

Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

Gezond Thuis

sep okt nov #118



INTERVIEW

**Afscheid nemen
tijdens het leven**

GEZOND & WEL

**Actrice Ann Van
den Broeck gooit
alles in de strijd**

**“Gastvrije, warme
zorg maakt een
verschil”**

Retouradres: Frontispiesstraat 8 bus 1.2 | 1000 Brussel
Afgifftekantoor : Antwerpen X |
Erkenningnummer P309292 |
Een uitgave van Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
3-maandelijks tijdschrift | nr. 118 | september 2024



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

**Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!**

WWW.

Eurika-Shoe .com



Floris van Bommel
Men & Women



HEREN: Cole Haan Karl Lagerfeld Floris Van Bommel Antony Morato Timberland Ambiorix Lloyd Ara Ecco Rockport Clarks Geox Mephisto Greve Ea7 Armani Sebago Xsensible Solidus

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Karhu Karl Lagerfeld HoFF UGG Buffalo Dr.Martens Diadora Tommy Hilfiger Vans Antony Morato All-Star Asics Guess Cerruti1881 LaCoste Ea7 Armani NewBalance Sun68 Puma Reebok Gola Lyle&Scott **Skechers (grootste keuze bij ons: 3000 paar)**

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino Floris Van Bommel UGG Buffalo HoFF Diadora NeroGiardini Gabor Mephisto Ecco Ara Geox Semler Solidus Think! Liu Jo Mexx Sun68 Kahru Karl Lagerfeld



SKECHERS Kids

solidus

SolicareSoft



Gun jezelf
HET
BESTE COMFORT



MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Ara Solidus Semler Gabor PiediNudi Remonte **CHROOM VRIJ:** Think! Veja Mephisto Nature Vital Clair de Lune Stuppy FinnComfort Wolky Oofos Crocs **DIABEET:** Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop

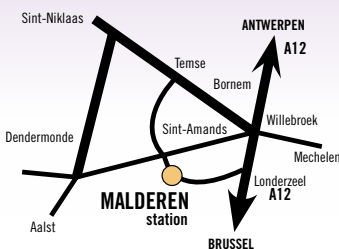


LOWA
MEINDL
Shoes For Actives



MBT

SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Kybun Joya Sano Xsensible Rollingsoft Skechers **TOPDEALER VAN:** Mephisto Lowa Meindl Grisport Nike Rockport Allrounder Asics Teva NewBalance Deuter



€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 99,00 EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam

Adres

E-mail Datum / /

EURIKA-SHOE BV - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: alle dagen van 10 tot 18u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

Niet geldig tijdens de periode.

BON €13



“Thuis is waar ...
ik echt op mijn gemak ben”

Andrea Kints

woont in Kooigem

Andrea kwam ongelukkig ten val in huis. Ze herstelde een poosje in het ziekenhuis, maar was ontzettend blij om terug naar huis te kunnen. Een vertrouwde omgeving, waar ze geniet van haar zelfstandigheid en kan doen wat ze graag doet.

→ **Lees het verhaal van Andrea op pagina 18.**



6

Met de deur in huis

Op bezoek bij
Ann Van den Broeck



12

Goud waard

Patiënt Lies en
verpleegkundige Sophie



16

Leve de mantelzorger

Magda vindt steun
in kleine dingen

En ook ...

3 Thuis is waar ...

Andrea gerust is dankzij
haar personaalarm

15 Column

Rouwen over grenzen heen

20 Gezond & wel

Afscheid nemen tijdens het leven

24 Aan tafel

5 misverstanden over voeding

27 Thuisbasis

Maak je huis veilig voor zorgverleners

29 Nieuws uit je provincie

34 Puzzel

10

Checklist: hoe valvrij ben jij?

Ontdek hoe je de kans op vallen verkleint





Verenigingspil tegen eenzaamheid

De Verenigingspil, een initiatief van Neos vzw en gesteund door 40 mede-organisaties en verenigingen, dient als 'medicijn' tegen eenzaamheid. Het is natuurlijk geen echte pil. In het doosje vind je een bijsluiter met een stappenplan om je aan te sluiten bij een vereniging naar keuze. Want, zoals experts hebben bewezen, werkt het verenigingsleven preventief tegen psychische problemen zoals depressies en eenzaamheid.

Een doosje van "de pil die verbindend werkt" kost 1 euro (inclusief btw, exclusief verzendingskosten) en kan je bestellen via www.deverenigingspil.be. Op de website kan je meteen ook op zoek gaan naar een vereniging die aansluit bij jouw interesses.



Boekentip: Mantelzorg voor Ouderen

Mantelzorgers spelen een cruciale rol in onze samenleving. Dit boek biedt hen ondersteuning met praktische tips, inspirerende verhalen en deskundige adviezen. Bovendien geeft het ook concrete info mee over waar je hulp kan vinden.

Bestel het boek met 10% korting:

vul de code **WGK10** in bij het afrekenen van jouw bestelling op zorgboeken.nl.



Kanker draag je niet alleen. En dat tonen we elk jaar extra hard op de **Dag tegen Kanker**. Op donderdag 17 oktober zie je overal in het straatbeeld, en dus ook tijdens de ronde van onze zorgverleners, het symbolische gele lintje verschijnen.

Samen tegen kanker

Als mantelzorgers van een palliatieve patiënt met kanker is het ziekteproces soms zwaar. Het is belangrijk dat je weet dat je er niet alleen voor staat. Palliatieve Zorg Vlaanderen en Palliatieve Hulpverlening Antwerpen ontwikkelden een praktische gids die je door het traject van mantelzorg leidt. De gids biedt antwoorden en ondersteuning, ervaringen van andere mantelzorgers en een praktisch stappenplan voor elke fase van de ziekte.

Meer info: www.palliatievezorg-en-mantelzorgers.be

A photograph of two women in period costumes. The younger woman on the left has red hair and is wearing a white blouse with blue suspenders and a white skirt with a blue sash. The older woman on the right has white hair and glasses, wearing a white blouse and a patterned vest. They are embracing each other. The background is dark with some stage lights.

Ann Van den Broeck

In de zomer van 2022 kreeg Ann de diagnose van borstkanker. Op sociale media gaf ze regelmatig een update over haar traject en de impact op haar leven. Daarnaast gaf ze zich letterlijk bloot tijdens het programma 'Kom op tegen Kanker, Alles in de strijd' om meer aandacht te vragen voor borstkanker. Vandaag vertelt ze openhartig over de afgelopen jaren.

Auteur Elise Keldermans

“Na de behandelingen kreeg ik een mentale klap”

Kwam deze diagnose als een verrassing?

“Mijn moeder kreeg zelf de diagnose twee jaar voor mij. Vanaf dat moment was ik al bewuster bezig en controleerde ik regelmatig mijn borsten. Maar toen de diagnose uiteindelijk viel, was het toch een schok. Ik voelde een knobbel en wist dat dit slecht nieuws betekende. In het ziekenhuis werd mijn hele lichaam grondig onderzocht. Het bleek een hormonale borstkanker te zijn zonder uitzaaiingen.”

Hoe ging je om met je diagnose?

