

Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

Gezond Thuis

jun jul aug #117



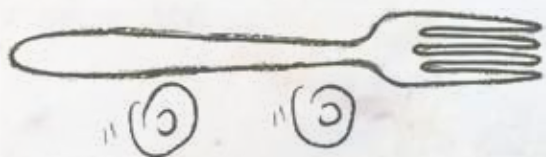
INTERVIEW

Zangeres Sandra Kim
herstelt van rugoperatie

GEZOND & WEL

Je mond
maakt gezond

“Iedereen
die langskomt,
is supervriendelijk”



homecuisine

LEKKER THUIS

Home cuisine zorgt voor een lekker, verse en gezonde maaltijd aan huis, elke dag!



Verse maaltijden aan huis kan vanaf € 7,00

Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smaakvolle, gezonde en vers bereide gerechten gekoeld bij u aan huis. U hoeft ze enkel nog een paar minuutjes op te warmen in de microgolfoven en klaar.

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keuzemenu's.

Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.



Hoe bestellen?

U kunt ons bereiken via mail of gratis nummer 0800 19 020. Er komt vrijblijvend een collega even langs voor een huisbezoekje met alle nodige informatie.

INFO@HOMECUISINE.BE

WWW.HOMECUISINE.BE

Waarvoor staat Home Cuisine?

Lekker en evenwichtig:

Onze menu's worden steeds met de grootste zorg samengesteld en zijn afgestemd op de seizoenen. Ook de lekkerste klassiekers van de Belgische keuken vindt u erin terug.

Vers en gezond:

Met Home Cuisine geniet u telkens weer van een (h)eerlijke maaltijd. Geen smaakversterkers of bewaarmiddelen, maar altijd bereid met de meest verse ingrediënten.

Gemakkelijk:

U beslist zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten. Enkel nog een paar minuutjes opwarmen in de microgolfoven en klaar. Zo eenvoudig is dat!



Bel gratis ☎ 0800 19 020

A photograph of an elderly man with white hair and a mustache, smiling warmly. He is wearing a grey sweater and dark blue jeans, sitting on a black piano stool. His right hand is resting on the keys of a black upright piano. The background shows a cozy living room with a lamp, a red vase, and a patterned rug.

**“Thuis is waar ...
ik geniet van klassieke muziek”**

Ferdinand Grieten
woont in Oud-Turnhout

Ferdinand speelde voor het eerst piano toen hij zeven jaar oud was. Hij had er een echt talent voor. Na enkele jaren les vertelde zijn muziekleraar hem dat hij thuishoorde in het conservatorium. Maar naar het plan van zijn vader startte Ferdinand in het familiebedrijf. Er volgde twintig jaren zonder te spelen, tot zijn vrouw hem motiveerde om het weer op te pikken. Sindsdien straalt er een zwarte kwartvleugel in de woonkamer.

→ Lees het verhaal op pagina 18.



6

Met de deur in huis
Op bezoek bij Sandra Kim



12

Goud waard
Jobstudent Amelie
en patiënt Josée



16

Leve de mantelzorger
Raymonde zorgt voor
haar medebewoners

En ook ...

- 3 Thuis is waar ...**
Ferdinand geniet van klassieke muziek
- 15 Column**
De lach als medicijn
- 20 Gezond & wel**
Je mond maakt gezond
- 24 Aan tafel**
Hoe budgetvriendelijk koken?
- 27 Thuisbasis**
Ken jij onze verpleegpost al?
- 29 Nieuws uit je provincie**
- 34 Puzzel**

10 Tip van de expert
Bestrijd de hitte
met deze 3 tips



Campagne 'spreek erover'

Eén op vier Belgen wordt minstens één keer in zijn leven geconfronteerd met een psychisch probleem. Dat blijkt uit cijfers van het RIZIV. De campagne 'Laat een slecht gevoel zich niet nestelen' richt zich tot iedereen. Niemand is namelijk immuun voor problemen die te maken hebben met stress, angst of eenzaamheid.

De website www.spreekerover.be is ontworpen voor wie zijn gevoelens wil begrijpen of steun zoekt. De site bevat een zoekfunctie waarmee gebruikers snel een netwerk voor geestelijke gezondheidszorg in de buurt vinden, zodat ze gemakkelijker toegang krijgen tot erkende professionals.



→ Ook het Wit-Gele Kruis biedt ondersteuning bij psychische problemen. Spreek erover met je thuisverpleegkundigen.

Gezond op weg met diabetes type 2

CM ontwikkelde een leefstijl-programma voor mensen met diabetes type 2. Dat gebeurde in samenwerking met de Arteveldehogeschool, de Diabetes Liga en het Wit Gele Kruis. In negen groepsessies, twee individuele sessies en een terugkoment vertellen experts je alles over voeding, beweging, mentaal welbevinden, diabeteseducatie en positieve gezondheid.

In elke provincie start vanaf september een leefstijl-programma. De sessie van diabeteseducatie en voeding worden onder andere door diabetes-educatoren of diëtisten van het Wit-Gele Kruis gegeven.



→ Meer info en inschrijven kan via www.cm.be/agenda. Iedereen is welkom, ongeacht bij welk ziekenfonds je aangesloten bent.

Op 23 juni is het Dag van de Mantelzorger



A portrait of Sandra Kim, a woman with long blonde hair, smiling and wearing a colorful sequined top. The background is a solid red color.

Sandra Kim

Dag op dag 38 jaar na haar overwinning op het Eurovisiesongfestival spraken we met de eerste – en voorlopig nog altijd enige – winnares van België. Sandra Kim zal voor altijd herinnerd worden dankzij haar hit 'j'aime la vie'. Wij spraken haar in een hele andere context: herstellende van een rugoperatie.

Auteurs Elise Keldermans & Marie Landsheere
Foto's Gwenny Eckels

“Ik merk dat mijn lichaam minder goed recupereert dan 20 jaar geleden”

“Sinds mijn kindertijd worstel ik met rugproblemen. Als tiener werd een tumor in mijn rug succesvol verwijderd, maar bij het opgroeien bleef dat altijd een zwakke plek. Een maand geleden werd ik voor de tweede keer geopereerd aan mijn rug. Dat verliep goed en momenteel ben ik pijnvrij. Afwachten of dat ook zo blijft.”

Welke impact hadden die rugproblemen op jouw carrière?

“Ik beweeg veel en smijt mezelf altijd voor de volle 100%. Het zit namelijk niet in mijn karakter om stil te staan: ik moet bewegen en voorruit gaan, zowel op het podium als daarbuiten. Na afloop voel ik de last op mijn rug. Zingen en performen vraagt veel energie, je kan het vergelijken met topsport. De afgelopen twee jaar onderging ik drie operaties, waaronder een ingreep aan de handen. Als 51-jarige heb ik helaas ook last van artrose. Ik merk wel dat mijn lichaam minder goed recupereert dan 20 jaar geleden. De narcose van mijn rugoperatie voel ik nog in mijn lichaam, maar ik neem mijn tijd om te revalideren. Al die operaties vroegen op korte tijd veel van mijn lichaam. Sinds februari trad ik niet meer op en die blanco agenda stoort me. De twee maanden verplichte revalidatie gaan op zich snel voorbij, maar het helpt niet dat ik van nature zo ongeduldig ben.”

Wie is Sandra Kim?

- Officiële naam: Sandra Caldarone
- Geboren op 15 oktober 1972
- Belgische zangeres
- Won op 3 mei 1986 het Eurovisiesongfestival met ‘J’aime la vie’
- Won in 2020 ‘The masked singer’ als koningin
- Website: www.sandrakim.be

Wie helpt jou bij de revalidatie?

“Volgens mijn dokter is hulp van een kinesist momenteel niet nodig. Ik moet alleen goed naar mijn lichaam luisteren en blijven bewegen. Ik probeer in de tuin wat te wandelen, alleen werkt het weer in België niet altijd mee. Daarom kijk ik er naar uit om binnen twee weken terug met mijn band te gaan zingen. Want dat is mijn passie, mijn vorm van ontspanning. Het is dan ook de bedoeling dat ik na mijn revalidatie hetzelfde tempo als vroeger aanneem. Voor mijn operatie ging ik wel regelmatig naar een kinesist voor oefeningen aan mijn rug, nek of handen. En ondertussen ben ik een goede klant van het ziekenhuis en het Wit-Gele Kruis!” *(lacht)*

Wat doet het Wit-Gele Kruis voor jou?

