

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

GEZOND *thuis*

 WWW.GEZONDTHUIS.BE

 VOLG ONS OP FACEBOOK

MRT APR MEI



TUDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P309292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTPISSESTRAAT 8 BUS 1, 2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 100 | MAART 2020

JOUW VERHAAL

“De verpleegkundigen zie ik een beetje als mijn vrienden”

Gezond
Incontinentie



Viv Van Dingenen
“Hulp aanvaarden en loslaten.
Daar moet ik nog op oefenen”

wit-gele kruis 



iD

IK VOEL ME
OP EN TOP VROUWELIJK

Kies de maat en absorptie die jij nodig hebt en vraag je **gratis staal** in jouw Goed apotheek of Thuiszorgwinkel.



- ✓ Meer draagcomfort
- ✓ Voelt aan als katoen

- ✓ Perfecte pasvorm en discretie
- ✓ Langdurige geurcontrole

*www.poybelgium.be

VOORAF JOKE LEMIENGRE

DANS

“Wanneer ik dans, dans ik; en wanneer ik slaap, slaap ik. Ja, zelfs wanneer ik een eenzame wandeling in een mooi park maak en mijn gedachten een deel van de tijd door heel andere dingen in beslag worden genomen, richt ik ze het volgende moment weer op de wandeling, op de tuin, op deze verrukkelijke eenzaamheid en op mijzelf.”

Citaat uit: Michel de Montaigne (1580).
Essays, boek III, p. 1310; overgenomen uit Verhaeghe Paul (2019).
Intimiteit. Amsterdam: De Bezige Bij, p. 266.

“Voel je vrij en dans” zingt Clouseau vrolijk. Wat maakt je vrij om te durven dansen, zonder te denken aan gisteren of morgen? Of maak je je zorgen hoe anderen naar jouw dansspasjes kijken? Er zijn misschien ook touwtjes die je vasthouden en jouw bewegingen bepalen of belemmeren?

Met aandacht bewegen of werken geeft rust en vrijheid. Het is echter een grote uitdaging geworden om onze aandacht op één iets tegelijkertijd te richten. Psychologisch onderzoek beschrijft nochtans dat we niet goed zijn in multitasken. Achtereenvolgens taken uitvoeren, blijkt veel efficiënter te zijn. Toch proberen we elke dag opnieuw een superheld te zijn. Gaan we fietsen of joggen, is het met muziek in de oren en meet een slim horloge onze prestaties. Tijdens een gesprek betrappen we onszelf erop het nieuws te willen checken. Kinderen kijken televisie terwijl ze met vrienden aan het chatten zijn. De continue prikkels zorgen voor een opgejaagd gevoel en doen ons naar rust snakken. Trainingen mindfulness zijn niet voor niets erg populair geworden.

Met volle aandacht leven en zorgen doet deugd. Die rust is nodig om dichterbij onszelf en bij anderen te staan. Ik hoop dat je van dit bijzondere jubileumnummer van Gezond Thuis kan genieten door het ongestoord te lezen!



Joke Lemiengre

Lector en kernexpert zorgethiek, Hogeschool UCLL

WEGWIJZER



Interview met
Viv Van Dingenen



Verpleegkundige
en patiënt
Gerda en Reinout

- 6 Actua
- 12 Lekker
- 16 Gezond
Incontinentie
- 20 Jouw verhaal
“Ik mis het sociale contact
van vroeger wel”
- 22 Thuis
Zorgen voor later
- 27 100ste editie Gezond Thuis
- 29 Nieuws uit je provincie
- 34 Puzzel





Patiënt en verpleegkundige
REINOUT EN GERDA

Reinout werd in juni 2018 geboren met een erg zeldzame afwijking aan de darmen. Het Wit-Gele Kruis kwam een hele periode langs om Reinout te verzorgen. De hulp van en het babbeltje met de verpleegkundige waren voor het gezin van Reinout erg welkom.

**LEES MEER OVER REINOUT & GERDA OP
p. 25**

DEEL JOUW ERVARING OVER ZIEKENVERVOER

Kanker heeft invloed op je lichaam, maar ook op je leven. Je moet vaak naar het ziekenhuis voor behandelingen of consultaties en dat is niet altijd eenvoudig om zelf te regelen. Sommige patiënten gebruiken hiervoor professioneel ziekenvervoer (bijvoorbeeld via Mutas) of vervoer met vrijwilligers (bijvoorbeeld via je ziekenfonds of de Minder Mobielen Centrale).

Kom op tegen Kanker ontvangt regelmatig vragen en klachten over ziekenvervoer en wil daarmee aan de slag. Deel jouw ervaring en word zo deel van de oplossing:

- digitaal op www.komoptegenkanker.be/naar-beter-ziekenvervoer
- telefonisch via het gratis nummer van de Kankerlijn: 0800/35 445
- of stuur een brief naar Kom op tegen Kanker, Koningstraat 217, 1210 Brussel.



LAAT ANGST OM TE VALLEN JE LEVEN NIET BEPALEN

Dat is het thema van de 9^{de} Week van de Valpreventie. Van **20 tot en met 26 april 2020** organiseren het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's een preventieweek. Doel: de krachten bundelen om zoveel mogelijk oudere personen, familieleden, gezondheidszorg- en welzijns werkers in Vlaanderen te sensibiliseren en te informeren over valangst.

www.valpreventie.be



Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

VERPLICHT ELEKTRONISCH VOORSCHRIFT

Sinds 1 januari 2020 is het elektronisch voorschrift verplicht. Wat houdt dat nu in voor jou als patiënt?

- Je arts is sinds begin dit jaar verplicht om jouw medicatie digitaal via de computer voor te schrijven.
- Als patiënt krijg je een bewijs van elektronisch voorschrift mee naar huis. Hier staat een barcode op die de apotheker scant om zo het voorgeschreven geneesmiddel af te leveren.
- Je mag als patiënt nog steeds een papieren afschrift vragen.
- Openstaande voorschriften kan je bekijken via www.mijngezondheid.be.
- Standaard blijft je voorschrift drie maanden geldig. Je arts kan de termijn wel verkorten of verlengen.
- Om een elektronisch voorschrift te maken, heeft je arts jouw eID (elektronische identiteitskaart) nodig. Neem dus zeker je identiteitskaart mee naar je volgend doktersbezoek!