“Ik was relatief jong. Er is geen genetische link met mijn moeders kanker en ik kon me snel neerleggen bij de stappen van mijn behandeling. Misschien omdat ik als actrice verschillende rollen heb gespeeld? Zo zag ik mezelf zonder haar in mijn rol in ‘#LikeMe’, waarin ik een moeder speelde die leed aan kanker en er uiteindelijk aan stierf. Door mijn moeders ziekteproces mee te maken wist ik ook wat me te wachten stond. Al reageert elk lichaam op zijn eigen manier en is elke behandeling anders.”

Had je veel inspraak in de behandeling?

“Ik had veel vertrouwen in de artsen. Tijdens mijn consultaties nam ik de gesprekken ook op zodat ik ze kon herbeluisteren. Er was te veel informatie om alles te onthou-

den. In de volgende consultatie was er dan ruimte voor dialoog of vragen. Ik werd ook echt gehoord. Lotgenoten vertelden me over een behandeling die veel nevenwerkingen veroorzaakte. Voor sommigen had dit zelfs een negatieve invloed op hun levenskwaliteit. Toen de artsen deze behandeling voorstelden, ging ik dan ook het gesprek aan. Woog het mogelijk effect of de bescherming op tegen de eventuele nevenwerkingen? Uiteindelijk ging ik er toch mee door en blijf ik nog steeds vooruitgaan in mijn revalidatie. Gelukkig zonder al te sterke nevenwerkingen.”

Wat vond je het moeilijkste in heel het traject?

“Het nieuws aan familie en vrienden vertellen was in het begin heftig. Na een aantal keer werd het minder emotioneel voor mij, maar vergat ik soms dat de andere persoon het pas de eerste keer hoort. Verder was het traject fysiek zwaar. De bijwerkingen moest ik gewoon ondergaan, terwijl ik mentaal al die tijd in een vechtmodus zat.”

“Ik probeerde positief te blijven en mijzelf uit te dagen om te blijven doorgaan. Na de behandelingen kreeg ik een mentale klap. Ik besepte toen dat de echte strijd pas begint met de revalidatie.” →

Wie is Ann Van den Broeck?

- Geboren op 29 oktober 1976
- Vlaamse (musical)actrice
- Was te zien in ‘Kom op tegen Kanker, alles in de strijd’
- Vertolkte de rol van Kristel Jacobs in de populaire Ketnet-reeks ‘#LikeMe’



“Ik liet beide kanten van het verhaal zien, de positieve maar ook de moeilijke”

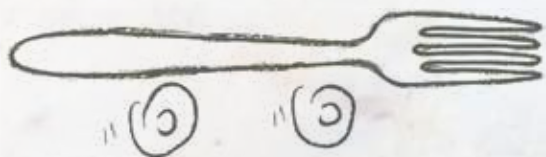
Wat was de hoofdreden om mee te doen aan ‘Alles in de strijd’?

“Twee jaar geleden had 1 op de 9 vrouwen in de provincie Antwerpen borstkanker. Onder-tussen is het al 1 op de 7. Dat is veel en toch leek ik weinig van die vrouwen te kennen. Dus besloot ik om open te communiceren en liet ik beide kanten van het verhaal zien, de positieve én de moeilijke. Ik merkte dat dit voor veel mensen deugd deed. Het is fijn om te weten dat je er niet alleen voor staat. In het programma wilde ik ook tonen hoe de omgeving kan reageren. Het is oké om aan te geven dat je niet weet wat je moet doen of zeggen, maar je steun stopt niet na de behandeling. Mijn chemobehandelingen zijn afgerond maar ik moet nog verschil-lende jaren een hormonale pil nemen. Ik voel nog de effecten van de behandeling. Mijn energiepeil is nog niet volledig terugge-keerd. Ineens moet je terug deelnemen aan het echte leven en dat is heftig. Je botst in

het begin vaak tegen je grenzen omdat de maatschappij er geen rekening mee houdt. Mijn arts vertelde me dat veel mensen na een kankerbehandeling niet terugkeren naar hun volledig energieniveau en vaak blijven steken op 80%. Maar de buitenwereld ziet die interne strijd niet.”

Heb je een tip voor onze lezers?

“Luister naar je lichaam! Ik geef nu gevolg aan bepaalde signalen. De dingen die mij energie geven, krijgen meer aandacht. En de zaken die mij leegzuigen, vermijd ik. Vooral dat laatste doen we te weinig. Doordat ik meer ‘me-time’ inplan en luister naar mijn lichaam worden activiteiten en gesprekken kwaliteitsvoller. Ik zit daar met mijn volle aandacht en energie, zonder stress en afleidingen. Ik heb de tools gevonden om bewuster te leven en ben nu relaxter dan vier jaar geleden. Van nature blijf ik een perfectionist maar ik weiger nu om te piekeren over zaken.”



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

Checklist: hoe valvrij ben jij?

Een val in huis kan ernstige problemen veroorzaken. Denk niet alleen aan de mogelijke fysieke letsels, maar ook de psychosociale gevolgen zoals isolement of zelfs financiële lasten door een ziekenhuisverblijf. Doe onze checklist en ontdek hoe jij de kans op vallen kan verkleinen.





Hou je woning veilig

Zorg voor voldoende verlichting in alle kamers, vooral in gangen en op trappen. Verwijder losliggende vloerkleden of gebruik antislipmatten. Plaats handgrepen in de badkamer en bij trappen om extra steun te bieden. Vermijd ook losliggende elektriciteitskabels waarover je kan struikelen.



Draag geschikte schoenen

Kies voor schoenen met een goede pasvorm, antislipzolen en voldoende steun. Wandel niet op sokken of slippers zonder grip. Goed schoeisel kan het evenwicht verbeteren en doet je minder uitglijden.



Blijf actief en fit

Regelmatig bewegen helpt de spieren sterk en flexibel te houden. Actief blijven kan met kleine dingen. Dagelijks de post uit de brievenbus halen, nooit langer dan 30 minuten stilzitten en zo veel mogelijk een beroep doen op je eigen krachten.



Anja Schops
**Referentiespecialist
locomotorische en
neurologische zorg**

Vanuit haar functie heeft Anja zich de laatste jaren verdiept in valpreventie. Een proactieve aanpak is voor haar essentieel.

“Vallen voorkomen begint bij risicofactoren herkennen en de leefomgeving aanpassen. Ouderen moeten aangemoedigd worden om actief te blijven, want een goede fysieke conditie is cruciaal om mobiel en zelfstandig te blijven.”

“We raden ook aan om regelmatig je gezondheid te laten controleren, zoals het gezichtsvermogen en medicatie die het evenwicht kan beïnvloeden. Met de juiste maatregelen kunnen we veel valincidenten voorkomen. Ouderen kunnen zo langer veilig en zelfstandig thuis wonen.”



“Warm onthaal en persoonlijk contact maken het verschil”

Lies is 34 en woont in Ledeberg. Ze straalt als ze bij Sophie op de verpleegpost in Gent binnen dartelt. Niets aan haar energie en levenslust doet vermoeden dat ze nog maar net is geopereerd nadat er darmkanker was vastgesteld.

