

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS

GEZOND *thuis*

DEC JAN FEB #103

 WWW.GEZONDTHUIS.BE

 VOLG ONS OP FACEBOOK

ILUSTRATIE: T. FOELHAING / GESCHIEDENISVERPAKING / 1P309292 | LEEN UIT GAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTISPIESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3 MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 103 | DECEMBER 2020

JOUW VERHAAL

“Sinds ik thuis nierdialyse krijg,
fleur ik weer helemaal op”

Gezond
Ouderenmisbehandeling



Heidi Lenaerts

“Je kan je lijf niet haten,
want je hangt eraan vast”

wit-gele kruis



Mio voor iedereen



+32 2 334 35 35

www.coloplast.to/SenSuraMio-Gamma



SenSura Mio Click 2-delig



SenSura Mio 1-delig



SenSura Mio Kids,
pediatrie opvangzakjes



SenSura[®]Mio

VOORAF

JOKE LEMIENGRE

*“Het is winter
Ze staat voor het raam, tussen de vitrages
Ik kijk haar aan,
Glas tussen ons en schaamte”*

*(Toon Tellegen, Glas tussen ons. Amsterdam,
Antwerpen: Gedichten Querido 2018,
Mijn moeder, p. 45)*

De donkere wintertijd is aangebroken. We trekken ons in deze periode weer terug in ons nest, in onze thuis, waar we naar gezelligheid zoeken. Nabijheid van familie en vrienden doet ons dan zoveel deugd. Het coronavirus gooit echter veel roet in het eten. Afstand houden van andere mensen is noodzakelijk, maar blijft onnatuurlijk aanvoelen. Dichtbij zijn, gescheiden door glas of door een scherm, kan troosten, maar tegelijkertijd ook pijnlijk aanvoelen. We beseffen meer dan ooit het belang van echte nabijheid.

Virus of niet, nabij zijn, is vaak moeilijk. Ook als we dicht bij iemand zijn, kunnen we een grote afstand ervaren. Uiteenlopende opvattingen, misverstanden en muizenissen vergroten die afstand. Je kan naar nabijheid verlangen, maar bang zijn om gekwetst te worden wanneer iemand dichterbij komt. Soms wil je nabij zijn, maar weet je niet hoe je dit moet aanpakken, of word je door de ander weggeduwd. Soms is de afstand onoverbrugbaar, zoals bij diepe kwetsuren.

Soms zijn veel stappen nodig om de afstand tussen twee mensen te overbruggen. Je kan de moed verliezen om dichterbij te komen, maar alle beetjes helpen. En soms kan een halve stap al voldoende zijn ...



Joke Lemiengre

Lector en kernexpert zorgethiek, Hogeschool UCLL

WEGWIJZER



8 DIALOOG

Interview met
Heidi Lenaerts



25 DUO

Patiënt en verpleegkundige
Louis en Isabelle

- 6 Actua
- 12 Lekker
- 16 Gezond
Ouderenmisbehandeling
- 20 Jouw verhaal
“Met de verpleegkundigen
kan ik altijd een praatje maken”
- 22 Thuis
Leren leven met een stoma
- 27 Column
- 29 Nieuws uit je provincie
- 34 Puzzel



Patiënt en verpleegkundige
LOUIS & ISABELLE

100 jaar en nog steeds steekt Louis zelf zijn was in de droogkast. Hij is een echte optimist en is altijd dankbaar voor de zorg die hij krijgt van zijn vaste verpleegkundige Isabelle. Zij is na al die jaren kind aan huis geworden bij Louis.

LEES MEER OVER LOUIS & ISABELLE OP

p. 25



OPGELET VOOR CO-VERGIFTIGING

Wees in de koudere maanden extra waakzaam voor CO-vergiftiging in huis. CO zie, proef of ruik je niet, maar je kan een CO-vergiftiging wel vermijden door:

- te zorgen voor een constante aanvoer van verse lucht in de ruimte waar een verwarmingstoestel staat
- de schouw te (laten) reinigen en verwarmingstoestellen tijdig na te kijken voor onderhoud
- je kachel niet op de laagste stand te laten branden
- extra aandachtig te zijn voor bovenstaande punten bij windstil of mistig weer.

Lees meer over het herkennen en vermijden van een CO-vergiftiging op www.gezondthuis.be/co-vergiftiging.

THUIZORG IN TIJDEN VAN CORONA



De coronapandemie heeft niet alleen op het persoonlijk leven van de zorgverleners een gigantische impact, maar ook voor hun beroep worden ze nu elke dag de vuurlinie in gestuurd. Hun moed, engagement en inzet is hartverwarmend. Elk van hen beleeft een verhaal dat het vertellen waard is. 'Thuiszorg in tijden van corona' geeft een inkijk in hoe zorgverleners in de thuiszorg de crisis beleven en hoe ze zowel in hun privéleven als op professioneel vlak een grote verantwoordelijkheid dragen.

Je kan het boek bestellen via www.witgelekruis.be/ boekcorona voor 15 euro.



LEKKER KOKEN MET DIABETES

Elke zeventien minuten krijgt iemand in Vlaanderen de diagnose diabetes. Momenteel lijdt bijna één op de tien Belgen aan diabetes type 1 of 2. Dat zijn meer dan een miljoen Belgen die hun levenswijze moeten aanpassen, zowel jong als oud. Gezond koken is voor iedereen aan tafel mooi meegenomen. Daarom ontwikkelde de Diabetes Liga een kookboek met tweehonderd eenvoudige, gezonde, maar vooral lekkere gerechten voor personen met diabetes.

In 'Lekker koken met diabetes' toont de Diabetes Liga aan dat gezond koken voor jezelf, voor een familielid of voor een patiënt met diabetes geen opgave is, maar een plezier.

EAN 9789463931557
Auteur: Diabetes Liga
Uitgeverij: Borgerhoff & Lamberigts
www.borgerhoff-lamberigts.be

Gebruik als lezer van Gezond Thuis de exclusieve kortingscode **lekkerkokenwkg2020!**

Met de kortingscode krijg je als lezer een exclusieve korting van 10% bij aankoop van het kookboek. Bestel het boek voor 31,5 euro door op shop.diabetes.be/product/lekkerkoken-met-diabetes/ de bovenstaande kortingscode in te geven.



NEEM EEN KIJKJE IN ONZE JAARCALENDER!

Als dank voor je vertrouwen in onze organisatie, brengt je verpleegkundige ook dit jaar een jaarkalender voor jou mee. De kalender staat boordevol mooie foto's en raamtekeningen die je een unieke kijk geven op de verschillende zorgen en diensten van onze organisatie.

De kalender voorziet voldoende ruimte om je belangrijkste afspraken en weetjes te noteren en op de laatste pagina staat een overzicht met de contactgegevens van alle afdelingen.

21 MAART 2021

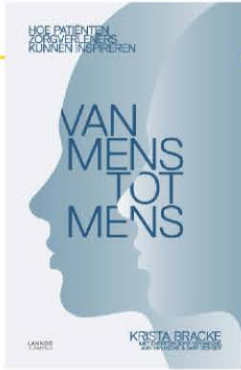
FEESTDAG VOOR MENSEN VAN DE ZORG

Door de coronacrisis kon de Dag van de Zorg in 2020 niet doorgaan. Omdat het onduidelijk is hoe de situatie er volgend jaar zal uitzien, wordt de jaarlijkse opendeurdag voor zorg en welzijn vervangen door een feestdag. Op 21 maart 2021 worden daarom alle zorgprofessionals, vrijwilligers en mantelzorgers in de kijker gezet. Het nieuwe thema is dan ook:

"Mensen van de Zorg".



Meer op www.dagvandezorg.be



VAN MENS TOT MENS

HOE PATIËNTEN ZORGVERLENERS KUNNEN INSPIREREN

Krista Bracke sprak voor haar nieuwste boek met (ex-)patiënten over wat zorg voor hen betekent en welke tips zij voor zorgverleners hebben om de kwaliteit van de zorg nog te verbeteren. Resultaat? Een boek vol inzichten uit de persoonlijke ervaringen van de patiënten, aangevuld met de visie van experts over patiëntenparticipatie. Krista Bracke ontdekt dat zorg verlenen niet enkel via de zorgverlener gebeurt, maar dat het een teamwerk is tussen de patiënt en de zorgverlener. Samen kunnen ze tot nog kwaliteitsvollere zorg komen.

EAN 9789463931557
Auteur: Krista Bracke
Uitgeverij: Lannoo
Prijs: 24.99 euro

MAAK KANS OP DRIE GRATIS EXEMPLAREN

Surf naar www.gezondthuis.be/boekkristabracke
en antwoord op onze wedstrijdvrage.

LEESTIP!

Krista Bracke sprak met ons over een vleesetende bacterie die in haar bloedbaan geraakte. Hoe ze hiermee omging, lees je in een openhartig gesprek op www.gezondthuis.be/KristaBracke

Het Wit-Gele Kruis draagt patiëntenparticipatie ook hoog in het vaandel. Hoe we streven naar een zorg waarbij patiënten inspraak hebben, lees je op www.witgelekrus.be/patientparticipatie.

Bota

tovarix



medische compressiekousen

Bota Tovarix is een medische compressiekous met degressieve druk en maximaal draagcomfort. Ze heeft een uitstekende pasvorm en is gemakkelijk aantrekbaar.

- vermoeide of zware benen
- chronische veneuze insufficiëntie
- spataders
- oedeem
- flebitis
- trombose
- postoperatief
- sclerotherapie

Compressieklasse

CCL.1: 18-22 mm Hg • CCL.2: 25-32 mm Hg • CCL.3: 36-48 mm Hg

Assortiment

- Tovarix 20 als eerste keuze compressiekous
- Tovarix 50 met X-static® zilvergaren - antibacterieel
- Tovarix 70 met hogere stijfheid - bij uitgesproken oedeem

Maatwerk verkrijgbaar



Beige Natur Nero

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

Bota
Since 1940

AD-2020/10 NL



“Je kan je lijf niet haten, want je hangt eraan vast”

INTERVIEW MET HEIDI LENAERTS

Radiostem Heidi Lenaerts spreekt ons – digitaal weliswaar – toe met een brede glimlach en boordevol enthousiasme. Je zou het niet zeggen, maar het kost haar veel moeite. De chronische reuma waar ze nu al vier jaar mee leeft – én het coronavirus dat ze onlangs opliep – maakt dat ze continu naar nieuwe energie moet zoeken, ook voor dit openhartige gesprek: “Het voelt alsof ik dagelijks een jetlag heb.”