“Na elke operatie deed ik een beroep op jullie verpleegkundigen. Voor mijn rugoperatie had ik zoveel pijn dat ik via inspuitingen pijnstilling kreeg. En nu voor de wondverzorging kwamen ze opnieuw langs. Iedereen binnen het team kent me ondertussen. Hier in huis ben ik gewoon Sandra en spreken we elkaar ook met de voornaam aan. Ik ben een heel directe persoon: als ik iets niet graag heb, dan weet je het meteen. Maar van het Wit-Gele Kruis ben ik altijd tevreden: iedereen is zo vriendelijk en behulpzaam. Er hangt altijd een warm gevoel wanneer zij binnenwandelen, maar tegelijkertijd zijn ze zo professioneel.” →



“Na mijn operaties motiveerden de verpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis me om door te gaan”

“Ze gaven me motivatie om door te gaan en juichten mee met mijn mijlpalen na de operatie. Ik werd ook actief betrokken bij mijn verzorging, was zo van alles op de hoogte, wist hoe mijn verzorging evolueerde en welke informatie aan wie werd doorgegeven. Door hun transparantie kreeg ik het gevoel dat ik nog steeds de controle in handen had.”

Dat zijn hele mooie woorden voor onze medewerkers. Zijn er bepaalde eigenschappen die je van zorgverleners verwacht?

“Het belangrijkste is dat zij hun job en vakgebied kennen. Maar ook dat ze kunnen aangeven waar de grens ligt en wanneer ze je beter doorsturen om onnodige risico's te vermijden. In mijn rug zat bijvoorbeeld een draadje ingegroeid. In overleg besloten we om dat in het ziekenhuis te laten verwijderen. Achteraf belde de thuisverpleegkundige me op om te vragen of alles goed was verlopen. Zo merk je dat ze ook na hun rondes met ons bezig zijn. Persoonlijk vind ik het ook belangrijk dat ik

mijn verpleegkundige ken. In het begin vond ik het moeilijk om een vreemde binnen te laten in mijn persoonlijke omgeving. Intussen is dat gevoel volledig veranderd. In de thuisomgeving ben je geen nummer zoals in het ziekenhuis: ze nemen hier de tijd voor jou. Je voelt je ook minder bekeken. In de wachtkamer van het ziekenhuis spreken anderen me soms aan. Ze vragen zich natuurlijk af waarom ik daar zit. Daar heb ik wel begrip voor, maar soms vergeten mensen dat ik net zoals iedereen liever sommige zaken voor mezelf hou.”

Heb je nog een tip voor onze lezers?

“Elke persoon is anders en niet alle ziekten of aandoeningen kan je over één kam scheuren. Zelf zocht ik meteen hulp wanneer mijn rugpijn niet verbeterde. Ik vroeg toen wel een second opinion en kwam zo uiteindelijk bij een dokter terecht die het probleem écht wou aanpakken. Dat was voor mij belangrijk. Ik leef graag, mijn levensmotto is dan ook *carpe diem*. Want *j'aime la vie* zoals jullie weten hé.” (lacht)



Ik ga op reis en ik neem mee...



Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl gebruikt worden. Verkrijgbaar in de apotheek en parafarmacie. Meer info op www.revogan.be



FIT-O-TRANS PRO+

VERSTOORDE DARMTTRANSIT

Bevat een combinatie van 4 plantenextracten en bacteria dat op een natuurlijke en zachte manier de darmtransit regelt.



DIGEST-OK®

SPIJSVERTERINGSPROBLEMEN

Bevat verschillende enzymen die de spijsvertering van lactose, koolhydraten, vetten en eiwitten bevorderen.



LACTOSE-OK®

LACTOSE-INTOLERANTIE

Lactase verbetert de vertering van lactose uit melkproducten bij personen die lactose moeilijk verteren.

Hego Mobile is dé scootmobielspecialist van België



WWW.HEGOMOBILE.BE

- ERKEND VERSTREKKER**
- EIGEN HERSTELDIENST**
- AANBOD OP VOORRAAD**
- VERKOOP - VERHUUR**
- ZORGKAS - VAPH**

REKEM: Steenweg 140 | **GENK:** Hasseltweg 152 | **NIJLEN:** Herenthoutse steenweg 101 | **TORHOUT:** Bruggestraat 115

Bestrijd de hitte met deze 3 tips

'Vroeger was alles beter', beweren ouderen weleens. Als we naar de temperaturen in de zomer kijken, was het vroeger inderdaad beter. Puffen onder een loden hitte was toen een uitzondering, terwijl het nu de regel lijkt te worden. Hoe kunnen we ons beschermen tegen die hitte?



**1**

Drink voldoende water

In gewone omstandigheden wordt aanbevolen om minstens 1,5 liter water per dag te drinken. Bij een hittegolf moet dat meer zijn. Oudere mensen zweten minder en hebben een verminderd dorstgevoel. Belangrijk is om te blijven drinken. Vermijd alcohol en cafeïne, want dat leidt tot uitdroging.

**2**

Vermijd inspanningen

Zeker buiten tussen 11 uur 's ochtends en 17 uur 's avonds. Ga je toch naar buiten? Smeer je dan in met zonnecrème met een hoge beschermingsfactor. Draag aangepaste kledij: loszittende stoffen, geen synthetische maar van katoen.

**3**

Neem ook binnenshuis voorzorgen

Laat de rolluiken naar beneden of de gordijnen dicht en verlucht pas 's avonds de woning. Zorg steeds voor een nat washandje om je polsen en voorhoofd te verfrissen.



Cindy Lermytte
Stafmedewerker zorg

Cindy richt zich in West-Vlaanderen voornamelijk op ergonomie en geriatrie zoals neurocognitieve (geestelijke) stoornissen en dementie.

“Elke zomer hebben we wel een hittegolf. Temperaturen van 40 graden zullen geen uitzondering meer zijn. Wie zich niet genoeg beschermt, loopt risico’s op oververhitting. Ouderen kunnen vaak minder goed hun lichaamstemperatuur regelen, hebben vaker een slechtere werking van de nieren en een verminderd dorstgevoel. Ook ouderen met hartklachten of diabetes lopen een verhoogd risico. Dit maakt hen kwetsbaar voor hittestress. Uitdroging vormt de belangrijkste risicofactor. Dat is dikwijls te wijten aan niet vaker naar het toilet willen gaan, vergeten te drinken of denken dat ze voldoende drinken.”



“Iedereen die langskomt, is supervriendelijk”

Josée woont momenteel samen met haar oudste zoon en kleindochter in haar huis in Neerlinter. Elke dag komt een zorgverlener langs om Josée te wassen en haar aan- en uit te kleden. Als jobstudent kwam Amelie vaak op bezoek bij Josée.

Auteur Sanne Lambert

Binnenkort verhuist Josée naar een appartement. “Mijn jongste zoon heeft een schuur bij hem thuis omgebouwd tot een woonst voor mij. Zo blijf ik toch dicht bij mijn familie wonen”, zegt Josée. Hoewel ze een grote tuin heeft, mijdt ze die liever. Ze heeft namelijk schrik om te vallen. “Ik ben al eens gevallen in de badkamer en heb toen mijn personalarms moeten gebruiken. Fysiek had ik niets voor, maar ik geraakte niet meer recht. Eigenlijk zou ik mijn wandelrek moeten gebruiken maar ik kies toch voor een wandelstok. En soms vergeet ik die al eens natuurlijk ...” Omdat Josée niet

zoveel buiten durft, is ze heel blij dat ze dagelijks bezoek krijgt van het Wit-Gele Kruis.

Lange revalidatie

Josée: “In de zomer van 2022 zijn twee van mijn hartkleppen vervangen. Een tijdje later ben ik op spoed beland en zelfs gereanimeerd. Toen is er voor de zekerheid een pacemaker geplaatst. Na die operatie moest ik lang in het ziekenhuis recupereren. Daarna zat ik een maand aan zee in een revalidatiecentrum. Sinds ik terug thuis woon, komt er dagelijks een zorgverlener van het Wit-Gele Kruis me helpen om me te wassen en om te kleden.”