Auteur Nathalie Ghequiere

Vorige herfst was ik heel moe. Ik wistte het aan een slechte conditie en ging wat vaker wandelen met Bruno, mijn hond. Toen ik ontstekingen kreeg en soms uitgeput raakte na een simpele douche, ging ik naar de dokter. Die stelde ernstige bloedarmoede vast en een bloedklonter. Tijdens verdere onderzoeken vonden ze de oorzaak: darmkanker. Het bleek gelukkig een variant die met immunotherapie te behandelen viel. Daardoor bleven de nevenwerkingen beperkt en kon ik mijn job blijven uitoefenen.”

Wandelend revalideren

“Recent is een stukje darm verwijderd. Omdat ik daarna

een drukverband en inspuitingen nodig had, adviseerde mijn arts om thuisverpleging in te schakelen. Ik zie het gebouw van het Wit-Gele Kruis vanuit mijn appartement dus die keuze was evident. Maar ik was aangenaam verrast dat ik kon kiezen om zelf langs te komen bij de verpleegpost. Daar zag ik meteen de voordelen van in: ik kan zelf het tijdstip van mijn zorg kiezen en blijf in beweging. Het bezoek aan de verpleegpost combineer ik met een wandeling met mijn hond Bruno, die dan buiten op mij wacht. Zo vormt niet alleen de zorg in de verpleegpost een stukje van mijn revalidatie, maar ook al het tochtje ernaartoe.”



Lies Vanhoutte

kiest voor zorg
in de verpleegpost

“Sophie is lief en begripvol”

“In de verpleegpost word je warm ontvangen. Een medewerker ontmoet je vriendelijk en je ervaart meteen het persoonlijke contact. Zowel bij Sophie als bij haar collega’s kan ik terecht voor de juiste zorg, maar ook voor een luisterend oor. Sophie is lief en begripvol. Ze neemt alle tijd die nodig is, zowel voor de werkelijke zorg als voor mijn verhaal.”

“Zelf het tijdstip van je zorg kunnen bepalen, ook in het weekend, biedt voor mij heel wat voordelen. Ik spreek graag af met vrienden en heb vaak bezoek. Die plannen moet ik niet opzijschuiven omdat er thuisverpleging nodig is. Het speelt geen rol hoe mijn huis erbij ligt of dat er een hond losloopt. In de verpleegpost kies ik zelf wanneer de zorg mij goed uitkomt.”



Sophie Thoen

biedt zorg in de verpleegpost

“Naast thuisverpleegkundige in regio Gent werk ik als verpleegkundige in de verpleegpost in Gent. Die combinatie is heel erg fijn. Op de verpleegpost verlies ik geen tijd door files, wegenwerken of het zoeken naar een parkeerplek. Ook het contact met patiënten is anders. Als we thuis verplegen hebben we onmiddellijk een totaalbeeld: hoe leeft die persoon, met wie, in welke omstandigheden. Op de verpleegpost ben je volledig aangewezen op het verhaal van de patiënt.”

“Het verhaal van Lies greep me onmiddellijk aan. Het is niet evident wat haar is overkomen, maar hoe ze met haar diagnose omgaat, is bewonderenswaardig. Ze is altijd positief en draagt dat ook uit in haar omgeving. Ze wil echt aantonen dat kanker niet altijd een doodvonnis betekent of een leven compleet moet stilleggen. Door haar ingesteldheid is ze een inspiratiebron voor velen.”

“Respect voor hoe Lies in het leven staat”



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

Rouwen over grenzen heen

Afscheid nemen is een universeel menselijk ritueel. Viktor Frankl, een Oostenrijkse psychiater en Holocaust-overlevende, zei ooit: “De dood is het einde van een leven, niet van een relatie.”

In het Westen is rouw vaak een intieme aangelegenheid, met ingetogen begrafenissen en herdenkingen om herinneringen te delen. In Afrikaanse culturen wordt de dood juist gevierd met dans, zang en feestmaal. Alles staat in het teken van het leven van de overledene en de banden binnen de gemeenschap.

In Japan omringt rouw zich met stilte en eenvoud. Tijdens het Boeddhistische ritueel ‘Otsuya’ gebruikt men wierook, gebeden en een serene herdenking om respect te tonen aan de overledene. Dit ritueel komt voort uit het Japanse idee van ‘Wabi-Sabi’, dat vergankelijkheid omarmt als een vorm van schoonheid.

De joodse traditie van ‘Shiva’ kent een gestructureerd rouwproces van zeven dagen, waarbij de gemeenschap centraal staat. Vrien-

den en familie komen samen om te bidden, verhalen te delen en gezamenlijk het verlies te verwerken.

In de islamitische rouwtraditie ligt de nadruk op respect. Na wassing en kleding in een eenvoudige witte doek en een snelle begrafenis, volgt een overlijdensgebed, de Salat al-Janazah. Dat draait om gemeenschapssteun, vergeving en vrede voor de overledene.

Elk rouwritueel biedt een unieke kijk op afscheid nemen. Het weerspiegelt diepgewortelde culturele waarden en filosofieën, en verdiept ons begrip van rouw. Rouwen gaat verder dan alleen de emotionele ervaring. Het is ook een spirituele en culturele reis die ons toont hoe diverse samenlevingen omgaan met verlies en de herinnering aan hun dierbaren. Het leren van deze verschillen helpt ons veranderingen beter te begrijpen en te verwerken. Het toont ook de prachtige diversiteit van emoties en tradities rond afscheid.

Rouwpraktijken met elkaar delen verrijkt onze samenleving en benadrukt het belang van empathie en begrip in moeilijke tijden.



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.

Leve de mantelzorger

Mantelzorgers zijn onmisbaar! In elke editie zetten we iemand in de kijker die zich inzet voor één of meerdere zorgbehoevende perso(o)n(en).

“We zijn gelukkig met wat we kunnen”



Lees het uitgebreide verhaal van Magda op gezondthuis.be of via de QR-code.

Magda De Cauter

vervoert en vergezelt haar man Toon naar de verpleegpost van het Wit-Gele Kruis. “Het is heel handig dat de verpleegkundige hem hier verzorgt op het uur dat we zelf kiezen.” Magda worstelt soms met een schuldgevoel wanneer ze het zelf zwaar heeft. Gelukkig zijn ze al jaren elkaars steun en toeverlaat. “Ik tuinier graag. Op de Dag van de Mantelzorger verraste Toon me met plantensteunen voor mijn tomaten. De schoonheid van het leven zit meestal in kleine dingen.”

Auteur Dorien Wenderickx

Wil jij een mantelzorger in de kijker zetten?

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

Selenium ACE®+D+Zn



HUID^{1,9,12}
HAAR EN NAGELS^{8,9}
CELDELINGSPROCES^{6,9}
**OXIDATIEVE
BESCHERMING^{7,8,9,12}**
COLLAGEENVORMING¹²

Een unieke formule dat zowel in zomer- als wintermaanden bijdraagt aan de bescherming van cellen tegen oxidatie stress (bv. door blootstelling aan zon).

Vitamines A&D



HUID¹
CELDELINGSPROCES⁶

Vitamine A en D ondersteunen de goede werking van het immuunsysteem en dragen bij aan de instandhouding van huid, haar en nagels.