Bron: Vlaams Patiëntenplatform



WIT-GELE KRUIS EN CM RICHTEN GROOTSTE ZORGCENTRALE VAN HET LAND OP

Het Wit-Gele Kruis en CM Gezondheidsfonds richten samen een nieuwe zorgcentrale op. Met meer dan 40.000 klanten wordt het de grootste van het land. Met de nieuwe zorgcentrale willen het Wit-Gele Kruis en CM Gezondheidsfonds antwoorden op de toenemende zorgnoden, en oplossingen bieden voor een brede groep van mensen die nood hebben aan zorg of ondersteuning.

Zowel CM als het Wit-Gele Kruis hebben vandaag al een zorgcentrale. Beide partners starten meteen met de voorbereidingen voor de nieuwe eengemaakte zorgcentrale om uiterlijk begin 2021 operationeel te zijn. **Als patiënt van het Wit-Gele Kruis verandert er voor jou niets: je blijft bij de Zorgcentrale van het Wit-Gele Kruis terecht kunnen voor een personenalarm of andere ondersteuning op afstand.**

Meer info op www.witgelekruis.be/nieuws

DAG VAN DE ZORG FOCUST OP #ZORGWERKT

Dag van de Zorg wil een maatschappelijk draagvlak creëren voor de noden en ontwikkelingen in de zorg- en welzijnssector. Ieder van ons komt doorheen het leven geregeld in contact met deze sector.

Op de Dag van de Zorg, op **zondag 15 maart**, krijg je een blik achter de schermen. Op meer dan tweehonderd locaties staan duizenden mensen klaar om jou, je familie en je vrienden wegwijs te maken in deze veelzijdige en warme sector.

www.dagvandezorg.be



ZORGAPPS VOOR HET EERST OPGELIJST

Apps op je smartphone die je gezondheid zouden bevorderen, zijn er genoeg. Maar welke apps zijn écht nuttig en relevant? Op allesoverkanker.be/apps vind je een overzicht van zorgondersteunende apps.

De apps zijn bedoeld om het emotioneel en sociaal welzijn van gebruikers te verbeteren. Ze zijn geschikt voor mensen met of na kanker en hun naasten, maar ook voor andere (chronisch) zieken. Het gaat hier niet om medische apps (die ingezet worden als medisch hulpmiddel) of preventie-apps.

De databank is een initiatief van Kom op tegen Kanker. Een adviesgroep van patiënten en zorgverleners selecteerde de apps.



© Adobe Stock

SeniorenComfort
Langer thuis wonen

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

SUPER PREMIES SENIOREN

VOOR

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

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

! Voorjaarsactie !
Gratis verhoogd staand toilet bij bestelling inlopdouche*

* Vraag naar de voorwaarden

NA



“Hulp aanvaarden en loslaten. Daar moet ik nog op oefenen”

INTERVIEW MET VIV VAN DINGENEN

Een oproep voor meer onderzoek, dat is voor Viv Van Dingenen de motivatie om haar verhaal te vertellen. “Enkel en alleen onderzoek kan kanker ooit uit de wereld helpen”, zegt Viv. Als actrice is ze onder meer bekend als Veronique in *Thuis*, Tine in *Witse* of Frieda in *Spitsbroers*. Een jaar lang streed ze zelf tegen de vreselijke ziekte: “Het is helemaal anders wanneer je het zelf meemaakt.”

USCHI DE COSTER KAREL HEMERIJCKX

Wat betekent ‘gezondheid’ voor jou?

“Met ouder worden besef je dat gezondheid het allerbelangrijkste is in het leven. Zeker wanneer je wordt geconfronteerd met een ernstige ziekte. Al de rest hangt af van je gezondheid. Concreet betekent het voor mij: gezonder eten. Voeding is zeer belangrijk geworden. Vroeger stond ik er niet bij stil, heb ik ingezien dat je lichaam minder sterk is als je bepaalde voedingsstoffen mist. Ik probeer gevarieerder te eten. Vroeger at ik bijvoorbeeld nooit noten en weinig fruit. Dat probeer ik nu heel bewust beter te doen. Je kan met voeding je lichaam echt tekort doen. Ik vind het dom van mezelf dat ik dat niet eerder heb beseft.”

Je bent ernstig ziek geweest. Wat is er gebeurd?

“Bij toeval werd ontdekt dat ik eierstok- en baarmoederkanker had. Gedurende een jaar onderging ik allerlei operaties, chemobehandeling en zowel in- als uitwendige bestraling. Het hele pallet dus.”

Wat bedoel je met “bij toeval ontdekt”?

“Eigenlijk had ik geen symptomen. Naar aanleiding van een jaarlijkse

“Alles moest wijken voor de behandeling. Mijn nieuwe rol moest ik afzeggen”

controle wou de gynaecoloog een goedaardige cyste wegnemen en tijdens die operatie is de kanker pas ontdekt. Het is nog steeds één van de dodelijkste kankers, omdat het bijna altijd te laat wordt opgemerkt.”

Hoe ging je met die diagnose om?

“Eigenlijk was het krijgen van de diagnose een opluchting. Ik moest twee weken wachten op de diagnose en die dagen waren de ergste. Je beseft dat er waarschijnlijk iets aan de hand is, maar je weet niet precies wat en hoe ernstig. Dat vond ik zeer lastig. Bovendien was het in de kerstperiode. Het leek wel een film: ik zat aan de feesttafel, maar het voelde alsof ik er alleen zat.

Eens ik de diagnose kreeg, wou ik zoveel mogelijk informatie. De gynae-

coloog zei me dat ze slecht nieuws had en ik begon onmiddellijk vragen te stellen: wat betekent het, wat zijn de gevolgen, wat moet ik doen? Die informatie was ook voor mijn omgeving heel belangrijk. Je wil weten waar je staat.

