

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

GEZOND *thuis*

DEC JAN FEB #99



WWW.GEZONDTHUIS.BE



VOLG ONS OP FACEBOOK



JOUW VERHAAL

“Ik moest toch enkele drempels overwinnen”



Zaki

“De senior uit de media?
Die herken ik niet, die ben ik niet”

Gezond
Longziekte
COPD

wit-gele kruis 

Mio voor iedereen



+32 2 334 35 35

www.coloplast.to/SenSuraMio-Gamma



SenSura Mio Click 2-delig



SenSura Mio 1-delig



SenSura Mio Kids,
pediatrie opvangzakjes



SenSura[®] Mio

GELUK?

*Wat is de eenheid van geluk?
vraag ik mij af.
Glimlach?
Hoe zeg je dat dan?
Ik ben vandaag
twintig glimlachen gelukkig?*
Geert De Kockere

Het is bijna weer zover: de tijd van de nieuwjaarswensen komt dichterbij. Met kaartjes, kussen en WhatsApp wensen we elkaar graag alle geluk toe. Een mooie traditie. Warm gemeente gelukwensen doen veel deugd.

In zijn laatste boek 'De kunst van het ongelukkig zijn' overschouwt psychiater Dirk De Wachter hoe we met geluk omgaan. Hij observeert dat velen op een obsessieve manier naar geluk streven. Gelukswetenschappers meten hoe gelukkig we wel zijn en wat we moeten doen om nog gelukkiger te worden. Hij gelooft niet dat mensen hun eigen geluk kunnen maken. Geluk overvalt ons, net zoals tegenslagen ons ook overvallen.

Hij stelt dat het net de nabijheid van anderen is die geluk-makend kan werken, vooral in momenten van verdriet en ongeluk. Zorg is bij uitstek een betekenisvolle manier om iemand nabij te zijn in situaties van grote kwetsbaarheid. Deze nabijheid is een kostbaar geschenk dat je van iemand ontvangt. Het zijn dus vooral de 'anderen' die bijdragen tot 'iemand's' ervaring van gelukkig zijn.

Wat maakt ons dan gelukkig in deze donkere winterperiode? Kleine gelukjes zoals samen koken, eten, wandelen waarbij ook lastige zorgen gedeeld mogen worden. Kleine momenten waarbij we ons verbonden en geborgen voelen met een goede vriend. Ik wens het je van harte toe!



Joke Lemiengre

Lector en kernexpert zorgethiek, Hogeschool UCLL

WEGWIJZER



Interview met
Zaki



Verpleegkundige Peggy
en patiënt Gida

- 6 Actua
- 12 Lekker
- 16 Gezond
Longziekte COPD
- 20 Jow verhaal
"Ik moest toch enkele drempels
overwinnen"
- 22 Thuis
Medicatieveiligheid
- 27 Column
- 29 Nieuws uit je provincie
- 34 Puzzel



Patiënt en verpleegkundige **GIDA EN PEGGY**

Gida verhuisde twintig jaar geleden van Libanon en Sierra Leone naar België. Ze voelt zich hier helemaal thuis. Verpleegkundige Peggy komt haar al zeven jaar verzorgen.

LEES MEER OVER GIDA EN PEGGY OP
p. 25





LEZERSBRIEF

De 80-jarige Jan Vandekerckhof uit Noorderwijk (Herentals) wordt verzorgd door onze verpleegkundigen. Hij schreef met 'Ode aan het wassen' een ludiek gedicht, met ook een prachtige verwijzing naar zijn overleden echtgenote Nelly. "Ze zeiden me dat ik meer over mijn gevoelens moet praten, daarom heb ik het gedicht geschreven", vertelt Jan.

Gedicht 'Ode aan het wassen'

*Bij den allereerste keer
Nog redelijk gezond en wel
en dan den allereerste keer
thuis moeten gewassen worden
door een wildvreemde jonge knappe vrouw
in uw eigen vertrouwd bad.
Past dat wel bij de huwelijkstrouw?
En deze vraag geldt zowel voor haar als voor hem.*

*Gelukkig maar is het voor haar
slechts een onderdeel van haar vrij gekozen
job
die zij wel met hart en ziel en terdege
geschoold vervult.*

*Voor hem, nog volledig gezond van geest
maar met een fel versleten leest,
is het een onvermijdelijk kwaad
dat hij eerder tijdelijk ondergaat
in de hoop en het besef
dat zijn overleden vrouw
zegers ook nog wel deelt in deze
allernoodzakelijkste wasbeurt
met zijn onvermijdelijke deugd en vreugd.*

*Eénmaal opgenomen in een systeem
met een vaste wekelijkse was
verandert ook wel regelmatig
de vrouw met wie hij het bad ingaat
en dan rijst telkens weer de vraag:
'Heeft die reeds mijn badkuip en mijn dingeske
al gezien?'
met alle mogelijke en onmogelijke gevolgen
van dien.*

*Het leven lijkt dan wel erg riskant
maar het is en blijft toch plezant.
En ge beseft dan pas
wat een hemelse zaligheid
dankzij die zo gevreesde wekelijkse was.*

BETERE TERUGBETALING VOOR VERBANDEN CHRONISCHE WONDEN

Vanaf 1 oktober 2019 worden de verbanden voor chronische wonden beter terugbetaald. Dat heeft het RIZIV beslist. Vanaf nu betaalt het RIZIV 20% terug van de publieksprijs van een doos met verbandmiddelen.

Jouw arts kan hiervoor het voorschrift en de nodige papieren opmaken. Heb je nog voorschriften die de oude reglementering volgen? Die blijven geldig tot de uiterste geldigheidsdatum.

Meer info op de website van het Riziv (bij rubriek thema's - terugbetalingen).

MANTELZORG-STATUUT

Het mantelzorgstatuut dat vanaf 1 oktober 2019 in voege zou treden kan nog niet aangevraagd worden doordat de nodige koninklijke besluiten nog ontbreken. Dit houdt ook in dat mantelzorgers nog geen mantelzorgverlof kunnen opnemen.

bron: www.mantelzorgers.be

DE WONDERFOON ROEPT HERINNERINGEN OP AAN VROEGER



Een wonderfoon is een oude telefoon die is omgebouwd tot een mini-jukebox waardoor mensen met dementie hun lievelingsliedjes van vroeger kunnen horen. Op die manier worden herinneringen aan vervlogen tijden en emoties opgeroepen. Op www.wonderfoon.eu vind je de bouwstructuur terug om er zelf eentje te maken.

www.wonderfoon.eu

WIST JE DAT ...

- de website van het Vlaams expertisepunt mantelzorgverhuist is? www.mantelzorgers.be
- Wit-Gele Kruis een campagne lanceert over de zorgcentrale? Kijk snel op pagina 35.
- de Dag van de Zorg volgend jaar plaats vindt op 15 maart met als thema 'Werken in de zorg'? Wij houden jullie hiervan zeker op de hoogte.





KOM OP TEGEN KANKER

Droeg jij ook op 17 oktober het gele lintje voor Kom op tegen Kanker? Het Wit-Gele Kruis deed alvast mee!

www.komoptegenkanker.be



Onze beste wensen

wit-gele kruis 



“Fysieke nadelen? Die zijn er ook als je jong bent”

“De senior uit de media? Die herken ik niet, die ben ik niet”

INTERVIEW MET ZAKI

Vrijdag de dertiende stel ik voor. “Gelukkig zijn we niet bijgelovig”, geeft Zaki (74) mee als ik onze afspraak vastleg. Geestig en gevat, zo kennen we hem als radio- en televisiemaker en zo neemt hij me ook mee in zijn visie op ouder worden en op het leven. Hij vertelt vanuit zijn ervaringen en zijn ontmoetingen. Ik onthoud “intenser genieten”, “gehoord worden”, “eigen stek” en “streven naar geluk”.

 USCHI DE COSTER

Waarom schreef je twee boeken over ondeugend ouder worden?