Vitamines A&D + Ginkgo



HUID¹
CELDELINGSPROCES⁶
**OXIDATIEVE
BESCHERMING¹⁰**
DOORBLOEDING¹⁰

De formule verrijkt met Ginkgo Biloba extract bevordert de doorbloeding van handen en voeten.

Boost je weerstand!



A¹, C¹², D⁶, E⁷, Selenium⁸, Zink⁹, Ginkgo Biloba extract¹⁰. 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

WWW.HEGOMOBILE.BE



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



Hego Mobile is dé scootmobielspecialist van België

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



Thuis is waar ...

Andrea gerust is dankzij haar personenalarm

Dankzij de hulp van het Wit-Gele Kruis en de rechtstreekse lijn naar de zorgcentrale kan Andrea op haar 92ste nog thuis blijven wonen.

Auteur Julienne Casier

Toen Andrea's echtgenoot Raymond Alzheimer kreeg, stelden dochter Claudia en verpleegkundige Martine het personenalarm voor. "Maar hij wilde dat niet, 't was te duur". Ondertussen draagt Andrea het alarm toch al enkele jaren rond haar pols. Die extra assistentie drong zich op nadat Raymond bij een val verschillende ribben brak. Het eenvoudig polsbandje nam de zorgen weg: via de rechtstreekse lijn naar de zorgcentrale van Gerust was er altijd iemand nabij. "En zeker de combinatie met de zorg van het Wit-Gele Kruis is een grote meerwaarde", beaamt dochter Claudia. "Wij zijn overdag aan het werk en kunnen hier niet altijd direct geraken. De verpleegkundigen zijn er binnen het halfuur, die service maakt zonder twijfel het verschil."

Van de assistentieflat, naar het rusthuis en terug thuis

Uiteindelijk besloten ze te verhuizen naar een assistentieflat. "Raymond was dezelfde niet meer. Hij vergat veel, dat ging zo niet langer. Hij keek wel uit naar de verhuis, maar kort na onze beslissing is hij overleden. Terug alleen naar huis ging niet, want we zouden dat samen doen. Ik kon voor even naar het rusthuis, maar was daar eigenlijk nog te goed voor. Uiteindelijk keerde ik toch alleen naar huis." Een beslissing waar Andrea eerst

tegenop keek, maar nu heel erg dankbaar voor is. Want met de ondersteuning van het Wit-Gele Kruis en de zorgcentrale als directe noodlijn, kan ze haar zelfstandigheid behouden.

Thuis doe je wat je wil

Ondanks haar 92 jaar is Andrea nog steeds scherp van geest. De thuisverpleging komt dagelijks langs, maar ze neemt nog volledig zelf haar medicatie. Door een slechte val kwam ze even geleden in het ziekenhuis terecht, maar blijven was geen optie voor haar. "Ik wilde echt naar huis. 't Is gemakkelijk, je doet wat je wilt. Maar zonder alarm? Nee, dat zou niet meer lukken." Hoewel ze het alarm al jaren rond haar pols draagt, vergat ze het na de val te gebruiken, waardoor ze in het ziekenhuis belandde. "Voor Raymond drukte ik elke keer, maar voor mezelf had ik er niet aan gedacht. Ik was gevallen en kon niet meer recht. Gelukkig kwam mijn thuisverpleegkundige Martine toen langs en kon ze de ambulance bellen. Nu vergeet ik het alleszins niet meer!"

Afscheid nemen tijdens het leven: zo doe je dat

Afscheid nemen gaat vaak over overlijden en uitvaart. Dr. Uus Knops belicht het belang van afscheid nemen bij leven. Want ook tijdens het leven kan je je voorbereiden, zowel als patiënt als omgeving. Een moeilijk thema waarin ieder zijn eigen tempo kan bepalen.

Auteurs Marie Landsheere en Kristien Scheepmans



Wat betekent ‘afcheid nemen’?

“Als rouwende zit je als het ware in een bootje op een rivier. Die rivier heeft aan de ene kant een verliesoever en aan de andere kant een herstelover. Jouw unieke manier van rouwen is hoe jij heen en weer vaart tussen de oevers en al dan niet aanmeert. Ook je omgeving kan aanwezig zijn op de oevers. Als je ziek bent, beweeg je heen en weer, zelfs als je palliatief bent. Soms ben je intens bezig met je ziekte en de impact ervan. Maar er zijn ook momenten dat je je wil focussen op herstel of op wat er wél nog mogelijk is.”

De omgeving bevindt zich vaak enkel op de herstelover.

“Dat klopt. En daardoor kan de zieke zich eenzaam voelen op de verliesoever. Het is belangrijk dat je ook daar met iemand kan praten over de minder hoopvolle scenario’s en je zorgen en angsten kan delen. Af en toe zien we het omgekeerde en is de patiënt bezig met zijn herstel, terwijl de omgeving de toekomst somber inziet. Openheid is delicaat, maar zo waardevol als het lukt. Afscheid nemen bij leven is in de eerste plaats het proces van de persoon zelf. Mantelzorgers en hulpverleners moeten het ritme van die persoon volgen om het gesprek te openen. Het mag erover gaan, maar het hoeft niet.”

Hoe kan je afscheid nemen?

“Rouw blijft grotendeels een uniek gegeven. Je kan handvaten bieden, maar uiteindelijk moet je er zelf mee aan de slag. Mensen moeten vooral de kans krijgen om afscheid te nemen. Denk aan gesprekken die je nog wil voeren aan het sterfbed of praktische zaken bespreken. De manier waarop is ondergeschikt aan het effectief doen. Want wanneer je op voorhand spreekt over de dood, ben je al voorzichtig aan het rouwen en afscheid aan het nemen. Vaak geeft dat de nabestaanden een gevoel van samenhang en verbondenheid. Samen rouwen brengt je verder dan alleen rouwen.”

Hoe maken we mensen hiervan meer bewust?

“Door hen te informeren. Dit artikel bijvoorbeeld kan het gesprek openen. Maar er is ook meer bewustwording nodig bij hulpverleners. Het is belangrijk dat artsen eerlijk zijn in de prognose en het aspect overlijden ook durven aanhalen. Ze zijn opgeleid om te genezen, maar besteden helaas nog te weinig aandacht aan het palliatieve of terminale deel. Afscheid en troost moeten meer bespreekbaar zijn. Thuisverpleegkundigen spelen hierin een cruciale rol. Zij kunnen nagaan of de patiënt of mantelzorgers voldoende terecht kan met vragen en bijvoorbeeld verwijzen naar praktische →

“Samen rouwen brengt je verder dan alleen rouwen”



Dr. Uus Knops is psychiater en psychotherapeut. Ze is veelgevraagd als spreker over rouw en schreef ook al verschillende boeken over het thema.

Meer info vind je op www.uusknops.be.

info, zoals de LEIF-documenten, een zorgvolmacht of wat er nadien met je lichaam mag gebeuren. Of ze kunnen een luisterend oor zijn.”

Hoe ga je om met weerstand?