Ik heb toen beseft dat het einde sneller kan komen dan ik ooit had verwacht. Het zet je aan om je tijd maximaal te benutten. Omdat ik tot dan geen medische problemen had gekend, kwam ik in een totaal onbekende wereld terecht. Eén waarin ik de dingen zelf niet in de hand had. Ik moest de controle volledig overlaten aan anderen. Mijn agenda werd plots bepaald door de medische wereld. Dat was een enorme aanpassing. Ik moest al mijn plannen opzeggen. Net voor de operatie was er bijvoorbeeld een scan nodig. Ik zei dat het niet ging, want ik had nog een draaidag. De gynaecoloog zei: ‘Viv, vanaf nu moet alles wijken voor je behandeling.’ Die ingesteldheid was voor mij een grote verandering. Mijn nieuwe rol heb ik toen moeten afzeggen. Dat was lastig omdat ik erg uitkeek naar dat project maar ook omdat ik die mensen daarvoor ook min of meer op de hoogte moest brengen.”

“Door mijn verhaal te vertellen, kan ik aandacht vragen voor verder onderzoek”

Je wou het niet delen?

“Nee, in het begin heb ik het enkel verteld aan mijn gezin, dichte familie en goede vrienden. Dat heeft bijna een half jaar geduurd. Ik durfde mijn verhaal niet vertellen tot ik besepte dat ik daardoor aandacht kon vragen voor meer onderzoek. Dat vind ik heel belangrijk. Meer wetenschappelijk onderzoek zou ervoor kunnen zorgen dat de behandelingen minder invasief zijn. Chemo, bijvoorbeeld, is zeer heftig. Waarom is er nog altijd niets beter gevonden? Pas op, ik ben niet tegen chemo. Op dit moment is er geen alternatief. Maar het is wel zo dat het je immuuniteitsstelsel, wat je hard nodig hebt, volledig afbreekt. Immunotherapie is een alternatief voor de toekomst, maar moet nog verder onderzocht worden. Behandelingen zouden ook goedkoper

“Er is maar één ding dat je steunt: liefde en warmte”

kunnen en screenings beter. Sommige kankers worden te laat ontdekt en zijn daarom moeilijk te behandelen. Als je kanker in het eerste of tweede stadium ontdekt wordt en het operatief kan worden verwijderd, dan zijn je kansen op genezing veel groter. Tot slot hebben we ook nog altijd geen vat op uitzaaiingen. Er is nog een lange weg af te leggen en daarom vind ik het zo belangrijk om voldoende geld te besteden aan onderzoek.”

Vandaag lijkt de ziekte bij jou ver weg te zijn, maar is dat ook zo?

“Ik heb nog altijd bijwerkingen. Het is al gebeterd, maar ik heb nog regelmatig pijn. Dat neem ik er wel met plezier bij als de kanker wegblijft. Ik heb mijn leven nog en net dat maakt een wezenlijk verschil. Ik vind het zo erg dat er nog altijd mensen zijn die geen enkele kans krijgen. Kanker is vreselijk, maar als je het geluk hebt om een nieuwe kans te krijgen, dan kan je opnieuw dromen over een toekomst. Het is helemaal anders wanneer er geen behandeling mogelijk is of wanneer de behandeling niet aanslaat. Het onderzoek is vooral voor deze mensen broodnodig.”

Aan wat had je steun tijdens die periode?

“Er is maar één ding dat je steunt: liefde en warmte. Dat was er ook. Het is onvoorstelbaar, maar iedereen ging veel warmer met me om. Ook het contact met lotgenoten geeft een fijn gevoel: gewoon eerlijk en open vertellen wat er aan de hand is en wat de gevolgen zijn. Zeker omdat ze min of meer hetzelfde meemaken.”

Wat maakt van zorg goede zorg?

“Dan kom ik terug op die warmte. Dat is één van de allerbelangrijkste dingen. Je kan heel veel aan als de zorgverleners warm, begaan en lief zijn. Dat was bij mij zo en dat maakt het dragelijker. Je hebt dan ook het gevoel dat je niet zomaar een nummer bent.



Wie is Viv?

- Geboren op 16 augustus 1965
- Vlaamse actrice bekend van rollen in Thuis, Witse, Spitsbroers en nog veel meer.
- Heeft een moedige strijd gevoerd tegen eierstok- en baarmoederkanker.

Ik ben iemand die heel moeilijk hulp kan toelaten. Alleen het moment dat het echt niet anders kon, moest ik afhankelijk zijn van mijn man, dochter of vrienden. Maar dat heb ik echt tot het minimum beperkt. Hulp aanvragen en loslaten zijn zaken waar ik nog op moet oefenen.”

Leer je dat niet op zo'n moment?

“Soms moet je wel. Vroeger heb ik mijn lichaam vaak uitgeput. Daarvoor ben ik nu alerter. Ik heb geleerd om te matigen. Werken en een grote rol spelen, kan nu opnieuw. Daar ben ik heel blij om maar ik moet wel mijn energie meer bijhouden en alleen aan belangrijke dingen besteden. Dose- ren is echt het woord.”

© Viv Van Dingenen

UZA foundation in de kijker

De UZA foundation ondersteunt grensverleggend kankeronderzoek binnen het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. Hiermee maken ze innovatieve en kwaliteitsvolle zorg mogelijk. Viv Van Dingenen vertelt het al: investeren in onderzoek blijft belangrijk!



Wij gunnen haar een wereld zonder kanker

Wij geloven dat morgen beter wordt. Dat steeds meer mensen kanker zullen overleven. Tot we op een dag geen geliefden meer verliezen aan kanker. Daar kunt u nu al aan bijdragen door Kom op tegen Kanker op te nemen in uw testament. Uw legaat wordt gebruikt voor kankeronderzoek én voor een betere zorg aan kankerpatiënten en hun omgeving. Lees meer, vraag nu de gratis brochure 'Morgen wordt beter' aan.

