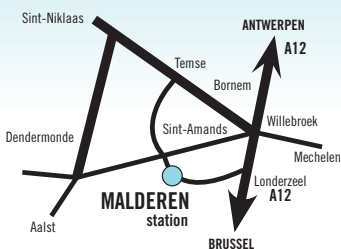


LOWA



MBT

Helpen bij rug-, heup-, voet- en spierklachten:
MBT JOYA SANO XSENSIBLE FINNAMIC ROLLING
Walking/Running: MEPHISTO ROCKPORT LOWA
Allrounder Asics Meindl Hi-Tec Brooks Dolomite



**€ 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. - zaterdag van 9 tot 19 u.
Gesloten: zon- en feestdagen

Niet geldig tijdens de sperperiode.

**BON
€13**

INTIMITEIT EN SEKSUALITEIT OP LATERE LEEFTIJD

Wist je dat er in de jaren 60 van de vorige eeuw vanuit werd gegaan dat seksualiteit bij oudere personen niet meer bestond? Vanaf een zekere leeftijd werd je zelfs niet meer uitgenodigd om deel te nemen aan wetenschappelijk onderzoek over het thema. Intussen weten we gelukkig beter. Lies Van Assche, klinisch ouderenpsychologe in UZ Leuven, licht toe.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  ADOBE STOCK

“Vergeleken met vroeger is er nu een grotere groep vitale senioren. Door de economische ontwikkeling is er ook meer vrije tijd. Daarnaast is de invloed van het katholieke geloof minder groot en bestaat de pil. Al die veranderingen hebben ertoe geleid dat seksualiteit van iets louter instrumenteels, of uitsluitend gericht op voortplanting, is geëvolueerd naar iets wat een doel op zich kan zijn. Zo is ook het besef gekomen dat je er op latere leeftijd nog mee bezig kan zijn.

Wat we zien, is dat het belang van seks in strikte zin (de ‘coïtus’) bij oudere personen gemiddeld genomen daalt, maar voor driekwart van de vrouwen en ongeveer 80% van de mannen blijft de lichamelijke intimiteit een belangrijk onderdeel van een partnerrelatie. Mannen willen iets vaker dan vrouwen seksueel actief zijn. Zij hebben ook op jongere leeftijd meestal een groter verlangen naar seks, en dat verschil blijft als ze ouder worden. Verrassend is dat de meeste

oudere personen – zowel mannen als vrouwen – redelijk positief zijn over hun seksuele leven, zelfs als blijkt dat er de voorbije maand geen seksuele activiteit is geweest. Het meten van de frequentie van seksueel contact

“Seksualiteit is én blijft een heel normale behoefte, ook op latere leeftijd”

Lies Van Assche
klinisch ouderenpsychologe,
UZ Leuven

is met andere woorden geen goede indicator voor tevredenheid. Het gaat om de kwaliteit van het contact, en de mogelijkheid om seksueel ‘creatief’ te zijn wanneer er lichamelijke veranderingen optreden als gevolg van ouderdom of ziekte.

En dat is niet zo evident. Personen die zijn opgevoed in de periode dat seksualiteit enkel kon in het kader van een huwelijk en met het oog op voortplanting, hebben immers in vele gevallen een beperkt repertoire aan seksuele handelingen. Ook gaan ze er sneller van uit dat problemen in het seksuele functioneren er vanaf een bepaalde leeftijd bij horen, omdat ‘het niet de bedoeling is dat we dit nu nog doen’. Ze zullen niet snel hulp vragen, terwijl het vaak gaat om klachten die verholpen kunnen worden.

Ook bij hulpverleners bestaat een zekere schroom om over seksualiteit te praten met een oudere patiënt. Vanaf een bepaalde leeftijd nemen veel mensen nochtans verschillende soorten medicatie, zoals antidepressiva, die bepaalde seksuele functies beïnvloeden. Vaak worden die bijwerkingen niet besproken met de patiënt. En zelf durft een oudere persoon er meestal niet spontaan iets over te vragen.”





"Je gezondheid en leeftijd hebben invloed op het seksueel functioneren"

Lies Van Assche

klinisch ouderenpsychologe,
UZ Leuven

Wat is precies het verschil tussen seksualiteit en intimiteit?

"Intimiteit gaat zowel over lichamelijke als psychische nabijheid. Je kan seks hebben zonder een intieme relatie te hebben. Dan gaat het puur over die seksuele behoeftebevrediging, wat ook wel een vraag is bij oudere personen. Bij echte intimiteit – en daar is vaak meer behoefte aan – gaat het over een gevoel van nabijheid en lichame-

lijkheid, over knuffelen en strelen. Men deelt iets met elkaar, wat men niet met anderen deelt. Het gaat dus ook om een vorm van 'exclusiviteit'. En men stelt zich kwetsbaar op, in de hoop en erop vertrouwend dat de ander daar respectvol mee om zal gaan.