“Je kan niemand dwingen om te praten. Wel kan je beargumenteren waarom dat helend of helpend kan zijn. Vraag eventueel ook waarom de ander weigerachtig is. Op die manier krijg je wederzijds begrip. Misschien wil iemand nog niet spreken over euthanasie maar wel al over orgaandonatie? Of wil jij weten of iemand begraven of gecremeerd wil worden om discussie in de familie te vermijden. Iedereen heeft het recht om het onderwerp te vermijden natuurlijk. Je sterft hoe je geleefd hebt. Wie nooit een prater was, zal dat dan ook niet zijn. Maar met de dood in het verschiet is er veel mogelijk, ook onverwachte wendingen en intense schoonheid.”

“Je sterft hoe je geleefd hebt”



TIPS

om het gesprek te starten

- **Creëer opening** zonder te forceren.
- Leg uit dat je bepaalde **vragen of zorgen** wil bespreken. Maak duidelijk dat het voor jou belangrijk is.
- Verwijs eventueel naar een **boek of getuigenis**.
- **Neem je tijd**. Geef aan dat je erover wilt praten, maar daarom niet meteen. Vraag wanneer het wel past.
- **Wacht niet tot het te laat is**. Verduidelijk dat je niet denkt dat het einde nadert, maar dat je je net comfortabeler voelt om nu te praten zodat je het nog bewust kan meemaken.
- **Betrek indien nodig een externe partij** om het gesprek te begeleiden. Dat kan de huisarts, een thuisverpleegkundige of een andere zorgverlener zijn.
- **Communiceer** je bezorgdheden heel open en respecteer elkaars mening.
- **Nood aan meer?**
 - ‘Trøst Duurzaam Afscheid’: schriften waarin je boodschappen kan nalaten
 - Organisaties die zich richten op levenseindsituaties en tips aanbieden: Netwerk Palliatieve Zorg, Netwerk Levenseinde, vzw Omega, Wee Moed, Palliatieve Zorg Vlaanderen ...
 - ‘Amfora’: organisatie die eindelevensverhalen optekent in een handgemaakt boekje
 - ‘Zeg het maar’: podcasts waarin je via audio afscheid kan nemen



Alle A-merk
hoorapparaten
tot 40%
voordeliger

€ 100,- korting*

Oogvoororen.be

Sinds onze oprichting streven we ernaar om iedereen met een behoefte aan hoorzorg van alle relevante informatie en middelen te voorzien. Vanaf dag één krijgen wij de meeste lof voor de transparante informatie die we op onze website geven. Op het internet is er namelijk weinig goede informatie te vinden over mutualiteiten, de werkelijke prijzen van hoorapparaten en de voorwaarden die daarvoor gelden. Daarom heeft Oogvoororen in 2019 het platform 'Oogvoororen.be' gelanceerd, met daarop een zeer uitgebreid overzicht van alle hoorapparaten en tevens de tegemoetkomingen van alle Belgische mutualiteiten en prijzen. We hebben ook meer dan 2.000 reviews van klanten die over hun ervaring met hoorapparaten schrijven. De kwaliteit van onze informatie is de reden dat maandelijks tienduizenden mensen zich op onze website oriënteren. De informatie helpt bij uw oriëntatie en bij het maken van een weloverwogen keuze, samen met onze audiologen.

U kiest waar en hoe

Door de vele technologische ontwikkelingen is meet- en aanpasapparatuur al een tijd mobiel en zelfs digitaal online. Deze ontwikkelingen stellen ons in staat u te laten kiezen waar en hoe u van onze service wilt genieten: in een van onze 17 hoorcentra, aan huis of op afstand via het internet. Oogvoororen.be is gespecialiseerd in service aan huis. Onze gediplomeerde audiologen rijden door heel Vlaanderen tot bij u thuis voor het afnemen van gehoortesten, aanpassen van hoorapparaten en het verlenen van nazorg. Nu kunnen uw hoorapparaten, na de eerste afspraak, via een speciale app en videobellen door uw audioloog op afstand bijgeregeld worden.

Oogvoororen.be heeft de grootste keuze hoorapparaten van Vlaanderen en is tot wel 40% voordeliger dan andere audiociens. Oogvoororen.be is makkelijk te bereiken met 17 hoorcentra in Vlaanderen. Wilt u een hoortest of advies over hoorapparaten? Onze audiociens 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, Kortrijk, Leuven, Mechelen, Oostende, Roeselare, Sint-Truiden, Temse, Turnhout en Wiekevorst. Of kies voor een audioloog aan huis.

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

 oogvoororen.be/wit-gele-kruis



5 misverstanden over voeding

1 “Vleesvervangers zijn altijd gezonder”

Niet waar! Niet alle vegetarische alternatieven zijn gezonder dan vlees. Denk maar aan veggieburgers in plaats van hamburgers. Ze bevatten vaak te veel zout en te veel vet. Wil je een gezondere, vegetarische keuze maken? Kook dan met peulvruchten, tofu, tempeh of seitan. Uiteraard kan een vleesvervanger af en toe op je menu. Ze zijn meestal milieuvriendelijker. Kijk naar de Nutri-Score en ga voor een product met score A of B. Zo maak je ook qua voedingswaarde de betere keuze.

2 “Eieren zijn gezond”

Niet waar! Dat idee is achterhaald. Eieren bevatten inderdaad slechte cholesterol, maar tegelijkertijd hebben ze veel goede (onverzadigde) vetten, eiwitten, vitamines (B12 en D) en mineralen. Bovendien zitten er antioxidanten

Over voeding bestaan heel wat mythes. Wat is waar en wat niet? We ontrafelen enkele misverstanden en geven je de wetenschappelijk onderbouwde antwoorden. Hoe meer je weet, hoe beter je namelijk gezonde keuzes kan maken.

Auteurs Veronique Vandyck en Stien Van Peer

in eieren, die helpen het risico op hart- en vaatziekten te verlagen. Moet je dan erg veel eieren eten? Nee, ze zijn geen wondermiddel. De aanbeveling is maximaal zes eieren per week. Denk ook aan bereidingen met ei, zoals mayonaise en gebak.

3 “Soja is kankerwekkend”

Niet waar! Sojabonen bevatten vrouwelijke hormonen (isoflavonen). Soms wordt

beweerd dat deze hormonen het risico op borstkanker verhogen. Dat klopt niet. Je kan sojabonen gerust in je voeding verwerken. Zoek je een gezond alternatief voor vlees? Dan zijn sojayoghurt en -drank met toegevoegd calcium, tofu en edamame goede opties.

4 “Natuurlijke suikers zijn gezonder”

Niet waar! Natuurlijke suikers zoals kokosbloesemsuiker, honing, agave en rietsuiker worden vaak als gezond alternatief gepromoot. Dat komt omdat er vitamines en mineralen in aanwezig zijn. De hoeveelheid is echter te laag om bij te dragen aan onze dagelijkse behoeften. Suiker blijft, ongeacht de herkomst, nog steeds een bron van calorieën. Overmatige consumptie kan bijdragen tot obesitas, diabetes en tandbederf. Zin in zoet? Kies dan best iets waar je echt van geniet.

5

“Eten na 20 uur maakt je dik”

Voorlopig is er geen onderzoek dat deze stelling definitief bevestigt. Wat weten we zeker? Je komt aan in gewicht als je dagelijks meer calorieën opneemt dan je verbruikt. Het tijdstip waarop je eet, lijkt minder belangrijk dan de totale hoeveelheid die je op een dag eet.