Josée Vandebon

krijgt na haar laatste operatie dagelijks hulp van het Wit-Gele Kruis

“Amelie is een hele vlotte”

“Alle zorgmedewerkers en studenten die hier komen zijn vriendelijk en doen hun werk goed. Als student was Amelie geweldig. En ze had ook een vlotte babbel! Ik ben dankbaar dat zij mij altijd zo goed heeft geholpen. Omdat we elkaar al even kennen, kunnen we toch een meer persoonlijk babbeltje doen (*lacht*).”

Naast hulp bij haar zorg, komt er ook nog iemand poetsen en koken, en krijgt ze hulp bij de strijk. “Verder helpen mijn twee zonen me waar ze kunnen. Een verpleegkundige komt ook elke week mijn medicatie klaarzetten. Als jobstudent mag Amelie dat bijvoorbeeld niet. En mijn pilletjes innemen? Dat kan ik nog helemaal zelf!”



Amelie Vanderborgh

liep stage bij het Wit-Gele Kruis en werkt er nog steeds als jobstudent

“In de zomer van 2023 werkte ik als jobstudent en zag ik Josée dagelijks, zelfs in het weekend. Ik weet dat ze dan graag uitslaapt, daarom kwam ik speciaal later. Eén keer stond ik naast haar bed, omdat ze nog niet op was. Ze was bijna niet wakker te krijgen, maar Josée slaapt gewoon heel erg vast (*lacht*). Toen had ik toch even schrik.”

Op dit moment heeft Amelie een andere ronde, waardoor ze geen zorgen meer bij Josée moet uitvoeren. “Jammer, maar als jobstudent kies ik natuurlijk zelf mijn eigen ronde niet. Misschien ga ik binnenkort toch vragen of ik niet nog eens langs deze kant mag rijden. Dan kunnen Josée en ik onze dagelijkse babbeltjes hernemen.”

“Ik babbel ook graag, dus we passen goed samen”

langer thuis in eigen huis

De inzet van thuisverpleegkundigen en mantelzorgers is een grote en belangrijke steun voor mensen die geregeld of dagelijks zorg nodig hebben. Goed staat zowel de zorggever als de patiënt bij met advies op maat en oplossingen waarmee iedereen zo zelfstandig mogelijk kan wonen en leven.

Mensen die al een dagje ouder of minder goed ter been zijn ondersteunen we met **grote en kleine hulpmiddelen** waarmee ze zo lang mogelijk veilig en comfortabel in eigen huis kunnen wonen. Ons **gericht advies** over aanpassingen in de leefomgeving maakt van ieder huis een veilige thuis.

Hulp nodig bij het maken van de juiste keuze? Onze specialisten helpen je graag verder. Kom langs bij Goed thuiszorgwinkel of maak je afspraak via **03 205 69 29**. Op **www.goed.be** vind je meer info over onze vestigingen en ons aanbod.

23 juni
dag van de
mantelzorg

ontdek het advies en het uitgebreide gamma van Goed

hulpmiddelen voor alle kamers

Een huiselijk zorgbed, een douchestoel of toiletverhoog, aangepast bestek, handgrepen ... voor elke zorgvraag hebben we een passende oplossing.

- : **grotere mobiele vrijheid**
- : Met een mobiliteits-hulpmiddel stimuleren we iedereen om nog actief te blijven.
- : Vind inspiratie bij onze mobiliteitsverstrekkers voor de geschikte rollator, scooter, rolstoel of aangepaste fiets.

- : **comfortabel omgaan met incontinentie**
- : Mensen met urineverlies helpen we met discreet advies op maat en met passend incontinentiemateriaal.
- : Vlotte thuislevering bij bestellingen via onze webshop of maandservice.

ontdek ons uitgebreid aanbod via www.goed.be/webshop

samen met



goed
thuiszorgwinkel

De lach als medicijn

In de complexe en uitdagende wereld van zorg, of het nu op een ziekenhuisgang is waar het geluid van medische apparaten klinkt of in de vertrouwde omgeving van thuisverpleging, schuilt een verborgen schat die vaak over het hoofd wordt gezien: humor. De zorg, een wereld van ernstige diagnoses, pijnlijke procedures en diepe emoties, lijkt misschien een onwaarschijnlijke plek voor een glimlach. Toch is het juist daar, te midden van de uitdagingen en het verdriet, dat humor zijn waarde toont als een krachtig medicijn voor zowel patiënten als zorgverleners.

Het is een paradox die alleen in de zorg lijkt te bestaan: in momenten van groot lijden werpt een goed geplaatste grap een lichtstraal op de duisternis. Het is alsof humor de pijn verzacht, zelfs als het niet de oorzaak ervan kan wegnemen. Maar waarom is dit zo? Misschien is het omdat humor ons herinnert aan onze menselijkheid te midden van medische machines en protocollen: we zijn meer dan onze ziektes. Het leven, zelfs in zijn meest moeilijke momenten, biedt nog steeds ruimte voor vreugde.

Ik herinner me een bijzonder moment bij een bezoek van een vriend, die ondanks zijn pijn en in aanwezigheid van de zorgverlener, de kracht vond om een grap te maken over zijn eigen situatie. Hij keek naar de stapel medicijnen naast zijn bed en zei met een ondeugende glimlach: "Ik denk dat ik nu genoeg pillen heb gespaard om een apotheker te worden."



Khalid Benhaddou

Khalid is moslimtheoloog, imam, auteur en opiniemaker. Hij is oprachthouder Diversiteit aan de UGent en directeur van CIRRA, een expertise- en onderzoekscentrum rond levensbeschouwing en diversiteit in Vlaanderen. Binnen de commissie ethiek van het Wit-Gele Kruis bewaakt hij het diversiteitsaspect.

Zijn lach vulde de kamer en voor een moment leken zijn zorgen ver weg. Het was een moment van verbinding, waarin de kloof tussen zorgverlener en patiënt werd overbrugd door iets zo eenvoudig als een glimlach.

Maar het gebruik van humor in de zorg is niet zonder risico. Wat voor de een grappig is, kan voor de ander kwetsend zijn. Het is een delicate dans tussen lichtheid en respect, tussen het verlichten van spanning en het erkennen van de ernst van de situatie. Maar juist in deze complexiteit schuilt de schoonheid van humor in de zorg. Het vraagt om empathie, het vermogen om de gevoelens van anderen te lezen en daarop te reageren met zorgvuldigheid en mededogen.

Humor doorbreekt de afstandelijkheid van witte jassen en medische dossiers, en brengt ons terug naar de kern van wat het betekent om voor elkaar te zorgen. In een wereld die vaak gedomineerd wordt door angst en verdriet, is humor een baken van hoop, een herinnering aan de veerkracht van de menselijke geest.

Dus laten we, te midden van alle uitdagingen en tegenslagen, nooit vergeten om (iemand) te (doen) lachen. Laten we de kracht van humor omarmen als een medicijn voor de ziel, een bron van licht in de donkerste tijden. Want zoals de oude spreuk zegt: 'Een dag zonder lach is een verloren dag.' En in de zorg, waar elke dag een strijd kan zijn, is er geen ruimte voor verloren dagen.

Leve de mantelzorger

Mantelzorgers zijn onmisbaar! In elke editie zetten we iemand in de kijker die zich inzet voor één of meerdere zorgbehoevende personen.

Raymonde



Raymonde staat altijd klaar



Lees het uitgebreide verhaal van Raymonde op witgelekruis.be of via de QR-code.

Raymonde Van Den Broucke

woont met haar echtgenoot in een serviceflat in Zwijnaarde. Ze staat er belangeloos maar fulltime in voor de zorg van haar medebewoners. “Van tafels dekken over kranten verdelen tot naar de kapper of apotheek voeren: ik ben het aanspreekpunt voor alles waarbij de bewoners hulp kunnen gebruiken. Wekelijks organiseer ik meerdere activiteiten. Bezoekers checken zelfs best vooraf de agenda want er is altijd wel iets te doen. Het houdt ons op de been en het zorgt voor een stevige band tussen de bewoners.”

Auteur Nathalie Ghequiere

Wil jij een mantelzorger in de kijker zetten?

Stuur een e-mail naar gezondthuis@witgelekruis.be.