📍 BRAM FRET EN MARIE LANDSHEERE 📷 NICK DECOMBEL FOTOGRAFIE

Welke vorm van reuma heb jij en wat zijn de symptomen?

“Ik heb mijn diagnose sinds maart 2016. Het is begonnen met pijn in een dikke teen. Ik liep er al een paar maanden mee rond, maar ik dacht dat ik tegen de zetel of tegen het bed gelopen was. Pas toen ik op vakantie, na een lange wandeling aan zee bijna niet meer kon stappen, ben ik naar de dokter gegaan. De dokter heeft me ontstekingsremmers gegeven en zei dat de pijn en de zwelling zouden afnemen. Maar dat gebeurde niet. Bij thuiskomst ben ik naar mijn eigen huisarts gegaan en daar is voor het eerst het woord reuma gevallen. Het was immers niet normaal dat die teen, ondanks de ontstekingsremmers, zo lang gezwollen bleef en de pijn maar niet afnam. Ik dacht meteen: ‘Reuma, dat is iets voor bomma’s.’ (lacht)”

“Ik was net 40 jaar geworden en moest in Leuven naar een voet-specialist gaan die me steunzolen gaf. Toen ging de reuma ineens over naar de andere voet en begon het te stijgen richting mijn knie en elleboog. Enige tijd (en heel wat specialisten) later, kreeg ik bij de reumatoloog eindelijk de diagnose: reumatoïde artritis. Later is er ook nog artrose in mijn nek vastgesteld, wat eigenlijk los van elkaar staat.”

“Op zaterdag heb ik wat ik noem ‘mijn katerdag’, maar dan zonder feestje de avond ervoor”

Welke behandeling volg je hiervoor?

“Artritis en artrose vergen een andere behandeling. Voor de artritis ga ik bij een reumatoloog en neem ik Leder-trexate®, een soort lichte chemo die de artritis redelijk goed stabiliseert en het stappen veel makkelijker maakt. Voor mijn nek ga ik bij een neuroloog. De frequente migraineaanval- len waarmee ik kampte, verergerden door de artrose. Ik neem nu spierver-slappers en anti-epilepsiemedicatie, omdat deze een gunstige werking hebben op patiënten met migraine. Ondertussen zijn we vier jaar verder, weet ik welke dosis medicijnen ik moet nemen en ben ik de medicatie min of meer gewoon. Natuurlijk zijn er nog altijd moeilijke dagen.”

Hoe voel je je op die moeilijke dagen?

“Eigenlijk heb ik constant een jetlag. Maar dat heeft ook te maken met de pillen die ik neem. Als ik ’s morgens opsta, heb ik vaak tintelingen in mijn vingers of in mijn tenen. Ik moet dus altijd even de tijd nemen om wakker te worden. Verder heb ik ook constant last van *brain fog*, waardoor ik vergeet-achtig word en me minder goed kan concentreren, maar dat komt ook door de medicatie. Sinds het begin van de coronacrisis maak ik thuis radio omdat ik een risicopatiënt ben. Dat is wel een zegen want dat geeft me meer tijd om op gang te komen. Als mijn man de kinderen naar school brengt, bijvoorbeeld, hoef ik me niet meteen aan te kleden. Als ik echt een slechte dag heb, kan ik zelfs mijn radioprogramma in pyjama maken en hoef ik mijn haar niet te kammen. Ik klaag dus niet! (lacht)”

Je kreeg op jonge leeftijd de diagnose. Hoe kwam dat bij jou aan?

“Ik verschoot heel hard, net omdat ik dacht dat dat op mijn leeftijd niet kon, maar blijkbaar komt dat vaker voor, zelfs bij jonge kinderen. Toen ik de diagnose kreeg, ben ik blijven doorwerken. Eigenlijk zelfs aan een nog harder tempo omdat ik er niet aan



Wie is Heidi Lenaerts

- Geboren in 1975.
- Vlaamse radiopresentatrice.
- Moeder van twee kinderen.
- Ruilde recent de Brusselse rand in voor Oostende.
- Presenteert momenteel het programma 'Django' op Klara.

“Net omdat ik minder goede dagen heb, geniet ik dubbel zo hard van de goede”

wilde toegeven. Het eerste half jaar moest ik cortisone nemen omdat de Ledertrexate[®] nog niet werkte, waardoor ik tien kilogram verzwaarde. Een paar maanden na mijn diagnose ben ik even gestopt met werken. Mijn lippen stonden vol koortsblazen, ik had buikgriep en was verkouden en hees. Mijn lichaam deed even alle boeken toe. Maar na een maand wilde ik terug werken. Ondertussen had ik contact gezocht met een psycholoog die me vroeg of ik klaar was om ‘er terug in te vliegen’. Gewoon al de formulering ‘erin vliegen’ klonk zo vermoeiend dat ik besepte dat het nog niet zou lukken. Uiteindelijk ben ik dan drie maanden thuis gebleven.”

Hoe gingen je collega's op het werk met jouw diagnose om?

“Eigenlijk heel goed. Ik werk dit jaar 21 jaar bij de VRT en ik heb nooit iets anders gedaan dan radio maken. Ik

heb in die periode altijd mijn eigen programma gepresenteerd en presenteer nog steeds vier dagen per week ‘Django’. Ik doe dat echt heel graag. Op een gegeven moment voelde ik dat fulltime werken toch niet meer zo goed ging. Nu ik het nog kan, wil ik heel graag vier dagen per week blijven presenteren. Mijn collega's waren erg begripvol. Ik neem op vrijdag mijn Ledertrexate[®] in en heb op zaterdag mijn ‘katerdag’, maar dan zonder het voorafgaande feestje. *(lacht)*”

Begrijpen jouw kinderen jouw ziekte?

“Ja, mijn kinderen zijn 9 en 12 jaar. De jongste komt soms achter mij in de zetel zitten en begint dan mijn schouders te masseren. Dat is heel lief. Voor mijn oudste heb ik een keer een jeugdboek gevonden in een boekenwinkel van een Nederlandse schrijfster die zelf ook al sinds haar jeugd met reuma kampt: ‘Oorlog in mijn lichaam’. In het boek schrijft ze haar ervaringen neer. Zo kon ik er met mijn dochter ook makkelijker over praten. In onze familie zijn we sowieso heel open over al die zaken. Mijn kinderen stellen er vragen over en ik geef hen altijd een antwoord.”

Slaag je erin je situatie te aanvaarden?

“Het aanvaarden of het omarmen van de ziekte is een proces dat zal blijven

duren. Er zijn natuurlijk nog altijd dagen dat ik in bed lig te wenen en dat ik denk: ‘Waarom ik?’. Maar dan verman je je en denk je dat er ook goede dingen zijn, zelfs aan die mindere dagen. Bij mij is de aanvaarding gekomen op het moment dat ik inzag dat ik de ziekte moest omarmen. Je kan immers je lijf niet haten, want je hangt eraan vast. Ik probeer altijd het positieve te zien. Ik maak me geen zorgen meer over futiliteiten. Net omdat ik soms minder goede dagen heb, geniet ik dubbel zo hard van de goede dagen. Zo een ziekte doormaken helpt om anders in het leven te staan.”

Welke tip zou jij meegeven aan mensen die te maken hebben met chronisch lijden?

“Ik beseft dat het niet voor iedereen even gemakkelijk is om hun situatie positief te bekijken. Niet iedereen heeft een stabiele thuisomgeving. De tip die ik daarom zou geven is: praat erover! Zoek hulp bij vrienden of familie. Krop het niet op en weet dat je er niet alleen voor staat.”

Vragen over reuma of op zoek naar een luisterend oor?

Surf dan naar www.reumanet.be

Protefix®

Kleefcrèmes voor uw kunstgebit met extra langdurige werking

- ✓ Aan te brengen op vochtige prothese
- ✓ Bij moeilijke kleefomstandigheden
- ✓ Voorkomt het binnendringen van etensresten

gratis
Protefix®
kleefcrème

Protefix kleefcrèmes
extra kleefkracht
de ganse dag!

actie:

Ontvang uw gratis Protefix kleefcrème

Stuur ons uw aankoopbewijs van een Protefix® kleefcrème via mail of per post en ontvang een tweede tube kleefcrème gratis bij u thuis. Zomaar!

✉ info@protefix.be

✉ Protefix actie, Revogan, Landegemstraat 1, 9031 Drogen.

Actie geldig voor de eerste 100 inzendingen.
Vergeet niet uw adres te vermelden.



Verkrijgbaar bij uw apotheker in tubes van 40 ml/47 g. Bevat geen zink.

Voor de apotheek:

Protefix® kleefcrème Extra Sterk CNK 0825-976 - Protefix® kleefcrème Neutraal CNK 2054-856 - Protefix® kleefcrème met Aloe Vera CNK 2563-948 - Protefix® kleefcrème met Propolis CNK 3924-958



- ✓ Stannah is dé wereldmarktleider in trapliften
- ✓ Voor iedere trap een betaalbare oplossing, ook buitenshuis
- ✓ Verkrijgbaar met levenslange omniumgarantie
- ✓ Groot aanbod aan jonge tweedehands liften met natrekbare historie

**BEL GRATIS
UW RAADGEVER
0800 54 103**

Naast bellen kunt u ook documentatie aanvragen via www.stannah.be, per e-mail via info@stannah.be of per post:



Mijn Stannah,
mijn vrijheid

Stannah



**24/7
BEREIKBAAR**



Ja, stuur me graag alle info. Stuur de ingevulde bon naar Stannah - Poverstraat 208 - 1731 - Relegem

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

GEZOND THUIS



DO'S & DON'TS

VOOR EEN GEZOND LEVEN MET DIABETES TYPE 2

Diabetes is wereldwijd een toenemend probleem. Diabetes type 2 kenmerkt zich door een verhoogde suikerwaarde in het bloed, door onvoldoende insulineproductie van de pancreas of door het feit dat het lichaam niet goed meer reageert op de werking van insuline (insulineresistentie).