Dat kan met de antwoordstrook, via het gratis telefoonnummer 0800 59 111 of via de website komoptegenkanker.be/nalaten.



Ja, ik ontvang graag de gratis informatiebrochure 'Morgen wordt beter'

De heer Mevrouw

Voornaam		Naam	
Straat		Nummer	Bus
Postcode		Gemeente	

**Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde enveloppe naar:
Kom op tegen Kanker, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.**

Wij gaan zorgvuldig om met uw gegevens en geven die nooit door aan derden. Kijk op komoptegenkanker.be/privacybeleid voor meer informatie.

TIPS BIJ VOCHTOPHOPING IN DE BENEN

Last van een zwelling in één of beide benen? Dat kan vochttopstapeling of oedeem zijn. De meest voorkomende oorzaak hiervan bij 50-plussers zijn spataders, maar ook een bloedklonter, hartfalen of een nierziekte kunnen aan de basis liggen. Bij vochtophoping raadpleeg je best je arts. Maar je kan ook zelf iets doen, door bijvoorbeeld een gezonde levensstijl en een gevarieerd voedingspatroon aan te nemen. Wij zetten het voor jou op een rijtje.

 SANDRA VANOVERBEKE - HÉLÈNE BEELE  ADOBE STOCK



Enkele tips bij spataders

- Vermijd langdurig stilzitten of rechtstaan en doe oefeningen om de spierpompfunctie van je kuiten te verbeteren.
- Ga regelmatig 15 keer na elkaar afwisselend op je tenen en hielen staan.
- Sta regelmatig op en stap wat rond tijdens lange vlieg- of treinreizen, en drink voldoende.
- Onderbreek lange autoritten en wandel een eindje.
- Vermager bij overgewicht.
- Stop met roken. Roken verhoogt het risico op bloedklonters, zeker als je ook nog een anticonceptiepil neemt.
- Zorg voor geschikt schoeisel dat nergens drukt of wrijving geeft.
- Draag geen kousen of sokken met een elastiek die de bloedstroom afsluiten.
- Hou je voeten schoon en verzorg je nagels goed.
- Leg je benen regelmatig hoger en neem rustpauzes.
- Schrijft je arts medicatie voor hartfalen of je schildklier voor? Neem ze dan correct in.
- Doe je drukverband of drukkousen 's morgens aan als je opstaat en vervang ze regelmatig (zeker om de zes maanden).

BLANC-MANGER MET AMANDELEN EN FRUIT

Ingrediënten (6 porties)

- 1/2 l halfvolle melk
- 1 vanillestokje
- 30 g amandelpoeder
- 20 g zoetstof in kristalvorm
- 5 gelatineblaadjes
- 6 potjes magere verse kaas
- Fruit: mango, abrikozen, aardbeien ...

Bereiding

- Week de gelatineblaadjes in een kom koud water.
- Verwarm in een kookpot 50 cl melk met 20 g zoetstof in kristalvorm. Voeg, als de melk kookt, het amandelpoeder toe en het opengesneden vanillestokje. Laat 10 min. afgedekt trekken.
- Voeg de uitgeknepen gelatineblaadjes toe aan de half afgekoelde amandelmelk en meng goed. Laat afkoelen.
- Meng de verse kaas met 20 g zoetstof in kristalvorm en voeg ze daarna toe aan de afgekoelde amandelmelk.
- Wissel in glaasjes laagjes fruit en crème met elkaar af en eindig met wat fruit bestrooid met enkele geroosterde amandelschilfers.
- Plaats 2 u in de koelkast.

Energiewaarde:

- Per portie zonder het fruit: ongeveer 115 kcal, 6,7 g koolhydraten (1/2 kh-portie)
- 1 stuk fruit: ongeveer 50 kcal en 1 Kh-portie

Bron: afgeleid recept uit de recepten van Canderel
(www.canderel.be/recepten)

© www.canderel.be/recepten



Wat te doen bij hartproblemen?

Bij hartproblemen verzwakt de pompfunctie van je hart. Tekens van hartfalen zijn: kortademigheid en vermoeidheid bij inspanning, vochtophoping in de onderste ledematen en nachtelijke kortademigheid. Naast een doeltreffende medicatiebehandeling, is een gezonde levenswijze belangrijk. Maar hoe begin je daaraan?

Gezonde voeding

Vermijd maaltijden met veel verzadigde vetten. Die kunnen slagaderverkalking in de hand werken en verhogen het cholesterolgehalte in je bloed. Onverzadigde vetzuren (plantaardige vetten) verlagen het cholesterolgehalte in je bloed. Alle oliën, vloeibare bak- en braadvetten, vloeibare margarines en dieetminarines bevatten overwegend onverzadigde vetten. Wil je een evenwichtige voeding? Raadpleeg dan de voedingsdriehoek (www.gezondleven.be), de richtlijnen

voor 2019 van de Hoge Gezondheidsraad, of maak een afspraak bij een diëtiste (zie kader p. 14).

Overgewicht

Door overgewicht wordt je hart overbelast. Het risico op verwickelingen stijgt en fysieke inspanningen gaan moeilijker.

Vocht

Hartfalen ontregelt de vochthuishouding van je lichaam. Vocht opstapeling leidt tot kortademigheid en gezwollen voeten. Beperk daarom je zout- en vochtverbruik. Drink 1,5 liter per dag. Alles wat je drinkt (soep, fruit en yoghurt) moet je meetellen. Bij diarree, koorts en hitte of als je veel transpireert kan je de hoeveelheid vocht verhogen in overleg met je huisarts.

Weet wel dat er bij meer dan één stuk fruit per stuk 100 ml extra vocht wordt gerekend.

Dagelijks wegen

Bij hartfalen is het belangrijk om je elke morgen te wegen om vochtophoping te detecteren. Een gewichtstoename van 2 kg in drie dagen is een alarmsignaal. Je neemt dan best contact op met je arts.