Alle A-merk hoorapparaten tot 40% voordeliger

€ 100,- korting*

Mevr. Den Boef (83 jaar)

"Alweer enkele jaren geleden besloot ik een gehoorapparaat te kopen want mijn gehoor ging achteruit. Ik ben een winkel binnengestapt en liet mij voorlichten over de mogelijkheden. Een vriendelijke dame testte mijn gehoor en een paar weken verder mocht ik de apparaatjes vrijblijvend twee weken uitproberen. Een ongekend lawaai overviel mij toen ik er mee buiten stapte. Ik heb het niet langer dan 3 dagen kunnen volhouden. Geen probleem, de verkoopster zei "u bent er nog niet klaar voor". Ik ben na 4 jaar teruggegaan naar dezelfde winkel en onderging weer dezelfde testen bij een ander persoon. Ik was beter voorbereid maar iets weerhield mij ervan om definitief met deze firma in zee te gaan. De 'klik' was er niet."

"Ik ging op zoek via internet naar een betere prijs en een zorgwinkel kon mij dezelfde apparaatjes voor 400 euro minder leveren. Nog even verder gezocht. Heel toevallig kwam ik op de website van Oogvoororen.be terecht. De tekst en aanpak bevielen mij wel. Vooral het feit dat een audicien aan huis zou komen om mij te helpen de juiste keuze te maken, was doorslaggevend. Met de exacte gegevens van de hoorapparaten die ik eerder elders had geprobeerd, heb ik die ingefikt en naar de prijs bij Oogvoororen.be gevraagd, de prijs was precies 1000 euro goedkoper! Het spreekt vanzelf dat ik met Oogvoororen.be in zee gegaan ben. De audicien kwam aan huis, was heel geduldig met me en als ik een probleempje heb, kan ik altijd bij hem terecht. 10 op 10 krijgt deze winkel van mij!"

Oogvoororen.be heeft de grootste keuze hoorapparaten van Vlaanderen en is tot wel 40% voordeliger dan andere audiciens. Oogvoororen.be is makkelijk te bereiken met 17 hoorcentra in Vlaanderen. Wilt u een hoortest of advies over hoorapparaten? Onze audiciens staan klaar om u te helpen en komen zelfs aan huis. Bekijk alle A-merk hoorapparaten op onze website, inclusief alle prijzen, tegemoetkomingen en specificaties.

*Speciaal voor Wit-Gele kruis-lezers:
€ 50,- korting per hoorapparaat

De totale korting bedraagt € 100,-

Afspraak maken?

Ga naar www.oogvoororen.be/wit-gele-kruis en maak een afspraak in één van onze 17 hoorcentra. U vindt onze hoorcentra in: Aalst, Antwerpen, Brecht, Brugge, Brussel (Zaventem), Geel, Gent, Hasselt, Herentals, Kortrijk, Leuven, Mechelen, Oostende, Roeselare, Sint-Truiden, Temse en Turnhout. Of kies voor een audicien aan huis.

U kunt ons telefonisch bereiken op: 0800 - 26542
of via e-mail: info@oogvoororen.be.

 oogvoororen.be/wit-gele-kruis



Thuis is waar ...

Ferdinand zorgde voor zijn zoon en vrouw

Ferdinand nam jarenlang de zorg voor zijn geliefden op zich. Nu is hij zelf in zorg na een val in de badkamer. Dankzij het Wit-Gele Kruis kan hij thuis blijven wonen. “Toen ze me voorstelden naar een rusthuis te gaan, zei ik meteen dat ik met de hulp van thuisverpleging in mijn vertrouwde omgeving wilde blijven.”

Auteur Arianne Caron

Bovenop de zorg voor zijn zoon en vrouw, maakte Ferdinand enkele korte documentaires, ontwierp hij zijn eigen tuin en werkte hij voltijds bij een verzekeringsmaatschappij. “Hoe ik dat allemaal gedaan kreeg, weet ik niet. Al mijn vrije tijd ging naar de zorg van mijn zoon en vrouw. Mijn vrouw leed aan MS waardoor ze veel pijn had. Mijn zoon had de erfelijke aandoening neurofibromatose. Hierdoor ontstonden er goedaardige gezwellen op zijn zenuwen. We ontdekten de aandoening toen hij twaalf jaar was. Drie jaar na de diagnose verlamde zijn eerste rugoperatie hem. Jarenlang heb ik hem naar bed gedragen, een traplift hadden we niet. Hij is nog 34 jaar mogen worden. Ik heb bewondering voor hoe positief hij bleef tot de laatste dag. De impact die hij had op de mensen die hij ontmoette, was ongelooflijk.”

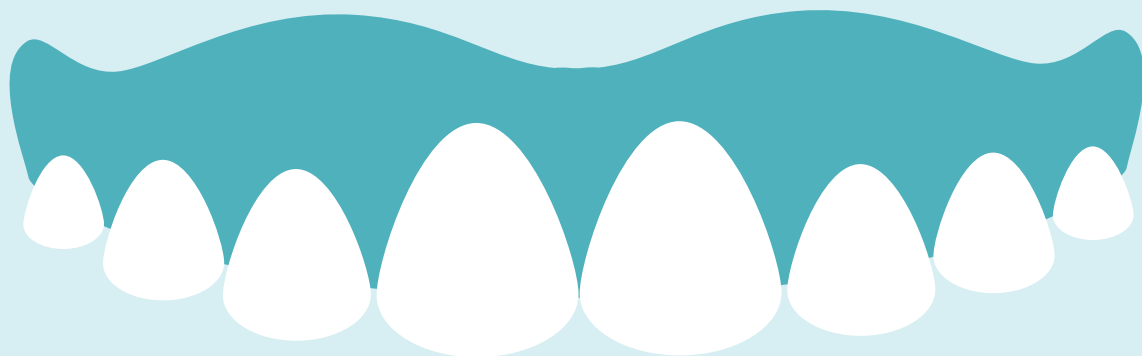
Thuiszorg maakte het verschil

“Mijn vrouw zou niet naar een rusthuis gaan. Dat heb ik vanaf het begin gezegd en ook volgehouden. Onze kinesist leerde me hoe ik haar spasmen kon bedwingen. Ik heb ze jaren zelf verzorgd.

De laatste vijf jaar met mijn vrouw kon ik rekenen op steun van Liesbeth, een thuisverpleegkundige van het Wit-Gele Kruis. Samen konden we mijn vrouw thuis houden. Vandaag, jaren later, verzorgt haar nicht Sofie mij. Een jaar geleden viel ik in de badkamer na een tweede heupoperatie. Nadien voelde ik me mentaal verlamd. Ik had lang veel pijn en voelde me beperkt in wat ik kon doen. Ik kon me tot voor kort niet bewegen zonder rollator. De revalidatie viel me zwaar. Sofie zorgde ervoor dat ik thuis kon blijven wonen. Ze hielp me er echt bovenop. Het is een schat van een vrouw die haar roeping vond in thuisverpleging.”

Geluksmomentjes

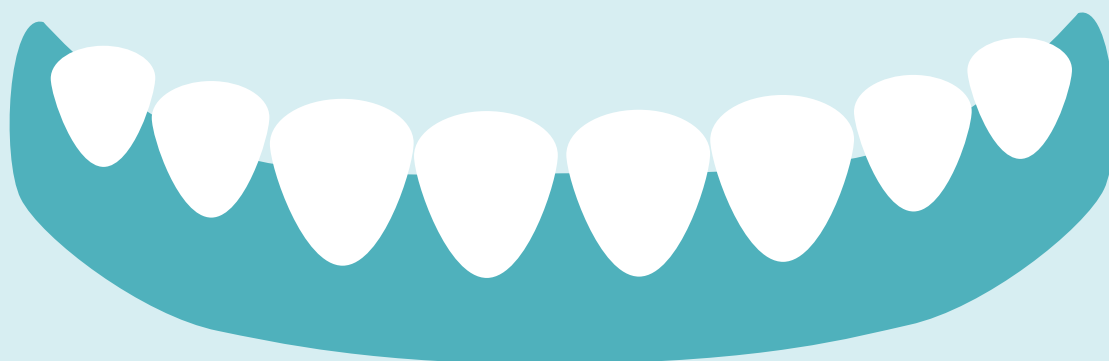
Na tien jaar mist Ferdinand zijn vrouw nog elke dag, maar hij blijft niet bij de pakken zitten. “Ik blijf genieten van mijn dagelijkse geluksmomenten: bloemen die in bloei staan in mijn tuin, achterkleinkinderen die langskomen, burens die me uitnodigen voor een lunch, urenlang pianospelen ... En mijn vrouw? Die herken ik in mijn twee prachtige dochters.”