Intimiteit in brede zin is voor de meeste mensen belangrijk. Het gaat erom een vertrouwenspersoon te hebben met wie men zorgen kan delen, iemand die kan troosten. In sommige relaties ziet men ook een evolutie van een meer passioneel contact naar een meer vriendschappelijke en tedere band. Bij sommige personen blijft het strikt seksuele aspect van een relatie tot op hoge leeftijd echter ook essentieel. Dan gaat het wel degelijk om de seksuele aanraking met als doel om er opgewonden van te raken en er seksueel plezier van te hebben."

Dit is nog zo'n groot taboe, maar sommige mensen doen voor pure seksuele bevrediging een beroep op escorteservices ...

"Inderdaad. Aditi is bijvoorbeeld een vereniging die al langer seksuele dienstverlening biedt aan mensen met een handicap, en sinds een aantal jaren ook aan hulpbehoevende senioren. De behoeften zijn heel uiteenlopend. Bij vrouwen is er vooral een vraag naar aanraking, het als vrouw aangezien worden en warmte en nabijheid voelen. Bij mannen gaat het net iets vaker om 'nog een echte man kunnen zijn', zo van: 'Ik kan dit nog'. Soms is het dus een eerkwestie, maar het draait evengoed om genieten en zelfbeeld."

Met welke problemen kampen oudere mensen het vaakst?

"Je gezondheid heeft een invloed op het seksueel functioneren,

maar ook het ouder worden op zich. Vooral lichamelijk opgewonden raken neemt meer tijd in beslag. Bij vrouwen zal er minder lubricatie, of vochtig worden van de schede, optreden. Bij mannen vergt het meer inspanningen om een erectie te bereiken. Op latere leeftijd is er ook een verminderde stevigheid van de erectie, of een verminderde 'erectiecapaciteit'. Die is ongeveer 85% van wat ze vroeger was. En een erectie blijft ook minder lang behouden. In theorie blijft het echter wel mogelijk voor mannen en vrouwen om op latere leeftijd de volledige seksuele cyclus te doorlopen.

Toch kunnen normale veranderingen die optreden bij het ouder worden, voor sommige koppels het einde betekenen van het seksuele leven. Zeker wanneer er een gebrek aan kennis is over deze veranderingen, blijkt dat oudere personen – en dan vooral mannen – vanuit onzekerheid het seksuele contact gaan vermijden. Een voorbeeld: wanneer bij mannen de erectiecapaciteit vermindert, kan angst voor falen ervoor zorgen dat zij afhaken.

Hierover praten met je partner en kennis hebben over wat er aan de hand is, is daarom heel belangrijk. Maar praten over zulke twijfels is niet altijd evident, zeker niet wanneer men deze gewoonte nooit heeft gehad."

Hoe praat je daar dan over met elkaar?

"Op elke leeftijd zijn er individuele verschillen. Praten over seks is niet gemakkelijk als je dat nooit eerder gedaan hebt. Er zijn mensen die elkaar al jaren kennen en die samen gegroeid zijn in hun seksualiteit. Zij hebben ook altijd al die intieme en hechte relatie gehad, waarin het mogelijk was om zulke thema's te bespreken. Dan is het natuurlijk ook gemakkelijker om het aan te kaarten, wanneer er zich op latere leeftijd een probleem voordoet. Mensen die dat nog nooit hebben gedaan,

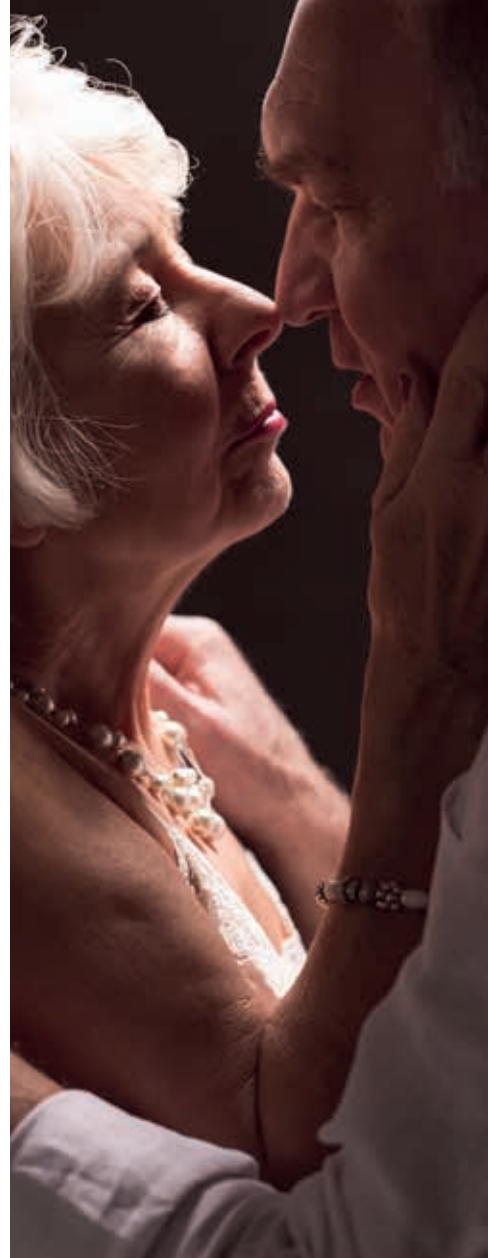
haken vaker af. Het is niet omdat je niet over seks praat, dat je daarom een slechte relatie hebt. Maar *praten over* vergemakkelijkt het omgaan met dingen waar je sowieso mee te maken krijgt als je ouder wordt. Het kan helpen om iemand erbij te betrekken die wél de gewoonte heeft om met zulke thema's om te gaan, zoals een seksuoloog of eventueel een relatietherapeut."