Zoutbeperking

Al bij de eerste tekenen van hartfalen is een zoutbeperking van belang. Het natrium in keukenzout houdt vocht vast en zorgt voor vochtophoping in je lichaam. Hoe ernstiger het hartfalen, hoe minder vocht en zout je mag nemen. Voeg bijvoorbeeld geen zout toe bij elke maaltijd, vermijd bewerkte producten met toegevoegd zout zoals kant-en-klaarproducten en vermijd natriumrijke voedingsmiddelen zoals gerookte vis en vleeswaren, schaal- en schelpdieren en specifieke kazen.

Alcohol

Alcohol kan de kracht waarmee je hart samentrekt verlagen. Beperk dus het gebruik van alcohol. Bij hartfalen veroorzaakt door alcohol stop je best volledig met alcohol drinken. Alcohol bevat ook lege calorieën (calorieën die enkel energie leveren maar verder geen essentiële voedingsstoffen aanbrenge) en moet meegeteld worden in het vocht.

DIEETDIENST

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-63 40 00

✉ sandra.vanoverbeke@wgkwvl.be
Voedings- en dieetadvies

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 10

✉ dieetdienst@wgkantwerpen.be
Voedings- en dieetadvies

Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089-36 00 82

✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

✉ team.diabetes@wgkovi.be

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE

MEERGRANENSTOKBROOD MET HUMUS EN KROKANTE WORTELTJES

Ingrediënten (4 🍀)

- Meergranenstokbrood
- 400 g kikkererwten uit blik of 200 g gedroogde kikkererwten
- Wil je zoutarm eten? Start dan met gedroogde kikkererwten die je laat weken en nadien gaar laat koken.
- 4 wortelen
- 2 eetlepels tahin (sesampasta zonder zout of suiker)
- 1 bosje koriander, gehakt
- 2 teentjes look, gesnipperd
- 1 dl water
- Sap van 1/2 citroen
- 1 koffielepel kurkuma
- 1 eetlepel olijfolie
- Koriander om af te werken
- Peper

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Schil de wortelen en snij ze in dunne reepjes. Kruid met peper, kurkuma en citroensap. Voeg enkele druppels olijfolie toe en meng het geheel. Leg de wortels op een bakplaat en bak ze 20 min. krokant in de oven.
- Snij ondertussen het stokbrood overlans in twee.
- Doe de (uitgelekte) kikkererwten met de sesampasta, de look, de koriander en het water in een blender en mix met korte pulsen tot een grove pasta. Voeg het water niet in één keer toe, zodat je kan zien dat het mengsel niet te lopend wordt. Breng op smaak met peper.
- Haal de wortelen uit de oven en plaats de stokbroodhelften enkele minuten onder de grill.
- Besmeer het brood met een flinke laag humus, schep de wortels er bovenop en werk af met koriander.

Energiewaarde per portie: ongeveer 345 kcal.

Bron: afgeleid recept uit de recepten van Nice-info (www.nice-info.be/recepten)



© www.nice-info.be/recepten



WWW.HEGOMOBILE.BE

ERKEND VERSTREKKER/ BANDAGIST



Steenweg 140

3621 Rekem 089/61 49 43

Herenthoutsesteenweg 101

2560 Nijlen 03/435 48 49

SCOOTERS

ROLLATORS

ROLSTOELN



VERHUUR

ONDERHOUD

HERSTELLINGEN

Roger Select™



röger

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

“LAST VAN INCONTINENTIE? PRAAT EROVER!”

‘Het zal wel weggaan door een luier te dragen. Niemand hoeft het te weten, te zien of te ruiken.’ Incontinentie heeft impact op je leven, zowel fysiek als psychologisch. Maar hoe ga je er nu best mee om? Referentieverpleegkundigen Miranda Thys (Wit-Gele Kruis Limburg) en Marlies Gheysens (Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen) maken incontinentie bespreekbaar: “Je moet het probleem aanpakken, niet inpakken.”

 KRISTIEN SCHEEPMANS EN MARIE LANDSHEERE  WIT-GELE KRUIS

Wat is jullie ervaring met incontinentie?

Miranda: “Incontinentie kan een grote impact hebben de patiënten. Ze sluiten zich op omdat ze schrik hebben dat anderen zouden zien of ruiken dat ze een probleem hebben. En vaak weten ze niet welke hulpmiddelen er bestaan. Zo kwam ik langs bij een dame met een incontinentieprobleem. De vrouw durfde niet meer buitenkomen omdat ze veel urineverlies had. Noch zij noch haar mantelzorger was op de hoogte dat er ook groter incontinentiemateriaal bestond. Ik heb die mensen de juiste ondersteuning gegeven zodat mevrouw opnieuw naar buiten kon. Als verpleegkundige kan je echt een verschil maken.”

Marlies: “Ik heb ook andere ervaringen, namelijk dat mensen de weg wel vinden en het juiste materiaal in huis hebben en kunnen gebruiken. Niet iedereen sluit zich op. Elke patiënt gaat er anders mee om. Er zijn ongetwijfeld veel mensen waarbij incontinentie remmend werkt. Maar ik zie ook velen die hun sociale activiteiten kunnen

“Schaamte maakt dat niet iedereen spreekt over zijn of haar incontinentie”

verderzetten, onder andere door de ondersteuning van hun arts, de thuiszorgwinkel of verpleegkundigen.”

Spreken patiënten erover?

Marlies: “Met ons, thuisverpleegkundigen, durven de meesten daar wel over praten. Het is ook de rol van de verpleegkundigen om daar aandacht voor te hebben. Maar niet iedereen is even open. Bij mensen die al dagelijkse hygiënische zorgnoden hebben, is er minder schaamte. De drempel om het gesprek hierover aan te gaan, ligt bij hen lager.”

Miranda: “Een jong, actief iemand vindt dat vaak wel moeilijker. Ze denken dat alleen zij die klachten

ondervinden. Dat is natuurlijk niet zo: er zijn veel mensen die een incontinentieprobleem hebben, maar ze weten het niet van elkaar. Het is moeilijk bespreekbaar omdat men zich ervoor schaamt.”