Je mond maakt gezond

Al van jongs af aan leren we het belang van tandenpoetsen. Toch krijgt de mond minder aandacht in de zorg. Nochtans is een gezonde mond onderdeel van een goede gezondheid en bevordert het de levenskwaliteit. Prof. Dr. Barbara Janssens pleit ervoor om mondgezondheid een vaste plaats te geven in de zorg.

Auteurs Marie Landsheere en Kristien Scheepmans



Wat is een goede mondgezondheid?

“Mondgezondheid is de staat van je mond, je tanden en je kauwstelsel die ervoor zorgen dat je kan eten, ademen en spreken. Bovendien heeft het ook een impact op je zelfvertrouwen, je algemeen welbevinden en je sociale interactie. De betekenis van een goede mondgezondheid kan doorheen je leven veranderen. Hoe je naar mondgezondheid kijkt, hangt sterk af van individuele noden en waarden. Je kan een perfect gezonde mond hebben met een gebit waar enkele tanden ontbreken als dat jou niet belemmert in je dagelijks leven. Onder een goede mondgezondheid valt ook een goede mondhygiëne. Dat gaat over je tanden poetsen, de hoeveelheid tandplak, hoe proper je tong en slijmvliezen zijn of een goed onderhouden gebitsprothese.”

Waarom is dat zo belangrijk?

“Zonder een goede mondgezondheid kan je niet gezond en actief ouder worden. Je hebt gezonde voeding nodig, je hebt nood aan sociale contacten en activiteiten. Je mond bepaalt vaak de eerste indruk. Men zegt vaak dat de mond de spiegel van je gezondheid is. Faalt je mondgezondheid, dan falen vroeg of laat ook andere gezondheidsaspecten. Een slechte mondgezondheid kan je ook linken met je opleidings-

niveau, je socio-economische positie in de maatschappij, je alcoholconsumptie, rookgedrag, voedingspatroon ... Dat zijn zaken die mee bepalend zijn voor heel wat andere gezondheidsproblemen. In de mond zijn problemen sneller zichtbaar. Soms zie je aan de mond van een kind dat die meer kans heeft om diabetes of overgewicht te ontwikkelen. In andere gevallen veroorzaakt een gebrekkige mondgezondheid extra gezondheidsproblemen zoals een slechte bloedsuikerspiegel, een longontsteking of slikproblemen.”

Is er voldoende aandacht voor een gezonde mond?

“Dat kan een pak beter. Ook bij zorgverleners. Als je drie tot vijf pilletjes per dag neemt, producer je minder speeksel. Speeksel beschermt je mond en zorgt ervoor dat er smaakstoffen vrijkomen uit je eten. Maar met een droge mond proef je minder en kan je het eten ook moeilijker doorslikken. Ook gaatjes, tandvleesproblemen of wondjes zijn het gevolg van een droge mond. Hoe vermijd je dat? Drink voldoende water, beperk suikerrijke voeding en pas je medicatieschema aan indien mogelijk. Poets voldoende en gebruik tandpasta met meer fluoride. Huisartsen, apothekers en tandartsen hebben een belangrijke rol om die informatie tot bij de patiënt te brengen.” →



Prof. Dr. Barbara Janssens werkt al bijna 20 jaar als tandarts. Ze is verbonden aan de Universiteit Gent als docent Gerodontologie en aan het Universitair Ziekenhuis Gent als coördinator van Gerodent.

Gerodent is een mondgezondheidsprogramma voor bewoners van een groep woonzorgcentra in Oost- en West-Vlaanderen. Zij krijgen ondersteuning om een preventief mondgezondheidsbeleid te integreren in hun organisatie. Een mobiele tandartspraktijk gaat naar de centra om zorg te verlenen aan bewoners die niet meer terecht kunnen in de reguliere zorg. Volgend jaar wordt ook een project uitgerold om mondgezondheid bij thuiswonende ouderen te verbeteren.

“De mond is de spiegel van je gezondheid: faalt je mondgezondheid, dan falen vroeg of laat ook andere gezondheidsaspecten”

Is voeding die goed is voor je lichaam ook goed voor je mond?

“Het juiste voedingspatroon én een goede mondhygiëne zijn noodzakelijk. Je kan zoveel poetsen als je wilt, maar het helpt niet als je heel de tijd suikers eet. Maar soms zijn die extra suikers nodig, bijvoorbeeld wanneer je vatbaar bent voor ondervoeding. Bij slikproblemen wordt de textuur van de voeding vaak aangepast waardoor voeding gemakkelijker aan de tanden blijft kleven. Niet goed voor de mondgezondheid, maar in zo'n situatie moeilijk te vermijden. Het is soms moeilijk om de balans hierin te vinden. Daarom is het belangrijk om advies in te winnen dat aansluit op jouw persoonlijke situatie.”

Spelen mantelzorgers ook een rol bij de ondersteuning van een gezonde mond?

“Zeker, en vooral wat betreft de mondhygiëne. Het is belangrijk dat de omgeving waakt over de mondgezondheid van hun naaste. Maar met mate: wat de persoon zelf kan, moet je niet overnemen. Het kan al voldoende zijn om de tandenborstel met tandpasta klaar te leggen. Tandartsen moeten hier de nodige tips geven, maar ook binnen de thuisverpleging moet er voldoende aandacht voor zijn. Het gaat daarbij niet enkel over de beschikbare tijd, maar ook over prioriteit.”

Hoe verzorg ik mijn mond?

• Kies een goede tandenborstel.

Een elektrische tandenborstel verwijdert tandplak efficiënter, zeker als je last hebt van motorische of gripproblemen. Mits een goede poetstechniek klaar je de klus ook met een handmatige tandenborstel. De borstelkop is bij voorkeur klein met fijne, zachte haren. Vervang je tandenborstel

tijdig, bijvoorbeeld bij elke seizoenswisseling.

• Gebruik een tandpasta met fluoride.

Dan ben je beter beschermd tegen tandbederf.

• Poets je tanden minstens twee keer per dag gedurende twee minuten.

• Poets je gebitsprothese met een speciale gebitsprotheseborstel en neutrale vloeibare zeep.

Spoel na het poetsen de gebitsprothese af onder stromend water. Reinig nadien de slijmvliezen met een zachte tandenborstel of een gaasje zonder tandpasta. Doe de gebitsprothese uit en bewaar deze droog en veilig in een gebitsprothesebakje.

Neem een kijkje op gezondmond.be voor heel wat extra tips.





Huis verkopen? Snel een bod, zorgeloos en vlot.

- ✔ Wij kopen aan **binnen één maand**
- ✔ Mét of zonder **inboedel**
- ✔ Dit alles **zonder kosten**

Scan mij met
de camera van
je smartphone



0469 250 250 | info@huizenkopers.be | huizenkopers.be



Hoe budgetvriendelijk koken?

Slim winkelen

Boodschappen doen is voor velen vaker een opdracht dan een leuke uitstap. Om het budgetvriendelijk te houden en toch lekkere ingrediënten mee te nemen in je winkelkar, is het belangrijk om met enkele zaken rekening te houden:

- 1. Plan vooruit en maak een boodschappenlijstje:** neem de tijd om een weekmenu te maken en maak aan de hand hiervan een boodschappenlijst. Door gericht te winkelen, voorkom je (vaak dure) impulsieve aankopen en verspilling.
- 2. Winkel niet op een lege maag:** dan kan je snoep en snacks gemakkelijker links laten liggen.
- 3. Koop seizoensgebonden groenten en fruit:** ze zijn vaak goedkoper en smaakvoller. Maak gebruik van de fruit- en groentenkalender. Wist je dat diepvriesgroenten en fruit even gezond

In een tijd waarin alles duurder wordt, is het een uitdaging om betaalbare maar toch voedzame maaltijden te maken. Gelukkig zijn er talloze manieren om een maaltijd te bereiden zonder in te boeten op smaak of voedingswaarden.

Ga aan de slag met onze tips, maar wees vooral creatief en plan vooraf!

Auteur Ralph Gregoor

zijn als de verse variant? Diepvriesgroenten kan je gemakkelijk portioneren en zo vermijd je verspilling.

- 4. Kies huismerken en aanbiedingen:** bekijk in folders de interessante promoties die passen in je weekplanning of stem je weekmenu op voorhand af op de promoties.