Wat gebeurt er dan als je binnen je relatie zorg draagt voor je partner?

"Soms wordt intiem lichamelijk samenzijn een manier om contact te blijven houden met de partner, zeker wanneer de mogelijkheid om op een andere manier te communiceren – aan de hand van taal bijvoorbeeld – stilaan verloren gaat. In andere gevallen treedt er een verschuiving op. Mensen zeggen dan: 'Ik zie hem graag en wil voor hem zorgen, maar dit is niet meer de man tot wie ik me aangetrokken voel.' Sommigen zien hun partner niet meer als een liefdespartner, maar eerder als een kind waar je zorg voor draagt. Bij partners met dementie zie je dat niet zelden gebeuren. En dat is een heel ander soort van intimiteit. Er bestaan geen richtlijnen over de manier waarop je daar best mee omgaat. Het is heel persoonlijk en kadert in de ruimere relationele geschiedenis."

Hoe gaan hulpverleners er het best mee om?

"Als hulpverlener moet je beseffen dat seksualiteit een heel normale behoefte is én blijft. Door niet veroordelend te reageren, kan je openheid creëren. Afhankelijk van je contact met de patiënt, zou je tijdens een kennismakingsgesprek ook stil kunnen staan bij seksualiteit, net zoals je andere domeinen van het leven bevraagt. Hulpverleners die bij mensen aan huis komen, groeien tenslotte gemakkelijker uit tot vertrouwenspersoon. Dat verlaagt de drempel, zodat mensen het thema al wat sneller op tafel durven te gooien."



- Seksualiteit en intimiteit zijn belangrijk. Dat blijft zo als je ouder wordt.
- Ouderdom en ziektes kunnen voor seksuele problemen zorgen. Soms zijn die oplosbaar, maar de drempel naar hulpverlening is hoog.
- Praten over seksualiteit en seksuele problemen (met je partner, een hulpverlener of seksuoloog) is voor veel mensen ongemakkelijk, maar het kan naar oplossingen leiden. Overwin dus je schroom en kaart het aan.

“HENDRIK IS EEN DOORDRIJVER EN HEEFT HUMOR. DAT HELPT”

THUIS BIJ HENDRIK EN MARIJKE VERHEYEN

Na een hersenbloeding in augustus 2015 moesten Hendrik en zijn vrouw Marijke op zoek naar een aangepaste woning. Plots kwam er veel op hen af. Met de hulp van hun kinderen genieten ze nu opnieuw elke dag in hun nieuwe thuis.

 GOEDELE BOGAERTS  MARCO MERTENS

Door de hersenbloeding raakte Hendrik verlamd aan zijn linkerzijde en kan hij niet meer stappen. Zijn zicht is beperkt: aan één oog is hij blind en aan het andere oog werd onlangs het begin van cataract vastgesteld. Hij heeft ook veel rust nodig. Daarom vertelt vooral Marijke hun verhaal.

Marijke: “Na de hersenbloeding verbleef Hendrik acht maanden in een revalidatiecentrum. Intussen moesten we bekijken hoe we onze woning konden aanpassen. Ons herenhuis aanpassen, met al die verdiepingen,

“Het was zeker moeilijk om te verhuizen, maar het is de goede beslissing geweest”

was onmogelijk. We hebben even een kangoeroewoning met onze dochter Liesbeth overwogen. Maar dat concept is pril en duur. Dit mooie nieuwbouwproject aan het water kwam het

beste in aanmerking qua timing en mogelijkheden.”

Voor de inrichting konden jullie rekenen op hulp van familie?

Marijke: “Liesbeth is interieurarchitecte. In samenwerking met verschillende zorgspecialisten en lichtadviseurs bekeek ze hoe het appartement in te richten naar de noden van Hendrik. Liesbeth zag meteen de mogelijkheden en beperkingen van de ruimtes, waar wij vooral naar de grootte en het mooie uitzicht keken.”

Als je hier binnenkomt, zie je vooral een mooi en modern appartement.