👤 CHARLOTTE MERMANS, DIËTISTE WIT-GELE KRUIS VAN ANTWERPEN 📷 MARCO MERTENS

Een eerste en belangrijke stap in de behandeling van diabetes type 2 is, zoals in de meeste richtlijnen wordt omschreven, een aanpassing van de levensstijl. In de praktijk is dat voor velen niet altijd even makkelijk. Hier volgen enkele tips die je kunnen helpen of motiveren.

DO: Kies een gezond eetpatroon dat je op lange termijn kan volhouden

Er is geen *one-size-fits-all*-manier van eten voor mensen met diabetes type 2, aangezien iedereen verschillend is en er rekening moet worden gehouden met allerlei factoren zoals leeftijd, gewoontes, medicatieschema's, hoe actief ie-

mand is, welke (gezondheids)doelen iemand wil bereiken... De richtlijnen van de voedingsdriehoek vormen het uitgangspunt voor advies bij diabetes. Niet een strikt dieet, maar een gezonde, gevarieerde en hoofdzakelijk plantaardige, onbewerkte voeding krijgt de voorkeur.

Als bonus wordt dit eetpatroon ook geassocieerd met lagere percentages van obesitas, kanker, hart- en vaat-aandoeningen (hoge bloeddruk, cholesterol) en sterfte. Plantaardige voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, peulvruchten, volkoren granen, noten, zaden, pitten en plantaardige oliën vormen de basis van je eetpatroon en

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

gezondleven.be



kunnen in beperkte mate aangevuld worden met dierlijke producten zoals vlees, vis, eieren en zuivel.

DON'T: Volg geen strenge crashdiëten

Koolhydraatarm? Ketogeen dieet? Proteïnedieet? Sapjesdieet? Strenge diëten waarbij hele voedingsgroepen gemeden worden of waarbij calorieën tellen centraal staat, zijn vaak extreem en moeilijk vol te houden op langere termijn. Bovendien kunnen ze je bloedsuikerspiegel sterk beïnvloeden en bijvoorbeeld hypoglycemie veroorzaken. Kies daarom voor een eetpatroon dat binnen je levensstijl past. Door anders te eten, bereik je vaak al heel goede resultaten. Daarom hoef je niet per se veel minder te eten. Sommigen hebben echter wel baat bij een verminderde koolhydraatname. Bespreek dat met je diëtist.

DO: Verander je eetpatroon in kleine stappen

Je hoeft niet ineens je hele eetpatroon te veranderen. Richt je op kleine aanpassingen die haalbaar zijn en die je dagelijks kan volhouden. Dat blijkt op lange termijn het effectiefst. Vraag jezelf eens af wat je makkelijk kan veranderen. Bijvoorbeeld: zoetstof gebruiken in plaats van suiker, een extra portie groenten eten bij je lunch, water met een smaakje nemen in plaats van frisdrank ... Het helpt ook om voor jezelf hele concrete en realistische doelen te stellen. Bijvoorbeeld: neem op het werk de trap in plaats van de lift, eet dagelijks één stuk fruit bij het ontbijt ...

DON'T: Vermijd je favoriete 'zondigheden'

Als diabetespatiënt hoef je niet alles perfect te doen. Af en toe kiezen voor iets wat minder gezond is, kan zeker, maar op voorwaarde dat het in beperkte mate gebeurt. Voedingsmiddelen uit de 'restgroep' zijn vooral veel snelle suikers, ongezonde vetten en zout. Ze dragen eigenlijk niets bij aan onze gezondheid. Geniet daarom slechts in beperkte mate van deze voedingsmiddelen, maar ban ze niet volledig. Af en toe toegeven aan onze verlangens zorgt ervoor dat we



GEROOSTERDE POMPELMOES MET GRANOLA EN YOGHURT

Ingrediënten (4 personen):

- 2 pompelmoezen
- 20 g ongezoeten pistachenoten
- 2 eetlepels granola
- 2 koffielepels vloeibaar zoetmiddel
- 1 limoen
- 4 eetlepels Griekse natuuryoghurt of sojayoghurt (ongezoet)

Bereidingswijze:

- 1 Verwarm je oven voor op 180 °C.
- 2 Snijd de pompelmoezen doormidden, maak het vruchtvlees wat los met een mesje en snijd er partjes in (niet door de schil snijden). Tip: om je pompelmoes rechtop te laten staan kan je een heel klein stukje van de bolle kant afsnijden.
- 3 Hak de pistachenoten en de granola fijn met een mes.
- 4 Leg de gehalveerde pompelmoezen in een ovenschaal en verdeel de granola erover.
- 5 Voeg wat vloeibaar zoetmiddel toe en laat ze 3 minuten grillen op 180°C.
- 6 Rasp ondertussen de limoenschil (zeste) en meng ze in de yoghurt. Serveer bij de pompelmoes.

Bron: VTM koken (koken.vtm.be)



een gezonder eetpatroon blijven volhouden. Vraag jezelf af welke voedingsmiddelen je wil blijven eten en waarom deze voor jou belangrijk zijn.

DO: Zorg voor voldoende beweging

Regelmatig bewegen is goed voor de gezondheid en heeft een positief effect op diabetes omdat het ervoor zorgt dat cellen beter reageren op insuline. Daarnaast helpt bewegen je cholesterol en bloeddruk te verlagen en het voorkomt overgewicht. Kies niet enkel voor activiteiten in functie van gewichtsverlies of betere glycemiewaarden, maar voor activiteiten waar je oprecht plezier in schept.

DON'T: Fruit vermijden omdat er 'suikers' in zitten

Fruit is een belangrijke bron van vezels, vitamines en mineralen en zijn daarom dagelijks aanbevolen. Door de aanwezige vezels, stijgt de glycemie niet zo snel als bijvoorbeeld bij suikers uit een snoepje. Alle fruitsoorten zijn toegelaten, ook voor personen met diabetes. Sommige soorten zoals bananen, druiven en mango bevatten meer koolhydraten dan andere. Pas voor deze vruchten dus je portie aan. Met vruchtensappen, smoothies en gedroogd fruit let je best op omdat deze vaak een bron zijn van geconcentreerde suikers.

Hulp nodig?

De diabeteseducatoren en thuisverpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis helpen je op weg. Ze kunnen je ondersteunen, begeleiden of een aantal aspecten van de zorg aanleren. Ze helpen jou om de zorg zelf in handen te nemen en de ziekte beter te begrijpen.

Meer info op www.witgelekruis.be/thuisverpleging-en-thuishulp/diabetes



VOLKORENTOAST MET AVOCADO EN KIEMGROENTEN

Ingrediënten (1 persoon):

- 3 sneetjes volkorenbrood
- 9 kerstomaten
- ½ eetrijpe avocado
- 30 g kiemgroenten
- Peper

Bereidingswijze:

- 1 Rooster de sneetjes brood en snijd de tomaatjes doormidden.
- 2 Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit.
- 3 Schep het vruchtvlees er met een lepel uit en snijd in dunne partjes.
- 4 Verdeel de avocado, tomaat en kiemgroenten over de sneetjes brood.
- 5 Breng op smaak met peper (en zout).

Bron: Albert Heijn (www.ah.be)

DIETDIENST

- ▶ Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen ☎ 05-063 40 00
✉ sandra.vanoverbeke@wgkwwl.be
Voedings- en dieetadvies
- ▶ Wit-Gele Kruis van Antwerpen ☎ 01-424 24 10
✉ dieetdienst@wgkantwerpen.be
Voedings- en dieetadvies
- ▶ Wit-Gele Kruis Limburg ☎ 08-936 00 82
✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be
- ▶ Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen
✉ team.diabetes@wgkovi.be

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE

Uw huis blijft uw thuis

Nu met lancerings-aanbod*

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een weerspiegeling van uw levensstijl en smaak. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De S200 traplift werd namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse routine. Volledig op maat van uw trap, volledig te personaliseren naar uw smaak. Dankzij de S200 traplift kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn.

Ga voor meer informatie naar tk-traplift.be of bel gratis 0800 26 100.



Engineering you can trust. For life.



thyssenkrupp

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

OUDERENMISBEHANDELING: EEN VERDOKEN PROBLEEM BESPREEKBAAR MAKEN

Ouderenmisbehandeling. Het is een zwaar woord voor een nog complexere problematiek. Helaas komt het voor in onze samenleving en blijft het nog te vaak verborgen achter de gesloten deuren van de Vlaamse huishoudens. Joke Lemiengre, kernexpert zorgethiek aan de UCLL (expertisecentrum Resilient People) en lid van de ethische commissie van het Wit-Gele Kruis, en Evi Verdonck, kernexpert agressie en conflicten aan de UCLL (expertisecentrum Resilient People), zetten met hun praktijkonderzoek de deuren op een kier en schetsen een beeld van de problematiek.

📍 MARIE LANDSHEERE & KRISTIEN SCHEEPMANS 📷 ADOBE STOCK

Wat is ouderenmisbehandeling?

Evi Verdonck: “OuderenmisBEhandeling staat voor ontspoorde zorg en is het niet-intentioneel kwetsen of schade toebrengen aan een oudere. We verwijzen in deze problematiek dikwijls naar drie O's: onmacht, onkunde en onwetendheid om zorg te verlenen aan een oudere persoon. Ouderenmishandeling verwijst naar het intentioneel schade toebrengen.”

Hoe uit deze problematiek zich meestal?