“Uit frustratie. Wat ik lees en hoe men ons voorstelt: ik herken dat niet, ik ben dat niet. Er wordt een beeld opgehangen vol vooroordelen. Ik zie in de media enkel verhalen van ouderen die moeten zeggen hoe moeilijk het gaat, terwijl er ook vele mooie verhalen zijn die niet verschijnen. Laatst heb ik, na een lezing, nog twee mensen ontmoet die op latere leeftijd gaan trouwen. Hoe mooi is dat?”

Het verkeerde beeld is het gevolg van een misverstand: senioren zijn niet één grote club. Ik zie minstens twee soorten: mensen voor wie het inderdaad allemaal niet meer hoeft en anderen, zoals ik, die wel nog dynamisch en actief zijn.

Neem nu snookeren: ik heb twee jongere medespelers die beter zijn dan ik. Als we spelen, moet ik me weren en inspannen. Maar ik doe het graag en het is goed voor mijn concentratievermogen. Ik ben nog altijd dj op feestjes. Dat blijft plezant. Er is een soort magie tussen de muziek die ik draai en alle mensen die aan het dansen zijn. Heel mooi om zien.”

In je boek schrijf je “ouder worden is een bevrijding”, wat bedoel je daarmee?

“Als je jong bent, moet je alles nog bewijzen. Er komt een periode in je leven waarin je veel moet zorgen. Voor je gezin, voor je huis. Dat gaat voorbij wanneer je huis afbetaald

“Wat je wel of niet kan, bepaalt de kwaliteit van het leven”

is en de kinderen het huis uit zijn. Veel verbintenissen vallen dan weg en dus kan je veel meer doen wat je zelf wil. Dingen die je ook wou doen toen je dertig was, maar die er toen niet van kwamen. Je kijkt ook minder naar anderen. Je durft vaker nee zeggen. Ik heb vandaag met andere woorden een grote vrijheid die ik vroeger niet had. Daarnaast kan ik zeggen dat ik ook veel meer en intenser geniet.”

Dat is de mooie kant van ouder worden. Zijn er ook nadelen?

“Er zijn uiteraard een paar fysieke nadelen, maar daar moet je voorzichtig mee zijn. Die zijn er ook als je jong bent. In mijn lezingen geef ik het voorbeeld van acné. Daar heb je met ouder worden geen last meer van. Het ergste, vind ik, is dat je nog veel te vertellen hebt, maar dat niemand nog luistert of interesse toont. Dat gevoel leeft bij veel mensen. Dat is de negatieve kant: je wordt niet meer gehoord.”

Er zijn heel wat mensen die afhaken omdat ze hun drive niet kunnen plaatsen. Zo zie ik veel mensen die op latere leeftijd hun carrière willen afsluiten om iets anders te gaan doen. Vaak is dat iets creatief, maar de programma's voor laatbloeiers zijn heel beperkt. Ook op de arbeidsmarkt wil niemand nog oudere medewerkers, terwijl uit onderzoek blijkt dat mensen met ouder worden betrouwbaarder en minder afwezig zijn, minder ongelukken hebben en zelfs beter werk leveren.”

Ben je bang voor ouder worden?

“Ik heb geen schrik voor de dood, bijna niemand nog. Dat was eeuwenlang een groot thema, maar dat zijn

we kwijt. Ziek worden en de controle verliezen is daarentegen wel een groot probleem. Dat is de grote schrik van mensen. Of de oorzaak nu fysiek of geestelijk is, maakt geen verschil. Mensen zijn bang van dementie. Twee factoren zijn daarbij van belang: ten eerste de gedachte 'ik zal mezelf niet meer kunnen zijn' en ten tweede dat men ten laste van iemand anders zal zijn. Niemand wil een last zijn. Ik hoor ook van mensen dat ze dat vooral hun omgeving, partner of kinderen niet willen aandoen. Je wil geen pijn veroorzaken. En zeker bij dementie is het zo dat de omgeving vreselijke dingen meemaakt. Het moet gruwelijk zijn als je bij je vader komt en hij niet meer weet dat je zijn zoon bent."

Heb je zelf een idee over 'wat als ik zorgbehoevend word'?

"Ik hou eraan om zo lang mogelijk in mijn eigen omgeving te blijven. Misschien komt er een moment dat het echt niet anders kan. Wanneer de zorg te groot wordt, bijvoorbeeld. Maar zolang het niet moet, wil ik nergens anders naartoe. Vaak bekijkt men dat vanuit een romantisch standpunt waarbij men vasthoudt aan herinneringen. Dat zal ergens zo

zijn, maar dat is niet het belangrijkste. Het gaat om meer. Om het feit dat je je eigen stek hebt. Het is niet omdat je 80 bent, dat het niet meer belangrijk is om je eigen stek te beheren. Want je doet het al je hele leven. Dat wordt zwaar onderschat. De kwaliteit van het leven wordt bepaald door wat je wel of niet kan.

Zelf ben ik mijn hele leven met muziek bezig. Het raakt me enorm. Mijn vrouw en ik houden er wel eens van om luide muziek te spelen: sommige platen hebben nu eenmaal volume nodig. In een home zou ik dat niet moeten doen. Daar moet je alles een andere maat geven. 's Nachts schrijven, wat ik soms doe, past ook niet in dat plaatje. Mijn eigen stek is belangrijk omdat daar alles kan, ik mag daar alles doen. Ik kan er mijn eigen potje koken, ook dat is belangrijk voor mijn generatie. En ook privacy lijkt mij niet evident.

Thuiszorg is van een ontzettend groot belang. Het is zo waardevol dat mensen, die op een bepaalde leeftijd gekomen zijn, hun huis niet moeten verlaten. Het is ook psychologisch belangrijk dat iemand bij jou komt om zorg te geven. Ik weet niet goed



Wie is Zaki ?

- Geboren op 23 maart 1945
- Heet eigenlijk Jackie Dewaele
- Bekend radiopresentator, televisiemaker, dj, acteur, schrijver, dichter ...
- Vader van twee zonen, Stephen en David, die intussen wereldberoemd zijn met hun muziek
- Auteur van de boeken: *Ondeugend ouder worden* en *Ondeugender ouder worden*
- www.zaki.be

hoe ik het moet omschrijven, maar het feit dat iemand de moeite doet om tot bij jou te komen, om zorg te geven in je vertrouwde omgeving, is totaal iets anders dan dat je zelf ergens naartoe moet gaan. Dat is een ander verhaal. Psychologisch is dat voor mij een stuk van de genezing: het gevoel krijgen van 'men zorgt hier voor mij'. Ik denk ook dat het de genezing bespoedigt."

Welke wijze raad wil je, als afsluiter, nog meegeven?

"Het is onze plicht om zo gelukkig mogelijk te zijn. We moeten daaraan werken en ernaar streven. Het is maar als je gelukkig bent dat je een stuk van je geluk kan overdragen aan de andere. Als je ongelukkig bent, maak je anderen niet gelukkig. Mensen die echt problemen hebben, bijvoorbeeld een kind waarmee het slecht gaat, staan vaak heel positief in het leven en streven er wel naar om geluk uit te dragen. Dat vind ik zeer mooi. Ik meen echt dat we moeten zeggen: 'we maken onszelf gelukkig en we dragen dat zo ver mogelijk uit!'"

*Ik ben de tent die
slachtoffers van
aardbevingen
beschutting biedt.*



*Ik ben de kruk
die stappen weer
mogelijk maakt.*

*Ik ben de arts
die patiënten
nieuwe moed geeft.*

Ik ben jouw testament

Uw testament kan levens redden.
Vraag uw brochure over legaten en erfenissen aan,
gratis en in alle vertrouwelijkheid.



GT19

Ja, ik wil de brochure graag ontvangen.

Dhr. Mevr.