Marijke: “Ja. Toch is er duidelijk rekening gehouden met de mindere mobiliteit en het beperkte zicht van Hendrik. De circulatieruimten en de deuren zijn verbreed, zodat we er gemakkelijk door kunnen met de rolstoel. De ingemaakte kasten hebben schuifdeuren. In de badkamer loopt de douchebak gelijk met de vloer. Er is geen (glazen) wand, wél een zitje en steunen. Zo is er geen belemmering om Hendrik te wassen. Ook het toilet heeft steunen en is verhoogd. Rode strips markeren de lavabo en je kan er de rolstoel onder rijden. Zo kan Hendrik zelf zijn tanden poetsen en zich scheren. De kantelbare spiegel is voor ons allebei handig. Het contrast van donkerhouten meubels en een





“We zijn nu beperkt, maar wat nog kan, kan nog. Daar genieten we volop van”

lichte vloer zorgt ervoor dat Hendrik herkenningspunten kan terugvinden in de ruimte. Aan zulke dingen zouden wij zelf niet gedacht hebben. Het is ook fijn dat je in een heel moeilijke periode niet zelf moet bezig zijn met verbouwen en inrichten.”

Hendrik: “We wonen hier heel graag. We hebben een heel mooi uitzicht op het water.”

Het moet een grote stap zijn geweest, van een herenhuis naar een appartement.

Marijke: “Het was zeker moeilijk om te verhuizen, maar het is de goede beslissing geweest. Met het open uitzicht en het water hebben we hier een vakantiegevoel.”

Hoe verloopt een gewone dag voor jullie?

Marijke: “Na het ontbijt komt de thuisverpleegkundige Hendrik helpen met douchen. Daarna volgt een half uur kinesitherapie. Om de voormiddag af te

sluiten drinkt hij graag een aperitief. Bij mooi weer gaan we daarna wandelen, met de waterbus naar Antwerpen, naar de film ... Of we spelen een aangepast spel. We hebben ook regelmatig bezoek of gaan op restaurant.”

Hendrik: “Om mijn ogen te trainen lees ik boeken op de tablet, aangepast aan mijn zicht. Ik luister ook graag naar muziek, zoals Coldplay.”

Marijke: “We hebben steeds graag gereisd en dat blijven we doen. Al doende leer je wat kan en wat moeilijker is. We hebben een reisorganisatie ontdekt die alles regelt: aangepaste accommodatie, verpleging, eventueel ook kinesitherapie. Het aanbod is best oké, alleen in Frankrijk is het wat minder. We zijn nu beperkt, maar wat nog kan, kan nog. Daar genieten we volop van, samen met vrienden en familie. Hendrik is weinig gefrustreerd geweest na zijn hersenbloeding. Hij aanvaardt het. Zolang hij nog geregeld weg kan, is

het goed. Hij is een doordrijver en heeft humor, dat helpt ook.”

Is er in België voldoende aandacht voor rolstoelgebruikers?

Marijke: “Helaas. Voetpaden liggen er niet altijd goed bij, openbare gebouwen hebben vaak trappen en niet altijd aangepaste toiletten. Het openbaar vervoer is ook lastig. Nog niet alle perrons en bussen zijn aangepast, waardoor je niet overal kan op- en afstappen. Onlangs in Zwitserland was dat top, veel toegankelijker. Nog een tip voor de komende verkiezingen: de stembokjes zijn veel te klein.

Er zijn voor thuis heel wat hulpmiddelen beschikbaar, maar vaak zijn ze duur en de subsidies gelden soms maar tot 65 jaar. Raar ... Gezinshulp is zeker ook welkom. Zo kan ik er al eens met een gerust hart op uit zonder Hendrik. Als er vandaag iets anders is, dan is het dat Hendrik mij niet kan missen. Waar je hem ziet, zie je mij. *(lacht)*”

IN GESPREK MET JE ARTS OF HULPVERLENER

HOE DOE JE HET EN HOE DOE JE HET GOED?

Een goede communicatie tussen jou, je arts, je (thuis)verpleegkundige en andere hulpverleners is belangrijk. Zo kunnen zij je gezondheid en medische problemen beter opvolgen. Aarzel dus niet om vragen te stellen, uitleg te vragen, of aan te geven dat je bezorgd bent over iets.

 HÉLÈNE BEELE  WGG, ADOBE STOCK

We geven je enkele praktische tips over vragen die je kan stellen aan je (nieuwe) arts, hoe je een arts kiest, hoe je je doktersafspraak kan voorbereiden of hoe je meer algemeen een gesprek met een hulpverlener aanpakt.

“Ik heb een afspraak bij mijn huisarts. Hoe kan ik me hierop voorbereiden?”

Of je nu bij een nieuwe arts langsgaat of bij je vertrouwde dokter, het is steeds een goed idee om je wat voor te bereiden op je afspraak. Je kan bijvoorbeeld **vooraf noteren** wat je zeker wil bespreken (welke klachten je hebt, wat je zorgen baart), zodat je niets vergeet.

Wees duidelijk, gestructureerd, en bereid je altijd goed voor.