Joke Lemiengre: “Het is vaak verdoken dus je moet goed kijken, luisteren en aanvoelen of er iets niet pluis is. Mensen schamen zich vaak voor deze situatie. Vergelijk het met je relatie die even minder goed gaat en hoe moeilijk het is om daar openlijk over te spreken. Laat staan wanneer er geweld meespeelt, al dan niet fysiek.”

Evi: “Je hebt verschillende vormen van ouderenmisbehandeling. Er is fysieke misbehandeling waarbij iemand lichamelijk gekwetst wordt, maar ook seksuele, emotionele of financiële. Daarnaast heb je nog verwaarlozing of schending van de rechten van de oudere. Dat kan gaan van het schenden van de privacy door zonder toestemming brieven te ope-

“Je huisarts en je thuisverpleegkundige zijn gebonden aan beroepsgeheim. Neem hen in vertrouwen”

nen tot het verbieden om bezoek te ontvangen. Het soort misbehandeling hangt ook af van de ‘pleger’. Bij een partnerrelatie gaat het vaak om emotionele misbehandeling en wanneer de kinderen of kleinkinderen ‘plegers’ zijn, komt voornamelijk fysiek geweld en financiële misbehandeling voor.”

Hoe gaan slachtoffers van ouderenmisbehandeling hiermee om?

Joke: “Ouderenmisbehandeling komt voornamelijk voor bij ouderen die zich in een afhankelijke positie bevinden. Ze gaan minder geneigd zijn om hierover te spreken uit schrik dat ze hun partner of kind verliezen en ze niet weten wat er met hen zal gebeuren als die persoon wegvalt. In een eerste

gesprek gaan de meesten de situatie misschien minimaliseren. In dat geval is het beter om niet te bruisen en er op een ander moment op terug te komen. Voor personen met dementie is het moeilijker. Zij hangen nog sterker van iemand anders af en kunnen niet zelf – of toch heel moeilijk – aan de alarmbel trekken.”

Evi: “De loyaliteit tussen oudere en mantelzorgers speelt een grote rol. Elke situatie is ook anders. Als mantelzorgers is het moeilijk te bepalen waar de grenzen liggen en wanneer je ze overschrijdt of laat overschrijden en wanneer je hulp moet zoeken. Aan ouderenmisbehandeling gaat vaak een proces vooraf. Het wordt pas ‘zichtbaar’ wanneer het fout loopt. Daarom is het belangrijk om vroeg in te grijpen en ouderen te informeren of te sensibiliseren wanneer een situatie niet pluis is. Natuurlijk moeten we het onderscheid maken tussen het intentioneel schaden – bijvoorbeeld een kind dat een van de ouders bewust fysieke schade toebrengt (ouderenmishandeling) – en een mantelzorgers die omwille van onkunde of onmacht niet in staat is om de zorg op zich te nemen (ouderenmisBEhandeling). Dat zijn twee aparte situaties met een verschillende aanpak.”



© Jeremy wong

Hoe pak je deze verschillende situaties aan?

Evi: “Heel laagdrempelig door er een open gesprek over te voeren. Hoe ervaar jij de zorgsituatie met bijvoorbeeld jouw moeder. Waar stoor jij je aan? Wat zijn de hindernissen? Hoe kunnen we jullie hierin ondersteunen?”

Joke: “Spreek vanuit jouw bezorgdheid en leg uit wat jou opvalt. Is de oudere stiller dan vroeger of trekt hij of zij zich steeds meer terug? Luister hoe het echt met die persoon gaat en vraag of er iets is wat je kan doen? Openlijk spreken over deze problematiek is voor veel mensen een uitdaging. Je wilt elkaar altijd op een of andere manier beschermen. Zoek naar verbindingen, gebruik geen beschuldigende taal. Vertel dat je bepaalde zaken hebt gezien en dat je je daar zorgen over maakt. Kijk hoe hierop wordt gereageerd. Misschien komt er een aannemelijke verklaring. Het vraagt heel wat voorzichtigheid en behoedzaamheid – maar vooral veel moed – om wat je opmerkt te benoemen. Toets wat je ziet ook eens af bij anderen, bijvoorbeeld bij de thuisverpleegkundige of bij een andere mantelzorger. Zien zij dat ook? En wat kunnen we hier samen aan doen?”

“Mensen schamen zich voor deze situatie. Het is moeilijk om erover te spreken”

Evi: “En vooral: veroordeel niet. Neem de woorden ‘ouderenmisbehandeling’ of ‘geweld’ niet meteen in de mond en wijs niet met de vinger naar de ander. Zeg dat je er voor hen bent en dat je alle betrokkenen respec-

teert – ook de ‘pleger’ – maar dat je je afvraagt of alles wel goed gaat. En blijf waakzaam. Sluit het vraagstuk niet af wanneer hij of zij in een eerste gesprek aangeeft dat alles wel goed gaat. Als er zich een nieuwe situatie voordoet waar je misschien getuige van was, kan je dat in een volgend gesprek zeker aankaarten. Het is belangrijk om regelmatig in dialoog te gaan en te vragen hoe het gaat.”

Joke: “Besef ook dat je niks kan forceren. Zet je relatie met de oudere niet op het spel door te blijven aandringen, maar durf toch iets te doen. Zeggen dat jou iets is opgevallen, kan op zich al heel betekenisvol zijn. Zo weten de ouderen dat ze niet alleen zijn.

In Vlaanderen wordt **ouderenmis(be)handeling** doorgaans omschreven als “het handelen of niet handelen van ieder die een persoonlijke of een professionele relatie met de oudere heeft, waardoor de oudere persoon (herhaaldelijk) lichamelijke of psychische of materiële schade lijdt en er (in het geval van de oudere) sprake is van een vorm van gedeeltelijke of volledige afhankelijkheid.” (Comijs et al., 1996, p. 18).

Ouderenmis(be)handeling verwijst naar situaties waarin het geweld ten aanzien van ouderen zowel bewust (mishandeling) als onbewust (misbehandeling of ‘ontspoorde zorg’) gebeurt.

“Zoek naar verbinding en maak duidelijk dat je bezorgd bent”

Daarnaast help je mee grenzen aan te geven en duidelijk te maken dat bepaalde zaken niet zomaar kunnen.”

Ik kan me inbeelden dat je als mantelzorgers niet altijd durft toegeven dat je de zorg niet aankan.

Joke: “Inderdaad, heb begrip en respect voor het dagelijks engagement van de mantelzorgers. Het is echt niet altijd evident. De mantelzorgers moet ook durven toegeven wanneer het niet meer lukt. Als je het niet meer



© Alex Boyd

ziet zitten om elke nacht het incontinentiemateriaal van je partner te vervangen, zal je thuisverpleegkundige dat opmerken. Hij of zij zal zeker begrijpen dat het niet jouw bedoeling was om de zorg niet goed te doen. Als de zorg te veel wordt, zijn er altijd andere oplossingen, zoals extra thuishulp. Maar laat de situatie niet escaleren en praat erover!”

Hoe detecteer je ouderenmisbehandeling?

Evi: “Voor elke vorm van misbehandeling zijn er wel een aantal signalen. Wees je er wel van bewust dat wanneer een van die signalen aanwezig is, dat niet per se wil zeggen dat er sprake is van ouderenmisbehandeling. De oudere persoon kan een blauwe plek hebben zonder dat er fysiek geweld aan te pas kwam, maar simpelweg door zich te stoten. Wees dus niet achterdochtig, maar wel alert. Zijn er bijvoorbeeld fysieke kwetsuren die regelmatig terugkomen en waar geen directe verklaring voor is? Kijk daarnaast niet alleen naar de oudere zelf, maar ook naar de relatie met zijn of haar directe omgeving.”

“Het is niet evident om te zeggen: ‘dit is nu ouderenmisbehandeling’. Vaak gaat het om een combinatie van gedragingen. Het kan bijvoorbeeld beginnen met fysieke misbehandeling en overgaan naar emotionele misbehandeling. Of financiële misbehandeling, bijvoorbeeld, kan escaleren en overgaan naar fysieke

misbehandeling. Je zorgverlener is alert voor deze signalen, maar wees je hier als mantelzorgers ook bewust van en durf iemand in vertrouwen te nemen. Je huisarts, maar ook je thuisverpleegkundige zijn gebonden aan beroepsgeheim. Neem hem of haar dus in vertrouwen.”

Kan je er iets aan doen?

Joke: “Zeker. Er kunnen stappen gezet worden. Extra hulp inschakelen als dat nodig is, bijvoorbeeld. Maar dat doe je best niet te bruusk. Zorg dat de situatie en de ongerustheid bespreekbaar blijft bij alle partijen, zowel bij de oudere als bij de mantelzorgers. Dat is ook een oproep aan de zorgverleners. Als verpleegkundige is het belangrijk om de situatie blijvend bespreekbaar te maken binnen het team en er op een bewuste manier bij stil te staan. Anders is er een groter risico dat de situatie escaleert. Of dat de slachtoffers hun grenzen blijven verleggen omdat ze eraan ‘wennen’. Door ouderenmisbehandeling te blijven zien en bespreekbaar te maken, zal op een bepaald punt actie worden ondernomen. Door te blijven investeren in de vertrouwensband met de oudere en te vragen hoe het gaat, zorg je voor nabijheid. Dat doe je door het bieden van een luisterend oor, door aanwezig te zijn en gevoelig te blijven voor mogelijke signalen. Laat de situatie niet escaleren tot iemand in het ziekenhuis beland, maar zorg dat er tijdig kan worden ingegrepen.”