Voornaam/Naam

Adres/Nr./Bus

Postcode/Plaats

Telefoon

E-mailadres

Stuur de ingevulde strook terug naar: AZG, Dienst Legaten, Gewijde-Boomstraat 46, 1050 Elsene

www.azg.be/legaten¹

BYEBYE KREEFTENBISQUE, HELLO GROENTECURRY!

GEZONDE FEESTFOOD MET EEN KLEIN BUDGET



Romige sauzen, kreeftbereidingen en zevengangendiners zijn voor veel feestgangers al lang geen must meer. Gezellig feesten kan anno 2020 ook met lokale en gezonde producten, en die hoeven zeker niet duur te zijn. Kook jij dit jaar gezond én budgetvriendelijk? Dubbel feest!

 ANNELIES VERMANDEL  ADOBE STOCK

Koop slim met volgende tips

- Gezond en budgetvriendelijk koken begint al in de winkel. Inspecteer vooraf je voorraadkast en maak een boodschappenlijstje.
- Kijk ook even naar de onderste rayons in de supermarkt. Daar vind je meestal de goedkoopste producten.
- Kies voor verse seizoensproducten van bij ons. Het aanbod is groot en

de transportkosten klein.

- Een klassieke tip, maar wel een hele goede: ga niet winkelen als je honger hebt, anders koop je gegarandeerd dingen die je niet nodig hebt.

Hoe meer groenten, hoe meer feest

Gezonde feestgerechten hebben groenten in de hoofdrol. Kies bij voorkeur voor lokale seizoensgroenten zoals champignons, knolselder,

witloof, pompoen, pastinaak, wortel of spruitjes. Ze zijn nu op hun best én goed voor je portemonnee! Je kan ze op creatieve wijze in je feestmenu verwerken ...

- als bijgerecht in de vorm van frietjes of puree, in een heerlijke groentesoep, ovenschotel, salade of als spread bij de aperitief;
- pompoen in een smeuïge pompoenrisotto, gegrild in de oven, in

WITLOOFCURRY MET GROENTESPIESJES

“Uitmuntende gele curry met witloof, kokos en zoete aardappel.
Een feestelijk gerechtje met heerlijk veel smaak!”

Ingrediënten (4 🍽️)

- 4 stronkjes witloof
- 2 zoete aardappelen
- 1 à 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 ui, gesnipperd
- 1 ui, in ringen
- 1 rode paprika, in ringen gesneden
- 1/2 bosje lente-ui
- 1/2 bosje verse koriander
- 3 eetlepels arachideolie
- 200 ml kokosmelk
- 230 ml groentebouillon
- 200 g snelkookrijst
- 1 eetlepel gele currypasta

Groentespiesjes:

- 16 kerstomaten
- 16 witte champignons
- 1 courgette

Bereiding

- Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui en knoflook toe en fruit glazig.
- Spoel het witloof, snijd in de lengte en verwijder de harde kern. Snijd het witloof in fijne reepjes. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes.
- Voeg het witloof, de uienringen, paprika, zoete aardappel, kokosmelk, gele currypasta en groentebouillon toe. Doe een deksel op de pan en laat nog 10 à 15 minuten koken.
- Maak ondertussen de groentespiesjes. Snijd de courgette in blokjes van ongeveer 2 cm dikte. Rijg afwisselend een stukje courgette, een champignon en een kerstomaat op een satéprikker. Bak in wat olie krokant, kruid nog met peper en zout.
- Schenk de curry in diepe borden. Werk af met koriander en fijngesneden lente-uitjes. Serveer met de rijst en leg een groentespiesje op elk bord.

Bron: www.lekkervanbijons.be



een smaakvolle wintersoep of geplet tot een zachte pompoenpuree;

- pastinaak in de vorm van pastinaaksoep, pastinaakpuree of krokante pastinaakfrietjes;
- knolselder op verschillende wijzen zoals knolselderpuree, feestelijk gepoft, verwerkt als gratin of in een frisse salade.

Vlees of vis?

Een stukje vis, mager vlees of gevogelte passen prima in een licht en gezond feestmenu. Ze bieden ontzettend veel mogelijkheden en je kan ze goed combineren met groenten, kruiden en specerijen.

Een gevulde kip doet het altijd goed aan de feestdis. Je kan eindeloos variëren op basis van de vulling. Een vulling op basis van geitenkaas of liever eentje met een tomatentoets? Kip is relatief mager vlees, maar wil je extra licht gaan, kies dan voor de kippendelen zonder vel. Ook

konijn is een heerlijk stukje mager vlees en een lekker alternatief voor de duurder stukken vlees.

Liever vis?

Kies voor de lokale vis van het seizoen en laat je verrassen door de overvloed aan keuze (én de betaalbaarheid). Download de viskalender op www.visinfo.be. Zo is schelvis een perfect alternatief voor kabeljauw (zie recept: vispannetje van schelvis met champignons).

Gevulde kip doet het altijd goed. Waarom eens niet variëren met een vulling op basis van geitenkaas of met een tomatentoets?

On the side: vermijd zware aardappelbereidingen zoals aardappelgratin, frieten en kroketten, maar kies voor gezonde aardappelwedges, gewokte of gegrilde aardappelschijfjes, gepoft in de oven of in een puree gecombineerd met wintergroenten. Aardappelen kan je afwisselen met volle rijst of zilvervliesrijst, volkoren pasta, couscous of quinoa, zowel in warme of koude gerechten.

Een portie beweging!

Las naast de vele tafelmomenten ook voldoende actieve bezigheden in. Maak – samen met familie of vrienden – een wandeling of een fietstocht. Schakel na een dag met een feestmaal een meer sobere dag in waarop je normaal eet, wat extra beweegt en alcohol links laat liggen. Sla geen maaltijden over of ga de dag nadien niet extreem weinig eten. Zo blijft je lichaam in balans en komen er minder makkelijk kilo's bij.



TARLETTTE MET RODE BIET EN GEITENKAAS

“Snel, lekker én partyproof!”

Ingrediënten (4 🧑)

Deeg:

- 200 g amandelpoeder
- 3 eetlepels lijnzaad
- 2 eetlepels pompoenpitten
- 1 ei
- snufje zout
- 40 g boter

Vulling:

- 6-tal kleine voorgekookte rode bieten
- 3 eieren
- 100 ml room
- 100 g zachte geitenkaas
- peper en zout
- verse tijm
- 3 lente-uitjes

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C. Meng het amandelpoeder met het lijnzaad, de pompoenpitten, zout, boter en ei tot een deegbal. Verdeel in 4 delen en duw het deeg op de bodem van 4 kleine quichevormpjes. Bak 10-12 min. in de voorverwarmde oven.
- Klop de eieren los met de room. Snijd de rode bieten in grove stukken en leg ze op de bodem van de gebakken quichebodems. Verdeel er de ei-vulling over en werk af met de geitenkaas en verse tijm. Bak nog 15 à 20 min. verder.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en strooi over de gebakken tarlettes.

Bron: www.lekkervanbijons.be

LEKKER
VAN BIJ
ONS



En als we Kerstmis nu eens samen vierden?

Oppericht in 1994, heeft Stichting Onze Kleine Weeskinderen tot doel in België fondsen te werven om hulp te bieden aan de wezen en de verlaten kinderen uit Latijns-Amerika en de Caraïben. De organisatie stelt aan iedereen voor om "WereldOuder" te worden door het peterschap van een kind op zich te nemen en bij te dragen aan de persoonlijke ontwikkeling van een wees, een achtergelaten of een verwaarloosd en extreem arm kind. Anders gezegd, het een nieuwe, liefdevolle familie bieden. Misschien wel uit het oog, maar toch in het hart...



Stichting
ONZE KLEINE WEESKINDEREN
Schenk een kind een nieuw leven



Links, de familie Currenti en rechts, de kleine Yamilet.

Sinds meer dan 25 jaar biedt de Belgische stichting, gevestigd in Sint-Lambrechts-Woluwe, een nieuwe, permanente thuis aan wezen, verlaten kinderen en kinderen die in risicovolle situaties leven.