Ga je **voor het eerst langs bij een nieuwe arts**? Meld dit dan zeker als je je eerste afspraak maakt. Noteer dan ook welke medicatie je neemt of neem je medicatie mee, voor het geval je vorige arts je medisch dossier nog niet heeft doorgestuurd. Ook als je langsgaat bij een specialist is het belangrijk om te melden welke medicatie je neemt. Stel dan ook wat vragen. Bespreek met je nieuwe arts ook hoe de praktijk werkt,

zoals op welke momenten je best kan bellen, hoe je een afspraak maakt (telefonisch of online enzovoort).

Heb je een **afspraak** bij je dokter of komt je verpleegkundige langs, stel dan altijd deze drie vragen:

- Wat is mijn grootste probleem?
- Wat moet ik doen?
- Waarom moet ik dat doen?

Is iets niet duidelijk? Aarzel niet om dat dan te zeggen en om meer uitleg te vragen.

Moet je **medische tests** afleggen? Vraag dan vooraf voldoende uitleg:

- Waarom is het belangrijk om die tests te doen?
- Hoe verloopt de test precies? En moet ik iets voorbereiden?

5

TIPS OM VAN JE DOKTERSAFSPRAAK EEN SUCCES TE MAKEN

1

Natuurlijk zal je arts liever horen dat je gezonder eet en meer beweegt. Maar **wees steeds eerlijk** over zulke dingen. Alleen zo kan je huisarts je situatie inschatten en je beter behandelen.

2

Wil je meerdere zaken bespreken met je huisarts? Pik er dan eerst datgene uit wat je het **belangrijkst of dringendst** vindt. Je kan ook aan het begin van het gesprek meteen zeggen dat je meer dan één onderwerp wil bespreken.

3

Vertel **duidelijk en gestructureerd** wat je zorgen/problemen zijn en beschrijf je symptomen: wanneer begon het? Hoe vaak? Wanneer verslechtert of verbetert het? Belemmert het je activiteiten?

4

Hou er rekening mee dat je huisarts **op sommige vragen het antwoord ook schuldig zal blijven** en je eventueel zal doorverwijzen naar een specialist.

5

Ben je wat **zenuwachtig** voor een doktersbezoek? Dan kan je eventueel aan een persoon die je vertrouwt vragen om mee te gaan. Met twee hoor en onthoud je meer.



- Zijn er risico's of is er kans op nevenwerkingen?
- Hoe krijg ik de resultaten en wanneer?
- Wat zullen de resultaten ons kunnen vertellen?

Aan de hand van jouw symptomen of een medische test zal je arts een **diagnose** stellen. Stel je arts voldoende vragen over je aandoening zoals:

- Wat kan de oorzaak zijn? Is het blijvend of gaat het voorbij?
- Hoe wordt de aandoening behandeld? Wat zijn de langetermijneffecten?

Spreek ook zeker met je arts over je **medicatie**. Zorg dat je weet welke medicatie je dokter voorschrijft en waarom, wanneer en hoe je ze moet nemen. Lijkt ze niet te werken of heb je last van nevenwerkingen? Breng je arts op de hoogte, zodat hij/zij je kan helpen.

Hoe kies ik een nieuwe huisarts?

Ben je van plan om te veranderen van huisarts, omdat je verhuist, je huidige arts met pensioen gaat of omdat je je momenteel oncomfortabel voelt bij je arts? Dan is het eerst en vooral belangrijk om een dokter te kiezen waar je je **op je gemak** bij voelt.

Ga voor jezelf na **wat je belangrijk vindt** bij een bezoek aan de dokter.

- Verkiez je een jonge of net een wat oudere arts?
- Ga je liever bij een man of een vrouw?
- Een groeps- of een solopraktijk?
- Ben je minder goed te been? Dan verkiez je waarschijnlijk een arts die huisbezoeken doet.
- Is de ligging van de praktijk voor jou belangrijk? Kan je er bijvoorbeeld makkelijk parkeren of is het er rolstoelvriendelijk?
- Werk je overdag, dan is het misschien belangrijk dat je huisarts 's avonds raadplegingen houdt.
- Werkt de arts enkel op afspraak of kan je ook zonder afspraak langsgaan?
- Wanneer is de dokter het best bereikbaar en hoe?

Pols ook eens bij **vrienden, familie of burens** en vraag hun of zij tevreden zijn van hun arts, met welke dokters zij goede ervaringen hebben en waarom.

Als je beslist om te veranderen van huisarts, zeg dan aan je nieuwe arts wie je vorige dokter was. Zo kan je nieuwe arts je **medisch dossier** opvragen zodat hij/zij op de hoogte is van je medische geschiedenis.



MIJNWGK

Wist je dat je arts en je verpleegkundige info over je zorg kunnen delen via het beveiligde platform 'mijnWGK'? Ook jij hebt toegang tot die gegevens. *mijnWGK* draagt bij tot de zorgafstemming tussen arts, verpleegkundige en patiënt. De informatie op *mijnWGK* komt uit het elektronische verpleegkundig dossier dat de verpleegkundige op zijn/haar tablet invult. Zo krijg je inzage in je zorginformatie.