Waarom schamen patiënten zich?

Marlies: “Onwetendheid is wellicht de grootste reden. Daardoor gaan velen zelf een oplossing zoeken. Ze grijpen dan bijvoorbeeld naar een maandverband omdat ze dat toch in huis hebben, maar ze weten niet dat het daarvoor ongeschikt is.”

Miranda: “Soms zijn er patiënten die heel creatief zijn in het verstoppen van hun incontinentie. Zodra ze zien dat je weet wat er aan de hand is en je hen ook oplossingen kan aanreiken, durven ze er meer over praten. Hen een luisterend oor bieden en duidelijk maken dat ze niet alleen zijn, is al een eerste stap. Er met je huisarts over spreken is het belangrijkste. Incontinentie heeft meestal een oorzaak. Maar open spreken met je mantelzorger is nodig, want incontinentie heeft ook impact op je seksualiteit.”



Marlies: “Om patiënten te overtuigen hun incontinentie te bespreken met hun huisarts, vertel ik dat het toch mooi zou zijn als de arts hen

kan helpen het probleem te verminderen of draaglijker te maken. Het is niet aangenaam om daarover te spreken, maar mensen moeten we-

ten dat er oplossingen zijn. Het probleem aanpakken is beter dan je er bij neer te leggen.”

Wat is incontinentie?

Incontinent zijn wil zeggen dat je ongecontroleerd urine- of stoelgang verliest. Er zijn verschillende soorten urine-incontinentie.

Meest voorkomende soorten

Stress- of inspanningsincontinentie:

- verlies bij verhoging van intra-abdominale druk zoals bij hoesten en heffen.
- typische kwaal van vrouwen of bij mannen na prostaatoperaties.

Drang- of urge incontinentie:

- niet lang genoeg kunnen ophouden door plotse en erge drang.
- kan een alarmsignaal zijn van infectie, blaaskanker of stenen.

Functionele incontinentie:

- door verminderde mobiliteit te laat op het toilet komen (bijvoorbeeld gangproblemen, evenwichtsstoornissen of vertigo).

Minder vaak voorkomende soorten

Gemengde incontinentie:

- zowel inspanningsgebonden verlies als drangverlies.

Overloop incontinentie:

- urineverlies van kleine hoeveelheden door uitvloeio obstructie en/of functieverlies van de blaaspier.

Neurogene incontinentie:

- bij patiënten waarbij de blaas abnormaal functioneert door ziekte van het zenuwstelsel.



Wanneer is incontinentie een probleem en wat doe je eraan?

Marlies: “Het is een probleem wanneer het voor jou een probleem is. Dat kan voor iedereen anders zijn. Wanneer iemand je vertelt dat hij of zij incontinent is, is het belang-

of onomkeerbaar is. Je huisarts vult hier documenten voor in.”

We spraken al over het schaamtegevoel bij patiënten, maar is de psychosociale impact van incontinentie bij jongeren dezelfde als bij ouderen?

Marlies: “Velen denken dat je zal sterven zoals je geboren bent: met een pamber. Maar dat hoeft niet zo te zijn. Als je actief je gedrag verandert, bijvoorbeeld door naar de kinesist te gaan, kan dat een verschil maken. Jammer genoeg zien we bij oudere personen vaak een soort gelatenheid. De weinige energie die ze hebben, steken ze liever in een bezoek aan de kleinkinderen dan in oefeningen bij de kinesist. Bij jongere patiënten is het vaak een gebrek aan kennis waardoor ze hun incontinentie niet of niet juist aanpakken. Zij sluiten zich sneller op en stoppen hun sociale of sportieve activiteiten.”

Miranda: “Ik merk ook dat oudere personen vaker denken dat het bij hun leeftijd en andere kwaaltjes hoort. Hun spieren nemen af of ze denken dat het bij hun ‘oude lichaam’ hoort. Patiënten mogen niet denken: ‘Ik ben oud dus ik kan er niks meer aan doen’. Je moet het probleem niet inpakken, maar aanpakken: naar een kinesist gaan, bekkenbodemspieren trainen, advies vragen aan de dokter, een juiste houding aannemen, voldoende drinken ... Ik geef veel tips en daar zijn patiënten dankbaar voor.”

“Incontinentie kan vaak genezen dus spreek er open over met je huisarts”

rijk om die persoon niet te *bepamperen*. Je moet ook niet doen alsof je weet hoe de patiënt zich voelt. Elke persoon gaat er anders mee om. Luister met een open houding en probeer de situatie niet toe te dekken of te minimaliseren.”

Miranda: “Maak een afspraak met je huisarts. Zorg dat je arts samen met jou je levensstijl bekijkt. Ga na of je, mits kleine aanpassingen in je gedrag of in je houding, de problematiek al kan verminderen. Weet ook dat je meestal recht hebt op een financiële tegemoetkoming van 170,68 euro per jaar voor incontinentiemateriaal wanneer het probleem niet te behandelen

Wat is de psychosociale impact van incontinentie?

Sociale impact:

- stoppen met hobby's
- sociaal ongemakkelijk gevoel
- sociaal geïsoleerd door mijdingsgedrag.

Psychische impact:

- verminderd zelfvertrouwen
- bang, verdrietig, vol ongelooft en schaamtegevoel
- eenzaamheid (door zich te isoleren)
- depressie.

Seksuele impact:

- verminderde seksualiteit door urineverlies tijdens het intiem zijn
- gevoel van onaantrekkelijk te zijn door een laag zelfbeeld.

Meer informatie:

- over incontinentie op de website van het Wit-Gele Kruis (www.witgelekruis.be), onder 'hulpmiddelen' en 'incontinentie'.
- over de financiële tegemoetkoming kan je terugvinden op de website van het Wit-Gele Kruis bij 'praktische informatie'. Daar zoek je bij de 'voordelen en tegemoetkomingen in de thuiszorg' op 'materialen voor incontinentie'.

Incontinentie bij mannen: de ene oplossing is al handiger dan de andere.