Ontstaan uit de grote internationale familie "Nuestros Pequeños Hermanos" (NPH), doet zij aan fondsenwerving in België om zo hulp te kunnen bieden aan kinderen in nood in Latijns-Amerika en de Caraïben. Ze worden opgevangen in 11 kinderdorpen in Mexico, Honduras, Nicaragua, Guatemala, Salvador, Peru, Bolivia, de Dominicaanse Republiek en Haiti.

Erkend door de FOD Financiën als een betrouwbare instel-

ling, heeft de Belgische stichting het reeds voor talrijke "WereldOuders" mogelijk gemaakt banden te smeden met kinderen in nood. Naast de briefwisseling en het opsturen van diverse kleine attenties zoals tekeningen en andere boodschappen die recht uit het hart komen, biedt Onze Kleine Weeskinderen de mogelijkheid aan de "Wereld-Ouders" om

het kind te bezoeken in zijn land van herkomst om aldus onvergetelijke en waardevolle ogenblikken samen door te brengen.

Nu Kerstmis nadert, zou u of uw familie zich kunnen openstellen voor een wees- of een verlaten kind. Bied een peterschap aan uw naasten, één van uw (klein)-kinderen of, waarom niet, aan uzelf. Dat is dan niet alleen een kerstgeschenk voor de persoon die het krijgt maar evenzeer voor het kind dat er mee geholpen wordt. "WereldOuder" worden in de grote familie Onze Kleine Weeskinderen, is een unieke peterschapservaring.

INFO?

Heydenberglaan 45/5
1200 Brussel
Telefoon: +32-2-721-6461
info@nph-belgium.org
www.weeskinderen.be



Steun ons
IBAN: BE74 4317 1733 8107

Getuigenis:

"De kinderen groeien op in een liefdevolle omgeving."

De vreugde van een Belgisch gezin, meter van een kind in Mexico: "Wij zijn al sinds meerdere jaren WereldOuder bij Onze Kleine Weeskinderen. Eerst van Lupita, die ondertussen een zelfstandig leven leidt. Nu zijn wij WereldOuder van Yamilet. Ze maakt integraal deel uit van onze familie en wij zijn haar reeds verschillende keren gaan bezoeken. Soms gaan onze kinderen mee. Onze Kleine Weeskinderen staat dicht bij haar WereldOuders en donateurs. In het kinderdorp kan men met eigen ogen vaststellen dat de kinderen opgroeien in een liefdevolle omgeving".

PETERSCHAPSFORMULIER terug te sturen naar bovenstaand adres



Mejuffrouw Mevrouw De heer

Naam + Voornaam:

Straat:

Nummer: Bus: Postcode:

Gemeente:

Telefoon / GSM:

E-mail:

Geboortedatum: / /

Ik wil het peterschap van een kind aangaan uit:

Waar de noden het hoogste zijn

Mexico, Peru, Bolivia, Guatemala, Nicaragua, Honduras, El Salvador, Dominicaanse Republiek, Haïti:

Ik aanvaard een kind met een fysieke en/of mentale beperking te steunen.

Ik verbind mij ertoe maandelijks te storten:

€28 (minimum €28)

Ik beheers de taal: Frans Spaans Engels

Indien nodig kunnen wij uw briefwisseling vertalen.

U kan op elk moment een einde maken aan uw engagement.

N.B.: Uw giften vanaf een jaarlijkse storting van minimum €40 zijn fiscaal aftrekbaar.

Het dossier van uw petekind bekomt u binnen de 3 weken na het terugsturen van dit formulier.



Waaruit bestaat het peterschap?

Het peterschap betekent bijdragen aan de kosten van het dagelijks leven van een kind (voeding, kleding, scholing, huisvesting, medische kosten) maar eveneens een stukje van de weg samen afleggen. Uw financiële bijdrage komt neer op € 28 per maand, dat is nog geen euro per dag. Dankzij de fiscale aftrek van 45%, komt uw peterschap in feite neer op € 15,40 per maand, of amper 50 eurocent per dag. Maar nog meer dan een financieel engagement, is het vooral het mooiste geschenk dat u aan een kind kan geven.

LONGZIEKTE COPD, EEN STILLE ONBEKENDE ALS ADEMEN MOEILIJK WORDT ...

In de volksmond is COPD beter bekend als rokerslong of chronische bronchitis. Maar wat is het precies? En hoe komt het dat die stille doder zo onbekend is? We vroegen het aan Prof. Dr. Wim Janssens, longarts van UZ Leuven.

 KRISTIEN SCHEEPMANS, MARIE LANDSHEERE  ADOBE STOCK

Wat is COPD en wat zijn de risicogroepen?

Wim Janssens: “COPD of chronisch obstructief longlijden is een ziekte waarbij de luchtwegen geleidelijk aan vernauwen en longblaasjes worden afgebroken. Deze longblaasjes zijn nodig voor zuurstofopname en de afgifte van koolzuurgas. Het proces noemen we emfyseem. Wanneer longblaasjes verdwijnen en luchtwegen vernauwen, wordt ademen moeilijker. Je kan dit inschatten door te ademen door een fijn rietje. Dat vraagt meer inspanning.

De bijnaam ‘rokerslong’ verraadt het al: 85% van de patiënten heeft veel gerookt. Dat wil zeggen dat de meeste van onze patiënten gedurende minstens tien jaar elke dag een pakje rookten. Bij 15% van hen spelen andere factoren een grotere rol, zoals vroeggeboorte, infecties, ernstige astma, erfelijkheid en beroepsblootstelling. Wie jarenlang een beroep uitoefende met veel blootstelling aan stof, denk bijvoorbeeld aan koolmijnen, loopt ook een verhoogd risico op COPD.”

Wat zijn de symptomen?

“Kortademigheid, veel slijmen produceren en hoesten zijn de drie belangrijkste symptomen. Iemand met COPD zal veel sneller kortademig

zijn dan een leeftijdsgenoot die dezelfde inspanning doet. In het begin zal dit bij zwaardere inspanningen zijn, zoals een trap oplopen, maar na verloop van tijd kan 100 meter lopen op vlak terrein belangrijke kortademigheid geven. Het kan zelfs zo ver gaan dat eenvoudige huishoudelijke taken heel moeilijk en soms onmogelijk worden.”

Dat betekent wellicht een grote impact op je leven?

“De impact op je leven en op je levenskwaliteit is inderdaad groot, zowel fysiek, emotioneel als relati-



Prof. Dr. Wim Janssens, longarts van UZ Leuven.

“Veel patiënten schamen zich voor de ziekte omdat ze het zien als iets dat ze zelf hadden kunnen voorkomen”

oneel. Omdat de patiënt weet dat hij bepaalde zaken moeilijk kan doen, zal hij die activiteiten vermijden. De patiënt komt minder buiten, ziet zijn sociaal en professioneel netwerk wegglijden en verdwijnt geleidelijk aan van de radar. COPD-patiënten kampen dan ook vaak met depressie. Daarnaast kenmerkt de ziekte zich door herhaalde infecties, wat we exacerbaties noemen. Dat zijn momenten waar het evenwicht helemaal wordt verstoord. Door deze infecties heb je meer slijmen die de luchtwegen doen dichtslibben, gecombineerd met koorts, acute kortademigheid en paniek. Vaak leidt dit tot een opname in het ziekenhuis. Patiënten verliezen hier nog meer van hun functionaliteit, zijn omwille van kortademigheid



niet in staat om opnieuw op te bouwen en gaan dan snel achteruit.”

Hoe detecteer je de ziekte?

“Met een eenvoudige longfunctie-test. Bij mensen met risicogedrag, bijvoorbeeld jarenlange rokers, en met typische klachten moeten we deze blaastest best altijd uitvoeren. De gemiddelde leeftijd van COPD-patiënten is weliswaar 65 à 70 jaar, maar vanaf de leeftijd van 40 jaar is het zeker zinvol om de longfunctie na te kijken in deze risicogroep. Vroegtijdige diagnose is immers belangrijk. Beter voorkomen dan genezen.