Meer info via
www.witgelekruis.be/mijnwgk.

PEROZIN

Medisch hulpmiddel bij
spier- en gewrichtspijn

PEROZIN WERKT:

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

BLIJVEND IN
PRIJS VERLAAGD!
NU € 13,95
(voorheen € 16,95)



Perozin crème is verkrijgbaar via apothekers
en gezondheidswinkels - CNK: 2382-497

Vraag een probeertube* van 10 ml aan via
[FACEBOOK.COM/PEROZIN](https://www.facebook.com/PEROZIN) of via email



WEES ER SNEL BIJ! De 1^e 5 aanvragen ontvangen
zelfs een GROTE PROBEERTUBE* VAN 100 ML!

*De 1e 5 aanvragen ontvangen een grote tube (100 ml),
de volgende 25 aanvragen een probeertube van 10 ml.

PROBEER
GRATIS!
OP=OP

 Springfield

T 015 349 113
E infobel@springfieldnutra.com

J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK



GRATIS
DEMONSTRATIE
AAN HUIS

SNELLE LEVERING

tel. 03 480 98 01 - www.jaflex.be
Mallekotstraat 45 - 2500 Lier

GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN

THUISZORGWINKEL

on wheels



Speciale
kortingen
op scooters,
rolstoelen en
rollators.*

16 maart

doorlopend van 9 - 17 u

ZORGEXPO 'Mobiliteit en Wonen'
SCHERPENHEUVEL - Mannenberg 257

Kom kennismaken met ons mobiliteitsgamma, de
nieuwigheden op de markt en test diverse modellen uit.
Onze gespecialiseerde medewerkers helpen je graag.

- ▶ Scooter, rolwagen of loophulp wijding 10u - 11u
- ▶ Demonstraties rolstoeldans 14u - 16u
- ▶ Grote stockverkoop van toonzaalmodellen

*Actie geldig op 16/3/19 op eigen aandeel. Niet cumuleerbaar met andere kortingen.

Voor een gedetailleerd programma of winkels in je buurt
www.thuiszorgwinkel.be

 THUISZORGWINKEL
samen met

 HMC





“We hebben een hechte vertrouwensband”

Verpleegkundige en patiënt

Aysim en Miek

49 en 68 jaar

“We lossen alles op met humor”

 RALPH GREGOOR  MARCO MERTENS

Engagement in de welzijnssector

Toen ze 28 was, kreeg Miek een beroerte, waardoor ze halfzijdig verlamd werd. Na een revalidatie leerde ze weer zelfstandig te zijn en kon ze ook vrij goed stappen en bewegen. Een val begin vorig jaar heeft er echter voor gezorgd dat ze opnieuw hulpbehoevend is geworden. “Ik ben na mijn beroerte op zoek gegaan naar lotgenoten om te kunnen aantonen dat er leven is na CVA”, zegt Miek. “Daarom heb ik zelfhulpgroepen opgericht en ben ik geleidelijk aan in de welzijnssector terechtgekomen, waarin ik altijd een sterk engagement heb getoond.”

Vertrouwensband

Die kennis en passie zorgde ook onmiddellijk voor een klik bij verpleegkundige Aysim. “Ik heb enorm veel bewondering voor de manier waarop Miek is omgegaan met haar situatie en hoe zij in het leven staat. We hebben een hechte vertrouwensband. Ze is een sterke vrouw die veel

begrip toont voor ons als verpleegkundigen. Tijdens ons bezoek wisselen we al eens gedachten uit over een bepaalde situatie.”

Miek onderstreept ook het belang van de verpleegkundigen. “Niet alleen de zorgen die ze uitvoeren, maar ook de mentale steun is cruciaal. Soms heb je nood aan een steunende hand op je schouder, maar uiteindelijk lossen Aysim en ik alles op met humor. Dat helpt!”

Communicatie

Goede communicatie is voor beiden belangrijk tijdens het bezoek. “Ik ben nogal assertief en durf mijn mening te zeggen tegen de verpleegkundigen”, zegt Miek. “Maar ik denk er wel altijd goed over na en bereid mijn vragen goed voor.” Aysim apprecieert de input van Miek. “Als we weten waar de patiënt mee zit, kunnen we als verpleegkundigen ook sneller zoeken naar oplossingen. Miek en ik kunnen over alles praten en leren zo ook veel van elkaar.”