Wist je dat ...

een voedingsmiddel op zich je niet gezond of ongezond maakt? Je volledige voedingspatroon bepaalt je gezondheid. Stel je eet alléén nog maar broccoli, dan ben je niet gezond. Net zoals één keer pizza eten je niet ongezond maakt.

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.



Groenteburgers met pompoen en broccolini

Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 300 g broccolini's
- 2 tomaten
- 50 g rucola
- 1 sjalot
- 400 g pompoenblokjes
- 150 g kikkererwten (blik)
- 1 teentje knoflook
- 3 takjes platte peterselie
- 2 takjes tijm
- 25 g pompoenpitten
- 1 el citroensap
- 1 el olijfolie
- 1 el maïzena
- 0,50 tl cayennepeper
- 2 el bloem
- 4 bruine pistolets
- boter of olie

Bereidingswijze:

1. Leg de pompoenblokjes in een ovenschaal. Besprenkel met 1 el olijfolie. Bak 20 minuten in de oven op 180°C.
2. Pel de sjalot en knoflook en snijd fijn. Spoel de kikkererwten.
3. Laat de pompoen afkoelen. Doe de helft ervan met de sjalot, look, kikkererwten, peterselie en tijm in de keukenmachine. Maal fijn.
4. Voeg de rest van de pompoen toe aan het mengsel, samen met de pompoenpitten, citroensap, maïzena en cayennepeper. Breng op smaak met zout.
5. Maak er burgers van en wentel ze door wat bloem. Laat opstijven in de koelkast.
6. Blancheer de broccolini's 3 minuten in gezouten water. Laat schrikken onder koud water. Bak de burgers langs beide kanten krokant in wat boter of olie. Snijd de tomaten in plakken. Snijd de broodjes open.
7. Beleg de broodjes met rucola, burger, tomaat, broccolini en ketchup of saus naar keuze.

Bron: Lekker van bij ons

LEKKER
VAN BIJ
ONS

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



“Onlangs zei hier iemand: ‘De dagopvang, dat is mijn clubhuis, vroeger ging ik kaarten en nu kom ik naar hier!’ Dat vind ik een mooie omschrijving van hoe gezellig het hier is. Mensen met een zorgnood zijn hier welkom en krijgen warme zorg. Maar ook wie eenzaam is, kan hier een fijne dag doorbrengen. We doen activiteiten samen, maar je mag hier ook gewoon ‘zijn’. Dankzij dagopvang kunnen veel mensen langer thuis wonen, zonder altijd alleen te zijn.”

Ik ben Martine, verzorgende in de dagopvang van Ferm Thuiszorg.

Ferm

thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

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

Maak jouw huis veilig

De herfst brengt heel wat gezelligheid in huis. Je favoriete programma op televisie, een tas thee in de hand ... Maar de dagen worden ook weer iets korter en donkerder. Een losliggende tegel op je oprit kan al genoeg zijn om te struikelen. Neem voor jezelf, maar ook voor onze zorg- en verpleegkundigen de nodige maatregelen. Zowel binnen- als buitenshuis.

Zo komen we zonder kleerscheuren de herfst en winter door:

- Zorg dat je huisnummer duidelijk zichtbaar is vanop de straat, ook in het donker.
- Verlicht de weg van de straat tot je voordeur. Zo verschieten we niet van wandelende egels of slapende katten op weg naar je deurbel.
- Herstel of verwijder losliggende tegels.
- Maak de toegangsweg sneeuw- en ijsvrij. Let op, het is niet de bedoeling dat je hierbij zelf een been breekt! Schakel hulp in van je buurt, vrienden of familie.

Ook binnen kan je een verschil maken:

- Zorg voor een propere plek waar de zorg kan doorgaan.
- Leg de juiste voorschriften en je zorgdossier klaar wanneer we langskomen.
- Respecteer je zorg- of verpleegkundige. Kiezen voor het Wit-Gele Kruis is kiezen voor een team met personen van verschillende origine, geslacht, leeftijd ... Wat écht telt, is de manier waarop ze jou verzorgen.
- Zorg voor voldoende verlichting in je huis.
- Leg losliggende matten uit de weg en vermijd losse kabels op de vloer.

Huisdieren

Een veilige werkomgeving omvat meer dan het vermijden van blutsen en builen. Huisdieren kunnen onverwacht reageren. Dat kan zowel voor jou als voor onze zorgmedewerkers nare gevolgen hebben. Jaarlijks worden er verschillende collega's gebeten door honden. Zelfs honden die nooit eerder beten, kunnen beschermend uit de hoek komen wanneer iemand hun baasje aanraakt. Zet je huisdier tijdens de zorg dus even in een andere kamer.

Middelengebruik

Rook niet tijdens een zorgbezoek. Als je toch voor of na het bezoek van je zorg- of verpleegkundige wil roken, doe dit dan in een andere ruimte dan waar de zorg plaatsvindt. Anders zet je een raam open voor je zorgverlener arriveert. Wanneer je onder invloed bent van alcohol of andere middelen, kunnen we een zorg weigeren. Dat doen we met pijn in het hart, maar de veiligheid en kwaliteit van de zorg staan voorop. Zowel voor jou als patiënt als voor onze medewerkers.

Vragen? Stel ze!

Zit je met vragen om van je huis een veilige werkplek te maken? Spreek je zorg- of verpleegkundige aan. Je kan ook naar je afdeling bellen voor tips of advies. Bedankt om je samen met ons in te zetten voor de veiligheid van onze teams.



Altijd gerust, thuis en onderweg.

Of je nu thuis bent of onderweg, Gerust zorgt voor jouw veiligheid. In geval van nood krijg je dadelijk hulp, waar en wanneer je het nodig hebt. Hiervoor hoef je enkel op de alarmknop te drukken en onze 24/7-zorgcentrale staat direct voor je klaar.



Meer info

www.gerustzorgcentrale.be info@gerustzorgcentrale.be [0800 8 55 22](tel:080085522)

gerust

HET NIEUWE BOEK VAN MICHAËL SELS EN DIABETES LIGA PLAN 500 GRAM 'LEKKER KOKEN MET DIABETES'



Diabetesvriendelijke recepten

Zie je de bomen door het bos niet meer? In Plan 500 Gram 'Lekker koken met diabetes' tonen Michaël Sels (hoofddiëtist UZA) en Diabetes Liga je de eenvoudige basis voor een lekkere en gezonde maaltijd, met aandacht voor diabetes.

Geen apart menu

Bij diabetes wordt vaak gedacht aan een 'apart menu'. Niets is minder waar. Een gezonde maaltijd is geschikt voor personen met en zonder diabetes. Meer dan 30 recepten tonen jou hoe smaakvol het kan zijn.



Koop nu 'Plan 500 Gram: Lekker koken met diabetes', ontdek heerlijke recepten en steun onze organisatie als goed doel. **BEDANKT!**

Bestel nu jouw exemplaar via shop.diabetes.be, de QR-code of in je reguliere boekhandel.

diabetesliga

Volg je zorg

Volg jij je zorg graag mee? Of wil je nog eens dubbelchecken op welke dag je verpleegkundige langskomt?

Dat kan via *mijnWGK*, jouw digitaal zorgdossier. Je kan je dossier inkijken via de website en - nog makkelijker - via een gebruiksvriendelijke app.