Waarom moeten we hier de aandacht op vestigen?

“Vermoedelijk zijn er 600.000 Belgen met COPD. De helft kennen we echter niet, een grote groep hiervan bevindt zich in een vroegtijdig minder ernstig stadium. Veel patiënten schamen zich echter voor de ziekte. Ze zien het als een ‘self-inflicted disease’, iets wat hun schuld is en waar ze dan maar zelf mee moeten omgaan. Er zijn ook vaak patiënten die hun klachten minimaliseren en niet onder ogen kunnen of willen zien dat een longziekte misschien wel aan de basis ligt van hun probleem. In gevorderde stadia is COPD een zware ziekte die een enorme impact heeft op de kwaliteit van leven. Na kanker en cardiovasculaire aandoeningen is COPD ook de meest voorkomende doodsoorzaak. Om-



wille van deze onthutsende cijfers en zijn grote onbekendheid hebben we daarom drie jaar geleden een patiëntenvereniging opgestart om meer bewustwording rond de aandoening te creëren.”

Is COPD te genezen?

“Eens je de diagnose van COPD hebt, kan je in principe niet meer genezen. De luchtwegen vernauwen en er treedt door infecties verlittekening op die niet meer herstelt. Het afgebroken longweefsel groeit niet meer bij. Gelukkig zijn er wel heel wat maatregelen die de impact van de ziekte kunnen opvangen en zelfs de ziekteprogressie kunnen tegen gaan. Natuurlijk proberen we ook preventie in de kijker te zetten: niet roken (ook niet dampen of ‘vapen’) is hier de belangrijkste maatregel. Eigenlijk zijn er vier pijlers in de be-

handeling. Stoppen met roken op elke moment van de ziekte is verstandig: het beperkt de schade, vermindert het risico op exacerbaties en vertraagt de verdere ziekteprogressie. Daarnaast is er medicatie onder de vorm van inhalatoren, de zogenaamde ‘puffers’. Zij leveren belangrijke winst door de luchtwegen open te trekken zodat patiënten meer adem hebben en exacerbaties meer uitblijven. Een derde maatregel is vaccinatie, zowel het griepvaccin als het vaccineren tegen longontsteking. Tot slot is het aanzwengelen van de functionaliteit, het inzetten op fysieke activiteit, cruciaal.”

Wat houdt dit in?

“Fysieke activiteit is iets waar je vroegtijdig in de ziekte echt op moet inzetten. Als je kortademig bent, lijkt het bijna verstandig om niets

“COPD is een ongeneeslijke ziekte, maar wel behandelbaar”

te doen. Want door te bewegen, krijg je klachten. Maar als je niets doet, verlies je aan algemene conditie waardoor je steeds meer moet ademen voor dezelfde graad van inspanning. En dat ligt net moeilijk bij COPD-patiënten. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. Het slechtste advies dat je aan een COPD-patiënt kan geven is: 'Als je kortademigheid bent, dan moet je rusten, blijf maar zitten – ik zal het wel overnemen.' Het is meestal goed bedoeld maar niet echt verstandig. Bij COPD moet je kortademigheid juist gaan opzoeken, even herstellen en dan er opnieuw tegenaan, het is een dagdagelijkse opdracht."

Nog een tip voor de lezer?

"Als je klachten hebt en je rookt, denk dan niet: dit is normaal. Ga

naar je huisarts en laat je testen voor COPD. Eens de diagnose gesteld, moet je niet panikeren. Er zijn heel wat maatregelen mogelijk die de ziekte dragelijk maken en kunnen tegenhouden, zeker bij vroegtijdige diagnose. Voor mensen met een ernstige vorm, blijft het een uitdaging maar ook een opdracht om dagelijks de strijd aan te gaan. Neem je ziekte onder de arm, durf hiervoor uitkomen en schaam je vooral niet."

Meer info:
www.copdvzw.be

- COPD: Chronisch obstructief longlijden waarbij de luchtwegen vernauwen en longweefsel wordt afgebroken.
- Symptomen: kortademigheid, slijmen en hoesten.
- Oorzaken: vooral roken, uitgedrukt in aantal 'pakjaren'. Eén pakjaar verkrijgt je door elke dag van het jaar één pakje te roken. Bij COPD hebben de meeste patiënten tien pakjaren of meer gerookt.
- Diagnose: via een longfunctietest of spirometrie.



**HUIDPROBLEMEN?
LEKKAGES?**

De **nieuwe soft-convex** huidplaat voor zekerheid én optimaal draagcomfort!

NA HET SUCCES VAN 1-DELIG SOFT CONVEX NU OÓK ALS 2-DELIG SYSTEEM BESCHIKBAAR

- ✓ Rekbare opening, beschermt de stoma
- ✓ Soepele, flexibele huidplaat
- ✓ Maximale vochtabsorptie bij inspanning of warm weer



Vraag **gratis** een proefpakket aan en ervaar zelf de voordelen!

☎ 03 666 65 83

✉ info@eurotec.eu

EuroTec, waar kennis en ervaring samen komen! www.eurotec.eu

“IK MOEST TOCH ENKELE DREMPELS OVERWINNEN”

DIABETES-EDUCATOR MARLEEN VERZORGT ZELF HAAR STOMA

Marleen werkt als diabeteseducator bij het Wit-Gele Kruis van Antwerpen. Twee jaar geleden kreeg ze het verdict ‘kanker’, een kwaadaardige tumor aan de sluitspier. Sindsdien heeft ze een stoma die ze zelf verzorgt.

 GOEDELE BOGAERTS  MARCO MERTENS

Marleen: “Ik heb al zo’n dertig jaar de ziekte van Crohn. In de periode voor de kanker kreeg ik meer en meer opstoten. Twee jaar lang ging ik elke maand naar het ziekenhuis voor een infuusbehandeling. Op een bepaald moment ervaarde ik steeds meer pijn ter hoogte van de sluitspier. Ik had het gevoel dat er iets niet in orde was en durfde bijna niet meer naar het toilet. Eerder dan aan een tumor, dacht ik aan de gevolgen van de ziekte van Crohn. Uiteindelijk werd ik verder onderzocht en volgde een biopsie.”

“Ik wist dat mijn stoma voor altijd zou zijn, niet voor even”

“Op vakantie kreeg ik de uitslag. Er waren kwaadaardige cellen gevonden en verder onderzoek was meteen nodig. Daarop keerden we onmiddellijk terug naar huis. En toen begon de

carrousel van onderzoeken: je agenda wordt plots voor jou bepaald. Het lokale ziekenhuis stuurde me door naar Leuven. De tumor bleek behandelbaar, al was een operatie uitgesloten. Ik zou bestralingen en chemo krijgen. Zoals ik al had verwacht, had ik een stoma nodig. Een voorlopige werd me eerst verteld. Vooral voor het comfort tijdens de bestralingen. Dat vond ik zwaarder dan te horen dat ik kanker had. Ik wist dat het voor altijd zou zijn, niet voor even.”

Hoe verliep je behandeling en de nazorg?

“Tien dagen na het plaatsen van de stoma startten de bestralingen en chemo. Ik ben er gelukkig niet ziek van geweest. Wel was ik vermoeid en de bestraalde huid begon na drie weken brandwonden te vertonen. De contacten met de dokters en verpleegkundigen waren goed. Enkel de dokter die mijn stoma heeft aangelegd, heb ik nooit gezien. Dat is jammer. Je moet het zeker ook allemaal mee in het oog houden, de onderzoeken en de communicatie tussen dokters daarover. Dat is als verpleegkundige zeker een pluspunt.”