Maaltijden bereiden

Maaltijden bereiden of 'mealpreppen' is een relatief nieuwe trend en werkt tijdsbesparend. Je maakt grote porties die je eenvoudig kan invriezen. Denk aan soepen, stoofschotels en pastasauzen. Een grotere hoeveelheid van één gerecht maken, is goedkoper dan datzelfde gerecht verschillende keren te maken. Naast minder afval heb je op die manier altijd een snelle en voedzame maaltijd bij de hand.

Wees ook creatief met restjes. Gooi geen restjes weg, maar gebruik ze als basis voor nieuwe gerechten. Overgebleven groenten voeg je bijvoorbeeld toe aan de lunch, een omelet, een salade of een soep.

Wees creatief

Probeer nieuwe dingen uit en experimenteer om je budget bewust laag te houden. Las bijvoorbeeld eens een vegetarische dag in: bonen, linzen en eieren

zijn uitstekende, alternatieve eiwitbronnen die vriendelijk zijn voor je portemonnee en milieu. Ze zijn veelzijdig en kunnen op verschillende manieren bereid worden. Wist je dat je tot zes eieren per week mag eten als vleesvervanger, als je het vlees bij je warme maaltijd tot twee à drie per week beperkt?

Experimenteer met kruiden en specerijen. Geef je gerechten een andere smaak door gebruik te maken van kruiden uit je tuin en specerijen die je in je voorraadkast hebt. Zo transformeer je zelfs de eenvoudigste maaltijden tot iets heerlijk en verrassends. Let tenslotte ook op je manier van koken. Gebruik altijd een deksel. Dan zal het water sneller koken en is er dus minder warmteverlies. Hoe korter de kooktijd, hoe minder energie je moet gebruiken. Goedkoper voor je portemonnee en minder verlies van voedingsstoffen dus.

Dieetdienst

Laat je adviseren door onze diëtisten. Ze helpen je terug smaak in je maaltijden te brengen en ondervoeding te voorkomen.

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

014-24 24 10
dieetdienst@wgkantwerpen.be

Wit-Gele Kruis Limburg

089-36 00 82
voedingsadvies@limburg.wgk.be

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

09-265 69 24
team.diabetes@wgkovi.be

Meer
recepten op
[gezondthuis.be/
recepten](http://gezondthuis.be/recepten).



Shakshuka

We kozen voor een budgetvriendelijk vegetarisch recept. Vaak wordt het met paprika's gemaakt, maar je kan er eindeloos mee variëren en telkens budgetvriendelijke seizoensgroenten kiezen.

Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 rode paprika's
- 1 groene paprika
- 1 rode chilipeper
- 3 eetlepels peterselie
- 800 g tomatenblokjes uit blik
- 2 theelepels tomatenpuree
- 2 theelepels komijnpoeder
- 8 eieren
- 4 eetlepels olijfolie
- peper

Bereidingswijze:

1. Snipper de ui fijn. Pers de look en hak de chilipeper.
2. Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snijd in blokjes.
3. Bak de ui met de look en de chilipeper glazig in olijfolie. Voeg de tomatenpuree en komijnpoeder toe en roerbak 1 minuut verder.
4. Doe het blik tomaten en paprikablokjes bij de saus en schep alles om. Kruid met peper.
5. Zet het deksel op de pan en laat 20 minuten op een zacht vuur pruttelen.
6. Druk met de bolle kant van een lepel 8 holletjes in het tomatenmengsel. Breek boven elke holte voorzichtig een ei en kruid ze met peper. Zet het deksel opnieuw op de pan en laat verder zachtjes bakken tot het eiwit gestold is.
7. Bestrooi de shakshuka met de peterselie.

Bron: www.lekkervanbijons.be/recepten/shakshuka

Bota

relax 280



Meer info: Tel. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be

compressiekousen

BOTA RELAX 280 is een compressiekous die de bloedsomloop stimuleert en u maximaal comfort geeft. De kous is medisch getest: de druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe.

BOTA RELAX 280 & BOTA RELAX 280 KATOEN

- Verlicht zware of vermoeide benen bij langdurig zitten of rechtstaan
- Bevordert de recuperatie bij wandelen, lopen en fietsen
- Vermindert het risico op trombose bij reizen

Tips & tricks

- Voldoende bewegen
- Draag platte schoenen en losse kledij
- Benen niet kruisen
- Wisseldouches met koud en warm water
- Benen omhoog leggen

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



RELAX 280



RELAX 280 KATOEN



AG 202301 NL



“Dorien brengt hier tegelijk leven en rust in huis. Ik ben niet mobiel en krijg niet zo veel volk over de vloer. Dus ik kijk echt uit naar de dagen dat ze komt. Dan beleef ik nog eens iets: dan waait wat zich buiten afspeelt hier naar binnen! Dorien heeft veel energie en kan bakken werk verzetten. Maar niet op een drukke manier. Ze is heel geduldig: ze neemt haar tijd om te luisteren. Ik word er zen van als Dorien er is.”

Ik ben Fabienne, twee keer per week krijg ik hulp van Dorien van Ferm Thuiszorg.

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis 0800 112 05
SamenFerm.be/thuiszorg

KEN JIJ ONZE VERPLEEG POST AL?

Heb je verpleging nodig en ben je nog mobiel? Bij het Wit-Gele Kruis zijn er verpleegposten waar je op afspraak verpleegkundige zorgen kan krijgen. Een verpleegkundige dient er in een aparte ruimte de voorgeschreven zorgen van een arts toe. We blijven natuurlijk ook gewoon bij jou thuis langskomen als je dat wenst.

Huiselijk én professioneel

“Ik heb een rugwonde na een operatie,” vertelt Tom. “Eerst verzorgden verpleegkundigen me thuis omdat ik nog niet kon rijden. Nu ik terug mobiel ben, kom ik naar de verpleegpost. Ik parkeer vlakbij en ben letterlijk binnen de minuut geholpen. Zo verlies ik geen tijd en kan ik mijn dag beter plannen. Ik ben heel tevreden over de verpleegkundigen. Ze stellen me direct op mijn gemak. Je komt terecht in een huiselijke sfeer waar alles voorhanden is. En dat voelt vertrouwd aan. De zorg aan mijn rug is niet evident. Ik vind het daarom veel aangenamer om op een professionele verpleegtafel te liggen, dan thuis in bed of in de zetel.”

Voordelen

- ♥ Je vindt onze verpleegposten **over heel Vlaanderen**, van Oostende tot Maasmechelen.
- ♥ **Je komt langs wanneer het jou past**, op sommige plaatsen zelfs in het weekend. Je hoeft dus niet te wachten tot de verpleegkundige bij jou langskomt.
- ♥ Handig voor mensen die **mobiel** zijn en naar de verpleegpost willen komen.
- ♥ **Zelfde expertise en professionaliteit** als de verpleegkundige die thuis langskomt.
- ♥ Verzorging in een **aparte en professioneel uitgeruste ruimte** met dezelfde materialen en producten als de thuisverpleegkundigen.

Welke zorgen?

- ♥ insputingen
- ♥ wondzorg
- ♥ bloedafname
- ♥ andere specifiek verpleegtechnische zorgen



Wat breng je zeker mee?

- ♥ voorschrift van je huisarts
- ♥ klever van je ziekenfonds
- ♥ elektronische identiteitskaart (eID)
- ♥ voor insputingen: het toe te dienen product
- ♥ voor wondzorg: verzorgingsmateriaal zoals verbandmateriaal, verkrijgbaar bij je apotheek
- ♥ voor perfusie: product(en) en leiding

Hoe maak je een afspraak?

Contacteer de verpleegpost in jouw buurt of maak een afspraak via www.witgelekruis.be/verpleegpost. Daar vind je ook een overzicht van de verschillende locaties. Voor vragen of meer info kan je steeds terecht bij je verpleeg- of zorgkundige.




Doneer aan Alzheimer Liga Vlaanderen
en steun mensen met dementie en hun mantelzorgers.
Want wij vergeten niemand.

Doneer nu:
Via overschrijving: BE87 3101 0355 8094
of scan de QR code



www.alzheimerliga.be
info@alzheimerligavlaanderen.be
014 43 50 60

 
@alzheimerligavlaanderen



TIPS ONTVANGEN OVER ZORG EN GEZONDHEID?

Blijf op de hoogte van praktische tips over gezondheid en langer thuis wonen
en lees verhalen en krachtige getuigenissen van lotgenoten.

Schrijf je in op de gratis nieuwsbrief van het Wit-Gele Kruis via
www.witgelekruis.be/nieuwsbrief-inschrijving.