TRAVEL CHAIR

PLOOIBARE ELEKTRISCHE ROLWAGEN

MOBILE

**Uitgerust met
lithiumbatterijen**

Zeer comfortabel

**Mee in auto,
trein en vliegtuig**



Verrijdbaar als koffer

**In 5 seconden
opvouwbaar**

www.mobilescooter.be

Keuze | Kwaliteit | Service

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

0800-90207
Gratis

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____

Straat _____ nr _____

Postcode _____ Gemeente _____

Tel. _____

gratis
demonstratie

gratis
documentatie

Bon terugsturen naar:

Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge

tel. +32(0)50 31 79 19 - info@mobile@scooter.be

BON

JOOP EN ANDERE KONIJNEN

Joop kwam uit Maastricht. Daarom heette hij Joop. Het was een Hollander met kleine oortjes. Ik had hem gekregen, samen met een hok, een eetbakje, een waterfles en een zak met voer. We brachten alles mee naar huis. Joop zat in een kartonnen doos op mijn schoot. Voortaan had ik dus een dwergkonijn. Joop woonde op het koertje, onder het keukenraam. Iedere ochtend voor school gaf ik hem te eten. Op woensdagmiddag mocht Joop los. Dan zette ik hem voorzichtig in het gras.

Hij was zo'n mooi konijntje, bruin met een wit staartje, en kleine oortjes. Ik was trouw aan Joop en schrapte konijn uit mijn menu. Ik wilde geen konijn meer eten, met pruimen niet en met kroketten niet. Ik ging ook niet meer graag naar 't Konijntje. 't Konijntje was nochtans het lievelingsrestaurant van mijn grootmoeder, waar we vaak gingen eten op zondag. De tafels stonden allemaal aan één kant van de gang, zo smal was het er – een soort konijnenpijp.

De ober had zijn haren achteruit gekamd en schepte soep uit een grote inox terrine. Daarna verdween hij door twee klappende deuren naar de keuken en kwam terug met konijn. De inox schotels hadden drie vakjes: voor kroketten, voor appelmoes en voor konijn. Ik at alleen uit de twee eerste vakjes. Geen konijn. Ik dacht aan Joop en aan zijn vriendjes in de donkerbruine saus. Ik zou er mijn vork niet in steken!

Nog erger was de donderdagse markt en het piepkleine witte kraampje. Op de zijkant stond in rode plakletters: 'Wild en gevogelte'. Aan het opengeklapte afdak hingen de konijntjes ondersteboven. Er zat alleen nog vel aan hun pootjes, de rest van hun lijfje was gestroopt. Ik wilde het niet zien, maar ik hoorde het toch, want iemand bestelde een konijn. Het beestje werd van de haak gehaald en – hak – de pootjes gingen eraf. Ik hield de hand van mijn moeder vast en hilde tranen met tuiten. Thuis stak ik mijn neus in de warme vacht van Joop. Lieve Joop.

Op een ochtend was het hok leeg. Joop was weg. Ik begreep er niets van, tenslotte was het deurtje dicht.

Joop zou toch nooit ontsnappen en het deurtje achter zich dicht trekken? Nee. Iemand had mijn dwergkonijn gestolen! Wekenlang hoopte ik dat hij ineens terug zou zijn. Het gebeurde niet. Het stro bleef koud. En ik miste Joop. Tot ineens de telefoon ging.

Het waren de burens, van twee straten verder. Ze hadden gehoord dat ik mijn konijntje kwijt was. We kenden de mensen niet, maar diezelfde avond zaten mijn vader en ik in hun woonkamer. Ik was zenuwachtig. Ik wilde geen praline, ik wilde Joop. Ze hadden hem gevonden in de tuin. Ik liep mee naar de achterkeuken. Ik was zo blij! Daar zat Joop in een wasmand. Ik schrok. Hij was wel bruin, maar hij was te groot, en dan vooral zijn oren. Zijn oren waren zo groot dat ze alleen maar konden hangen.

Met Joop in mijn armen liep ik terug de woonkamer in. Ik keek naar mijn vader. Die zag het ook. Maar we zeiden niks. We namen het konijn gewoon mee naar huis. Joop was terug. En na Joop zijn er nog Jopen gekomen. Een konijn is altijd een konijn. Toch?

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.

Warme zorg altijd dichtbij





**Landelijke Thuiszorg
is er voor jou!**

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

bel GRATIS 0800 112 05

thuiszorg@ons.be

www.landelijkethuiszorg.be  

ons
*landelijke
thuiszorg*

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



26^{ste} jaargang, Nr. 96 – maart 2019
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, Kristien Scheepmans, Ann Vanloffelt, 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

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



SCHOL!



België is misschien het land van de chocolade en de frieten, maar ontegensprekelijk ook dat van het bier! Vul het kruiswoordraadsel in en wie weet vind jij binnenkort één van de drie bongobonnen 'Belgische bieren' in je bus! Ontdek vervolgens alles over je favoriete bier tijdens een brouwerijbezoek. Dorst gekregen van de rondleiding? Afsluiten doe je met een bierproeverij. Schol!