Mannen met incontinentie denken nog al te vaak dat luiers de enige mogelijke oplossing zijn voor hun urineverlies. Er bestaan echter wel handigere en discreetere oplossingen. Condoomkatheters bijvoorbeeld, die combineren discretie, comfort en efficiëntie. En dat is goed nieuws voor ± 10% van de mannen boven de 40.

Incontinentie: 1 op 10 veertigplussers heeft er last van

Incontinentie en urineverlies. Veel mensen denken dat dit vooral problemen voor vrouwen zijn. Onterecht. Ongeveer één op de tien mannelijke veertigplussers heeft er ook last van. 'Hoewel vrouwen inderdaad veel vaker worden getroffen, komt het ook bij mannen veel voor', zegt prof. dr. Stefan De Wachter, diensthoofd urologie bij Universitair Ziekenhuis Antwerpen. 'Een Europese studie uit 2013 toont aan dat tussen 7 en 16 % van de mannen tussen 40 en 79 jaar last heeft van matige tot ernstige incontinentie. Hoe ouder, hoe hoger het percentage. Zo lijdt van de 75-plussers één op de drie aan ongewild urineverlies.'

Nog steeds een taboe

Het taboe rond incontinentie is bij mannen nog groter dan bij vrouwen. Bijgevolg durven mannen niet altijd naar een huisarts of uroloog stappen voor een diagnose of advies. Dat is jammer omdat goede begeleiding het een stuk gemakkelijker kan maken. Zo kunnen artsen patiënten op weg zetten naar een oplossing zoals blaastraining, bekkenbodemoefeningen, advies op vlak van hulpmiddelen of

een operatie indien nodig. Zo weten nog te weinig mannen dat er een handige en discrete oplossing bestaat waarmee ze niet inboeten aan levenskwaliteit: de condoomkatheter.

Discreet, comfortabel en efficiënt

Een condoomkatheter is een zelfklevende huls die aangebracht wordt op de penis. De penishuls wordt dan verbonden met een zakje dat aan de dij of kuit wordt vastgemaakt en de urine opvangt. 's Nachts kan de condoomkatheter aan een nachtzak gekoppeld worden, zodat de gebruiker in alle rust de nacht kan doorbrengen. Zowel beenzakken als nachtzakken hebben een kraantje om deze makkelijk regelmatig leeg te maken. De condoomkatheters zelf zitten in een compacte, discrete en handige verpakking, om gemakkelijk mee te nemen naar het werk, de sportclub of op reis. Zo kunnen mannen met incontinentie opnieuw voluit genieten van hun herwonnen levenskwaliteit

Meer weten over condoomkatheters?

Kijk op www.coloplast.be

Vul deze coupon in om een gratis informatiepakket Conveen Optima voor mannen te ontvangen of bel ons gratis nummer **0800-12888**

1. Welk product gebruikt u nu?

- absorberende verbanden andere:
- geen product

2. Vul uw gegevens in

Voornaam

Naam

Adres

Postcode

Gemeente

Telefoon

E-mail

3. Stuur deze coupon terug naar:

Coloplast Belgium - Guido Gezellestraat 121 - 1654 Huizingen



Coloplast beschermt uw privacy volgens de wet van 8 december 1992 zijn uitvoeringsbesluit. De verzamelde gegevens (inclusief de gezondheidsgegevens die u later telefonisch zou meedelen) worden vertrouwelijk behandeld en op een veilige manier bewaard. Bovendien worden uw gegevens niet doorgegeven aan derden en worden ze enkel gebruikt om te antwoorden op uw vragen betreffende onze producten en om u in de toekomst te informeren over nieuwe producten en diensten. U hebt altijd het recht uw gegevens in te zien, te verbeteren en te schrappen. Gelieve hiervoor contact op te nemen met Coloplast Belgium NV/SA, Guido Gezellestraat 121, 1654 Beersel / Huizingen, verantwoordelijke voor de verwerking.

Het Coloplast logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2020-01. Alle rechten voorbehouden. www.coloplast.be



THUIS BIJ LEA BUNTINX

“IK MIS HET SOCIALE CONTACT VAN VROEGER WEL”

Lea Buntinx omschrijft 2011 als een heel moeilijk jaar, en terecht. Ze verloor zowel haar echtgenoot als een van haar zonen aan kanker. Zelf werd Lea na deze moeilijke periode ook opgenomen in het ziekenhuis. Na haar thuiskomst viel ze zwaar en brak ze een heup. Sindsdien is ze moeilijk te been en verlaat ze zelden nog het huis.

 RALPH GREGOOR  MARCO MERTENS

De 84-jarige Lea slaat graag een babbeltje. Al is dat momenteel moeilijk. “Sinds mijn zware val en de dood van mijn man, Fons, en een van mijn zonen, Danny, blijf ik meestal gewoon binnen”, zegt Lea. “Ik kan ook gewoon niet meer goed mijn huis uit. Dus enkel als ik echt naar de huisarts moet, probeer ik het nog wel. Gelukkig heb ik mijn andere zoon, Jean-Marie, die elke dag minstens

drie keer bij me langskomt en zijn er de klein- en achterkleinkinderen. Ook het bezoek van de verpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis doet me elke dag plezier.”

Wat vind je zo belangrijk aan het bezoek van het Wit-Gele Kruis?

Lea: “Drie keer per dag komt het Wit-Gele Kruis bij me langs voor mijn insuline, om me te wassen en

om mijn kousen aan te doen. Voor mij is dat echt een moment om naar uit te kijken. Jean-Marie komt wel vaak langs, maar hij en de kleinkinderen hebben ook hun eigen leven en dat is al druk genoeg. Dus ik begrijp dat ze niet voortdurend de deur kunnen plat lopen.”