Een zorg annuleren? Doe het tijdig!



Ervaring leert ons dat patiënten, zeker tijdens vakantieperiodes of bij mooi weer, vaker een uitstapje maken of bezoek krijgen van familie of vrienden. Zij nemen de zorg dan soms over. Ben je tijdens de zomer een dagje weg of komen er vrienden of familie en helpen zij jou die dag bij de zorg? Geef ons dan tijdig een seintje.

Moet je je zorg eens annuleren? Dan vragen we om dat minstens één dag op voorhand door te geven. Zo kunnen wij onze verpleeg- en zorgkundigen een duidelijker overzicht bieden op hun verpleegronde.

Annuleer je het bezoek van je verpleeg- of zorgkundige de dag zelf of blijf je niet thuis te

zijn op het moment dat je verpleeg- of zorgkundige langskomt? Dan rekenen we de eerste keer niets aan, maar gaan we hierover wel met jou in gesprek. Gebeurt dat een tweede keer? Dan factureren we een annuleringskost van 21,5 euro. Zo vangen we de al gemaakte kosten op. Uiteraard geldt dat niet in het geval van een annulering door een onverwachtse ziekenhuisopname of voor een annulering vanuit het Wit-Gele Kruis zelf.

Heb je nog vragen hierover?

Dan kan je terecht bij je verpleeg- of zorgkundige.

Sarcopenie: beter voorkomen dan genezen

Het Wit-Gele Kruis doet mee aan een Europees project om onze zorgverleners een uitgebreide opleiding op maat rond sarcopenie aan te bieden. Daarnaast willen we de aandoening meer onder de aandacht brengen bij onze patiënten: wat is het en hoe kan je het voorkomen?

Wat is sarcopenie?

Sarcopenie is een aandoening waarbij spieren bij veroudering sneller afbreken dan dat ze worden aangemaakt. Hierdoor neemt de spierkracht af en gaat het fysieke functioneren achteruit. De kans op valincidenten en een verminderde zelfredzaamheid neemt toe. Sarcopenie kan leiden tot breuken, lichamelijke beperkingen en sterfte. Patiënten kunnen moeilijk rechtkomen uit een stoel of zetel, hebben moeite om boodschappen

te dragen of iets zwaars op te tillen. Door een verminderde kracht in armen en/of benen hebben ze ook moeite om een trap op te lopen.

Wat kan je doen bij sarcopenie?

Het Wit-Gele Kruis ontwikkelde een uitgebreide opleiding op maat van patiënten met sarcopenie voor verpleegkundigen, kinesisten en artsen. Op die manier willen we meer aandacht voor preventie van sarcopenie.



Het Wit-Gele Kruis-team dat werkt rond sarcopenie.

Zelf kan je ook aan preventie van sarcopenie doen.

Beweeg voldoende: anderhalf tot vijf uur per week matig intensief bewegen is aangeraden. Denk aan fietsen, tuinieren en traplopen.

•
Indien mogelijk doe je twee tot drie keer per week **krachtoefeningen**.

Denk aan oefeningen waar je gebruikmaakt van weerstand, zoals halters of weerstandbanden. Zo kan je de spieren belasten en versterken.

•
Eet voldoende eiwitten: probeer per maaltijd 25 tot 35 gram eiwitten in te nemen, verspreid over drie maaltijden per dag. Kies als tussendoortje voor een eiwitrijke snack, zoals Griekse yoghurt, hardgekookte eieren of kwark.

Het nut van de identiteitskaart in het ziekenhuis

Net zoals jouw thuisverpleegkundige jouw identiteitskaart nodig heeft, moeten ziekenhuizen vanaf 1 april 2024 de identiteit van patiënten elektronisch verifiëren bij elektronische facturering en gebruik van de derdebetalersregeling.

Of het nu gaat om een raadpleging of een (spoed) opname, het is altijd belangrijk om jouw identiteitskaart mee te brengen naar het ziekenhuis. Voor volwassenen is dat de Belgische elektronische identiteitskaart (eID) of elektronische vreemdelingenkaart.



Voordelen

De inschrijving verloopt vlot, zonder administratieve rompslomp. Je bent zeker van een correcte identificatie: de identiteitskaart geeft toegang tot jouw gegevens en de informatie over jouw behandeling. **Bovendien vermijd je zo dat je een groot deel van de medische kosten moet voorschieten.** Het ziekenfonds betaalt de kosten die door het RIZIV vergoed worden dan rechtstreeks aan het ziekenhuis.

Samenwerking medicatie: alleen maar voordelen

Wij blijven zoeken naar manieren om de zorg veiliger te laten verlopen, ook op medicatievlak. Via het IMV-project (individuele medicatievoorbereiding) werken we samen met apothekers om de medicatiebox voor patiënten klaar te zetten. In samenspraak met patiënt, mantelzorger, arts, apotheker en verpleegkundige, maakt de huisapotheker dan de wekelijkse medicatiebox klaar. De voordelen? Geen medicatievoorraad meer bij de patiënt, minder medicatiefouten, meer tijdswinst voor de verpleegkundige en meer afstemming tussen de betrokken partijen. Kortom: een veiligere zorg!

Studenten mee op ronde

Deze zomer doen weer heel wat studenten verpleegkunde een vakantiejob bij het Wit-Gele Kruis. Ideaal om meer ervaring op te doen en kennis te maken met thuisverpleging. De studenten gaan eerst even samen op pad met een vaste verpleegkundige die hen begeleidt, vooraleer ze alleen op ronde gaan. Het kan dus zijn dat je vaste verpleegkundige binnenkort een extra collega meeneemt.



Feest voor gevierde medewerkers

In maart zetten we onze collega's in de bloemetjes die 15, 25, 35 of 40 jaar in dienst waren in 2023 of die toen op (brug)pensioen gingen. De gevierde medewerkers genoten samen met hun partners van een gezellige avond en een lekker etentje als bedanking voor hun jarenlange inzet voor onze organisatie. Tijdens het etentje kregen ze elk ook nog een mooie cadeaubon.



Nieuwe openingsuren

Onze afdelingsgebouwen kregen recent nieuwe openingsuren. Dat doen we om ze beter af te stemmen op jouw bezoekpatronen en dat van de zorgpartners. Telefonisch blijven we uiteraard dag en nacht bereikbaar via 050-63 40 00.

Concreet hanteren we de volgende openingsuren:

Maandag	08u00 – 12u00 en 12u30 - 16u00
Dinsdag	08u00 – 12u00 en 12u30 - 16u00
Woensdag	08u00 – 12u00 (enkel op afspraak)
Donderdag	08u00 – 12u00 en 12u30 - 16u00
Vrijdag	08u00 – 12u00 (enkel op afspraak)

De openingsuren van de maatschappelijke zetel in Brugge blijven ongewijzigd.

De juiste service op het juiste moment



Voluit voor het leven


Voluit voor het leven betekent voluit voor mensen, voluit voor zorg en voluit voor gezondheid. Maar voluit voor het leven is ook plezier voor het leven, wonen voor het leven en comfort voor het leven!

umanis 
voluit voor het leven

Bekijk de locaties waar Umanis actief is op www.umanis.be/residenties

Umanis, dé partner in uitbating van assistentiewoningen, biedt **zorg- en comfortdiensten op maat**. Zo hoeven bewoners en hun familie zich op praktisch, medisch of sociaal vlak geen zorgen te maken. Voluit voor het leven, voor een **actief en autonoom bestaan**.



 UmanisBe

 @umanis_be



Win 1 van de 2 bongobonnen

Verwenmoment

Voor iedereen die een kleine, verkwikkende pauze verdient. Een bezoek aan de kapper, een deugddoende lichaamsbehandeling, een manicure en meer.

Met deze Bongo laat je je helemaal verwennen. Kies uit een van de vele wellnessarrangementen beschikbaar in België.