Tips voor patiënten

- ① **Schaam je niet en voel je niet schuldig**
Denk niet dat het jouw fout is of dat je deze situatie ‘verdient’. Het is heel menselijk om je te schamen, maar dat is niet nodig. Het zal opluchten om erover te spreken met iemand die je vertrouwt.
- ② **Durf je grens aan te geven**
Signaleer aan de betrokkene dat de manier waarop er met je wordt omgegaan niet fijn is. Geef je grens aan en leg uit waarom dat voor jou belangrijk is en waar je het moeilijk mee hebt.
- ③ **Praat erover**
Er kan pas iets veranderen als je het durft te zeggen. Neem iemand in vertrouwen: een familielid, buur, vriend, ... Of contacteer je huisarts of thuisverpleegkundige. Zij zijn beide gebonden aan hun beroepsgeheim, dus weet dat je bij hen terecht kan.

Evi: “De thuisverpleegkundige speelt een grote rol, maar kan het niet alleen. Het is belangrijk – net omdat ouderenmisbehandeling zo complex is – om dit in een multidisciplinair team te bespreken: met de huisarts, bijvoorbeeld, met andere zorgverleners die aan huis komen, ... Zo een situatie oplossen, vergt hulp en zorg vanuit verschillende domeinen. Laat de betrokkenen weten dat er een netwerk van hulpinstanties klaarstaat om hen te ondersteunen als dat nodig is. In sommige situaties kan het probleem al opgelost worden door er gewoon met de oudere en eventueel met de partner over te spreken. Als er openlijk over gesproken wordt en toegegeven wordt dat het anders moet, kan dat al een wereld van verschil maken.”

Joke: “Maar dat is zeker niet altijd zo. Mensen die niet voor zichzelf kunnen opkomen, zoals personen met dementie, moeten rekenen op iemand anders. Dan ligt er een grote verantwoordelijkheid bij de hulpverlener, maar ook bij de familie. Als je bijvoorbeeld als kleinkind iets opmerkt bij je grootouders, maar niet goed weet hoe je een gesprek daarover aangaat, kan je bellen naar de hulplijn 1712. (een gratis telefoonlijn rond geweld, nvdr.) Of spreek erover met je huisarts of met de thuisverpleegkundige. Als je je echt zorgen maakt, is het vooral belangrijk om er met iemand over te spreken.”

Komt het bij bepaalde groepen vaker voor dan bij anderen?

Evi: “Intrafamiliaal geweld kan bij iedereen voorkomen, in alle lagen van de bevolking. Wel zien we dat de sociaal-financiële situatie soms een extra stressfactor vormt. Ook een voorgeschiedenis van geweld binnen het gezin kan een hoge risicofactor zijn. Een zoon die bijvoorbeeld gedurende heel zijn jeugd gekleineerd werd door zijn vader en nu de zorg voor zijn vader opneemt, kan zijn positie misbruiken als een soort ‘vergingd’. Zo’n diepe kwetsuren oplossen, vraagt expertise.”

Krijgt deze problematiek voldoende aandacht?

Joke: “Het is zeer verdoken en daardoor moeilijk meetbaar. Bovendien hebben hulpverleners geen mandaat om in geval van ouderenmisbehandeling meteen in te grijpen, wat bij kindermishandeling bijvoorbeeld wel kan. Als de betrokkene niet zelf aan de alarmbel trekt, kan je als hulpverlener enkel de dialoog blijven aangaan en zo naar oplossingen zoeken. Zowel op vlak van beleid en sensibiliseringsacties als op vlak van onderzoek, is er weinig aandacht voor deze problematiek. Nochtans maakt het niet uit of het nu gaat om een kind, een volwassene of een oudere. Mishandeling moet bespreekbaar zijn zodat het kan worden aangepakt.”

Ouderenmisbehandeling bespreekbaar maken

Het Wit-Gele Kruis maakt ouderenmisbehandeling bespreekbaar. Heb je vragen over ouderenmisbehandeling? Spreek erover met je zorgverlener van het Wit-Gele Kruis.

De ethische commissie van het Wit-Gele Kruis publiceerde dit jaar nog een adviestekst over het thema. Lees er meer over op www.witgelekruis.be/publicatie/advies-ouderenmisbehandeling

Word je als zorgprofessional geconfronteerd met ouderenmisbehandeling? Weet dat je bij VLOCO terecht kan voor deskundige informatie en advies. Meer informatie op ouderenmisbehandeling.be.



Ouderenmis (be)handeling in cijfers

1 op de 5 ouderen komt met een vorm van ouderenmisbehandeling in aanraking

Minstens **50%** zoekt niet naar hulp of is niet in staat om naar hulp te zoeken

Ruim **50%** van de geregistreerde slachtoffers is ouder dan **75 jaar**

25% Emotionele en psychische misbehandeling komt het vaakst voor

24% Fysieke misbehandeling

15% Financiële of materiële verwaarlozing

13% Miskening rechten van de oudere

11% Multiproblematiek

9% Verwaarlozing

3% Seksuele misbehandeling

Bron: ouderenmisbehandeling.be

NESTOR KRIJGT AL DRIE JAAR PERITONEALE THUISDIALYSE

“SINDS IK THUIS NIERDIALYSE KAN KRIJGEN, BEN IK WEER HELEMAAL OPGEFLEURD”

Nestor Merckx is 73 en woont alleen aan de kust. Vroeger moest hij regelmatig naar het ziekenhuis voor nierdialyse, maar nu krijgt hij al drie jaar peritoneale dialyse bij hem thuis. Verpleegkundige Sandra Degrande is één van zijn vaste verpleegkundigen.

📍 HÉLÈNE BEELE 📷 MARCO MERTENS

Een aantal jaar geleden werd Nestor met spoed opgenomen in het ziekenhuis omwille van nierproblemen. “Ik voelde me toen echt niet goed en het heeft niet veel gescheeld ... Ze hebben toen mijn leven gered. Ik kreeg eerst nierdialyse in het ziekenhuis, maar dat ging niet goed. Ik voelde me echt niet goed. De arts kwam daarna met een alternatief voorstel: thuisdialyse via een machine. Het is sinds 2017 dat het Wit-Gele Kruis langskomt en dat ik thuis dialyse krijg. Ik ben heel blij dat dit thuis kan. Ik zou het anders niet kunnen volhouden. Vroeger moest ik drie keer per week naar het ziekenhuis en hier telkens ook vervoer voor regelen. De

machinale dialyse thuis heeft echt een positieve impact gehad op mijn verdere leven en op mijn levenskwaliteit.”

Sandra: “Door de dialyse thuis is Nestor helemaal opgefleurd. Toen we voor de eerste keer langskwamen, zag hij er eerlijk gezegd niet goed uit. We merkten al na een paar weken dat hij snel vooruitging en helemaal opfleurde. De thuisdialyse is bij Nestor echt een succesverhaal.”

Hoeveel keer komen de verpleegkundigen bij je langs?

Nestor: “Ze komen één keer per dag langs, in de namiddag, en ze zijn

ongeveer een halfuurtje bezig met de zorg. Ze zetten dan telkens vijf zakken vocht klaar voor de dialysemachine en ze verzorgen de wonde aan mijn katheter. Die moeten ze dagelijks ontsmetten. 's Avonds koppel ik dan telkens zelf de machine aan als ik ga slapen. De volgende morgen koppel ik die weer af. Elke woensdag zetten ze ook mijn medicatie klaar voor een hele week. Ook bieden ze steeds een luisterend oor wanneer ze merken dat ik met iets zit.”

Sandra: “Normaal krijgt Nestor machinale dialyse, maar nu krijgt hij een tijdje manuele dialyse omdat hij binnenkort geopereerd wordt aan zijn been. We komen tijdelijk drie keer per dag langs in plaats van één keer. In het ziekenhuis moeten ze steriele stalen kunnen afnemen en daarom is het beter om tijdelijk manuele dialyse te geven aan Nestor.”



“Het voordeel van de machinale dialyse thuis is dat ik dat 's nachts krijg, waardoor ik overdag veel tijd win”



Moet je sinds je dialyse krijgt op bepaalde dingen letten?

Nestor: “Ik moet vooral letten op mijn voeding. Een goed stoelgangspatroon is belangrijk. Ik moet me ook dagelijks wegen. Mijn gewicht bepaalt welke en hoeveel zakken vocht ik via de dialyse moet krijgen. Ook voldoende bewegen is belangrijk. Daarnaast moet ik regelmatig eens op controle in het ziekenhuis om te kijken of ik een tekort heb aan bepaalde stoffen zoals ijzer. Het voordeel van de machinale dialyse thuis is dat ik dat 's nachts krijg, waardoor ik overdag veel tijd win. Als het mooi weer is, ga ik eens wandelen of zit ik in mijn tuin. Ik kijk ook graag naar oorlogsfilms en naar het wielrennen en de cyclocross.”

Je woont alleen thuis. Krijg je daarnaast ook nog wat hulp?

Nestor: “Ik heb een poetsvrouw en soms komt mijn familie langs en dan koken ze voor me. Mijn zoon en kleinkinderen wonen wel in Spanje.

“In de coronaperiode blijf ik zoveel mogelijk thuis. Gelukkig krijg ik dagelijks bezoek van de verpleegkundigen. Met hen kan ik altijd een praatje maken”

Ze komen regelmatig naar België, maar door de coronasituatie, lukt dat nu niet...”

Hoe verliep die coronaperiode tot nu toe voor jou?

Nestor: “Ik blijf zoveel mogelijk thuis. Mijn zoon en kleinkinderen kan ik al een hele tijd niet zien. Gelukkig krijg ik dagelijks bezoek van de verpleegkundigen en kan ik altijd met hen een

praatje maken. Met Sandra babbel ik bijvoorbeeld veel over het wielrennen. Ook mijn hond houdt me gezelschap. Tijdens mijn consultaties in het ziekenhuis merkte ik geen groot verschil tussen de periode van voor en tijdens corona, behalve dat ik, wanneer ik nu langsga, getest word op COVID-19.”

Hoe verloopt die afstemming tussen het Wit-Gele Kruis en het ziekenhuis?

Sandra: “Aangezien Nestor regelmatig eens op controle moet, hebben we een nauw contact met het ziekenhuis. De samenwerking verloopt erg vlot. Als Nestor naar het ziekenhuis moet, regelen zij meteen ook het vervoer. Er is nu sinds kort ook een nieuwe dialysemachine en binnenkort ga ik met een paar collega's eens langs in het ziekenhuis om meer uitleg hierover te krijgen.”