“Tijdens mijn werk heb ik al veel stoma’s gezien, maar zo vlak na een operatie, dat was ook voor mij nieuw. Ik ben heel snel zelf met de





“Zoals veel stomapatiënten zocht ik in de beginfase naar het juiste materiaal”

zorg begonnen. Ik moest wel. *(lacht)* In de periode tussen het aanleggen van de stoma en de opstart van de bestralingsbehandeling zijn we nog een weekje op vakantie geweest. Dat heeft zowel mezelf als mijn man veel deugd gedaan. Ook mijn man leerde de zorg aan. De eerste dagen kreeg ik nog zorg en tips van een verpleegkundige van de lokale Wit-Gele Kruisafdeling en van de bandagist die het materiaal levert. Dat was zeker nuttig.”

Heb je de stoma kunnen aanvaarden?

“Als verpleegkundige wist ik ergens dat een stoma zou volgen, toch vond ik het moeilijk om te aanvaarden. De eerste maanden moest ik toch veel ondergaan en enkele drempels overwinnen. Het blijft confronterend. Intussen heb ik het aanvaard en soms vergeet ik zelfs dat ik het heb. Buitenshuis gaan blijft minder evident, vooral als ik bij patiënten op huisbezoek ben. Ik probeer zo vaak mogelijk

tijdens de middag naar huis te gaan. Je wordt ook wel creatief in je verzorging. Mijn hobby's en reizen blijf ik doen. De vrienden die dan meegaan weten dat ik een stoma heb. Het is niet het einde, wel aanpassen. Zoals onlangs op reis toen we met vrienden van kamer moesten wisselen omdat er op onze kamer geen spiegel was die lager komt. Daar zou ik vroeger nooit bij hebben stilgestaan, nu moet ik wel.”

Hoe gaat het nu met jou?

“In het begin was het, zoals bij veel stomapatiënten, zoeken naar het juiste materiaal. Zo loste de plaat regelmatig. Nu gebruik ik een

systeem waarbij het stomazakje vastklikt op de stomaplaat. Dat gaat meestal goed. Ik doe de zorg nu volledig zelf. Als verpleegkundige ken ik de handelingen van de stomazorg en hoef ik geen beroep te doen op andere zorgverleners voor de dagelijkse verzorging van de stoma. Dat is toch wel vrij ongewoon. Door de kankerbehandeling is mijn Crohn onderdrukt, maar ik merk dat het opnieuw actiever wordt. Hopelijk kan ik het zonder medicatie blijven doen. Ook de tumor kan terugkomen. Elk half jaar ga ik op controle. Dat blijft spannend.”

“Mijn huid is nu wel heel gevoelig, wat niet evident is met het pleistermateriaal en de stomaplaat. Onze stafmedewerker wondzorg heeft me al goed kunnen helpen. En ik kan anderen helpen. Onlangs was ik op bezoek bij een patiënt met een stoma. Ook al is het voor iedereen anders, je deelt toch eenzelfde ervaring, je verstaat elkaar makkelijker.”

“Ik heb het aanvaard, maar buitenshuis gaan blijft moeilijk”

MEDICATIEVEILIGHEID: EEN KWESTIE VAN GOEDE AFSPRAKEN

Je medicijnen op een veilige en verantwoorde manier innemen vraagt om goede afspraken tussen alle betrokkenen: de patiënt zelf, zijn familie (mantelzorgers) en zijn zorgverleners. Die zorgverleners kunnen zowel de huisarts zijn, als de apotheker, de verpleegkundige of andere professionele hulpverleners (bijvoorbeeld iemand van de dienst voor gezinszorg).

 ANN VANLOFFELT EN MARIE-JEANNE VANDORMAEL  WIT-GELE KRUIS LIMBURG

Het Vitalink-medicatieschema

Jouw zorggegevens worden elektronisch gedeeld met alle zorgverleners die in jouw zorg betrokken zijn. Dit voor zover deze informatie relevant is en met respect voor jouw privacy. Het Vitalink-medicatieschema bundelt alle info over jouw medicatie. Het schema wordt door je arts en apotheker bijgehouden. Zo kan je arts bijvoorbeeld meteen zien welke medicatie jij neemt. Hierdoor kan jouw zorg beter afgestemd worden én veiliger verlopen.

Wat zijn veelvoorkomende oorzaken van medicatiefouten?

- Geen medicatielijst: niet weten wat te moeten geven.
- Een zelfgemaakt medicatielijstje: de gegevens zijn niet goed overgenomen.
- Onduidelijke afspraken in het zorgdossier: het is niet duidelijk waar je als patiënt zelf verantwoordelijk voor bent en wat de verantwoordelijkheid van je zorgverlener (verpleegkundige) is.
- Je wordt gestoord terwijl je met je medicatie bezig bent.
- De instructie is niet duidelijk waardoor je zelf of je zorgverlener niet weet waarop te letten.
- Medicatie die niet mag geplet worden, wordt toch geplet. Hierdoor bestaat de kans dat de medicatie niet meer of juist te sterk werkt.
- Er werd niet genoteerd of de medicatie werd toegediend. Daardoor is

*Dankzij het
Vitalink-
medicatieschema
verloopt je zorg
veiliger.*

het niet duidelijk of de patiënt de medicatie heeft gekregen.

Verbeter je medicatie-veiligheid met deze principes!

Het medicatiebeleid van het Wit-Gele Kruis heeft als doel om jouw medicatieverstrekking zo efficiënt en veilig mogelijk te maken en je hierin zo goed mogelijk te ondersteunen.

1. Medicatie voorschrijven

Dat is de **verantwoordelijkheid van de arts**. Bespreek met je arts ook welke medicatie je al neemt, ook de medicijnen die je vrij (zonder voorschrift) bij de apotheek kan halen. Deze geneesmiddelen kunnen immers op elkaar inwerken!

2. Medicatie afleveren

- Medicatie wordt afgeleverd **door de apotheker** in een gebruiksvriendelijke verpakking. De apotheker kan uit jouw elektronisch medicatiedossier ook een medicatielijst afleveren.
- Vraag om ook de medicatie toe te voegen aan de medicatielijst die niet op voorschrift zijn





afgeleverd. Dan is er een totaal en actueel overzicht.

- Ga na wat de afspraken zijn om medicatie te retourneren.

3. Medicatiebeheer

- Het is de **verantwoordelijkheid van de patiënt** zelf om tijdig de nodige medicatie bij de apotheek te halen. Zorg voor voldoende voorraad, maar vermijd overstock.
- De patiënt zorgt ervoor dat hij de verschillende medicijnen correct bewaard, volgens de bewaaradviezen van de apotheker of vermeld op de bijsluiter. Dat kan bijvoorbeeld in een eenvoudige doos. Sommige medicijnen moeten koel bewaard worden. Zorg in dat geval voor een aparte ruimte in de koelkast en leg medicijnen niet tussen het fruit of de groenten. Orde voorkomt fouten!

4. Medicatieoverdracht

Word je opgenomen in het ziekenhuis? **Neem je medicatielijst of actuele medicatieoverzicht mee.** Indien je verzorgd wordt door een verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis vind je dit overzicht in je patiëntendossier.

Je verpleegkundige heeft een propere plek nodig om medicijnen klaar te maken.

5. Medicatie klaarmaken en toedienen

- Zorg voor een actuele medicatielijst.
- Wordt de medicatie door je verpleegkundige klaargezet en/of toegediend? Zorg dat hij of zij rustig en geconcentreerd kan werken. Leid hem of haar niet af.
- Je verpleegkundige heeft bovendien een propere plek nodig om medicijnen klaar te maken (bijvoorbeeld een propere tafel, keukenblad, ...).
- Je verpleegkundige controleert de juistheid van je medicatie (toediening): het juiste medicijn? De juiste dosis? Het juiste tijdstip? De juiste toedieningswijze? De juiste patiënt?

- In principe wordt medicatie nooit geplet. Er zijn voldoende alternatieven. Bespreek deze met je apotheker. Is er toch geen alternatief?
 - ▷ Gebruik dan een medicatiepletter die proper is en reinig de pletter tussen ieder medicijn.
 - ▷ Plet medicijn per medicijn en dus niet allemaal samen. Medicijnen kunnen immers op elkaar inwerken.
 - ▷ Sommige medicijnen mogen niet geplet worden!
- Controleer de medicatietoediening dubbel.
- Zorg dat je weet wat je geeft/neemt. Lees de bijsluiter of vraag raad aan je apotheker.

6. Evalueren/rapporteren

- Je zorgverlener (verpleegkundige, zorgkundige of verzorgende) is verantwoordelijk voor het signaleren en registreren van de werking en eventuele bijwerkingen. Meld eventuele problemen aan je zorgverlener of bespreek ze zelf met apotheker of arts.
- Indien er toch een fout gebeurt, meld dit dan aan je zorgverlener of rechtstreeks aan het Wit-Gele Kruis.



Lingerie, ondergoed en accessoires voor stoma- of borstprothesedragers of mensen met een medische of esthetische beperking

Ruime keuze voor vrouwen, heren & kinderen

WWW.YVANTA.BE

NL / EN +32 (0) / 484 430 666 | FR +32 (0) 488 / 703 412 | BEL VOOR MEER INFORMATIE OF THUISBEZOEK | INFO@YVANTA.BE

YVANTA
The Missing piece

SeniorenComfort
Langer thuis wonen

Voor gratis info of brochure: www.seniorencomfort.be of bel **0470/62.17.64**
Of vind ons op [f seniorencomfort](https://www.facebook.com/seniorencomfort)

VOOR




SUPER PREMIES SENIOREN


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

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

Ontdek onze grote keuze aan douches, instapbaden, drempels en leuningens.



NA



“Ik ben echt blij dat ik gekozen heb voor de assistentiewoningen van Residentie Keizerhof. Ik ben er zo goed omringd.”

Ontdek waarom een erkende assistentiewoning van Senior Homes ook voor u de ideale oplossing is. Breng vrijblijvend een bezoek aan één van onze residenties.

TE KOOP / TE HUUR





Residentie
KEIZERHOF
Oudenaarde

TEL. 055 60 10 00
info@residentie-keizerhof.be
WWW.SENIORHOMES.BE

KOM LANGS EN BEZOEK DE ANDERE RESIDENTIES VAN SENIOR HOMES TE:
AALST • DEINZE • EVERGEM • NIEUWPOORT • OUDENAARDE • OOSTENDE RUMBEKE • VARSENARE • VICHTE • WAREGEM • WETTEREN • ZWEVEGEM



“Gida vertaalt voor haar zus, die ook in zorg is”

Verpleegkundige en patiënt
Peggy en Gida
 48 en 45 jaar

GOEDELE BOGAERTS MARCO MERTENS

“Ik ben heel tevreden over de goede zorg hier”

Over naar België verhuizen

Gida: “Ik ben geboren in Libanon en opgegroeid in Sierra Leone. Twintig jaar geleden verhuisde ik met mijn zus, broer en ouders naar België. In Sierra Leone had ik niet zo veel te doen, hier vind ik het veel beter, veiliger ook. Ik leerde Nederlands, eerder van de mensen op straat dan van mijn cursus (*lacht*), en volg tekenacademie. Ik woon hier graag. Ik ga wel eens op daguitstap, maar op vakantie gaan naar Libanon of Sierra Leone heb ik nooit gedaan. Mijn moeder is er wel nog op vakantie geweest, een andere zus woont nog in Libanon.”

Peggy: “Zeven jaar geleden had Gida een ongeval. Zo kwam ze bij het Wit-Gele Kruis terecht. Ik doe dagelijks haar steunwindels aan. Ze toont me regelmatig haar mooie tekeningen en handwerk.”

Gida: “Ik teken sinds mijn 11 jaar. Als ik naar de academie ga, sta ik nog zo graag op (*lacht*). Ook thuis teken ik veel.”

Over de zorg in België

Gida: “In Libanon is de zorg veel minder uitgebouwd. Zoals

ik het me herinner heb je er veel minder kans op goede zorg als je armer bent. Ik ben heel tevreden over de goede en vriendelijke zorg hier.”

Peggy: “Gida en haar familie, ook haar zus is in zorg bij ons, zijn altijd heel vriendelijk en alles is steeds in orde. Gida vertaalt voor haar zus, want zij verstaat geen Nederlands. Dat zien we wel vaker bij families waar een andere moedertaal dan Nederlands wordt gesproken. Iedereen helpt elkaar. Soms hebben we een klein dispuut over het tijdstip van de zorg (*lacht*). Gida staat heel vroeg op en gaat ook heel vroeg slapen, ook in de zomer. We doen wat we kunnen, maar soms zijn we wat later dan ze zou willen.”

Over Kerstmis

Gida: “Ik ben moslim, maar draag geen hoofddoek en volg geen ramadan. We hebben altijd Kerstmis gevierd, zoals iedereen in Libanon. Ik vind het een mooie periode.”

Peggy: “Ik zie de mama van Gida regelmatig uitgebreid koken voor haar familie. Ze eten sowieso vaak samen. De familie is er voor elkaar.”

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 SPIERPNIJEN



goed
van start

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:
Blankenbergssteenweg 14A, B-8000 Brugge
tel. 050 31 79 19 - info@mobilescooter.be

0800-90207
Gratis

**we veranderen van naam,
da's goed voor iedereen**

Misschien heb je 't al gemerkt: alle apotheken van Surpluspartners, de Aurilis hoorcentra en de Thuiszorgwinkels heten voortaan **Goed**.

Met deze belangrijke stap bundelen en integreren we ons ruime aanbod én de expertise van onze medewerkers. Zo kunnen we jou nóg beter helpen om kwaliteitsvol en zo zelfstandig mogelijk te leven.

**Ontdek er alles over op www.goed.be.
Voortaan ben je welkom in de
Goed thuiszorgwinkels, Goed apotheken
en Goed hoorcentra.**

goed

want voor minder
gaan we niet.

NONK RENÉ

Het was nog geen middernacht, maar nonk René stond al in de gang. Hij wilde zijn jas hebben, zette zijn pet op en knoopte zijn sjaal vast met een snok. “Ik hoop dat ik er volgend jaar niet meer bij ben”, zei hij. “Gelukkig Nieuwjaar.” Daarna stapte hij in de auto.

Mijn moeder bracht hem naar huis. Ik stond in het deurgat. Nonk René zwaaide niet. Hij hield een nieuw flesje Tabac Original vast, parfum voor jonkmannen. Nonk René had geen vrouw. Nonk René had geen kinderen. Hij was alleen. Maar vroeger was hij leuk. Ik begreep niet wat er mis was met oudejaarsavond. Ook niet na meer dan 83 jaar. Maar nonk René was het moe. Ook de fondue.

Er lagen stukjes biefstuk op de inox schotel, worstjes en heel veel malse balletjes. Maar nonk René prikte ze te losjes op de lange vork. Zijn fondueballetjes vielen in de olie. Daar lachten we om. Balletjes vissen hoorde erbij, net zoals cadeautjes, een blaadje hulst in de slagroom en nonk René met een muzikale das aan tafel. Maar hij wilde naar huis. Ook al was zijn huis leeg. Hij had niet eens een kerstboom. In de woonkamer stond een wekker.

‘s Morgens werd nonk René vroeg wakker. Daar had hij geen wekker voor nodig. Soms belde hij al om vijf uur. Het ging niet. Hij ging dood, zei hij. Maar die ochtend ging de telefoon niet. Ik weet niet hoe het is om met Nieuwjaar alleen op te staan. Heeft een mens in zijn eentje zin in een nieuwe dag? De eerste van 365 nieuwe dagen op de kalender?