Wat vind je in jouw zorgdossier?

Je vindt er de gegevens terug die het Wit-Gele Kruis over jouw zorg bijhoudt. Dat is zowel praktische info zoals contactgegevens, als info die met de zorg zelf te maken heeft: verpleegkundige observaties, foto's van wonden, verslagen en gemeten parameters. Het Wit-Gele Kruis houdt deze gegevens steeds up-to-date.

Wie kan jouw zorgdossier inkijken?

Enkel de mensen die bij jouw zorg betrokken zijn, kunnen via *mijnWGK* inzage krijgen in jouw zorgdossier. Als je dit wil, krijgen niet alleen jijzelf, maar ook jouw mantelzorgers, huisarts en andere zorgverleners toegang. Zo heeft jouw arts bijvoorbeeld altijd de laatste info over jouw zorg.

Geef je mantelzorgertoeegang

Wil je jouw mantelzorgertoeegang geven tot jouw digitaal

zorgdossier? Dan moet je hem of haar toestemming geven. Dat kan in enkele stappen:

1. Informeer eerst je verpleegkundige. Hou het rijksregisternummer van je mantelzorgertoeegang bij de hand. Je verpleegkundige registreert je mantelzorgertoeegang in het elektronisch verpleegdossier.
2. Log als patiënt in op *mijnWGK*.
3. Ga via het menu naar het tabblad *Contactgegevens*. Daar vind je bij *Contactpersonen* de volgende zin aan: 'Deze persoon heeft toegang tot uw gegevens'.
4. Bevestig jouw keuze.

Je mantelzorgertoeegang kan nu jouw zorgdossier inkijken. Om dit te doen, logt de mantelzorgertoeegang zelf in bij *mijnWGK*. Wil je dit op een later moment ongedaan maken, dan kan je op dezelfde locatie de zin weer uitvinken.



Hoe kan je de app downloaden?

Je kan de app gratis downloaden via Google Play (Android) of de App Store van Apple (iOS).

Meer info vind je op
[www.witgelekruis.be/
mijnwgk](http://www.witgelekruis.be/mijnwgk).



Maak kennis met minirobot Tessa



“Goeiemorgen! Heb jij je medicatie al genomen?” Dat is een van de vele boodschappen waar Tessa patiënten aan herinnert. Simpele antwoorden als ja en nee worden geregistreerd en bijgehouden. Deze charmante minirobot helpt patiënten om langer zelfstandig thuis te wonen. Dat ze met haar bloemen extra vrolijkheid in huis brengt, is mooi meegenomen.

Vergeet je wel eens om je medicatie te nemen? Of kan je wat hulp gebruiken bij het onthouden van verjaardagen? Dan is Tessa misschien wel een ideale huisgenoot voor jou. Het is een zorgrobot die je via spraakberichten herinnert aan belangrijke zaken. Je thuisverpleegkundigen plannen boodschappen in die te maken hebben met jouw gezondheid. Je mantelzorger of jij zelf kunnen persoonlijke herinneringen inplannen.

Persoonlijke assistent

Weet wel dat Tessa niet geschikt is voor iedere patiënt. Je moet voldoende goed horen, openstaan voor technologische ondersteuning ... Samen met je thuisverpleegkundige bekijk je of het handig kan zijn voor jou.

Een van de patiënten die meteen in aanmerking kwam, is Peter. Hij stapte twee jaar geleden in het proefproject.

“Ik krijg al een vijftal jaar bezoek van thuisverpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis. In het begin kwamen ze enkel langs om me te vragen of ik mijn medicatie genomen had. Na mijn eerste beroerte merkte ik dat mijn geheugen niet meer is wat het ooit geweest is. Ik durfde mijn medicatie wel eens vergeten. Na enkele keren een bezoek van de thuisverpleegkundige te missen, stelden ze me Tessa voor. Daardoor kan ik mijn eigen planning weer volgen. Is er een spannende sportwedstrijd op televisie? Dan kan ik blijven zitten en die ongestoord volgen. Tenzij Tessa ertussen komt met de vraag of ik mijn medicatie al nam”, knipoogt Peter.

Minirobot

Tessa is letterlijk en figuurlijk een bloemetje in huis. Maar vergis je niet, water geven is niet nodig. Het enige wat Tessa nodig heeft, is een stopcontact. Het Wit-Gele Kruis voorziet een toestel dat Tessa verbindt met het internet.

“Na jaren als vertegenwoordiger voor een groot farmaceutisch bedrijf te werken, was ik heel benieuwd naar de zorgrobot. In alle eerlijkheid? Ik had een meer typische robot verwacht”, lacht Peter. “Tessa is erg klein en zet je makkelijk weg. Onlangs verhuisde ze mee naar mijn assistentiewoning. Iemand



Geen grote fan van bloemen?

Maak je geen zorgen! Je kan Tessa aankleden zoals je zelf wil. Collega Gonda gaat zelf aan de slag om outfits te haken voor Tessa. “Er was een patiënt die Tessa wat te vrouwelijk vond staan in zijn woonkamer. Geen probleem! Ik voorzie mijn patiënten graag van een op maat gemaakte outfit voor Tessa. Wat denk je van een gekke outfit voor Halloween? Ik haal mijn haakgerief al boven!”, lacht Gonda.

van het Wit-Gele Kruis kwam Tessa opnieuw installeren voor mij. Dat ging heel vlot. Je hebt effectief niet meer nodig dan een stopcontact.”

Steun en toeverlaat

Peter gaat verder: “Voor mij is Tessa vooral functioneel. Ik heb ze enkel nodig om me te herinneren aan mijn medicatie. Verder hoeft ze niet te veel te babbelen tijdens mijn sportwedstrijden of Franse *feuilletons*. Ik geloof dat ze ook veel kan betekenen voor mensen die nood hebben aan een stem in huis.” Peter slaat de nagel op de kop.

Maria is een van de patiënten die Tessa niet zou willen missen als huisgenoot. Zij stapte op hetzelfde moment als Peter in het project. “Tessa en ik knipogen vaak naar elkaar. Ik geef haar altijd antwoord, ook wanneer ik in de badkamer sta. Heeft ze me niet gehoord en herhaalt ze haar vraag, dan antwoord ik een tweede keer. Het is fijn om iedere dag een boodschap van Tessa te verwachten.”

De rol van mantelzorgers

Ook voor Maria's dochter is Tessa onmisbaar geworden. “Als mantelzorger reken ik echt op Tessa.” →



“Het is een hele geruststelling om te weten dat Tessa mijn mama herinnert aan haar medicatie, dat ze haar puffer moet gebruiken en water moet drinken. Ik kan via de app ook volgen of ze antwoordt op de vragen van Tessa en er zelf herinneringen inzetten. Dan typ ik mijn eigen boodschap die Tessa voorleest op het geplande moment. Vroeger legde ik briefjes op tafel om haar te herinneren aan afspraken, maar die zag ze vaak niet.”