WIN
1 VAN DE 3
BONGO-
BONNEN

WEDSTRIJD

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

HORIZONTAAL

1. Verscheidenheid – Luxeauto met vierwielaandrijving
2. Niet adellijk – Innig
3. Eventueel – Uit de Kempen
4. Hindernis bij wedren met paarden – Mannelijk – Groene tak
5. Sportman – Naschrift (afk.) – Muzieknoot
6. Persoonlijk voornaamwoord – Betreuren – Kelner
7. Gebak – Geslepen dief
8. Iedereen – Laatstleden (afk.) – Edel
9. Olm – Kwab – Lidwoord
10. Sleur – Mengsel van water en bloem dat dient om pannen hermetisch te sluiten
11. Verdriet veroorzakend – Graad van fijnheid
12. Drager van erfelijke eigenschappen – Een zekere – Gemalin van Aegir
13. Natuur – 't is te zeggen – Inwendig (als voorvoegsel)
14. Voortdurend – Poort die toegang biedt tot een vliegtuig – Voegwoord
15. Stemming van nederige onderworpenheid – Omlaag

VERTICAAL

1. Voorzieningen die het huishouden automatiseren, comfort vergroten enz. – Republiek in Afrika
2. Roestvrij staal waarvan huishoudelijke artikelen zijn gemaakt – Zilverwit metaal – Engels bier
3. Schoonmaken – Kleigronde
4. Rivier in Duitsland – Onderdeel van alarminstallatie – Niet verstandig
5. Opschudding – Seleen (symbool) – Engelse naamloze vennootschap – Onderofficier
6. Door te veel slijm veroorzaakte kwaal – Entrepot
7. Lichaamsdeel – Stok die de nok van een tent vormt
8. Titaan (symbool) – Kabeljauw – Opgeweekt – Zogenaamd
9. Bouwland – Spaanse voetbalclub – Dorp in Oost-Vlaanderen – Bloedgroep
10. Punt van een lijst – Rangtelwoord – Rivier in België
11. De tijdsduur opnemen – Gelijkmaken
12. Afl levering – Deel van het been
13. Vlek – Rood als van een biet
14. Schade – Letter van het Griekse alfabet – Ijzer (symbool)
15. Vismant – Vertegenwoordiger

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

Vind het sleutelwoord en stuur het samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 19 april 2019**, naar:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 19 april 2019** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: BRENDA FROYEN

Winnaars van een Bongobon 'Tafel voor twee'

Manuel GRAULUS uit Schulen, Simon GHIJSELINGS uit Kampenhout, Hubertus MOLENBROECK uit Bocholt

Familiehulp, jouw partner voor zorg, ondersteuning en huishoudelijke hulp

Bekijk ons aanbod op www.familiehulp.be

Zorg op jouw maat

Jong en oud, alleenstaanden en gezinnen, mantelzorgers en mensen met een zorgbehoefte kunnen ons met een gerust hart hun zorgvragen toevertrouwen. Onze huishoudhulpen, verzorgenden, oppassers en andere medewerkers zijn er voor jou wanneer je het nodig hebt.

Voor gezinszorg betaal je een bijdrage afhankelijk van je inkomen en gezinssituatie. Sommige ziekenfondsen en hospitalisatieverzekeringen komen tussen in de kosten.

Je vindt Familiehulp ook bij jou in de buurt. Vraag je zorg aan via www.familiehulp.be of bel naar je regiokantoor. Al onze contactgegevens staan op onze website.

Poetsen met dienstencheques

Als je op zoek bent naar poets- of strijkhulp kan je ook een beroep doen op Familiehulp dienstencheques. Doe je aanvraag via www.familiehulp.be of bel naar 078 15 00 45.



Familiehulp
we zijn er voor jou

Stannah

GEKEND
VAN
TELEVISIE



TRAPLIFT CHECKLIST:

- 1 *Optie Levenslange garantie*
- 2 *150 jaar ervaring = kwaliteit*
- 3 *Fabrikant en leverancier*

VERMIJDT U HET GEBRUIK VAN DE TRAP IN UW EIGEN HUIS?

Vermijdt u het gebruik van de trap in uw eigen huis? Een Stannah Traplift geeft u de vrijheid terug om uw hele huis weer te gebruiken! We creëren al meer dan 150 jaar mobiliteitsoplossingen om het leven beter te maken, waarbij we innovatieve techniek combineren met kwaliteitsservice. Stel het niet langer uit en boek vandaag nog uw vrijblijvend en gratis bezoek aan huis!

VRAAG NAAR ONZE TWEDEHANDS OPTIES!

- ✓ Gratis installatie
- ✓ Installatie in een halve dag
- ✓ Ontvang vrijblijvend informatie
- ✓ Veiligheid en onafhankelijkheid

BEL VANDAAG NOG EN GENIET WEER VAN UW HELE HUIS



0800 54 103

info@stannah.be - www.stannah.be

Ja,

stuur mij vrijblijvend informatie over Stannah trapliften

De informatie is voor:

Naam: Mevr./Dhr.

Straat:

Huisnummer:

Postcode:

Plaats:

Telefoonnummer:

E-mail adres:

U kunt deze ingevulde coupon naar het onderstaande adres versturen:

Stannah, Poverstraat 208, 1731 Relegem