Nonk René scheurde de blaadjes te vroeg af. Soms liep hij wel drie dagen voorop. Op 30 december was het bij hem al 2 januari. Je mocht er niets van zeggen. Nonk René was baas van zijn eigen jaarrekening! En je moest van de wekker afblijven. Mijn moeder mocht hem niet meer opwinden!

Nonk René luisterde alsmaar minder naar de nieuwjaarsbrieven. Hij verwenste het nieuwe jaar heel stilletjes, met zijn ogen dicht. Hij miste zijn oude leven, de mensen en de tijd. Het was een beetje zoals het kerstverhaal uit de bijbel. Jozef en Maria werden weggejaagd uit hun eigen leven. Ze hadden geen huis. Ze kwamen

onderweg naar nergens een stal tegen. Daar moesten ze het mee stellen.

Ik denk dat oud worden daarop lijkt. Ziek zijn ook. Je moet slapen in een vreemd lijf vol ongemakken. Het regent binnen. Het is er koud. Bekenden zijn er alsmaar minder. Na de fondue ga je naar huis met een flesje parfum en nieuwe zakdoeken. Het is allemaal goed bedoeld, maar soms helpt het niet. Daarom wilde nonk René naar huis, nog voor het Nieuwjaar was.

Als je klein bent, en gezond versta je er niks van. Nieuwjaar, dat zijn lampjes, vuurwerkstokjes en geld in een envelop. Het is vakantie. Je mag laat opblijven. De tafel ligt vol met inpakpapier. En ‘s morgens heeft het misschien gesneeuwd! Nonk René deed zijn best om oudejaar te vieren zoals op tv, zonder de droefenis van iemand die zich niet meer thuis voelt in zijn eigen leven. Maar om elf uur was het op. Nonk René was moe. De eenzaamheid zat naast hem aan tafel. “Ik hoop dat ik er volgend jaar niet meer bij ben”, zei hij. “Gelukkig Nieuwjaar.” Hij meende het, voor iedereen, behalve voor zichzelf.

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

DE WEERSTAND, TEN ALLEN TIJDE ONONTBEERLIJK!



Een ijzersterke formule met in totaal 17 verschillende actieve stoffen!

Waaronder

- > Echinacea, vitamine C en zink die bijdragen tot de natuurlijke weerstand en de normale werking van het immuunsysteem
- > Astragalus en Rhodiola rosea (hebben een adaptogeen effect en werken als antioxidant)
- > Ganoderma en Lentinula ter versterking

Te koop in alle biowinkels
en apotheken (bestelcode
apotheek 3926797).
Prijs consument: €33,60

art nr 171022 - 90 vegtab - Nut/PI/As 3-104 / www.altisavitamins.com
Info: Dieximport, Herentalsebaan 214, B-2100 Deurne. tel: 00 32 (0)3 321 67 19



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

trevi^{plus} 

COLOFON



26^{ste} jaargang, Nr. 99 – december 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, Kristel De Vlieghe, Bram Fret, Ralph Gregoor, Kristien Scheepmans, Ann Vanloffelt, Annelies Vermandel, Dorien Wenderickx, Bert Goessens

Beeld coverpagina

© Marco Mertens

Druk

Drukkerij 't Hooft - gedrukt op FSC-papier



Oplage

140.000

Secretariaat

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

Verantwoordelijke uitgever

Vincent Vandevelde - 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 - Katrien.Lannoo@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



Stannah

GEKEND
VAN
TELEVISIE



TRAPLIFT CHECKLIST:

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

VRAAG NAAR ONZE
TWEEDEHANDS OPTIES!

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

Vermijdt u het gebruik van de trap in uw eigen huis? Een Stannah Traplif 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.

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

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

**BEL VANDAAG NOG EN GENIET
WEER VAN UW HELE HUIS**

0800 26 938

info@stannah.be - www.stannah.be



GEZOND THUIS

OP STAP!



Een romantisch moment als koppel of een gezellig uitje onder vrienden? Deze Bongobon heeft een ruime keuze aan leuke activiteiten voor twee personen. Maak er een zalige dag van en geniet van een smakelijk, cultureel of ontspannend uitje. Vul het kruiswoordraadsel in en waag je kans. We verdelen 3 Bongobonnen.

WIN
1 VAN DE 3
BONGO-
BONNEN

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

HORIZONTALAAL

1. Edelgas – Dwaze streek – Muzieknoot
2. Uitstallen – Generfd
3. Appelsoort – Toevluchtsoord
4. Slot – 1 Miljoen ton – Lidwoord
5. Welriekende bruinrode stof – Land in de Kaukasus
6. Persoonlijk voornaamwoord – Oplosmiddel – Gekheid
7. Cerium (symbool) – Insecteneter – Isolatiemateriaal
8. Frans lidwoord – Voile – Dunne
9. Onbemand vliegtuig – Honderd vierkante meter – Voorzetsel – Ethiopië (in internetadressen)
10. Beperkt – Leerkracht
11. Folteren – Rondedans
12. Heel precies afstellen – Laagtij
13. Asociaal iemand – Resem – Japans gedicht
14. Kwetsuur – Havenstad
15. Voorwendsel – Vat – Engels gewicht

VERTICAAL

1. Spaanse wijn – Naaldboom – Indien
2. Feestelijke maaltijd – Japane afstandsmaat – Levenslucht
3. Drietenige loopvogel – Opname van een bepaald orgaan
4. Spaanse uitroep – Hetzelfde – Seleen (symbool)
5. Tweede maag van herkauwende dieren – Partij in rechtszaak
6. Uitspatting – Geschreeuw
7. Stapel – Meisjesnaam – Cursus
8. Voegwoord – Wilde haver – Riek om paling te steken – Aldus
9. Afname van weefsel- of orgaanmassa – Telwoord
10. Slapeloosheid
11. Rivier in Frankrijk – Gezinslid – Hogere hotelschool
12. Lof – Bijbelse figuur – Bisschop
13. Compliment – Drietenige luiaard – Jongensnaam
14. Chinese afstandsmaat – Edel (samentrekking) – Vrouw van Jakob – Van de schors ontdoen
15. Wedstrijd – Tribune met de belangrijkste plaatsen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	12						10								
2															
3															
4			3		1										
5													8		
6															
7	5									4					
8															
9			11												
10															
11						9									
12									2						
13															
14			7										6		
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 2020**, naar:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 17 januari 2020** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: GEHEUGENKOOR

Winnaars van een Bongobon 'Verwenmoment'

Rita PINTELON uit Assebroek, Marie-Jeanne BOSMANS uit Bree, Vera BOYDENS uit Oostende en Mariette VAN ENGLAND uit Duffel.



Benny.
Bezorgde vader
sinds 1977.
Bruno. Iets minder
bezorgde zoon
sinds 2019.

De Zorgcentrale. **Zo staat er altijd iemand klaar** **als het echt nodig is.**

Met de Zorgcentrale kies je voor professionele hulp wanneer het echt nodig is. Als er iets gebeurt en er is niemand in de buurt, dan komt onze verpleegkundige meteen ter plaatse. Met één druk op de knop van het personalalarm krijg je de zorg die je nodig hebt. Dat brengt rust. Voor iedereen.

Sluit je vandaag nog aan op zorgcentrale.be



wit-gele kruis 

Roger Select™



roger

Geschikt voor elk merk
hoortoestellen / CI / BCD

Blijft verstaan in gezelschap lastig met uw hoorapparaat?

Verstaan in gezelschap blijft een uitdaging voor veel slechthorenden, zoals op een verjaardag of in een druk restaurant. Speciaal hiervoor is de Roger Select ontwikkeld, de losse microfoon die draadloos verbonden is met uw eigen hoorapparaten, ongeacht het merk. Leg deze voor u op de tafel om elke spreker goed te verstaan.

Uw audioloog kan u nader adviseren of mogelijk zelfs een demonstratie geven. Of kijk voor meer informatie op www.phonak.be/roger-select

Roger Select™