HORIZONTAAL

1. Begroting van ontvangsten en uitgaven – Dagelijkse handelingen om de mond gezond te houden
2. Deel van het oog – Meisjesnaam – Historisch scheepstype
3. Iemand die voortdurend met zichzelf bezig is – Uitgewezene
4. Redactie (afk.) – Rugtas – Verbod
5. Boetsen – Nauwe doorgang – Oude lengtemaat
6. Astatium (symbool) – Argeloos – Levendigheid
7. Oude goudmunt – Stuk stof – Natrium (symbool)
8. Jus – Verschillend
9. Vest – Prijsbepaling
10. Voeg bij het lassen – Eminentie – Spraakgeluid
11. Universiteitsbibliotheek – Bestuurder van een klooster – Binnen – Italiaanse staatsomroep
12. Met suiker ingemaakte schil van de cederappel – Innig medelijden
13. Deel van de Bijbel – Te koop – Spijs – Insectenetend zoogdier
14. Erotiek – Afdrukken – Lithium (symbool)
15. Europees ruimtecentrum – Stad in Frankrijk - Loflied

VERTICAAL

1. Bierpul – Druivensuiker
2. Dringend – Suikerziekte
3. Elektronenbuis – Briefaanhef – Kade
4. Mobieltje – Beroep
5. Strijdperk – Rookartikel
6. Gifgas – Atmosfeer absoluut (afk.) – Onmeetbaar getal
7. Rivier in Oostenrijk – Groot hert – Benaming
8. Mij – Japanse munt – Rivier in Italië – Gelijke stand
9. Iemand die zonder benul handelt – Strekking
10. Wier – Lucht die je naar binnen haalt – Griffel
11. Dergelijke (afk.) – Zoogdier met kleine slurf – Muzieknoot – En omstreken
12. Wijden – Visetende roofvogel
13. Smeersel – Vaccinatie
14. Verschil tussen het rentepercentage dat een bank uitkeert en het rentepercentage dat het zelf ontvangt – Dun
15. Beroepsdanser – Belijder van de islam

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

Vind het sleutelwoord

en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 8 juli 2024**, naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel. E-mailen kan ook **vóór 8 juli 2024**, naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be.

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

Winnaars BON 'Movie For Two'

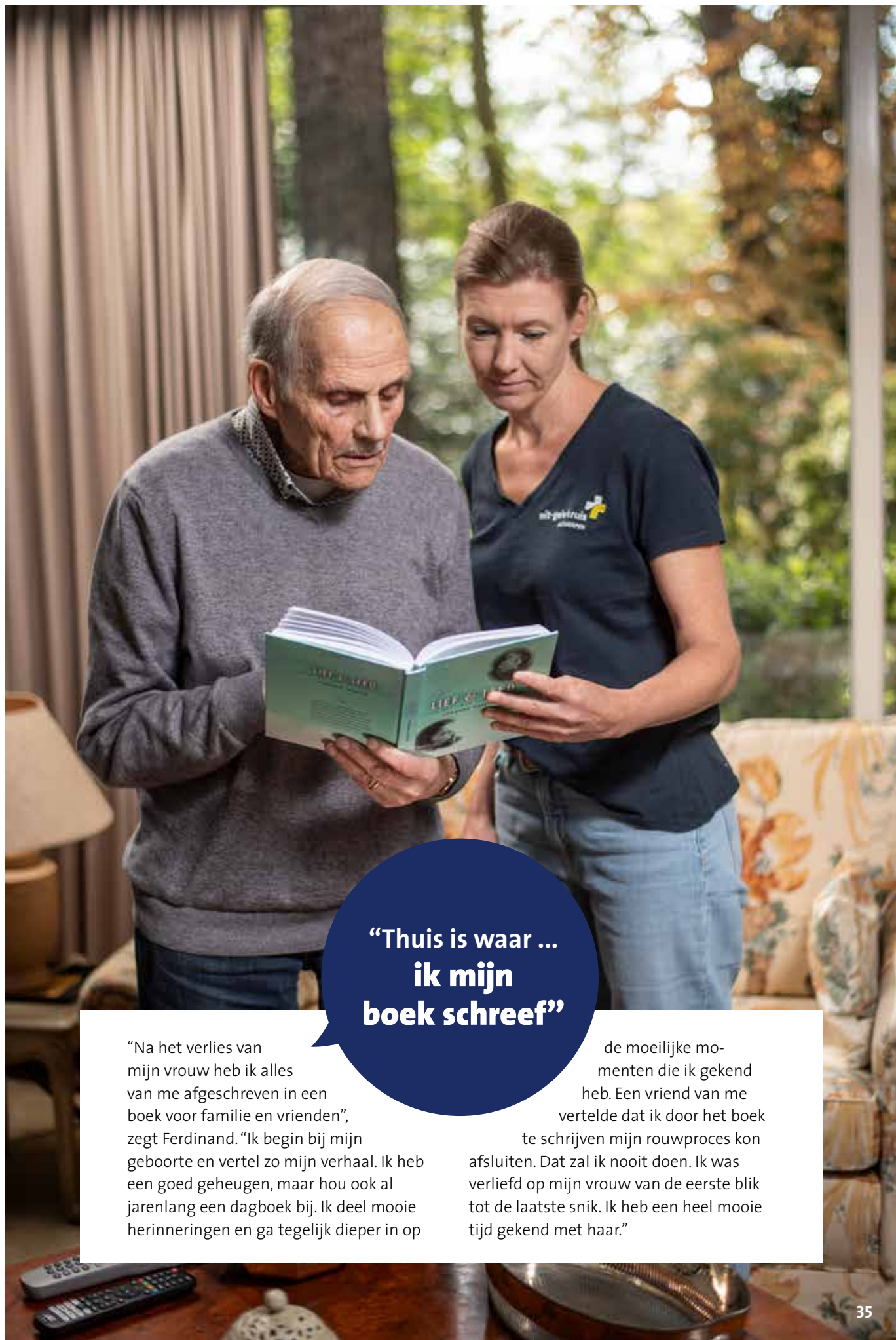
Joseph Van der Meersch uit Kanegem
en Christine Debusschere uit Roeselare

Oplossing Gezond Thuis 116: ONDERVOEDING

Colofon 31^{ste} jaargang, Nr. 117 - juni 2024 - Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen - Verschijnt viermaal per jaar **Hoofd- en eindredactie** Marie Landsheere - Marie.Landsheere@vlaanderen.wgk.be, **Kristien Scheepmans** - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be **Redactieraad** Hélène Beele, Arianne Caron, Uschi De Coster, Kristel De Vlieghe, Nathalie Ghequiere, Ralph Gregoor, Elise Keldermans, Sanne Lambert, Marie Landsheere, Kristien Scheepmans, Stien Van Peer, Lore De Jonge **Fotografie** © Marco Mertens **Beelden** Adobe Stock, Shutterstock, © WGGK zonder copyright **Secretariaat** Eminence Kamalandua - info@vlaanderen.wgk.be **Concept, vormgeving en eindredactie** Bold and pepper nv - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden, www.boldandpepper.be **Reclameregie** Trevi plus - Katrien.Lannoo@treviplus.be **Verantwoordelijke uitgever** Dirk Broos - Wit-Gele Kruis van Vlaanderen vzw, Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel, 0465.698.582 - RPR Nederlandstalige ondernemingsrechtbank Brussel, www.witgelekruis.be/federatie - directie@vlaanderen.wgk.be, Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag gereproduceerd of overgenomen worden zonder de schriftelijke toestemming van de verantwoordelijke uitgever. Raadpleeg onze privacy policy via www.witgelekruis.be/privacy **Druk** Drukkerij Moderna Printing - **Opplage** 120.000

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 BE42 2100 6233 2454 van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen 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 info@vlaanderen.wgk.be.





**“Thuis is waar ...
ik mijn
boek schreef”**

“Na het verlies van mijn vrouw heb ik alles van me afgeschreven in een boek voor familie en vrienden”, zegt Ferdinand. “Ik begin bij mijn geboorte en vertel zo mijn verhaal. Ik heb een goed geheugen, maar hou ook al jarenlang een dagboek bij. Ik deel mooie herinneringen en ga tegelijk dieper in op

de moeilijke momenten die ik gekend heb. Een vriend van me vertelde dat ik door het boek te schrijven mijn rouwproces kon afsluiten. Dat zal ik nooit doen. Ik was verliefd op mijn vrouw van de eerste blik tot de laatste snik. Ik heb een heel mooie tijd gekend met haar.”

Koester elk thuismoment.



Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplif van Comfortlift geniet je nog jaren van je volledige woning en je vertrouwde omgeving. Op een veilige en comfortabele manier kan je elk moment samen koesteren. Comfortlift biedt je opnieuw toekomstperspectief en de zekerheid dat je nog een hele tijd in je huis kan blijven wonen.

Bel voor gratis prijsofferte

 0800 20 950

[comfortlift.be](https://www.comfortlift.be)