Meer informatie vind je op www.witgelekruis.be/kan-je-dialyse-krijgen-bij-je-thuis

LEREN LEVEN MET EEN STOMA

Een stoma is meer dan een medische ingreep. Het verandert je leven volledig, zowel op psychisch, lichamelijk als sociaal vlak. Welke hindernissen kan je tegenkomen? En hoe kan je zo normaal mogelijk leven na je operatie?

 SANNE LAMBERT  WIT-GELE KRUIS VAN ANTWERPEN

Het is logisch dat je met vragen zit wanneer je met een stoma leert leven. Iedereen gaat er anders mee om. Via dit artikel proberen we toch zoveel mogelijk vragen te beantwoorden.

Wat is een stoma?

Een stoma is een kunstmatige uitgang voor stoelgang of urine. Door verscheidene ziekten of afwijkingen aan de darm of de blaas is het soms nodig om via een operatie de darm naar buiten te brengen en ter hoogte van de buik vast te hechten. Het zieke deel van de darm of de blaas wordt op rust gezet of weggenomen. Een stoma kan dus zowel tijdelijk als blijvend zijn.

Wat na de operatie?

In het ziekenhuis helpen ze je al een heel stuk op weg. Stap voor stap leer je je stoma verzorgen en kan je rustig wennen aan je nieuwe leven. Je verpleegkundige volgt de aanbevelingen van de huisarts en van de stomaverpleegkundigen in het ziekenhuis op en verzorgt en begeleidt je in de zorg. De verpleegkundige observeert ook je algemene gezondheid en contacteert de huisarts wanneer er veranderingen in je gezondheid optreden.

Je thuisverpleegkundige geeft nuttige tips over de zorg van je stoma die je dagelijks leven vergemakkelijken



Blijvende opvolging

Je thuisverpleegkundige is voldoende opgeleid om in te staan voor de verzorging van je stoma. Zij kan, indien nodig, ondersteuning vragen aan de referentieverpleegkundige wond- en stomazorg. Na je ziekenhuisontslag zal je verpleegkundige de zorgverlening komen uitvoeren. Verder geeft ze nuttige tips over de zorg van je stoma die je dagelijks leven kunnen vergemakkelijken. Indien nodig, bijvoorbeeld bij mogelijke problemen omtrent je stoma, kan de referentieverpleegkundige wond- en stomazorg langskomen voor een extra adviesbezoek. Na een jaar zal de referentieverpleegkundige je een opvolgingsbezoek brengen en samen met jou de stomazorg evalueren.

Kan ik zomaar alles eten en drinken met een stoma?

In principe kan je alles eten en drinken met een stoma. Het belangrijkste is om altijd goed naar je lichaam te luisteren. Iedereen kan op bepaalde voedingsmiddelen anders reageren. Wat bij de ene goed helpt, kan bij de ander juist minder goed helpen. Het kan soms ook even duren voor je lichaam op bepaalde voedingswaren reageert. Als je twijfelt over bepaalde zaken, kan je altijd je verpleegkundige aanspreken.

Tip

Volg adviezen rond voeding en vochtinname correct op, bij een ileostoma is inname van extra vocht en zouten noodzakelijk.

Kan ik sporten met een stoma?

Natuurlijk kan je sporten met een stoma, het wordt zelfs aangeraden om regelmatig te bewegen! Je kan vrijwel elke sport beoefenen maar soms is het handig om een beschermkap te gebruiken wanneer je stoma tijdens het sporten kan worden geraakt. Let dus op bij contactsporten en sporten waarbij de buikwand extreem wordt belast zoals vechtsporten of turnen. Een stoma kan ook schade oplopen

door druk of kracht van binnenuit of van buitenaf. Pas dus op bij krachtsporten zoals gewichtheffen. Door grote krachtspanning en wrijving wordt de druk in de buik zo hoog dat dit een stomabreuk of een uitstulping van de stoma kan veroorzaken.

Kan ik mijn stoma zelf verzorgen?

In het ziekenhuis helpen ze je al op de goede weg en laten ze je zien hoe je je stoma kan verzorgen. Wanneer je terug thuis bent, ben je in staat om zelf je stoma te verzorgen. Indien dat niet lukt, zal je verpleegkundige je bijstaan, al je vragen beantwoorden en je uitleggen hoe je je stoma verzorgt.



Tips voor de zorg van je stoma

- Ledig regelmatig het zakje bij uro- of ileostomie.
- Vervang geregeld de stomaplaat zoals het je werd aangeleerd en laat deze nooit langer dan drie dagen zitten.
- Verzorg de huid rond de stoma met lauw water. Gebruik geen oliehoudende zepen, deze leggen een filmlaag op de huid waardoor het stomamateriaal niet goed hecht.
- Observeer goed de huid rond je stoma: roodheid of irritatie kunnen pijnlijk zijn en ervoor zorgen dat het materiaal niet goed kleeft. Bespreek dit steeds met je verpleegkundige.

Seksualiteit en mijn stoma

Seksualiteit is niet het eerste waar de meeste mensen aan denken wanneer ze net geopereerd zijn. Door de operatie kan de zin in seks ook tijdelijk verdwijnen. Mensen die vlak voor hun operatie geen problemen ervaren op seksueel vlak, moeten zich geen zorgen maken. Een stoma hoeft namelijk geen invloed te hebben op intimiteit of op je seksleven. Indien je problemen ervaart, kan je hier ook altijd over praten met je verpleegkundige. Je verpleegkundige biedt altijd een luisterend oor en kan je, indien nodig, doorverwijzen naar een deskundige. Vergeet niet dat niet alleen jij, maar ook je partner te maken krijgt met een stoma. Hier met elkaar over communiceren na de operatie is daarom zeker aangeraden.

Algemene tips

- Heb je het moeilijk met je stoma? Praat er dan over met je verpleegkundige of met je arts.
- Bewaar het stomamateriaal op een koele, droge plaats.
- Neem steeds reservemateriaal mee wanneer je buitenshuis gaat.

BELLAWEAR.

CONFIDENT EVERYDAY EVERYWHERE

DOOR EN VOOR STOMADRAGERS

Steun ondergoed & banden voor volwassenen en kinderen
Hulpmiddelen (hoesjes, urinezakhouders, bescherm caps)
Badmode (zwemshorts, hoge zwemslips, tankini's)



5% korting op onze
webshop met
kortingscode:
WELKOM

f Bellawear #Bellastoma
i _bellawear_

www.bellawear.be
info@bellawear.be

J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK

GRATIS
DEMONSTRATIE
AAN HUIS

SNELLE LEVERING



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

GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN



homecuisine

LEKKER THUIS

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

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



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!

Verse
maaltijden
aan huis kan
vanaf
€ 6,25

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.

Bel gratis ☎ 0800 19 020

info@homecuisine.be
www.homecuisine.be

“De samenwerking met het Wit-Gele Kruis en met Familiehulp is voor ons cruciaal”

Ronny

Patiënt en verpleegkundige
Louis & Isabelle
100 jaar en 55 jaar

📍 ANNELIES VERMANDEL 📷 MARCO MERTENS

“Louis staat elke dag om 5u30 op om zeker klaar te zijn tegen de tijd dat ik langskom”

Isabelle

De wijze blik van Louis

In het hartje van de Vlaamse Ardennen, langs de kasseien in Mater, komt verpleegkundige Isabelle om 9u30 via de veranda binnen bij Jan Baptiste Vanden Haesevelde. Roepnaam: Louis.

Isabelle: “Louis staat elke dag om 5u30 op om zeker klaar te zijn tegen de tijd dat ik langskom. Alles staat klaar voor de verzorging en achteraf steekt hij zelf de handdoeken in de droogkast! Toch wel speciaal voor een kersverse 100-jarige.” “Wanneer de eerste keer was dat ik hier langskwam? Daarvoor moet ik diep in mijn geheugen graven. We hebben zowel Louis als Clarice, zijn echtgenote, in zorg gehad,” vertelt Isabelle. “Ook met haar had ik een heel goede band. Maar nu kom ik speciaal voor hem.” Clarice overleed in juli eerder dit jaar. Louis laat haar echter niet graag los. Haar foto blijft tijdens de fotoshoot dan ook steeds in beeld.

Een kleine, hechte familie

Ook zoon Ronny moet even nadenken over hoelang het Wit-Gele Kruis al over de vloer komt, want ondertussen is Isabelle er al jaren kind aan huis. Het Wit-Gele Kruis komt twee keer per dag. Ronny is enig kind en mantelzorgger. “We zijn een kleine, hechte familie. Ook mijn vrouw

Katrien is enig kind. Zij neemt ook een deel van de zorg voor mijn vader op zich. In het weekend doet ze de was en verzorgt ze de maaltijden. Toch is de samenwerking met het Wit-Gele Kruis en met Familiehulp voor ons cruciaal.” Als 100-jarige trekt vader Louis nog goed zijn plan. Hij houdt van een vast schema: om 11 uur is het tijd voor een aperitiefje, in de namiddag geniet hij van een Kasteelbier, liefst tijdens de koers. “Daar kan hij gemakkelijk 1,5 uur de tijd voor nemen!”, lacht Ronny.

Dankbare bijou

Wat Louis zo typeert, is zijn positieve ingesteldheid en de rust die hij uitstraalt. Zou dat het geheime recept zijn? **Isabelle:** “Het is een bijou. En wat mij altijd zo opvalt, is dat hij zeer dankbaar is wanneer ik langskom. Dat was zijn vrouw ook. Maar zoveel doe ik toch niet? Het is gewoon mijn job!”

Louis bekijkt het allemaal met de wijze blik van een 100-jarige en herhaalt het nog eens: “Bedankt, Isabelle!”

Wie graag nog een kaartje stuurt naar Louis om hem te feliciteren met zijn 100^{ste} verjaardag, mag het opsturen naar Kerkgate 58 in 9700 Mater.

Ferm

thuiszorg



[SamenFerm.be/thuiszorg](https://www.SamenFerm.be/thuiszorg)

Bel gratis 0800 112 05

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Onze verzorgenden helpen jou met persoonsverzorging en huishoudelijke ondersteuning bij ziekte, beperking, ouderdom of in moeilijke omstandigheden, ook 's nachts.

In onze kleinschalige dagopvangcentra en gastopvang kan je terecht voor een babbel, dagbesteding en begeleiding.

Ons advies bij aanpassingen voor je woning en onze karweidienst, helpen je comfortabel en langer thuis te blijven wonen.

Ben je net bevallen, thuis of in het ziekenhuis? Dan ondersteunen we jou en je gezin met gespecialiseerde kraamzorg.



goed
voor jou

ook met een stoma leef je voluit

Heb je net te horen gekregen dat je een **stoma** moet dragen? Draag je een stoma en heb je daar vragen bij? Onze **gespecialiseerde en erkende bandagisten** staan klaar met advies en praktische hulp. We assisteren je bij de juiste productkeuze en helpen je op weg bij je verzorging zodat je zo zelfstandig en comfortabel mogelijk kan leven met je stoma. En ook je dossier en eventuele tegemoetkomingen volgen wij volledig voor jou op.

Wil je weten wat Goed voor jou kan doen?
Maak een afspraak via 03 205 69 22 of surf naar www.goed.be.
Bestel 24/7 online op www.goed.be/webshop.



goed
samen met 

HET TABOE OP EENZAAMHEID

Wanneer december ten einde loopt, wordt er vaak teruggeblikt op hoe het voorbije jaar er voor elk van ons uitzag. Meestal maakte geen één individu precies hetzelfde mee. Toch is dat voor het uitzonderlijke jaar 2020 nu min of meer wel het geval: nooit zaten we zozeer in hetzelfde schuitje. We deelden allen de angst voor dezelfde, onzichtbare vijand: corona.

Toch vind ik, hoe gek het ook mag klinken, dat onze plotse kennismaking met het virus ook enkele voordelen met zich meebrengt. Ik denk aan het groeiende respect voor thuisverpleegkundigen en voor het medisch personeel in het algemeen. Ik denk ook, en daar wil ik het hier even over hebben, aan het groeiende besef in de maatschappij van wat eenzaamheid betekent. Lang was eenzaamheid iets wat werd geassocieerd met oude(re) mensen. Het beeld dat zich in mijn hoofd vormde wanneer ik het woord 'eenzaamheid' hoorde, was dat van een bejaarde man of vrouw in een zetel, starend uit het raam of kijkend naar een zoveelste herhaling van F.C. De Kampioenen. Het waren onzichtbare mensen. Er werd niet naar hen geluisterd. Ze bestonden niet. Hierdoor werden ze nog eenzamer.

Corona heeft eenzaamheid zichtbaar gemaakt en verruimd: het virus liet ons zien dat je niet oud hoeft te zijn om plots binnen te moeten blijven en contact met anderen te vermijden. Ikzelf, bijna veertig, voel me sinds corona ook vaak eenzaam. Ik heb (letterlijk) mijn eigen middeltjes in huis gehaald om dat enge beest de baas te blijven: ik wandel, lees en streel de poes op mijn schoot. Maar wat me hoop geeft tijdens eenzame momenten, is het gevoel – nee, de zekerheid – dat eenzaamheid sinds corona niet langer een taboe is. Dat is een grote stap vooruit. We kunnen erover praten en dat helpt. Corona heeft ook laten zien hoeveel warmhartige mensen tijd willen vrijmaken om te vechten tegen de eenzaamheid van een ander. Een gepensioneerd moeder van een goeie vriendin, bijvoorbeeld, ontpopte zich sinds maart tot vrijwilliger, belt elke week met eenzame mensen in woon- en zorgcentra en voert lange gesprekken met hen.

Ik ben hoopvol. Voor velen zal de vaak ervaren eenzaamheid rond de periode van de kerstdagen dit jaar écht anders voelen, want nu weten we nog meer dan vroeger dat we niet alleen zijn – en gedeelde smart is halve smart. Corona zal verdwijnen. Dat weten we zeker. Wat we ook zeker weten, is dat na corona het taboe op eenzaamheid zal verdwijnen. Eenzaam zullen niet langer de zielenpoten zijn voor wie we de ogen sluiten. Eenzaamheid zal iets zijn wat we allen ervaren hebben en waar we elk op onze manier tegen vechten. Als jij je tijdens de warmste dagen van het jaar eenzaam voelt, weet dan dit: ik denk aan jou, en met mij ontelbaar veel anderen.

Ann De Craemer



Ann De Craemer is al tien jaar columniste en heeft ongeveer evenveel boeken op haar naam staan – van fictie tot non-fictie. Ze deelt in Tielt haar leven met haar computer en haar poes Rachel.



“Ik mocht geen bezoek krijgen, maar Jan is altijd blijven komen”

Olanda

Onze zorg voor jou stopt nooit

De medewerkers van Familiehulp staan altijd voor je klaar met zorg, ondersteuning, huishoudelijke hulp en nog veel meer.

Ontdek al onze diensten op www.familiehulp.be



Familiehulp
we zijn er voor jou



DIABETES? WE ZIJN ER VOOR JOU!

Je kan met al jouw vragen terecht op onze gratis infolijn **0800 96 333** of via infolijn@diabetes.be.

Op onze website kan je terecht voor meer informatie over diabetes en een gezonde leefstijl.

Als lid geniet je bovendien ook van talrijke voordelen en ontvang je 6 keer per jaar ons infomagazine!

WWW.DIABETES.BE

0800 96 333



Nieuws uit je provincie

ANTWERPEN



VEILIG OMGAAN MET MEDICATIE

Geneesmiddelen helpen je gezondheid te verbeteren. Een juiste inname ervan is belangrijk om fouten of nevenwerkingen te voorkomen, vooral wanneer je meerdere geneesmiddelen neemt. Onze thuisverpleegkundigen kunnen je helpen met het beheren en met het juist innemen van je medicatie.

Medicatieschema

Het is belangrijk om een goed overzicht te hebben van je medicatie. Dat doe je best met een **medicatieschema**. Je huisarts, apotheker of thuisverpleegkundige kan je hierbij helpen. Controleer regelmatig of de informatie op je medicatieschema nog juist en volledig is. Laat je huisarts het medicatieschema regelmatig nakijken en aanpassingen aanbrengen indien nodig. Neem je medicatieschema altijd mee naar het ziekenhuis of op consultatie bij de arts. Het is belangrijk om je arts te informeren over alle geneesmiddelen die je neemt, ook diegene die je zonder voorschrift bij de apotheker haalt. Ze kunnen immers invloed hebben op het geneesmiddel dat je arts voorschrijft.

Medicatiebox

Voor een goed medicatiebeheer is het belangrijk om voldoende voorraad in huis te nemen, maar ook niet te veel. Bewaar je medicatie buiten het bereik van kinderen op een droge, donkere plaats. Dus best niet in de badkamer. Bewaar je geneesmiddelen samen met de bijsluiter in hun verpakking en verzamel ze in één doos. Medicatie die je niet meer gebruikt of die vervallen is, verwijder je best meteen. Je kan ze binnenbrengen bij de apotheker.

Een **medicatiebox** is een handig hulpmiddel om je geneesmiddelen juist en zelfstandig in te nemen. De medicatiebox heeft voor elke dag van de week een apart doosje. Elk doosje is per inname-moment onderverdeeld in vakjes (ochtend, middag, avond, nacht). Zo kan je je geneesmiddelen in één keer voor de hele week klaarzetten. Een doosje is ook gemakkelijk om mee te nemen als je buitenshuis gaat. Bovendien merk je snel wanneer je vergeten bent medicatie in te nemen.

Hulp nodig?

Je thuisverpleegkundige kan je helpen indien je moeilijkheden ondervindt bij het beheer van je medicatie. Hij of zij kan je advies geven en begeleiden. Indien nodig kan hij of zij op voorschrift van de arts je geneesmiddelen wekelijks klaarzetten.

Ontdek meer in onze folder 'Veilig omgaan met medicatie'. Je thuisverpleegkundige kan je de folder bezorgen.



5 JAAR VROEDVROUWENTEAM!

Op 1 januari 2016 startte het Wit-Gele Kruis van Antwerpen met een eigen vroedvrouwenteam. Een succes!

“Na de geboorte van Eli was de hulp en het advies van de vroedvrouw zeker welkom. Je weet niet goed wat er die eerste weken op je afkomt. Gelukkig stond de vroedvrouw voor me klaar en stelde ze me gerust”

Mama Ilse

Het vroedvrouwenteam ging van start in 2016, mede door de verkorte ligduur in het ziekenhuis (van standaard vier naar drie nachten). Het team verzorgde het eerste jaar zeshonderd mama's en baby's. Vandaag zijn dat er 2300.

“Binnen de 72 tot 96 uur na de geboorte moet de baby een hielprik krijgen, daarom komen nu veel mama's bij ons terecht”, vertelt Karen Vliegen, coördinator van het vroedvrouwenteam van het Wit-Gele Kruis van Antwerpen. “We zien ook een duidelijke stijging in de prenatale zorg. Dat gebeurt in aanvulling op de raadplegingen bij

de gynaecoloog. We doen de suikertest, volgen de groei op, beantwoorden vragen ...”

Om de toekomstige ouders nog beter bij te staan, volgde het team extra opleidingen, waaronder een vorming voor prenatale zorg. Ieder jaar volgt één vroedvrouw de opleiding tot lactatiekundige. Het team werkt ook samen met onder meer het Huis van het Kind en Kind en Gezin.

Karen: “Bij het Huis van het Kind, waar ouders en kinderen terecht kunnen voor alles rond opvoeden en opgroeien, houden we enkele spreekuren voor mama's. Met Kind en Gezin voorzien we een goede overdracht, dat heeft extra waarde bij kwetsbare gezinnen. Ik hoop

“Als vroedvrouw heb je in de thuissituatie van het jonge gezin veel ruimte om op maat te werken. De ondersteuning gaat veel verder dan enkel medische of technische hulp”

Vroedvrouw Inge

TIPS VOOR EEN GEZELLIGE WINTER

2020 was een uitzonderlijk jaar dat van ieder van ons extra inspanningen heeft gevraagd. Nu staan we ook nog voor de koudste en kortste dagen. Reden te meer om jezelf te verwennen en er ook dit jaar een gezellige winter van te maken.

Een sfeervolle thuis

Extra kussens en dekens in de zetel, een zacht schapentapijt op de vloer, enkele kaarsen op de kast, een haardvuur dat knispert, je favoriete muziek op de achtergrond... de winter is de periode bij uitstek om het thuis extra gezellig te maken. Enkele kleine aanpassingen geven je al een heel ander interieur!

Elke dag (gezond) feest

December is de feestmaand bij uitstek. Met corona zal het dit jaar waarschijnlijk iets anders verlopen. Hopelijk kunnen we toch wat samen vieren. Los van de feestdagen kan je eigenlijk elke dag een klein feestje bouwen. Een paar hapjes en een lekker drankje als aperitief volstaan om je al helemaal in de

feestsfeer te brengen. Wees creatief en denk ook aan gezonde hapjes en drankjes zoals rauwe groenten en alcoholvrije cocktails.

Leve de pyjama

Wie zegt dat een pyjama enkel dient om in te slapen? Niets zo heerlijk als nog enkele uren na het wakker worden in je pyjama rondlopen of knus



dat we de komende jaren goed kunnen blijven groeien met de kwaliteit waar we voor staan. We hebben een zeer bekwaam team. Hopelijk kunnen we ook de samenwerkingen verder uitbreiden. We zien na vijf jaar ook steeds vaker tweede, derde ... kinderen uit hetzelfde gezin. Soms komen we langs bij mama's die in eenzelfde straat wonen of deel uitmaken van dezelfde vriendenkring. Dat is mooi!"

“Het team heeft mij en mijn zoontje Khalid heel goed geholpen. Ik zou hen zeker opnieuw contacteren. Het is een pluspunt dat de vroedvrouw aan huis komt. Zo hoeven jij en de baby zich niet te verplaatsen”

Mama Asma

“Kunnen bijdragen aan de medische opvolging van de mama en de baby is waarvoor ik elke dag met plezier mijn werkdag start”

Vroedvrouw Jiska

Wens je meer informatie of wil je de zorg van een vroedvrouw aanvragen?

→ www.witgelekruis.be/vroedvrouwen

in de zetel kruipen voor de televisie of met een boek. Niet twijfelen, gewoon doen!

Beweeg, speel, lees ...

Blijf je liever zoveel mogelijk binnen? Maak het gezellig met een boek, film of gezelschapsspel.

Als je kan, probeer regelmatig naar buiten te gaan. Kleed je extra warm aan als het koud is en geniet (hopelijk) van de zon. Zonlicht is goed voor je dagelijkse dosis vitamine D én voor een goed humeur! Beloon jezelf achteraf met een heerlijke, warme drank of met een deugd-doende douche of met een aangenaam bad!



IN BEELD

JERUSALEMA CHALLENGE KALMTHOUT

Net als andere zorgorganisaties haalden ook enkele afdelingen van het Wit-Gele Kruis van Antwerpen hun beste danspasjes boven voor de 'Jeruselema challenge'. Hier zie je de afdeling Kalmthout.



Verpleegkundige Sanne kreeg dit schattige aapje cadeau van een collega ... "Zo maar. Mijn collega's zijn goud waard", aldus Sanne.



GELUKKIG 2021!

We wensen jullie een zorgeloos, liefdevol en gezond 2021!



COLOFON

27^{de} Jaargang, Nr. 103 – december 2020
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, Goedele Bogaerts, Uschi De Coster, Hilde De Groef,
Kristel De Vlieghe, Bram Fret, Ralph Gregoor, Kristien Scheepmans,
Ann Vanloffelt, Annelies Vermandel, Dorien Wenderickx, Marie Landsheere,
Nathalie Ghequiere, Bert Goessens, Elisabeth Ruelens

Beeld coverpagina

© Marco Mertens

Druk

Drukkerij 't Hooft - gedrukt op FSC-papier

Oplage

140.000



wit-gele kruis
VLAANDEREN

Secretariaat

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

Verantwoordelijke uitgever

Dirk Broos - Wit-Gele Kruis van Vlaanderen vzw
Frontspiesstraat 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

Vormgeving

Bold and pepper nv - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden - www.
boldandpepper.be

Reclameregie

Trevi plus - Meerlaan 9 - 9620 Zottegem
T. 09-360 62 16 - Katrien.Lannoo@trevipiplus.be

CONTACTGEGEVENS

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 24

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

☎ 09-265 75 75

Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089-30 08 80

Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant

☎ 016-31 95 50

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-63 40 00

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE

VOLG ELKE PROVINCIE OP:



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

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

Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis



MOBILE TRAVEL CHAIR

PLOOIBARE ELEKTRISCHE ROLWAGEN

Uitgerust met lithiumbatterijen

Zeer comfortabel

Mee in auto, trein en vliegtuig

Verrijdbaar als koffer

In 5 seconden opvouwbaar

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

0800-90207 Gratis

www.mobilescooter.be
Keuze | Kwaliteit | Service

BON

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____ gratis demonstratie

Straat _____ nr _____ gratis documentatie

Postcode _____ Gemeente _____

Tel. _____

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

0800-90207 Gratis

SeniorenComfort

Thuis wonen. Het beste idee!

Voor gratis info of brochure: www.seniorencomfort.be of bel **0470/62.17.64**

Of vind ons op [f seniorencomfort](https://www.facebook.com/seniorencomfort)



SUPER PREMIES SENIOREN

VOOR

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

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

! SUPER ACTIE !
Gratis verhoogd staand toilet bij bestelling inlopdouche*

* Vraag naar de voorwaarden

NA





ONTBIJT AAN HUIS

**WIN
1 VAN DE 2
BONGO BONNEN**

Doe mee en maak kans op een ontbijt voor twee. Met de Bongobon 'Ontbijt aan huis' heb je een ruime keuze uit meer dan 175 leuke ontbijtplekjes. Geniet van je ontbijt op locatie of laat een uitgebreide ontbijtmand bij jou thuis leveren.

WEDSTRIJD

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

HORIZONTAAL

- Kunstmatig aangelegde uitgang of opening – Windrichting – Deel van de mast
- Gewrichtsonsteking – Opplakbriefje
- Knaagdier – Hevige stormwind – Calorie
- Animaal – Vogelverschrikker
- Reizend gaan of komen in – Suppositoire
- Neon (symbool) – Lofrede
- Intekenen – Warenhuis
- Verenigde Staten – Deel van de wiskunde
- Heden – Toilet – Aanlegplaats – Plechtige verklaring
- Vestibule – Nikkel (symbool) – Deel van een trap
- Tijd van het paasfeest – Persoonlijk voornaamwoord – Polen (op auto's)
- Respect – Ijselijke
- Oersted – In orde – Foedraal
- Ridderlint – Bezieling – Binnen
- Ingebeeld meisje – Leervak op school – Engels bier

VERTICAAL

- Eiland in de Middellandse Zee – Prediken
- Oefenen – Noordoost – Rusland (in internetadressen)
- Visetend zoogdier – Moeilijke test
- Mijnheer – Beeldraadsel – Lijst
- Knoflooksaus – Herrie – Ingenieur
- Korenzeef – Kaasstof
- Draaiend aanbrengen om – Engelse naamloze vennootschap – Te koop
- Europese organisatie voor ruimteonderzoek – Kloosterlinge
- Spil – Door bedijking winnen
- Tentlinnen – Gemeente in Oost-Vlaanderen
- Etage – Muzieknoot – Non-gouvernementele organisatie – Muzieknoot – Meisjesnaam
- Giftige stof in tabak – Anti
- Legerplaats voor soldaten – Kelner – Frans voegwoord
- Pleisterplaats – Smalle strook – Roofvogel
- A tempo – Nederland - Meisjesnaam

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje,

vóór 18 januari 2021, naar het adres:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 18 januari 2021** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: KOOLMONOXIDE

Winnaars van een Bongobon "Dagje Uit"

Pieter BLOEMEN uit Neeroeteren, Bea CORNELIS uit Roosdaal, Dora NEVEN uit Aiken



SIMON WERD BLIND.

Maar hij ziet
het weer zitten.



Uw testament toont de weg.

Al sinds 1923 helpt Licht en Liefde blinde en slechtziende mensen. Simon was 52, toen hij bij een ongeval blind werd. Hij raakte zijn job en gaandeweg ook zijn vrienden kwijt. Dat was hard. Licht en Liefde was op dat moment zijn enige houvast. We hielpen Simon er weer bovenop, met raad en daad. Dat doen we dankzij de onmisbare steun van onze donateurs.

Gewone mensen zoals u die iets buitengewoons doen. Wilt u weten hoe u blinden en slechtzienden een nieuw leven geeft, met een vermelding in uw testament?

Bel dan vrijblijvend en in alle discretie met Joke, onze verantwoordelijke legaten, op ☎ 0489/864387. Of stuur een e-mail naar ✉ joke.daelemans@lichtenliefde.be

**NOOIT
TE OUD VOOR
EEN TRAP.**



☎ **0800 20 950**

✉ sales@comfortlift.be

🌐 www.comfortlift.be

📍 Mannebeekstraat 3,
8790 Waregem



Comfortlift
Orona

**Altijd een traplif op
maat van uw behoeften.**

- Meest complete gamma trapliften in België
- Lokale, ervaren medewerkers
- Maatwerk
- Betaalbaar onderhoud
- Service 24/7
- 20.000 geïnstalleerde trapliften