Je thuisverpleegkundige blijft betrokken

Wanneer een patiënt medicatie neemt met ondersteuning van Tessa, blijven we als thuisverpleegkundigen betrokken. Wij vullen de medicatiebox aan en volgen ook op of de medicatie effectief genomen wordt. Net

zoals we de voorschriften van de huisarts opvolgen. Zijn er veranderingen in het medicatieschema? Dan geven we dat door aan

de verantwoordelijke van jouw Wit-Gele Kruisafdeling. Die programmeert Tessa meteen naar het nieuwe schema.

→ Voor wie?

Patiënten van het Wit-Gele Kruis van Antwerpen die nood hebben aan dagstructuur of herhaalde herinneringen.

→ Kostprijs?

Momenteel betaal je niets voor de installatie en het gebruik van Tessa.

→ Hoe aanvragen?

Neem contact op met jouw Wit-Gele Kruisafdeling.

→ Meer informatie?

Vraag via jouw Wit-Gele Kruisafdeling een folder aan met alle nodige informatie voor patiënten of mantelzorgers.

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)



Win een Brasseriebon

Wat dacht je van een avondje zorgeloos genieten met z'n twee? Met deze bongobon trakteren we je op een smaakvol diner in een authentieke, gezellige brasserie of in een knus restaurant. Geniet van een heerlijk hoofdgerecht, voorafgegaan door een voorgerecht of gevolgd door een zalig zoet dessert.

HORIZONTAAL

- Het voorkomen, opsporen en bestrijden van ziekten – Ineenstorting van een bank
- Kade – Filmonderscheiding – Meisjesnaam
- Advocaat – Enigma
- Binnen – Trek in eten – Spaanse uitroep
- Rivier in Mesopotamië – Heden
- Rode schmink – Inspanning die men aan iets besteedt
- Vlaktemaat – Meisjesnaam – Italiaan
- Onstoffelijk deel van de mens – Engelse graaf – Neon – Errore excepto
- Schreeuwen tot aanmoediging van een sportploeg – Plechtige verklaring – Inwoner van Sardinië
- Vooraf – Jongere broer of zus
- Machinepistool – Reukstof – Wintervoertuig
- Documentaire – Naschrift – Slotwoord
- In orde – Aandachtstoornis met hyperactiviteit – A tempo – Europeaan
- Lyrisch dichter in de Duitse taal – Wiskundig begrip
- Met het spoor reizen – Katholiek sacrament

VERTICAAL

- Speelgoed – Gek – Afvalplaats
- Religieus – Het Oosten – Aperitief
- Mogelijk – Persoon van adel
- (van grond) Zeer vruchtbaar – Achtervoegsel – Boomloze steppe – Kadastraal inkomen
- Tegen het bedoelde – Oude lengtemaat – Stad in Normandië
- Vroeger – Natuurlijkheid
- Spaans gerecht – Overdosis – Kip
- Bestaat – Lectori salutem – Ronde die de overwinnaar nog eens alleen rijdt
- Touwkleurig – Leergraag – Naamloze vennootschap
- Aaskever – Drager van erfelijke eigenschappen – Atmosfeer overdruk
- Kist – Lang tijdperk – Mond
- Stad in Frankrijk – Transcendente meditatie – Oude Duitse munt
- Plechtigheid na een uitvaartmis – Ad acta – Rivier in Duitsland
- Doopakte – Vroeger kermisvermaak met eieren
- Stad in de provincie Limburg – Neer - Duivenhok

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

Vind het sleutelwoord

en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 7 oktober 2024**, naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel. E-mailen kan ook **vóór 7 oktober 2024**, naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be.

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

Winnaars BON 'Verwenmoment'

Anne Roels uit Destelbergen en Monique Goris uit Houtvenne

Oplossing Gezond Thuis 117: VERPLEEGPOST

Colofon 31^{ste} jaargang, Nr. 118 - september 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@trevipius.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 ...
Raymond ons
geirn zag”**

“Ik kom al veertien jaar bij Andrea en verzorgde ook haar man Raymond”, vertelt verpleegkundige Martine. “Hij hield niet zo van verandering, hij had het graag zelf in de hand. Ik drong verschillende keren aan op een personenalarm, maar hij weigerde. Tot die ene zware val in de badkamer, toen was het echt van moeten. Voordien vond hij het de kost niet waard, maar daarna was hij

er wel snel van overtuigd. Hij was erg content dat we de optie van de zorgcentrale bleven herhalen.”

“Na al die tijd voelt het hier echt als thuis-komen. Dat heb je bij alle patiënten waar je lange tijd komt.” Andrea bevestigt dat gevoel: “We hebben al veel meegemaakt samen, ik ben volledig op mijn gemak. En Raymond zag je ook geirn, he.”



GELDIG T/M 18-10-2024!
€40 besparen
+ GRATIS VERZENDING
CODE H24-3447-26



ONS GEHEIM

voor de perfecte broek

Dankzij de **elastische tailleband** is de broek makkelijk aan en uit te trekken. De **superstretch** zorgt voor maximaal comfort en knelt echt nergens.

GELDIG T/M 18-10-2024!

99.95

59.95

Bestel vandaag nog en **BESPAAR € 40** bij aankoop van deze broek.

PASVORMTIP

Bent u 1,65 meter of korter en bestelt u normaal maat 44? Probeer u dan de korte maat 22 en ontdek de meerwaarde van perfect passende mode!

Bent u kleiner dan 1,56 m, kiest u dan eens de extra korte maat 215.



Stretchbroek LOUISA

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elastan;
Wasbaar

N-Maten 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56

K-Maten 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28

EK-Maten 205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275, 285

Lengte: N 104 cm K 98 cm EK 94 cm



1579-409 grijsgroen

1580-209 lichtgroen

1580-109 lichtblauw

1579-709 blauw

1579-509 taupe

1579-909 beige

1580-309 steengrijs

1579-809 wit

1580-409 oranje

1580-609 rood

1579-609 sering

1580-709 roze

1580-509 marine

1580-009 zwart

DE AANBIEDING IS GELDIG T/M 18-10-2024 | GEEF DE KORTINGSCODE DOOR: H24-3447-26

Profiteer nu van deze kennismakingsaanbieding – nu met **gratis verzending!**

Klantnummer (indien voorhanden)

Straat en huis-/busnummer

Voorletters en achternaam

Postcode en woonplaats

Telefoonnummer

E-mailadres

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
			Stretchbroek LOUISA	

U kunt op 3 manieren bestellen:

Telefoon:
070 - 22 28 28
(max € 0,30/min volgens operator)

Internet:
www.goldner-fashion.com/broek

Schriftelijk:
atelier GOLDNER
Gentseseenweg 64
1730 Asse

JA, ik bestel en betaal nu **geen portokosten. Actiecode H24-3447-26**

Ik bestel **op rekening** en betaal binnen 14 dagen met behulp van het meegeleverde overschrijvingsformulier.

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.goldner-fashion.com. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.goldner-fashion.com. De informatie die wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik en kan worden doorgegeven aan organisaties die contractueel met ons verbonden zijn. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

Graag telefonisch of online de actiecode **H24-3447-26** doorgeven

*Geef de actiecode telefonisch of online door. Niet geldig op lopende bestellingen. De actie is niet te combineren met andere acties en kan niet worden omgezet in contanten. Per klant kan slechts één actiecode ingediend worden. Levering zolang de voorraad strekt.

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening