

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

GEZOND *thuis*

SEP OKT NOV #98

 WWW.GEZONDTHUIS.BE

 VOLG ONS OP FACEBOOK

TUDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P309202 | WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTPISPIESSTRAAT 8 BUS 1, 2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS | NR. 98 | SEPTEMBER 2019

JOUW VERHAAL

“Muziek doet me terugdenken aan vroeger, aan leuke tijden”

GEHEUGEN
KOOR
1

Gezond
Doorligwonden

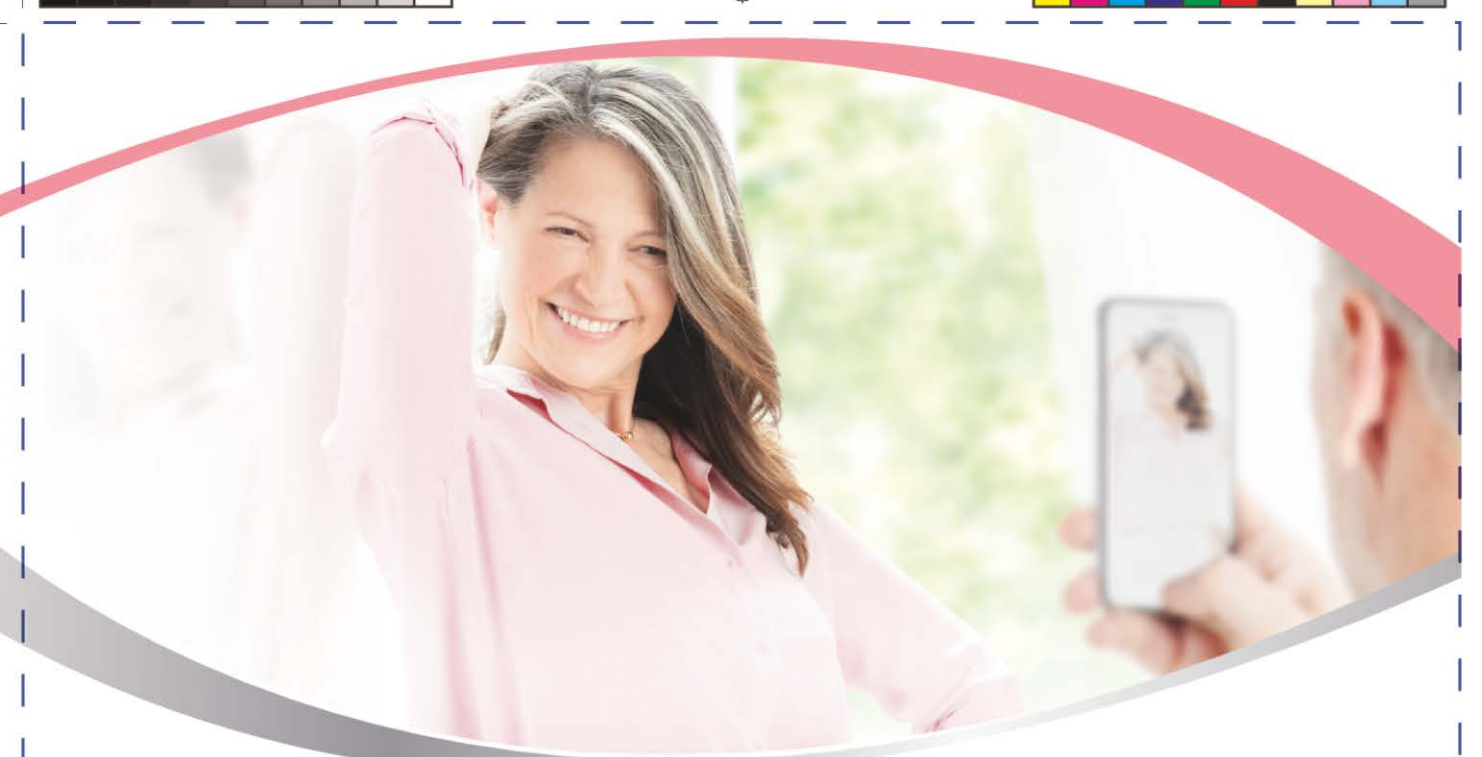


Sabine De Vos

“Bij kanker valt iedereen uit de lucht: waarom ik?”

wit-gele kruis





“Ik voel me op en top vrouwelijk”

1 op 3 vrouwen heeft tijdens haar leven wel eens last van urineverlies. We geloven dat elke vrouw het recht heeft om zichzelf te blijven en dat urineverlies haar zelfvertrouwen niet mag aantasten.

Geïnspireerd door vrouwen zoals jij, die op zoek zijn naar de ultieme bescherming, maar geen compromis willen sluiten op het vlak van comfort en discretie, hebben we iD Intime ontwikkeld.

Dankzij de nieuwe, discrete pasvorm met lagere taille is iD Intime onzichtbaar onder jouw kledij, comfortabel om te dragen en garandeert deze zekerheid dankzij de optimale absorptie en dubbele antilekrandjes.

Kies de maat en absorptie die jij nodig hebt en vraag je gratis staal aan

| | | | |
|---|--------|------|-------|
| M | normal | plus | super |
| | ●●●● | ●●●● | ●●●● |
| L | normal | plus | super |
| | ●●●● | ●●●● | ●●●● |

-1,50 EUR

bij aankoop van minimum

1 iD Intime pak*

*Geldig tot 31/10/2019. Max. 1 bon per klant. per klant wordt slechts éénmalig de korting automatisch toegekend op uw netto aankoopbedrag. Ook geldig op www.thuiszorgwinkel.be; korting wordt verrekend als je in het winkelmandje de kortingscode IDINTIME invoert.



VOORAF JOKE LEMIENGRE

INGEWIKKELD

“Ik wil zo graag dichterbij komen en mijn hand op zijn schouder leggen, hem sussen en bemoedigen. Is dat wel een goed idee? Is dat wel veilig?, bedenk ik. De onmacht is ook mijn deel.”

Uit: Pieter Loncke, Thomas Raemdonck & Geert Capoen.
Het respectboek voor de zorg. Tielt: Lannoo, 2018.

Ik word in gesprekken vaak diep geraakt door zorgdragers (mantelzorgers of professionele zorgverleners) die met ingewikkelde gevoelens worstelen. Hoe ga je om met iemand die alle hulp weigert en toch zorg nodig heeft? Hoe maak je contact met iemand die zich voor alles afsluit?

Zorgdragers willen heel graag de ander helpen en dwingen zichzelf, al dan niet onbewust, wel eens tot heldendaden. Sommige situaties zijn ondanks alle inspanningen, deskundigheid en goede wil niet op te lossen. Mensen blijven mensen ... en kunnen nooit alles machtig zijn. Moeilijke zorgsituaties kunnen tot onbegrip en frustratie leiden. Het grootste risico is dat we vanuit deze lastige gevoelens de persoon die zorg nodig heeft in de steek laten.

Het waardevolle boek van Pieter Loncke en collega's biedt inzichten hoe je in situaties van onmacht toch ruimte kan maken om in verbinding met de ander te blijven. De gedachte van mildheid blijft bij mij hangen. Hoe mild zijn we voor onszelf en voor de ander? Het is onmogelijk om voor anderen te zorgen, als je niet voor jezelf zorgt. Je moet jezelf goed voelen om je te kunnen focussen op het verhaal en de noden van de ander. Onmacht bespreekbaar maken met mensen die je vertrouwt, kan hiervoor een eerste troostende stap zijn.



Joke Lemiengre

Lector en kernexpert zorgethiek, Hogeschool UCLL

WEGWIJZER



Interview met
Sabine De Vos



Collega's Greet en Fleur

- 6 **Actua**
- 12 **Lekker**
- 16 **Gezond**
Doorligwonden
- 20 **Jouw verhaal**
“Muziek doet me terugdenken aan vroeger”
- 22 **Thuis**
Stralen ondanks kanker
- 27 **Column**
- 29 **Nieuws uit je provincie**
- 34 **Puzzel**

Collega's

GREET & FLEUR

Fleur en Greet werken in Roeselare allebei voor de Wit-Gele Kruisafdeling. Fleur is nursingbegeleidster en heeft diabetes type 1. Ze springt regelmatig eens binnen bij haar collega Greet, die diabeteseducator is.

LEES MEER OVER GREET EN FLEUR OP

p. 25





WEBSITE VERNIEUWD

Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Het Expertisecentrum Val-en fractuurpreventie Vlaanderen stelt haar nieuwe website en logo voor. Bezoek www.valpreventie.be en vind alle informatie over valpreventie thuis en in woonzorgcentra.



DAG TEGEN KANKER

Tijdens de Dag tegen Kanker op 17 oktober roept Kom op tegen Kanker iedereen op om één dag expliciet hun medeleven en verbondenheid te tonen met kankerpatiënten en hun naasten. Dat kan onder andere door het gele lintje op te spelden of door solidariteit te tonen op sociale media. Ook de thuisverpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis dragen dan het gele lintje!

Meer info: www.komoptegenkanker.be/dag-tegen-kanker



GRIEPINENTING

Met de winter voor de deur, duikt de griep opnieuw op. Griep is geen banale aandoening: het is besmettelijk en kan ernstige gevolgen hebben. Een jaarlijkse griepvaccinatie maakt de kans om griep op te lopen veel kleiner.

Voor wie is het griepvaccinatie belangrijk?

- Iedereen ouder dan 65 jaar
- Zwangere vrouwen
- Mensen met diabetes of een andere chronische ziekte
- Mensen die een verminderde weerstand hebben door ziekte of behandeling
- Mensen die in een woonzorgcentrum of ziekenhuis opgenomen zijn
- Mensen die samenwonen met bovenstaande risicopersonen of die zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden.



12 OKTOBER: DAG VAN DE PALLIATIEVE ZORG

Vernemen dat je ongeneeslijk ziek bent, is heel ingrijpend. Daarom wordt op de tweede zaterdag van oktober aandacht geschonken aan palliatieve zorg. Want iedereen heeft recht op kwaliteitsvolle palliatieve zorg, zowel thuis als elders.

Het Wit-Gele Kruis kan je hierin begeleiden: we willen palliatieve patiënten en hun naasten een kwaliteitsvolle, individuele totaalzorg aanbieden in hun vertrouwde thuisomgeving. De belangrijkste taak van onze thuisverpleegkundigen is de zorg voor jouw comfort thuis. Dit doen we in nauw overleg met je huisarts, andere zorgpartners zoals de palliatieve netwerken en uiteraard met je naasten. Samen bekijken we je zorgvragen en noden.

Welke zorgen doen we?

- **Pijnbestrijding:** we helpen om samen met je huisarts de juiste pijnbestrijding op te starten en op te volgen.
- **Hygiënische zorg:** mondverzorging, haren wassen, opvolging van huidproblemen, advies over hulpmiddelen ...
- **Andere zorgen:**
 - infuusleidingen bewaken en verbanden wisselen
 - de spuitaandrijver instellen, vullen en bewaken
 - Totale Parenterale Nutritie (TPN)
 - sondevoeding
- Voorafgaande (of vroegtijdige) zorgplanning
- Emotionele ondersteuning.

Meer weten? Lees het artikel 'Als je thuis wilt blijven aan het einde van je leven' in Gezond thuis 97 of via www.gezondthuis.be.



Dirk De Wachter De kunst van het ongelukkig zijn



LANNOD
CAMPUS

BOEKENTIP!

In oktober komt het nieuwste boek van Dirk De Wachter uit. In 'De kunst van het ongelukkig zijn' heeft psychiater Dirk De Wachter het over de grote vraagstukken in onze maatschappij die ons leven bepalen, sturen of veranderen. Het leert ons om na te denken over wat gelukkig zijn echt betekent.

Meer info: www.lannod.be/nl/de-kunst-van-het-ongelukkig-zijn

GROOTOUDERS EN ECHTSCHIEDINGEN: GEZINSBOND ZET ALLES OP EEN RIJTJE

De Gezinsbond werkte een online dossier 'Kleinkind in twee huizen' uit rond grootouders en echtscheiding. Want ook als grootouder word je geconfronteerd met een moeilijke situatie. Het online dossier geeft toegankelijke informatie aan grootouders en gaat in op de belangrijke rol die ze kunnen spelen.

Enkele tips om kinderen tussen 6 en 9 jaar te helpen:

- bied een veilige en voorspelbare omgeving
- stimuleer leren en huiswerk
- breng duidelijkheid en overzicht
- laat emoties toe
- reageer op ongewenst gedrag.

Meer weten? www.goedgezind.be/dossiers/kleinkind-2-huizen

WERELDDAG DEMENTIE

Op 21 september vindt de Wereld Alzheimer Dag plaats. Naar jaarlijkse gewoonte organiseert de Alzheimer Liga Vlaanderen samen met andere organisaties de Werelddag Dementie. Dit jaar kiezen ze het thema 'Jij die bent'. Bij deze dag horen tal van activiteiten die doorgaan in Mol.

Wist je dat de Alzheimer Liga samen met Expertisecentrum Dementie het eerste manifest voor Vlaanderen van mensen met dementie 'Hand in Hand' geschreven heeft? Doelstelling: samen het taboe doorbreken en werken aan een dementievriendelijke samenleving!

Meer info? www.alzheimerliga.be



LEZERSBRIEF

INTERNATIONALE DAG VAN DE OUDEREN

We worden allemaal ouder. Dat hoort samen met verschillende noden en behoeften. Daarom roept de Verenigde Naties sinds 1990 op om op 1 oktober extra aandacht te besteden aan oudere personen.

Lezeres **Denise Manteleers** werd een aantal maanden geleden 75 jaar en schreef enkele woorden die ze graag met ons wil delen:

Ouder worden.

Waar zijn de jaren gebleven

*wanneer ik mijn kinderen in
mijn armen hield.*

*Toen ik hen nog teder kuste
de liefde in verzen schiep.*

Die jaren zijn verdwenen

onze kinderen in schoonheid gebleven.

We hebben ze nog steeds lief.

*De sterkte van weleer vertaalt
zich in stilte, goedheid en begrip.*

Familie, vele vrienden

maken de jaren lichter

brenge vaak troost in sluipend verdriet.

Weet niet wat er komen zal

wel wat ik achterliet.



"Je wil blijven leven. Dus onderga je alles"

INTERVIEW MET SABINE DE VOS

Sabine De Vos ontvangt me in haar prachtige groene tuin nabij Gent. Ze geniet met volle teugen van de zonnige zomerdagen. Niets aan haar doet vermoeden dat ze jaren geleden door een ingrijpende kanker tweemaal door het oog van de naald kroop. In 2018 bracht ze 'Het K-boek' uit.

 BRAM FRET  SABINE DE VOS EN JOHAN JACOBS

"Ik was 36 toen ik twee keer na elkaar baarmoederhalskanker kreeg. In de fleur van mijn leven belandde ik zo in de menopauze. Ik was toen net getrouwd en had wel al twee kinderen, maar een verdere kindrewens kon ik meteen opbergen. Op dat moment heb je eigenlijk geen tijd om daar mentaal bij stil te staan. En dan is er de menopauze: ik zit nog altijd aan de zware hormonenpillen. De grootste bijwerking is het krijgen van borstkanker. Ook niet hoopgevend natuurlijk, maar ik heb die medicatie echt nodig. Daarbovenop ben ik zwaar bestraald op mijn buik. Vijftien jaar geleden stonden de therapieën nog niet zo ver als vandaag, waardoor mijn darmen zeer zwaar beschadigd zijn. Uiteindelijk werd een stuk darm weggenomen. Ik onderging dus nog vervolgooperaties die niet te linken zijn aan de kanker, maar wel aan de zware behandelingen. Maar je wil blijven leven, dus onderga je dat allemaal."

Je bent een Bekende Vlaming. In welke mate beïnvloedde kanker je professionele leven?

"Als zelfstandige in de media moest ik mijn agenda onmiddellijk leegmaken. Mijn jobs werden door andere mensen probleemloos ingevuld. Twee jaar uit roulatie zijn is in de media een eeuwigheid. Ik bleef altijd bezig, maar ik heb de draad van mijn mediacarrière nooit meer kunnen oppikken. Ook omdat, en dat vind ik eigenlijk het ergste, mensen schrik kregen om met mij te werken. Toen al schreef ik

boeken en stemmenwerk ben ik blijven doen. Daarop kon ik dus makkelijk terugvallen, al is het wel jammer. Dit is mijn verhaal, maar ik denk dat veel langdurig zieken zich daarin kunnen herkennen. De werkvloer wacht niet altijd op jou. Een gouden tip: zorg dat

"Geld of carrière worden irrelevant: je wil alleen gezond worden"

je goed verzekerd bent! Ik heb zoveel schrijvende verhalen gehoord van mensen die de rest van hun leven moeten afbetalen, omdat ze geen hospitalisatieverzekering of verzekering gewaarborgd inkomen hadden toen ze ziek werden. De beste verzekeringen zijn die die je op je sterfbed nooit nodig gehad hebt".

Hoe belangrijk was jouw netwerk tijdens die periode?

"Ik had een groot netwerk, wat heel leuk is, maar dat is lang niet bij iedereen het geval. Dat hoor ik ook van mensen die me aanspreken na mijn lezingen. Ook lotgenotengroepen en

psychologische ondersteuning zijn van groot belang. Gelukkig bestaan er in de ziekenhuizen tegenwoordig gespecialiseerde oncoteams, met een oncopsycholoog die klaar staat voor de zieke, de partner of kinderen en zelfs voor familie of vrienden. We staan veel te huiverig tegenover psychologische of soms psychiatrische hulp. Terwijl je dat soms echt nodig hebt, ook als partner of mantelzorg. Mensen focussen heel vaak op de zieke persoon. Maar vergeet zeker de mantelzorg niet, die is onwaarschijnlijk belangrijk!"

Klopt het dat je 'Het K-boek' eigenlijk nooit had willen schrijven?

"Het was niet mijn bedoeling, maar ik had het boek wel zelf willen krijgen in de periode dat ik ziek was. Met dit boek wil ik vooral goede en begrijpelijke informatie geven. Ik schreef het in samenspraak met artsen en dus staat het ook vol met tips naast de hoofdstukken over wat kanker is, de behandelingen, de emotionele, fysieke, relationele en financiële obstakels die je kan tegenkomen. Over hoe je je bijvoorbeeld kan voorbereiden op haarverlies of hoe je kan omgaan met een verminderde eetlust of over gezonde voeding en hoe je op bezoek gaat bij een zieke persoon. Wat ik iedereen kan aanraden: zoek een vertrouwenspersoon. Dat hoeft niet noodzakelijk je partner te zijn. Denk bijvoorbeeld ook aan een vriend of je volwassen zoon of dochter. Zolang het maar iemand



is waar je volledig jezelf bij kan zijn en die je 100% vertrouwt. Neem deze persoon zoveel mogelijk mee naar belangrijke onderzoeken of consultaties. Durf ook hulp vragen, geef duidelijk aan wanneer het niet gaat. En besteed voldoende aandacht aan alles wat met gezonde voeding te maken heeft. Boost je immuunsysteem voor je aan een behandeling begint, het is de basis van alles.”

Je gezondheid werd een paar keer op de proef gesteld. Wat betekent voor jou ‘gezond zijn’?

“Gezond zijn lijkt vanzelfsprekend. Mensen wensen elkaar voor Nieuwjaar of andere gelegenheden een goede gezondheid toe. Maar eigenlijk staan ze er niet bij stil dat het van de ene op de andere dag anders kan zijn. Niemand verwacht ziek te worden. Anderzijds spelen mensen vaak met hun gezondheid: hoe slechter je zorgt voor je lichaam, hoe meer risico je loopt om ziek te worden. Door het gezondheidsadvies van de Wereldgezondheidsorganisatie te volgen, kan je proberen om je gezondheid zo optimaal mogelijk te houden. Kanker kan tussen de 30 en 50% voorkomen worden door bijvoorbeeld te stoppen met roken, alcoholgebruik te vermin-

deren, te streven naar een gezond gewicht of regelmatig te bewegen. Dat leer je natuurlijk als je zwaar ziek bent geweest. Pas op, ik ben nog altijd een levensgenieter hoor. Maar alles valt weg als er iets ernstig scheelt met je gezondheid. Geld of je carrière worden totaal irrelevant: je wil alleen maar opnieuw gezond worden.”

Kijk je daar nu anders tegenaan dan de periode voor je ziekte?

“Absoluut, de vanzelfsprekendheid is weg. Ik ben er 52, dus ik zie ook mensen in mijn omgeving ziek worden of wegvallen, bijna allemaal door kanker. En iedereen valt altijd uit de lucht: ‘Waarom ik?’. Dat beschrijf ik ook in mijn boek. Iedereen heeft evenveel kans, het is een lot uit de loterij. Dus stel jezelf die vraag niet, het heeft geen zin. Door wat je zelf hebt meegemaakt, word je heel empathisch. Als iemand uit mijn omgeving ziek wordt, weet ik wat hen overkomt. Zelf probeer ik nog meer dan vroeger bewust te genieten van elk moment. Omdat ik altijd, en dat is niet negatief, leef met de idee dat het morgen gedaan kan zijn. Ik leef sinds mijn ziekte veel bewuster, ik leef in het nu en tracht te doen wat me gelukkig maakt.”



Wie is Sabine De Vos?

- Geboren op 20 juli 1967
- Studeerde Oosterse Filologie aan de Universiteit Gent
- Werkte verschillende jaren als omroepster en was presentatrice van onder andere De Droomfabriek
- Overwon begin jaren 2000 tweemaal baarmoederhalskanker
- Doet nog regelmatig stemmenwerk voor reclamespotjes of animatiefilms
- Auteur van verschillende boeken. Bracht in 2018 ‘Het K-boek’ uit, een veelzijdig boek over kanker.

Hoe ziet voor jou een goede oude dag eruit?

“Er is zo’n interessant vraagstuk waarbij je twee keuzes krijgt: je wordt kerngezond 75 jaar oud, maar op je 75^{ste} verjaardag sterf je of je kiest voor een ‘vraagteken’, het kan zijn dat je 100 jaar wordt, maar je weet niet in welke gezondheid. Als ik deze vraag in gezelschap stel, wordt daar enorm over gediscussieerd. Ik ga sowieso voor het ‘vraagteken’, voluit voor het onbekende. Dat kan goed of slecht zijn, maar ik kies voor de verrassingen van het leven (lacht). Want het kunnen ook leuke verrassingen zijn.”

Voor meer info of voor een aanvraag voor een lezing kan je terecht op:
<https://www.facebook.com/sabine.devos.52>

“We hadden het al veel langer moeten doen, we voelen ons hier al meer thuis dan in ons vorig huis.”

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

Ze zijn zowel te koop als te huur.



SENIOR HOMES

De specialist in assistentiewoningen

09 336 37 95
info@seniorhomes.be
www.seniorhomes.be

KOM LANGS EN BEZOEK EEN MODELAPPARTEMENT IN RESIDENTIES TE:
AALST • DEINZE • EVERGEM • NIEUWPOORT • OUDENAARDE • OOSTENDE
RUMBEKE • VARSENARE • VICHTÉ • WAREGEM • WETTEREN • ZWEVEGEM

Stannah

GEKEND
VAN
TELEVISIE



TRAPLIFT CHECKLIST:

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

VRAAG NAAR ONZE
TWEDEHANDS OPTIES!

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

Vermijdt u het gebruik van de trap in uw eigen huis? Een Stannah Traplift geeft u de vrijheid terug om uw hele huis weer te gebruiken! We creëren al meer dan 150 jaar mobiliteitsoplossingen om het leven beter te maken, waarbij we innovatieve techniek combineren met kwaliteitsservice.

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

Ja,

stuur mij vrijblijvend informatie over Stannah trapliften



De informatie is voor:

Naam:

Straat:

Huisnummer:

Postcode:

Plaats:

Telefoonnummer:

E-mail adres:

BEL VANDAAG NOG EN GENIET WEER VAN UW HELE HUIS

0800 26 938

info@stannah.be - www.stannah.be

GEZOND THUIS

U kunt deze ingevulde coupon naar het onderstaande adres versturen:
Stannah, Poverstraat 208, 1731 Relegem

VOEDINGSADVIES BIJ OSTEOPOROSE

Voeding speelt een belangrijke rol in de preventie en behandeling van osteoporose. Zo zijn calcium en vitamine D onder meer belangrijk voor een gezond beenderstelsel. In dit artikel serveren we informatie, tips en passende gerechten.

👤 CHARLOTTE MERMANS, DIËTISTE WIT-GELE KRUIS VAN ANTWERPEN 📷 ADOBE STOCK



Wat is osteoporose?

Osteoporose (botontkalking) ontstaat door een verstoord evenwicht tussen botaanmaak en botafbraak: er wordt sneller bot afgebroken dan dat er gevormd wordt. Hierdoor worden onze botten steeds minder sterk en verliezen we botmassa. Dit zorgt op termijn voor broze botten en een verhoogde kans op breuken. Botverlies verloopt geleidelijk en pijnloos, waardoor er meestal geen symptomen zijn. De meest voorkomende fracturen ten gevolge van osteoporose zijn pols-, heup- en wervelbreuken.

Risicofactoren

Osteoporose kan bij iedereen voorkomen en het risico neemt toe met

de leeftijd. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen doordat er een versneld botverlies optreedt tijdens de menopauze ten gevolge van hormonale veranderingen.

Er zijn verschillende factoren die het risico op osteoporose verhogen: leeftijd, menopauze, genetische aanleg, ongezonde levensstijl met weinig beweging, roken, alcoholgebruik, vitamine D-tekort, ongezonde voedingsgewoonten met een lage calciuminname, sommige geneesmiddelen ...

Tijdens onze jeugd wordt de basis van de botten al gelegd. Door op jonge leeftijd al voldoende te bewegen

en te zorgen voor voldoende inname van calcium en vitamine D, verklein je de kans op osteoporose op latere leeftijd.

Calcium is de belangrijkste bouwstof voor onze botten. We halen het uit voeding, want ons lichaam maakt zelf geen calcium aan.

BRUSCHETTA MET SARDINES EN TOMATEN

Ingrediënten (4 🍽️)

- 4 sneden volkorenbrood of bruin stokbrood
- 4 kleine tomaten
- 4 sardines
- Kruidenkaas (bijvoorbeeld Philadelphia)
- Enkele druppels olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Enkele blaadjes verse basilicum
- Peper en zout

Bereiding

- Snijd de tomaten in kleine stukjes en pers de knoflook erbij.
- Breng het tomatenmengsel op smaak met peper en zout.
- Rooster het brood krokant in een voorverwarmde oven (180 °C).
- Besmeer het brood met kruidenkaas en beleg rijkelijk met de tomatenstukjes.
- Verdeel de sardines over de broodjes, werk af met enkele blaadjes basilicum en besprenkel met wat olijfolie.

Bron: <https://koken.vtm.be/open-keuken-met-sandra-bekkari>



Diagnose

De diagnose wordt meestal gesteld na een botbreuk. De meest voorkomende onderzoeken om de diagnose te stellen zijn:

1 Meten van botdichtheid met een

DEXA: de botdichtheid/botmassa kan snel worden vastgesteld door een DEXA-scan (botdichtheidsmeting). De hoeveelheid mineralen in het bot van de heup en wervels worden gemeten om de botmassa te bepalen.

2 Controle op wervelbreuken, met

een VFA of röntgenopname: een moderne DEXA-scanner kan vaak ook een VFA-opname maken. Een VFA-opname is een röntgenopname van alle ruggenwervels. Deze opname bepaalt automatisch of er sprake is van wervelbreuken of doorgezakte wervels.

3 Laboratorium onderzoek:

via een bloedcontrole wordt de hoeveelheid calcium, vitamine D en andere elementen bepaald. Zo kan er uitgesloten worden dat een bepaalde aandoening of een tekort de oorzaak is van osteoporose.



Wat kan je zelf doen voor een optimale botgezondheid?

- **Gezonde en gevarieerde voeding:** wie evenwichtig en gevarieerd eet volgens de richtlijnen van de voedingsdriehoek krijgt alle voedingsstoffen binnen voor een optimale botontwikkeling.
- **Neem voldoende calcium in.** Calcium is de belangrijkste bouwstof voor onze botten. Calcium halen we uit onze voeding, aangezien ons lichaam dit zelf niet aanmaakt.
Kies dagelijks voor calciumrijke voedingsmiddelen (3-4 porties): melk(dranken), yoghurt, platte kaas, kaas, pudding, calciumverrijkte sojadranken en desserts, groene groenten zoals broccoli, boerenkool, spinazie, Chinese kool, waterkers, noten, zaden, calciumrijke mineraalwaters (bv. Contrex), peulvruchten, gedroogde vijgen ...
- **Opgelet met:** cafeïnehoudende producten (koffie, thee, cola), zout en vlees. Dit vermindert de opname van calcium. Hier overdrijf je best niet mee.
- **Voldoende vitamine D:** zorgt ervoor dat calcium beter wordt opgenomen en vermindert de uitscheiding van calcium via de nieren. Vitamine D halen we vooral uit zonlicht en slechts in beperkte mate uit onze voeding. Kom minstens 15 minuten per dag in de buitenlucht. Zo kan je huid vitamine D aanmaken onder invloed van het zonlicht.
 In de winterperiode kan een vitamine D-supplement aangewezen zijn. Sommige voedingsmiddelen zoals volle melkproducten, vette vis, eidooier, lever, boter en verrijkte margarines leveren een beperkte hoeveelheid vitamine D.
- **Beperk je zoutinname:** te veel natrium bevordert de uitscheiding van calcium via de urine.
- **Lichaamsbeweging:** voldoende bewegen is belangrijk bij het voorkomen, maar ook bij het behandelen van osteoporose. Beweging en belasting van de botten zorgen immers voor een sterk botweefsel.
 Elke stap telt! Regelmatige beweging bevordert de aanmaak van botweefsel, versterkt onze spieren en verbetert het reactievermogen. Probeer dagelijks minimaal 30 minuten te bewegen: wandelen, fietsen, zwemmen, spieroefeningen, dansen ...
- **Vermijd roken en overmatig alcoholgebruik.**

SKYRCAKE MET BLAUWE BESSEN

Ingrediënten (1 taart - 8 porties)

- 800 g skyr naturel yoghurt
- 1 vanillestokje
- Zoetstof (naar smaak)
- 3 eieren
- 125 g blauwe bessen

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 150 °C. Snij het vanillestokje in de lengte open en schraap het merg eruit. Meng de skyr met de vanille, zoetstof en eieren. Was de blauwe bessen en dep droog.
- Schep het skyrmengsel in een met bakpapier beklede springvorm (diameter ± 22 cm), verdeel de blauwe bessen erover en bak de cake circa 60 minuten in de oven. Zet de skyr cake ongeveer 2 uur in de koelkast en serveer.

Bron: www.weightwatchers.com





Jullie hebben voor jullie onafhankelijkheid gevochten.
Laat u deze niet ontnemen door osteoporose.

DOE DE TEST



Wat is osteoporose?

Osteoporose is een stille, chronische ziekte die ernstige gevolgen kan hebben voor je mobiliteit en dus voor je onafhankelijkheid. Het komt vooral veel voor bij vrouwen na de menopauze.

Beantwoord deze eenvoudige vragen en bezorg dit blad aan je arts.

Meer informatie op www.osteoporosenews.be

AMGEN



Doe de test¹ en ontdek of je risico verhoogd is:

We raden je aan om deze test aan je arts te laten zien tijdens uw volgende consultatie.



- | | | | |
|--|----------|--|----------|
| 1. Is er osteoporose vastgesteld bij één van uw ouders of heeft één van hen een botfractuur opgelopen ten gevolge van een lichte val? | Ja - Nee | 10. Heeft u een te snel werkende schildklier of bijschildklier, diabetes of ziekten van het maag-darmstelsel zoals coeliakie of de ziekte van Crohn? | Ja - Nee |
| 2. Heeft/had één van uw ouders een voorovergebogen houding door een kromme rug? | Ja - Nee | 11. Was u voor uw 45 ^{ste} in de menopauze? | Ja - Nee |
| 3. Bent u 60 jaar of ouder? | Ja - Nee | 12. Werd uw menstruele cyclus ooit onderbroken gedurende 12 maanden of meer (door andere oorzaken dan een zwangerschap, de menopauze of een baarmoederverwijdering)? | Ja - Nee |
| 4. Hebt u op volwassen leeftijd reeds een botbreuk opgelopen na een lichte val? | Ja - Nee | 13. Hebt u een verwijdering van de beide eierstokken ondergaan voor uw 50 ^{ste} zonder hormonale substitutietherapie (HST) te krijgen? | Ja - Nee |
| 5. Valt u regelmatig (meer dan één keer in het laatste jaar) of bent u bang om te vallen omwille van uw verzwakte toestand? | Ja - Nee | 14. Drinkt u regelmatig meer dan twee eenheden alcohol per dag? | Ja - Nee |
| 6. Bent u meer dan 3 cm in lengte gekrompen na uw 40 ^{ste} ? | Ja - Nee | 15. Rookt u momenteel of hebt u vroeger regelmatig sigaretten gerookt? | Ja - Nee |
| 7. Hebt u ondergewicht (is uw BMI (Body Mass Index) lager dan 19 kg/m ²)? BMI (kg/m ²) = Gewicht (kg) / Lengte (m) ² . Bijvoorbeeld, 60 kg / 1.7m x 1.7m = 60/2.9 = 20.7 kg/m ² . | Ja - Nee | 16. Bent u minder dan 30 minuten per dag lichamelijk actief? (huishoudelijke taken, boodschappen doen, tuinieren, wandelen en lopen, enz.) | Ja - Nee |
| 8. Hebt u ooit gedurende meer dan drie opeenvolgende maanden corticosteroïden (cortison, prednison, enz.) gebruikt? Corticosteroïden worden vaak voorgeschreven ter behandeling van astma, reumatoïde artritis, inflammatoire darmziekten en eczeem. | Ja - Nee | 17. Vermijdt u, of bent u allergisch voor melk en zuivelproducten zonder dat u extra calciumsupplementen neemt? | Ja - Nee |
| 9. Heeft u reumatoïde artritis? | Ja - Nee | 18. Brengt u minder dan 10 minuten per dag buiten door (waarbij een deel van de huid aan zonlicht wordt blootgesteld), zonder dat u vitamine D supplementen neemt? | Ja - Nee |

1. Deze test werd aangepast naar <http://www.iofbonehealth.org/iof-one-minute-osteoporosisrisk-test>. Laatst geraadpleegd januari 2019

DOORLIGWONDEN HOE HERKENNEN EN VOORKOMEN?

Heb je al gehoord over doorligwonden of doet de medische term ‘decubitus’ een belletje rinkelen? Ben jij ermee geconfronteerd of ken je iemand die een doorligwonde heeft? Dan helpen Nele Verpaelst en Hilde Claessen, referentieverpleegkundigen en stafmedewerkers wondzorg bij het Wit-Gele Kruis, je als patiënt of mantelzorg op weg met preventieve en praktische tips.

LISA DE PELSMAEKER EN KRISTIEN SCHEEPMANS WIT-GELE KRUIS

Wat zijn doorligwonden en hoe ontstaan ze?

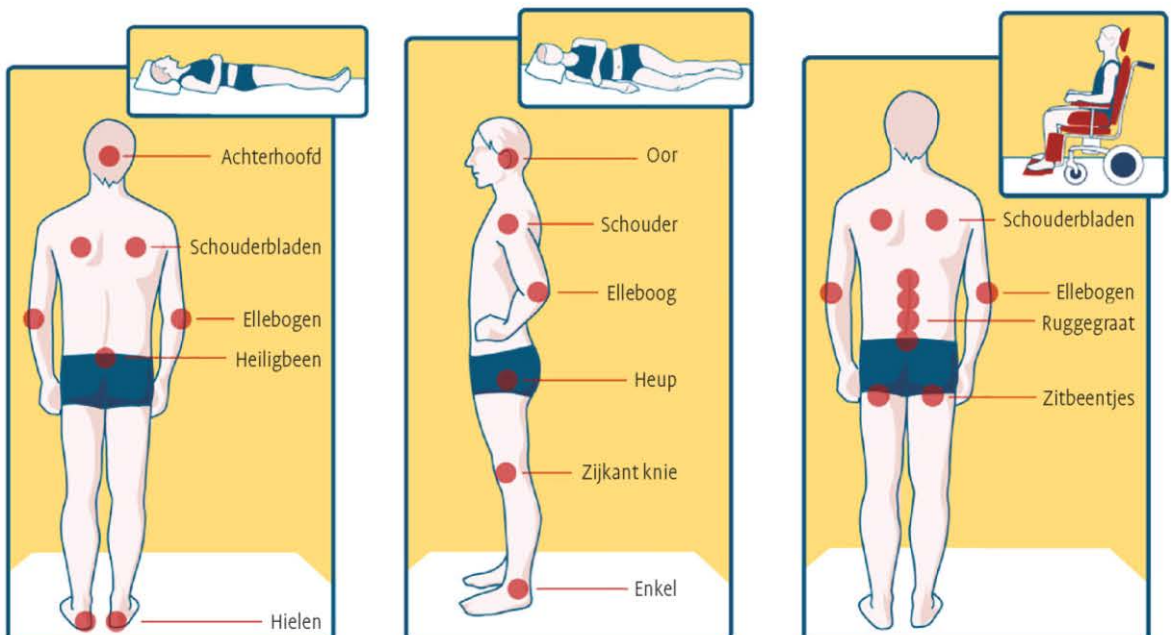
Nele Verpaelst: “In de huid zitten bloedvaten die de huid en de onderliggende weefsels van zuurstof en voedingsstoffen voorzien. Als je langere tijd in dezelfde houding ligt of zit, drukt je huid steeds op dezelfde plaatsen op je matras of stoel. Gevolg: de bloedvaten in de huid worden daar dichtgedrukt. De huid en de weefsels krijgen zo onvoldoende zuurstof en voedings-

stoffen. Er sterven cellen af waardoor doorligwonden kunnen ontstaan.”

Hilde Claessen: “Doorligwonden kunnen zich ook vormen als je voortdurend onderuitzakt in je bed of stoel. Dat veroorzaakt immers schuifkrachten: de huid en de spieren worden dan tegenover elkaar verwrongen of verschoven. De bloedvaten komen zo onder druk en kunnen de huid beschadigen.”

Op welke plaatsen ontstaan doorligwonden?

Hilde: “Plaatsen waar vaak doorligwonden ontstaan, noemen we drukplaatsen. Het zijn punten waar er veel druk aanwezig is tijdens het zitten of liggen. Denk maar aan de stuit, de hielen, het achterhoofd, de schouderbladen en de oren. Maar eigenlijk kan decubitus op elke plaats van je lichaam ontstaan.”



Komen doorligwonden bij iedereen voor?

Nele: "Doorligwonden kunnen bij iedereen voorkomen, al zijn sommige mensen er gevoeliger voor. Mensen die immobiel, bedlegerig, incontinent en rolstoelgebonden zijn, bijvoorbeeld. Ook patiënten met een minder goede gezondheidstoestand zijn er vatbaarder voor: mensen die ondervoed zijn, zwaar zieke personen, mensen met hoge koorts, zwaarlijvige patiënten ... De risicofactoren komen vaker voor bij oudere personen, maar in principe zijn doorligwonden niet leeftijdsgebonden. Alles hangt samen met je gezondheid en je mobiliteit."

Wat zijn de verschillende categorieën van doorligwonden?

Nele: "De eerste categorie is de niet-wegdrukbaar roodheid: de huid is nog intact, maar de roodheid kan je niet wegdrücken. Dat is een eerste, groot alarmsignaal. Van zodra die roodheid aanwezig is, begint de schade aan je huid. Het is belangrijk dat de mantelzorgverer en de thuisverpleegkundige dan onmiddellijk preventieve maatregelen nemen. Bij categorie twee ontstaan er blaren, wat wijst op een oppervlakkige aantasting van de huid. Categorie drie slaat op de volledige aantasting van de huid en categorie vier verwijst naar aantasting van de huid, spieren, bot, pezen ..."

Hilde: "Een doorligwonde kan zich manifesteren als een zwarte korst. Dat is het topje van de ijsberg. Nadat je de korst hebt weggehaald zie je pas hoe hard de huidlaag is aangetast. Een doorligwonde kan ook heel snel evolueren van categorie één naar de andere categorieën. Dat kan zelfs al het geval zijn door een aantal uur in dezelfde houding te liggen, bijvoorbeeld op een operatietafel."

Genezen doorligwonden?

Nele: "Doorligwonden kunnen zeker genezen, al kan dat tot een jaar



of zelfs anderhalf jaar duren. De genezing hangt namelijk samen met de algemene gezondheidstoestand van de patiënt. Hoe slechter de gezondheid, hoe moeilijker een wonde geneest. Vandaar dat de samenwerking tussen de arts, thuisverpleegkundige en mantelzorgverer heel belangrijk is. De thuisverpleegkundige werkt via het elektronisch verpleegkundig dossier en de huisarts kan dat dossier samen met fo-

to's van de wonde online raadplegen via *mijnWGK*. Daarnaast overlegt de thuisverpleegkundige ook met de referentieverpleegkundige wondzorg over de evolutie van de wonde. Het herstelproces bevorderen doe je door een goede opvolging en observatie, een degelijke wondverzorging, werken aan de algemene gezondheidstoestand en conditie, en het integreren van preventiemaatregelen in het dagelijkse leven."

10 tips voor patiënt en mantelzorgers om doorligwonden te voorkomen

1 Verander regelmatig van houding

Liggend: het is belangrijk om regelmatig van houding te veranderen, zowel overdag als 's nachts. Bespreek met je huisarts of verpleegkundige hoe vaak je dit best doet. Naargelang je mogelijkheden kan je op de rug, linker-, rechterzijde of buik liggen. Indien mogelijk, kom dan geregeld uit bed of uit de zetel en stap eventjes rond. Kan je onvoldoende bewegen? Zorg dan dat iemand je helpt om regelmatig van houding te veranderen (thuisverpleegkundige, mantelzorgers ...).

Zittend: zitten is de minst aangevoelen houding. Het geeft de grootste druk op een klein oppervlak.

2 Voorkom schuiven

Schuif zo weinig mogelijk heen en weer in de (rol)stoel of in bed. Als je als mantelzorgers de patiënt wil verplaatsen, dan is het heel belangrijk om die persoon echt op te heffen en niet te schuiven en sleuren.

3 Zorg voor een goede onderlaag

Het is belangrijk om op een schone, gladde en droge onderlaag te liggen of te zitten. Maak je gebruik van een alternerende matras en ben je incontinent? Dan is het heel be-

langrijk om geen extra lakens over de matras te plaatsen. Indien je dit wel doet, mist het zijn effect. Gebruik aangepast incontinentiemateriaal en vervang dit regelmatig.

4 Zorg voor een goede hygiëne

Gebruik zo weinig mogelijk zeep en was niet te ruw. Zo raakt de huid niet beschadigd of uitgedroogd. Spoel de huid goed af en dep de huid droog in plaats van te wrijven.

5 Let op bij incontinentie

Bij verlies van urine of stoelgang is het belangrijk om de huid zo schoon en droog mogelijk te houden.

6 Zorg voor een goede voeding

Probeer voldoende en gevarieerd te eten en te drinken. Zo krijgt je lichaam alle energie- en voedingsstoffen die het nodig heeft. Dit helpt om de huid en de onderliggende weefsels in goede conditie te houden. Heb je hierbij ondersteuning nodig, dan kan je advies vragen aan een diëtiste. De mantelzorgers kan je ook helpen bij het verrijken van je voeding.

7 Controleer regelmatig de huid

Controleer de huid op blijvende roodheid, vooral ter hoogte van de stuit en de hielen. Ook je verpleegkundige zal bij elk bezoek de drukpunten goed inspecteren. Roodheid is een alarmteken!

8 Maak gebruik van financiële tegemoetkomingen voor verbandmateriaal

Vraag meer info aan de thuisverpleegkundige of de maatschappelijk werker van je ziekenfonds. Je vindt ook info via www.witgelekruis.be/praktische-informatie. Het is heel belangrijk dat er aangepast verbandmateriaal wordt gebruikt en dat het de wonde mooi afsluit om infecties te voorkomen.

9 Gebruik hulpmiddelen

Denk maar aan matrassen, zitkussens, hielbescherming... Je kan deze materialen aankopen of huren. Indien je een voorschrift hebt van je arts en je bent lid van een mutualiteit, dan heb je recht op een tegemoetkoming. Er is ook een huurkoopformule waarbij je na 15 dagen beslist om het materiaal aan te kopen. De huur van de eerste twee weken valt dan weg, evenals service- en beheerskosten.

10 Pomp zitkussens regelmatig op en stel de matras af op het gewicht van de patiënt

Het is heel belangrijk dat de mantelzorgers regelmatig het zitkussen oppompt zodat het hard genoeg is. Daarnaast is het van belang om de matras af te stellen op het gewicht van de patiënt. Wees ook alert als de stand van een matras wordt aangepast (bijvoorbeeld na het bezoek van een kinesist).

Je loopt een verhoogd risico op doorligwonden als je ...

- In het verleden al eens een doorligwonde hebt gehad.
- Bedlegerig of (rol)stoelgebonden bent.
- Niet voldoende in staat bent om te bewegen.
- Onderuitzakt in een stoel of in bed.
- Ongevoelig bent voor pijnprikkels bijvoorbeeld door narcose, ziekte of medicijngebruik.
- Overmatig transpireert: een vochtige huid zorgt voor een verhoogd risico op irritatie.
- Incontinent bent: urine en stoelgang zijn irriterend voor de huid en een geïrriteerde huid geeft gemakkelijk aanleiding tot doorligwonden.
- Geen eetlust hebt of te weinig eet: de huid en het onderliggende weefsel krijgen dan niet voldoende voedingsbestanddelen.
- Een droge huid hebt: de huid moet soepel en elastisch blijven om aan druk- en schuifkrachten te kunnen weerstaan. Een te droge huid zorgt ervoor dat je sneller letsels krijgt.

Wat mag je NIET doen of gebruiken bij doorligwonden?

- **Eosine:** eosine kleurt de huid rood. Daardoor wordt de observatie van de niet-wegdrukbare roodheid zeer moeilijk. Hierdoor kan niet tijdig worden gereageerd en zal het letsel frequenter evolueren naar een tweedegraads doorligwonde.
- **Lokale warmte:** door warmte aan te brengen, stijgt de temperatuur ter hoogte van het bedreigde weefsel. Dat heeft een verhoogde zuurstofbehoefte van het weefsel tot gevolg en doet het risico op doorligwonden toenemen.
- **Massage:** masseren is geen effectieve methode om doorligwonden te voorkomen. Het masseren van drukpunten is mogelijk zelfs schadelijk.
- **Watermatras:** de druk op water-

matrassen is lager dan op klassieke matrassen, maar door de immobilisatie die de watermatras in de hand werkt, wordt de duur van de druk verhoogd. Een watermatras bemoeilijkt een correcte en comfortabele positionering in zijligging.

- **Schapenvacht:** heeft geen drukverminderende werking. Samengetichte haartjes en plooiën vormen plaatsen van verhoogde druk. Bovendien verhit een schapenvacht het weefsel.
- **Verbandmateriaal en verbandfolies:** heffen de druk niet op en kunnen enkel letsels door wrijving helpen voorkomen. Kies altijd voor een doorzichtige folie zodat de huid geïnspecteerd kan worden.
- **Gelkussens, waterkussens, ringkussens:** op een waterkussen kan je niet rechtop zitten, waardoor je

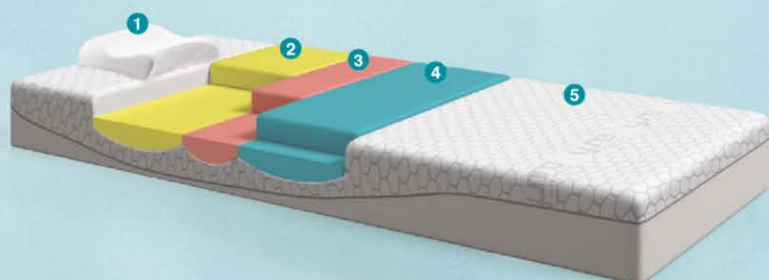
onderuit of schuin zakt. Gelkussens en ringkussens hebben geen drukreducerend effect.

- **Extra lagen op de matras:** de werking van een antidecubitusmatras of -kussens vermindert als er te veel lagen bovenop liggen. Beperk dus het aantal lagen (lakens, onderlakens ...) op de matras.

“Bij doorligwonden is de samenwerking tussen arts, thuisverpleegkundige en mantelzorgers heel belangrijk”

De YUNO matras Zo uniek als jezelf

yuno
as unique as you



- 1 Bijpassend hoofd- of nekkussen
- 2 Schouderpad
- 3 Taillepad
- 4 Heuppad
- 5 Matraskern

€200 korting +
GRATIS Sleepon slaatracker
in alle Thuiszorgwinkels
tijdens de maand oktober

De gemiddelde mens is 168,21 cm groot, heeft 2.17 kinderen en ... bestaat dus niet. Toch worden zo goed als alle merkmatrassen voor die niet bestaande 'gemiddelde mens' gemaakt.

YUNO houdt niet alleen rekening met je lengte en gewicht, maar ook met de breedte van je schouders, taille en heupen. Verder ook nog met je leeftijd, gender, inslaaphouding, type bodem, enz ...

YUNO is ontwikkeld in samenwerking met Custom8, spin off van de KU Leuven, die een algoritme ontwierp dat al deze data verwerkt, waarna de YUNO matras wordt aangepast op jouw maat.

Met de YUNO matras ontwaak je fitter en zonder ruggijn.

www.yuno.be

Je kan je Yuno-matras op maat laten meten bij Thuiszorgwinkel:

Antwerpen, Beringen, Brugge, Dendermonde, Eeklo, Erpe-Mere, Gentbrugge, Hasselt, Ieper, Kortrijk, Knokke, Lier, Mechelen, Meise, Oostende, Overpelt, Roeselare, Scherpenheuvel, Sint-Niklaas, Turnhout en Veurne.

“MUZIEK DOET ME TERUGDENKEN AAN VROEGER, AAN LEUKE TIJDEN”

BLANCHE MIEVIS FLEURT OP IN HET GEHEUGENKOOR

De 82-jarige Blanche Mievis woont alleen in het dorpje Gingelom. Daar heeft ze het vaak moeilijk mee, zeker sinds ze vergeetachtig is. Toch kijkt ze iedere week uit naar het uurtje zingen bij geheugenkoor Ocura in Montenaken. *Zeven Anjers, Zeven Rozen* is haar favoriete verzoeknummer.

 RALPH GREGOOR  MARCO MERTENS



Een goed uur per week liedjes zingen in een leuke groep van bewoners, mantelzorgers, vrijwilligers en mensen van het dagcentrum: dat is kort samengevat het geheugenkoor Ocura. Mensen die in een bepaalde fase van dementie zitten, komen er samen om te zingen en muziek te maken, maar vooral om sociaal met elkaar in interactie te gaan. Van *Vrolijke Vrienden* tot *Tulpen uit Amsterdam*, alles is mogelijk tijdens dat ene uurtje. Ook hedendaagse nummers.

Een van de vaste aanwezigen tijdens het geheugenkoor is Blanche Mievis. Het Wit-Gele Kruis verzorgt haar dagelijks thuis en Blanche is dankbaar voor die hulp. Maar enkele dagen per week kiest ze ervoor om in het dagcentrum van Ocura in Montenaken te verblijven.

Blanche: “Sinds de dood van mijn man heb ik het steeds moeilijker om thuis alleen te zijn. Ik krijg dagelijks bezoek van de verpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis die me komen wassen of mijn medicatie klaarzetten, maar daarnaast ben ik vaak

Jenny: “Muziek is eigenlijk een poort om het geheugen terug te openen”

eenzaam. Die eenzaamheid vind ik lastig. Mijn zoon en schoondochter komen ook af en toe, maar die hebben uiteraard hun eigen leven. Daarom kom ik enkele dagen per week naar het dagcentrum, gewoon voor het sociaal contact.”

En je vond er ook een leuke hobby.

Blanche: “Inderdaad. Iedere woensdag neem ik ook deel aan het geheugenkoor van Ocura. Daar zingen we in groep liedjes van vroeger en dat doe ik met veel plezier. Vroeger was ik niet zo geïnteresseerd in muziek: ik heb nooit een instrument bespeeld of in een koor gezeten. Maar met ouder worden heb ik er blijkbaar toch meer behoefte aan. Muziek doet me regelmatig terugdenken aan vroeger,



Blanche: “Het koor is ontspannen: gezellig bijpraten en liedjes zingen”

aan leuke tijden die ik heb doorgebracht met mijn man of ouders.”

Is dat het voornaamste binnen het geheugenkoor, dat terugdenken aan vroeger? We vragen meer uitleg aan **Jenny Ernotte, referentieverpleegkundige dementie** van het woonzorgcentrum Ocura. Zij vangt Blanche wekelijks op in het geheugenkoor.

Jenny: “Muziek is eigenlijk een poort om het geheugen terug te openen. Vaak komen er dan herinneringen boven van vroeger en fleuren mensen met dementie op. We maakten het hier ooit mee dat iemand die nog moeilijk kon praten, door bepaalde muziek opleefde en zelfs opnieuw begon te praten. Voor sommige leden zijn die herinneringen misschien wel het belangrijkste aspect, maar voor ons zijn vooral de samenhang en het sociaal contact van belang. Mensen die in een bepaald stadium

van dementie komen, leggen steeds moeilijker contact met anderen en muziek kan hen hierbij helpen. Omdat de communicatiemogelijkheden met hun familie dikwijls erg beperkt zijn, biedt het zingen een nieuwe mogelijkheid. Dementie is daarnaast omgaan met verlies. Door het verlies op cognitief en later ook op motorisch vlak, is het vaak moeilijk om aan activiteiten deel te nemen. Veel activiteiten zijn niet meer aangepast aan het huidig functioneren.”

Kunnen mensen met dementie dan effectief beter worden door muziek?

Jenny: “Het geheugenkoor bevordert het welbevinden en zelfvertrouwen”

Jenny: “Door deel uit te maken van het koor is de kans groot dat het welbevinden en zelfvertrouwen gunstig worden beïnvloed. Personen met dementie gaan door te zingen plots niet beter functioneren, maar ze gaan wel een ander deel van hun geheugen aanspreken. Zingen is ook een manier van communiceren.”

Voor jou is het alvast genieten?

Blanche: “Absoluut! Voor mij is het ontspannen en genieten: ik kan gezellig wat praten met enkele mensen en ondertussen zingen we liedjes en spelen we op instrumenten. Ik ken niet altijd alle liedjes, maar zing toch graag mee. Een voorkeur voor een bepaald genre van muziek heb ik niet, maar iedere repetitie mogen we verzoeknummertjes aanvragen. Soms vraag ik *Zeven anjers, zeven rozen* aan van Willy Sommers omdat mijn man en ik daar vroeger vaak naar luisterden.”

STRALEN ONDANKS KANKER

Kankerbehandelingen zijn niet alleen fysiek en mentaal erg zwaar, maar hebben ook invloed op het uiterlijk van de patiënt. Chemo zorgt vaak voor haaruitval en verandert de huid, die bleek, broos en kwetsbaarder wordt. Een huidbehandeling, ontspannende make-upsessie of trendy mutsje: ze zorgen voor een duwtje in de rug.

ANNE LIES VERMANDEL ADOBE STOCK

17 oktober
Dag tegen Kanker

MAKE-UP

Er goed uitzien helpt om je goed te voelen. Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan als je lichaam het hard te verduren krijgt en de chemobehandeling voor **onaangename nevenwerkingen** zorgt. Daarom bieden veel ziekenhuizen de workshop **'Look good, feel better'** aan. In kleine groepjes vertellen schoonheidsspecialistes over de basisprincipes van een goede huidverzorging en make-up, om zo de nevenwerkingen van de behandeling enigszins op te vangen. Patiënten krijgen advies over de keuze van een haarprothese en technieken voor het knopen van haarbanden en sjaals. Bovenal zijn deze workshops een moment van **ontspanning**. Ze zijn vooral gericht op vrouwen, enkele grotere ziekenhuizen bieden de workshops ook aan voor mannen en kinderen.

Haaruitval is voor veel patiënten het ingrijpendste onderdeel van de behandeling.

Ook buiten de ziekenhuiscontext zijn er schoonheidsspecialistes die zich toeleggen op het verzorgen van oncologische patiënten. Sinds enkele jaren bestaat er voor schoonheidsspecialistes een opleiding tot **Beauty Professional Oncologie**. De opleiding is ontwikkeld om beter te kunnen inspelen op de leefwereld en noden van mensen met kanker. De specialisten krijgen een ruime bagage mee en weten hoe ze moeten omgaan met allergische reacties, een kwetsbare huid en speciale

noden. Je vindt een erkende Beauty Professional in je buurt via www.myprofessional.be.

Sommige **ziekenfondsen** hebben een aanbod schoonheidszorgen voor oncologische patiënten en doen daarvoor een beroep op geschoolde professionals. Vraag meer informatie bij je ziekenfonds.

HAAR

Haaruitval is een erg **zichtbaar gevolg** van chemotherapie. Het is voor veel patiënten het meest ingrijpende onderdeel van de behandeling. Hoewel kaalheid geen taboe mag zijn, kiezen veel chemopatiënten – om verschillende redenen – voor een **hoofdbedekking**.

Je kan bijvoorbeeld overwegen om een pruik aan te schaffen. Pruiken bestaan in verschillende soorten,

100% VEILIGE MAKE-UP

Een kwetsbare huid vraagt om veilige make-up. **Caroline Rigo** lanceerde in 2016 Cent Pur Cent, een Belgische make-uplijn die voor 100% bestaat uit natuurlijke en pure mineralen. Om vrouwen met kanker te tonen dat ze zich ook tijdens hun behandeling kunnen maquilleren, startte Cent Pur Cent met workshops.

"De reacties zijn positief. We zijn erg blij dat we ervoor zorgen dat deze vrouwen kunnen stralen zonder zich zorgen te moeten maken over bijwerkingen."

De producten zijn te koop in de apotheek.
www.centpurcent.com





maten, lengtes en kleuren. Er wordt onderscheid gemaakt tussen **pruiken van echt (mensen)haar en synthetische pruiken**. Pruiken van echt mensenhaar zijn het duurst, gaan het minst lang mee en vragen meer onderhoud (wassen, kammen en stylen). Een pruik van mensenhaar is bovendien zwaarder en warmer. Een synthetische pruik vraagt weinig onderhoud en styling en gaat doorgaans langer mee. De **kostprijs** wordt bepaald door merk en maakwijze en ligt tussen de 200 en 500 euro. Bij

maatwerk wordt de prijs bepaald na bestek. Tips: eis altijd heldere informatie en een duidelijke gebruiksaanwijzing, en laat je haarwerk altijd aanpassen naar je kapsel. Ziekenfonds en hospitalverzekering zorgen voor een gedeeltelijke of volledige tussenkomst.

Liever geen pruik? De laatste jaren is het aanbod aan **sjaaltjes, tulbanden, mutsjes of hoofddoeken** enorm gegroeid. Ze zijn er in alle mogelijke vormen, materialen en kleuren. Stap

hiervoor naar speciaalzaken. In gewone winkels vind je ook mutsjes, maar die zijn gemaakt van veel te warme materialen om binnen urenlang op te houden. Ze zitten ook niet diep genoeg in de nek, terwijl je net je nek goed wilt bedekken. Heel wat online shops bieden mutsjes of sjaaltjes aan.

Op www.komoptegenkanker.be vind je een overzicht van pruiken, mutsjes en sjaaltjeswinkels en online shops.

ZACHTE SJAALTJES VOOR STERKE VROUWEN

Rosette la Vedette is een Belgische webshop voor trendy hoofdbedekking bij haaruitval door chemotherapie. Rosette la Vedette kiest voor hoofddoekjes in luchtige stoffen en belangrijk: zonder schurende stiksels.

Zaakvoerster **Wendy Rosseel**, die in 2008 zelf de diagnose borstkanker kreeg: "Ik maak geen collectie om je kaalheid te verbergen, maar een die je helpt om je trots terug te vinden en die je over je schaamte heen helpt. Ik verkoop een klein beetje stof, maar eigenlijk heel veel *feelgood*. Ik kan vrouwen niet beter maken, maar ik kan ze wel 'empoweren'!"
www.rosettelavedette.com



Diabetes opvolgen?

Wit-Gele Kruis heeft het in de vingers!

Voor een **goede opvolging van je diabetes** kan je een beroep doen op het Wit-Gele Kruis. Onze **diabeteseducatoren** leren je meer over **diabetes en zelfzorg** en geven je advies bij glucosemeterkeuze, voeding, leefstijl, beweging ... Is zelfzorg moeilijk? Dan kan je rekenen op onze **verpleegkundigen** voor controle en opvolging van de glycemie, toediening van insuline of incretinenemica, voetcontrole ... Ze helpen waar mogelijk complicaties opsporen en vermijden.

Meer info nodig? Je **verpleegkundige** helpt je graag verder of surf naar www.witgelekruis.be/diabetes

Familiehulp, jouw partner voor zorg en ondersteuning

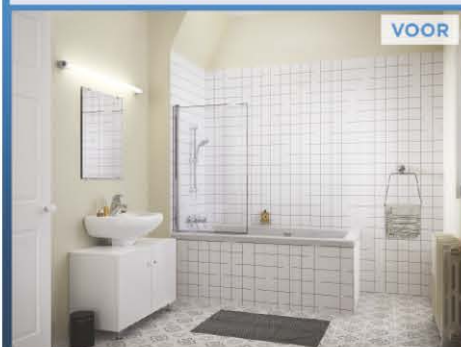
Bekijk ons aanbod op www.familiehulp.be

Ben je jong of een dagje ouder, alleenstaand of heb je een gezin? Ben je mantelzorger of heb je zelf een zorgbehoefte? We zijn er voor jou. Familiehulp is altijd in de buurt met een aanbod op jouw maat.



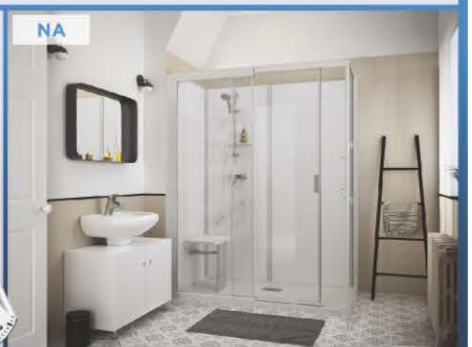
SeniorenComfort
Langer thuis wonen

Kijk op onze website www.seniorencomfort.be of bel naar **0470/62.17.64**
Je kan ons ook vinden op **Facebook**. Zoek naar '**SeniorenComfort**'



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

Montage in 1 dag, zonder grote breekwerken!





“Op het werk open praten over diabetes. Chapeau!”

Collega's bij het Wit-Gele Kruis

Greet en Fleur

41 en 26 jaar

🗣️ HÉLÈNE BEELE 📷 MARCO MERTENS

“Advies en steun op slechts een paar meter”

Diagnose diabetes

Fleur: “Ik heb nu twee jaar diabetes. De symptomen waren er al een tijdje: ik had meer dorst dan gewoonlijk, moest 's nachts opstaan en had ook jeuk in mijn benen. Met die klachten ging ik naar de huisarts. Ik probeer altijd positief te zijn, maar toen de dokter vertelde dat ik diabetes had, schrok ik enorm.”

Advies van collega Greet

Fleur: “Ik word opgevolgd door een endocrinoloog. Maar voor kleine vragen kan ik niet altijd naar het ziekenhuis. Gelukkig kan ik al vanaf het begin bij mijn collega Greet terecht. Zij is diabeteseducator.”

Greet: “Als we niet op de baan zijn en allebei in het afdelingsgebouw van Roeselare werken, springen we vaak bij elkaar binnen. Ik geef Fleur dan advies: toen ze bijvoorbeeld problemen had met haar sensor, gaf ik haar een handiger model. Ze vroeg me ook tips rond voeding: wat mag ik eten? Hoe komt het dat ik zo reageer op fruit? Als ik hoor dat ze een hypo (een te lage bloedsuikerspiegel) heeft, ben ik bezorgd en ga ik langs in haar bureau.”

Emotionele steun

Fleur: “Naast praktisch advies, vind ik bij Greet ook emotionele steun. Daarom ga ik zo graag bij haar langs. En het is niet ver, hé. Slechts een paar meter verder in de gang. Haar aanwezigheid is een geruststelling want als diabeteseducator denkt ze altijd een stapje verder. Toen ik me een keer echt niet goed voelde op het werk, wist Greet meteen hoe laat het was: ze bracht me naar de spoedafdeling, waar we een tweetal uur samen doorbrachten. Dat heeft onze band versterkt.”

Gedeelde smart...

Greet: “Chapeau dat Fleur naar haar collega's toe van bij de start zo open is geweest over haar diabetes. Als je niet weet dat iemand diabetes heeft en die persoon plots een hypo doet, is dat wel even verschieten. Fleur is ook zo positief, wat niet altijd evident is.”

Fleur: “Ik vind het belangrijk om erover te babbelen want dat lucht op. Gedeelde smart is halve smart, zeg ik altijd.”



THUISZORGWINKEL

samen met

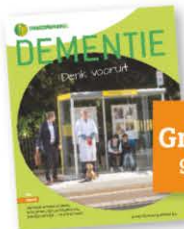
Waar dementie je ook heen leidt...



... denk vooruit.

Merk dat je geheugen achteruitgaat komt hard aan. Ook bij familieleden. Oog voor zorg en het menselijke aspect van dementie is voor alle betrokkenen een grote hulp. Thuiszorgwinkel staat je niet alleen bij met innovatieve hulpmiddelen, maar ook met raad en daad van een volledige ploeg dementiespecialisten, mobiliteitsverstrekkers, ergotherapeuten en productadviseurs. Zo helpen we je om je geborgen en veilig te voelen: goed voor de levenskwaliteit en de autonomie van iedereen die met een haperend geheugen wordt geconfronteerd.

Je vindt onze dementiegids vol getuigenissen en advies in winkels of bestel hem gratis via www.thuiszorgwinkel.be/dementie.



Gratis gids



Vlot vooruit



Comfort in huis



Discrete zekerheid

aurilis



Meer info op www.thuiszorgwinkel.be

Kom naar Thuiszorgwinkel of bel 03 205 69 29.

Samen vinden we wat jij nodig hebt. Groetjes, Tina

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

MOBILE

In 5 seconden opvouwbaar

- Scootmobiel verrijdbaar als koffer
- Licht met lithium batterijen
- Mee in auto, trein en vliegtuig



Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

www.mobilescooter.be
Keuze | Kwaliteit | Service

0800-90207
Gratis

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____ nr _____ gratis demonstratie
 Straat _____ nr _____ gratis documentatie
 Postcode _____ Gemeente _____
 Tel. _____

Bon terugsturen naar:
Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge
tel. +32 (0)50 31 79 19, fax +32 (0)50 31 10 26

0800-90207
Gratis

ALARM VOOR COURGETTES

De buurman heeft courgettes gekweekt, hele dikke, nog dikker dan zijn eigen kuiten. Wel 20 keer per dag ging hij naar zijn groene kinderen kijken. Vanuit de keuken kon ik hem zien lopen, met zijn kuiten, zijn plastic klompjes en zijn blauwe stofjas. Hij trok onkruid uit, goot water, rommelde wat, schoffelde wat en gaf zijn groenten schouderklopjes.

“Komaan, mannen!” Ik hoorde hem mompelen achter de haag. Voor zijn courgettes deed de buurman alles, bijvoorbeeld zorgen dat iedereen zijn courgettes met rust liet. Poezen uit de buurt mochten er niet bij. Die beesten legden vieze kakjes en woelden de bedden van de courgettes om. Mocht niet! In geen geval! Zijn courgettes moesten in alle veiligheid kunnen opgroeien. Ze moesten worden wat ze in zich hadden.

Daarom kocht de buurman een speciaal systeem. Kwam een kat in de buurt dan was er een piep. “Het is een ultrasone piep”, zei de buurman. “Mensen kunnen hem niet horen, alleen honden en katten.” Maar ik hoorde de piep ook, én iedereen die bij ons in de keuken zat.

De belangrijkste vraag van afgelopen zomer was dan ook: “Waar komt die piep vandaan?” Niemand wist het. “Hier piept iets! Wat piept hier? Ssst! Luister! Daar is het weer!” Het was om onnozel van te worden. Ten einde raad vroeg ik aan de buurman of hij de piep ook hoorde. “Nee”, zei hij. “Hier piept niks.” Maar de buurman is 78 jaar. Hij hoort zijn deurbel niet eens. Wie hiernaast op bezoek wil, weet dat hij op de achterdeur moet kloppen.

Dus ben ik in het geheim zelf op onderzoek gegaan. ‘s Nachts! Ik scheen met een zaklamp in het donker. Het paadje naar zijn hof was maar één stoeptegels breed. Ik zette heel voorzichtig één voet in de moestuin van de buurman en daar was de piep. Het alarm voor courgettes deed zijn werk. “Kan niet”, zei de buurman. “Het is een ultrasone piep.” Het systeem werkte voor honden, katten en buurvrouwen. En als de wind een courgetteblad voor het oogje van het alarm blies dan piepte het ook.

Ach ja. Ik liet het maar zo. Soms is het sop de kool niet waard. De zomer ging voorbij. Het alarm piepte en de

courgettes groeiden. Tot de buurman op een avond aan de achterdeur stond. In zijn armen hield hij vier reusachtige courgettes. Ze waren voor mij! Ik vroeg of de buurman een pintje lustte en bedankte hem. De piep verdween.

‘s Anderdaags kookte ik soep: courgettesoep. Ik zocht extra bouillonblokjes. Ik sneed ajuinen. Ik sneed courgettes. De snijplank was te klein. De keuken stond overhoop. Er was zoveel soep dat ik twee lades heb moeten leegmaken in de diepvriezer. Kortom, dit najaar is er courgettesoep.

De dagen worden inmiddels korter en korter. De buurman wandelt niet meer naar zijn hof. Zijn klompjes staan onder het afdak. De blauwe stofjas hangt aan het haakje naast de achterdeur. De regen is koud. In de krant gaat het over files en griepspuiten. Op van die dagen ben je blij dat de soep al klaar is.

Maar soms! Het is niet te geloven! Soms hoor ik toch weer de piep. Het is een alarm van courgettes. Volgens mij komt het uit de diepvriezer.

An Olaerts



An Olaerts schrijft al bijna 20 jaar stukjes voor kranten en tijdschriften. Ze woont in Leuven, onder één dak met twee mannen, een grote en een kleintje.

Warme zorg altijd dichtbij

**Landelijke Thuiszorg
is er voor jou!**

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

bel GRATIS 0800 112 05
thuiszorg@ons.be
www.landelijkethuiszorg.be  

ons *landelijke
thuiszorg*



Revalideren in een zorgverblijf

Soms is het niet mogelijk om in je eigen huis te revalideren na een ernstige ziekte, ongeval of ziekenhuisopname. In dat geval kan je in afwachting van je terugkeer naar huis herstellen in een zorgverblijf. Ook als je een chronische ziekte hebt en tijdelijk specifieke zorg nodig hebt in een aangepaste omgeving kan je terecht in een zorgverblijf van CM.

De zorgverblijven liggen in een omgeving met veel natuur, zodat je in een rustige en mooie omkadering tot rust kan komen. Artsen, verplegend personeel, kinesitherapeuten en andere zorgverleners staan voor je klaar. Alle faciliteiten zijn zo toegankelijk mogelijk gemaakt. Animatie geeft extra kleur aan je verblijf.

Als CM-lid heb je recht op een tegemoetkoming voor je herstelperiode in Ter Duinen, Hooidonk of Spa Nivezé. Je kan er bovendien verblijven samen met je partner of een begeleider.

Meer info: www.cm-zorgverblijven.be

Zorgverblijven
jouw verblijf, onze zorg



**Hooidonk
Spa Nivezé
Ter Duinen**

Nieuws uit je provincie

LIMBURG



WIT-GELE KRUIS BRENGT THEATERVOORSTELLING

Wit-Gele Kruis Limburg start begin december met een theatervoorstelling die focust op de interactie tussen patiënten en mantelzorgers enerzijds en verpleeg- en zorgkundigen anderzijds. Hoe gaan we het beste met elkaar in dialoog en welke gevoelens brengt dat met zich mee? Dat kan je zelf komen bekijken tijdens een theaterstuk met een cast die enkel bestaat uit medewerkers van het Wit-Gele Kruis. Zeker de moeite dus!

Samen met **regisseur Johnny Weustenraed** is een cast van **acht personeelsleden van Wit-Gele Kruis Limburg** zich intensief aan het voorbereiden voor het theaterstuk dat in de week van 9 december verschillende keren gebracht zal worden in de grote zaal van **C-mine in Genk**.

De theatervoorstelling neemt ongeveer anderhalf uur in beslag. In een twaalftal scènes komen verschillende problematieken aan bod zoals dementie, moeilijke familiale omstandigheden, tijdsdruk...

Uniek is dat de theatervoorstelling gebaseerd is op ervaringen uit het werkveld van verpleegkundigen zelf: de vaak intense band met patiënten, de leuke momenten in de thuiszorg, maar ook problemen waarmee ze geregeld geconfronteerd worden en moeilijkheden binnen de zorgsector die niet altijd evident zijn. Het theaterstuk belooft een goede inkijk te geven in de werking van een zorgorganisatie en toekomstige uitdagingen.

Interesse?

Ben je geïnteresseerd en wil je graag een theatervoorstelling bijwonen? Dat kan! Er zijn twee avondvoorstellingen die toegankelijk zijn voor iedereen en waarvoor je je kan inschrijven. Er is plaats voor ongeveer 450 personen per voorstelling. De toegangsprijs bedraagt 5 euro en is te betalen aan de kassa. Tijdig inschrijven is de boodschap! De avondvoorstellingen

vinden plaats op **dinsdag- en woensdagavond 10 en 11 december**.

Hoe inschrijven?

Inschrijven kan via www.witgelekruis.be/theatervoorstelling door het invullen van het inschrijvingsformulier of via 089 36 59 82. Na je inschrijving krijg je een bevestiging met meer informatie over het evenement en het Wit-Gele Kruis. **Inschrijven** kan vanaf **1 oktober tot en met 25 november**, zolang er nog plaats is.

Link met 55 jaar Wit-Gele Kruis Limburg

Alle voorstellingen kaderen binnen het 55-jarig jubileum van het Wit-Gele Kruis Limburg. Dat werd officieel opgericht op 26 augustus 1964. Om onze verjaardag extra in de verf te zetten, krijgt elke bezoeker na de theatervoorstelling een attentie.

Dit alles maakt het dus zeker de moeite waard om **dinsdag- en woensdagavond 10 en 11 december** af te zakken naar C-mine Genk voor onze boeiende theatervoorstelling.

► Meer info

Voor meer info over het evenement of de mogelijkheid tot inschrijven, kan je terecht op www.witgelekruis.be/theatervoorstelling

INFONAMIDDAG VEILIG THUIS BLIJVEN WONEN

17 SEPTEMBER 2019

13.30 - 16.00 UUR

- De Velinx, Dijk 111, 3700 Tongeren
- Meer informatie en inschrijven:
veiligthuisblijvenwonen@gmail.com
012-23 38 70

MANTELZORGMOMENT 'VOL ENERGIE DE WINTER DOOR'

10 OKTOBER 2019

14.00 - 16.00 UUR

- C-mine Genk, C-Mine 12, 3600 Genk
- Meer informatie en inschrijven:
wegwijs.limburg@cm.be
011-28 02 80

ÉÉN DIGITAAL PLATFORM VOOR ALLE ZORGPARTNERS EN PATIËNTEN

Wit-Gele Kruis Limburg werkt samen met partners uit eerste- en tweedelijnszorg aan een EFRO-project (Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling) rond 'Digitalisering in zorg'. Dit project laat alle betrokken zorg- en welzijnspartners laten samenwerken door hun softwarepakketten met elkaar af te stemmen en informatie te delen.

Hierdoor moet een patiënt of zijn omgeving niet meerdere keren hetzelfde verhaal doen bij verschillende zorgverleners. Daarnaast beschikt elke organisatie die betrokken is bij die patiënt over alle noodzakelijke informatie waardoor de patiënt sneller en meer kwadeitsvol is geholpen.

Een fictief voorbeeld: Jean uit Riemst is allergisch voor het tetanusvaccin. Tijdens een fietstocht aan zee komt hij ten val en wordt hij naar de spoedafdeling van een plaatselijk ziekenhuis gebracht. Het softwarepakket van zijn huisarts wisselt geen informatie uit met dat van het ziekenhuis, waardoor Jean toch een tetanusvaccinatie krijgt, met een allergische reactie tot gevolg. Als er een verbinding bestond tussen deze softwareprogramma's, was dit nooit gebeurd.

Het project wordt in de eerste fase uitgewerkt in de eerstelijnszone Herkenrode (of zone Hasselt) en in een tweede fase kijken we hoe we dit project kunnen uitvergroten op Vlaams niveau.

NIEUWE LEIDINGGEVENDEN

Nieuwe hoofdverpleegkundigen

Binnen onze organisatie verwelkomen we twee nieuwe hoofdverpleegkundigen: Cinzia Pipere is aangesteld als hoofdverpleegkundige van afdeling Genk-Noord en Annelies Bolkaerts als hoofdverpleegkundige van de dienst continuïteit.



Cinzia Pipere



Annelies Bolkaerts



Frans Loos



Iris Langenaken

Nieuwe adjunct-hoofdverpleegkundigen

Daarnaast zijn er ook enkele nieuwe adjunct-hoofdverpleegkundigen aan de slag gegaan. Zo is Frans Loos de nieuwe adjunct-hoofdverpleegkundige van afdeling Genk-Noord en mag Iris Langenaken zich de nieuwe adjunct-hoofdverpleegkundige noemen van afdeling Borgloon.

VERANDERENDE RELATIES BIJ DEMENTIE

5 NOVEMBER 2019

19.30 UUR

- LDC Campus Banneux, Hadewychlaan 74, 3500 Hasselt
- Meer informatie en inschrijven (vóór 31 oktober 2019): info@hogevijf.be
011-88 84 84

LEZING ALAIN REMUE: VERMISSING VAN PERSONEN MET DEMENTIE

2 DECEMBER 2019

19.00 UUR

- CC Poorthuis, Zuidervest 2A, 3990 Peer
- Meer informatie en inschrijven: wegwijs.limburg@cm.be
011-28 02 80

TIPS OM TERUG TE STARTEN MET GEZONDE ENERGIE

De vakantie is voorbij, we hervatten het werk, de (klein)kinderen gaan terug naar school. Een uitgelezen moment om eens stil te staan bij onze eigen eetgewoonten en die van onze (klein)kinderen. Het is opletten om niet te verzeilen in de dagelijkse sleur en hectische ochtenden. Heb je weinig tijd om te ontbijten of een gezonde lunch klaar te maken? **Dan kunnen volgende tips je helpen om voorbereid aan het nieuwe werk-of schooljaar te beginnen.**

Met een **gezond ontbijt** schiet je meteen uit de startblokken. **Kies voor volkoren graanproducten** zoals volkorenbrood, havermout, ongesuikerde ontbijtgranen, muesli of granola. Hierdoor blijft je energieniveau op peil tot de middag en ga je tussendoor minder snacken.

Maak je ontbijt of lunch 's avonds klaar, een kleine moeite maar 's morgens een groot verschil. Dek ook 's avonds al de ontbijttafel voor de dag nadien. Dit bespaart je ook weer wat tijd tijdens de ochtendspits. Een **recept** voor 'overnight oats' kan je **hiernaast** terugvinden.

Een broodje 'gezond' dat op school of op het werk wordt aangeboden is meestal niet zo gezond. Je kan klassieke boterhammen een nieuwe toets geven, varieer eens met je beleg: bijvoorbeeld groentespread, pindakaas, hummus, een omelet, zelfgemaakte kip- of vissalade, mozzarella ... voeg wat groenten en/of fruit toe en je lunch ziet er meteen een stuk smakelijker uit.

Volkoren- en groentewraps of groentepanenkoekjes zijn een lekker en leuk alternatief voor boterhammen. Je kan ze beleggen met platte kaas, gerookte zalm, ham, tonijn en allerlei groenten.

Toch zin in iets anders? Een maaltijdsoep of salade maak je eenvoudig en snel met restjes van de warme maaltijd.

RECEPT "OVERNIGHT OATS" ONTBIJT VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

- 50 gram havermout
- 200 ml halfvolle melk
- 150 gram fruit, bijv. aardbeien, blauwe bessen of frambozen
- 100 ml halfvolle yoghurt of melk
- klein handje noten, bijv. walnoten of pecannoten

Bereiding

1. Doe de havermout in een kom en roer er de melk door. Dek de schaal af en laat de havermout een nacht in de koelkast staan.
2. Maak het fruit schoon en snijd het kleiner.
3. Verdun de pap met de yoghurt of de rest van de melk.
4. Verdeel het over twee kommen en schep het fruit erop.
5. Breek de noten in stukjes en strooi ze er over.



© Adobe stock

Info en vragen?

Wil je meer info over gezonde voeding? Dan kan je terecht bij onze dieetdienst via 089-36 00 82. Je kan ook mailen naar voedingsadvies@limburg.wgk.be.

NIEUW: NEGATIEVE DRUKTHERAPIE THUIS

Het Wit-Gele Kruis Limburg is in de zomerperiode gestart met een project rond negatieve druktherapie in de thuiszorg. Bedoeling is om de kostprijs van negatieve druktherapie te bekijken voor de patiënt en de thuisverpleegkundige over een periode van 1 jaar. Deze therapie zorgt voor een snellere genezing én het verband moet minder vaak verwisseld worden.



Negatieve druktherapie, ook wel VAC-therapie* genoemd, is een niet-invasieve, actieve wondbehandelingstechniek die zorgt voor een instelbare en gecontroleerde negatieve druk in de wonde. Dit zorgt voor een snellere wondheling en vraagt bovendien slechts tweemaal per week om een verbandwissel.

Deze gespecialiseerde technische zorg kost veel geld voor de patiënt: gemiddeld zo'n 300 à 400 euro per drie weken. Dat is spijtig want deze therapie kan veel wonden sneller doen genezen.

Het doel van het project is om zowel de beleving als de de kostprijs van de negatieve druktherapie in de thuiszorg te bekijken voor de patiënt en de thuisverpleegkundige.

De behandeling start in het ziekenhuis. Daar wordt gekeken of je als patiënt voldoet aan bepaalde criteria. Indien alle voorwaarden voldaan zijn, kom je in aanmerking om de negatieve druktherapie bij je thuis te laten verder zetten. Via het project kost deze behandeling je niets gedurende maximum 21 dagen. In onze provincie werken alle Limburgse ziekenhuizen mee aan het project.

Wat is het voordeel?

- snellere wondheling
- slechts tweemaal per week een verbandwissel
- de behandeling kost niets gedurende de duur van het project (21 dagen)

Voor welke wonden kan je in het project stappen?

- slecht helende diabetische ulcera van de onderste ledematen
- slecht helende arteriële en/of veneuze ulcera van de onderste ledematen
- doorligwonde met nood aan snelle granulatievorming
- postoperatieve geïnfecteerde/gekoloniseerde wonden met slechte heling

Welke patiënten kunnen niet in het project terecht?

- patiënten jonger dan 18 jaar
- zwangere vrouwen
- patiënten in woonzorgcentra
- patiënten met een cognitieve stoornis of geheugenprobleem, die een verantwoorde toepassing van deze therapie thuis onmogelijk maken
- patiënten in een thuissituatie waarin de juiste toepassing van de therapie niet haalbaar is

Meer info

Denk je in aanmerking te komen voor dit project of ken je iemand die hiervoor in aanmerking kan komen? Spreek dan je verpleegkundige aan, vraag informatie op bij je afdeling of neem contact op met onze domeincoördinator wondzorg, Kristel Schols via kristel.schols@limburg.wgk.be of telefonisch op 089-36 00 73.

* vacuümtherapie of vacuüm assisted closure





Al 50 jaar strijd tegen armoede. Strijdt u ook mee?



Neem Welzijnszorg op in uw testament en maak het verschil voor mensen in armoede.

Meer informatie op www.welzijnszorg.be of neem contact op met ons:

alda.jacobs@welzijnszorg.be | 02 548 26 73

COLOFON



26^{ste} jaargang, Nr. 98 – september 2019
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie

Lisa De Pelsmaeker - lisa.de.pelsmaeker@vlaanderen.wgk.be
Kristien Scheepmans - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be

Redactieraad

Hélène Beele, Goedele Bogaerts, Eva David, Uschi De Coster, Hilde De Groef,
Lisa De Pelsmaeker, Kristel De Vliegheer, Bram Fret, Ralph Gregoor, Kristien
Scheepmans, Ann Vanlooffelt, Annelies Vermandel, Dorien Wenderickx,
Bert Goessens

Beeld coverpagina

© Marco Mertens

Druk

Corelio Printing - gedrukt op FSC-papier

Oplage

140.000

Secretariaat

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

Verantwoordelijke uitgever

Hendrik Van Gansbeke - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel
T. 02-739 35 11 - F. 02-739 35 99 - www.witgelekruis.be

Vormgeving

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

Reclameregie

Trevi plus - Meerlaan 9 - 9620 Zottegem
T. 09-360 62 16 - maria.walgraeve@treviplus.be



CONTACTGEGEVENS

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 24

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

☎ 09-265 75 75

Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089-30 08 80

Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant

☎ 016-31 95 50

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-63 40 00

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE

VOLG ELKE PROVINCIE OP:



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

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

Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis



TIJD VOOR EEN VERWENMOMENT!



Een bezoek aan de kapper, even wegdromen bij een deugdgedoende lichaamsbehandeling, een manicure... Deze Bongobon biedt arrangementen om één persoon even naar de zevende hemel te brengen. Wil jij zo'n momentje voor jezelf? Vul dan snel het kruiswoordraadsel in. Wie weet sturen wij jou één van de vier Bongo's 'Verwenmoment' op!

**WIN
1 VAN DE 4
BONGO-
BONNEN**

WEDSTRIJD

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

HORIZONTAAL

- Plotselinge, korte beweging – Russische vorst – Kledingstuk
- Voordat – Geneesmiddel voor diabetes gebruikt
- Kenmerk – Gracht om een stad
- Kwetteren – Nobel
- Equator – Broer van Mozes
- Chinese afstandsmaat – Universiteitsbibliotheek – Liefdesgod – Muzieknoot
- Paleis in Parijs – Het wit van de oogbol
- Ontkenning – Site waarop om geld kan worden gespeeld
- Deel van een fuik – Gemoedsgesteldheid – Doch
- Binnen – Erfmaking – Op grote afstand
- Lucht (voorvoegsel) – Slede – Engels bier
- Doorligwonden (medische term) – Hij – Uitwendig gebruik (op recepten)
- Trieerkasten – Buitenshuis eten
- Doping – Melkproduct tussen yoghurt en kwark – Komst in een ander land
- Nog eens romen – Smekend vragen

VERTICAAL

- Fijnhakken (van stro, hout...) – Als
- Spaanse uitroep – Boosaardig – Gezinslid
- Interest – Japanse munt – Gevolmachtigde
- Stijfkramp – Tint
- Achterwand van een altaar – Chemisch element
- Papegaai – Zelfzucht
- Geberge (in Spanje) – Grote papegaai – Voegwoord
- Meisjesnaam – Middelbaar onderwijs – Aard
- Spil – Tweede oogst – Muzieknoot
- Europeaan – Dieventaal – Gelijke stand
- Snaarinstrument – Wereldkampioenschap – Makker
- Godsdienst in India – Vervelend wezen
- Nauwer maken – Driekroon – Edel (samentrekking)
- Tot poeder gemalen graan – Vereniging met betrekking tot taal
- Sprookjesfiguur – Tin (symbool)

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

Vind het sleutelwoord en stuur het samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 17 oktober 2019**, naar:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 17 oktober 2019** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: MANTELZORGER

Winnaars van een Bongobon 'Apero & Co'

Wendy VAN HAESEVELDE uit Brakel, Robert LOOSVELD uit Kortrijk en Mady VERTRIEST uit Kessel-Lo.

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.
Eurika-Shoe
.com



Floris van Bommel
LWOMEN



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

SNEAKESHOP: Nike-AirForce Adidas-Originals Dr.Martens Dc Diadora Jack&Jones Skechers Fila All-Star Asics Converse NewBalance Vans Buffalo Puma Reebok FredPerry Champion

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



1 PAAR TURNPANTOFFELS BIJ AANKOOP VAN KINDERSNEAKERS OF -SCHOENEN
(zolang voorraad strekt)

KIDS: Adidas-originals Skechers Vans Dc Birkenstock Timberland All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Puma Crocs Kipling



STRETCH

solidus

MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

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

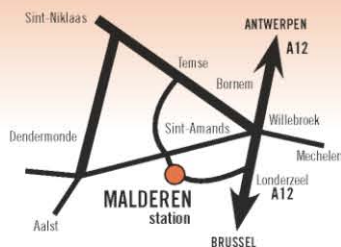


LOWA



MBT

SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- en BALANCE-schoenen:
MBT JOYA SANO XSENSIBLE FINNAMIC ROLLING
Topdealer van: MEPHISTO ROCKPORT LOWA
Allrounder Asics Meindl Brooks Dolomite



€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 95,00
EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam
Adres
E-mail Datum / /

EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: werkdagen van 9 tot 20 u. - zaterdag van 9 tot 19 u.
Gesloten: zon- en feestdagen

Niet geldig tijdens de speerperiode.

BON
€13

Roger Select™



Geschikt voor elk merk
hoortoestellen / CI / BCD

Blijft verstaan in gezelschap lastig met uw hoorapparaat?

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

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

Roger Select™



A Sonova brand

PHONAK
life is on