“Daarom is het bezoek van de verpleegkundigen altijd welkom. Ik beschouw ze zelfs een beetje als mijn vrienden. Ze helpen me niet alleen met de zorgen, maar ze babbelen ook met me over alledaagse dingen. Als ik hen iets vraag, is niks te veel. Soms helpen ze me ook met kleinere dingen. Ik heb heel veel aan hen te danken en ze hebben mij altijd goed ondersteund, ook na de dood van mijn man. Zeker vaste verpleegkundige Els verdient een speciale vermelding. Ze komt hier al zo lang en daar heb ik echt veel aan.”



“Ik beschouw de verpleegkundigen een beetje als mijn vrienden”



Els: “Lea ziet onze zorgen nooit als vanzelfsprekend. Ik krijg altijd een ‘dikke merci’ van haar”

Els Vanmarsenille neemt het compliment dankbaar aan, maar heeft zelf ook alleen maar lof voor Lea. “Lea is zo iemand die onze zorgen nooit als vanzelfsprekend ziet”, zegt Els. “Ik krijg altijd een ‘dikke merci’ van haar als ik gedaan heb met de verpleegkundige zorgen en ik voel dat die dank ook gemeend is. Dat is mij meer waard dan wanneer ik bijvoorbeeld chocolade zou krijgen na het beëindigen van zorgen bij andere patiënten.”

Lea, heb je nood aan dat sociaal contact?

“Ik ben altijd een heel sociaal persoon geweest. Vroeger beschouwden ze me zelfs een beetje als de sociaal assistente van deze wijk en onze straat. Het was hier vroeger heel rustig, de kinderen speelden op straat en dan werd ik geregeld ingeschakeld als oppas voor de kinderen. Ook mijn overleden zoon Danny was in de wijk een geëngageerd persoon. Hij repareerde vroe-

ger op jonge leeftijd al de fietsen van alle kinderen in de buurt en toen ze opgroeiden, werden dat al snel de auto’s.” (lacht)

Voel je je soms eenzaam?

“Ik mis dat sociale contact van vroeger wel. Alles was toen gevoeliger en mensen hadden meer tijd voor elkaar. We kwamen veel op straat om te babbelen en zelfs te dansen! We hadden een Griekse buur die geregeld iedereen uitnodigde om te dansen op straat. Vandaag kan dat niet meer: iedereen heeft een heel druk leven en het

verkeer is ook veel te hectisch geworden. Volgens mij zijn er nu meer mensen die zich eenzaam voelen dan vroeger.”

Hindert je beperkte mobiliteit je om sociaal contact te onderhouden?

“Absoluut! Vroeger ging ik vaak met mijn buurvrouw naar de wekelijkse markt. Dat kan ik nu niet meer. Mijn tuin onderhouden is niet langer mogelijk, terwijl ik dat vroeger heel graag deed. Ik had altijd een passie voor honden en vogels, maar dat gaat nu natuurlijk veel moeilijker. Wat vogelzaad in de tuin gooien, lukt wel. Maar het is toch anders. Toch bekijk ik het positief en ben ik blij met het bezoek dat ik krijg. Soms zie ik bepaalde verpleegkundigen een tijdje niet meer, maar als ze dan opnieuw langskomen, vind ik dat altijd plezierig! Sommige mannelijke verpleegkundigen plagen me al eens en dat is voor mij een leuk moment. Ik ben oprecht dankbaar.”

“Ik ben altijd een heel sociaal persoon geweest”

ZORGEN VOOR LATER

Een huis kopen of verkopen, facturen betalen, een zorgverlener kiezen ... Het lijkt vanzelfsprekend. Tot je ouder of ziek wordt, een ongeluk je pad kruist en je niet meer in staat bent om zelf te beslissen. Hou je liever zelf de touwtjes in handen? Dan heb je een zorgvolmacht nodig. Maar hoe pak je dat het best aan? We gingen te rade bij Ellen Demey, jurist bij White Wire.

 ANNELIES VERMANDEL

Ellen, wat is een zorgvolmacht?

Ellen Demey: “Een zorgvolmacht is een document waarin je zelf een persoon naar keuze aanduidt om in jouw plaats te handelen zodra je dat zelf niet meer kunt (door ziekte, ongeval ...). Met een zorgvolmacht kan je instructies geven over het beheer van je vermogen en sinds 1 maart 2019 ook over persoonlijke beslissingen: over je latere woonplaats, het rust- en verzorgingstehuis, de behandelende arts, het thuisverplegend personeel, enzovoort. Vóór 1 maart 2019 was een zorgvolmacht enkel mogelijk om je vermogen te (laten) beheren.”

Wat is het voordeel van een zorgvolmacht?

“Je anticipeert op je wilsonbekwaamheid op een moment dat je daar nog over kan beslissen. Kortom, je zorgt voor gemoedsrust. Een zorgvolmacht bewijst niet en-



ELLEN DEMEY

“Met een zorgvolmacht zorg je voor gemoedsrust”

kel haar nut bij ouderdomsziekten als Alzheimer of dementie. Ook op jonge leeftijd kan iemand in coma raken na een herseninfarct of een verkeersongeval. Als je niets hebt geregeld, stelt de vrederechter een bewindvoerder aan. Dat kan iemand van de familie zijn, maar in sommige situaties - bijvoorbeeld bij een slechte verstandhouding in de familie - kan het aangewezen zijn een professionele bewindvoerder zoals een advocaat in te schakelen. Als je twijfelt om zelf een zorgvolmacht op te stellen of te laten opstellen omdat je merkt dat je gezondheid achteruitgaat, is het beter dat niet te lang uit te stellen.”

Wat zijn de taken en verantwoordelijkheden van de lasthebbers?

“Een zorgvolmacht biedt de mogelijkheid om te bepalen welke handelingen er mogen worden getroffen op het ogenblik dat de zorgvolmachtgever hiervoor zelf niet meer bekwaam is. De taken en verantwoordelijkheden kunnen dus enorm variëren. Je kan aan de lasthebber (of volmachthouder) de opdracht geven om eventuele

verpleegkundigen toegang te geven tot je woning. Of om er, meer algemeen, op toe te zien dat al je rechten als patiënt worden geëerbiedigd zodat je een kwaliteitsvolle zorg geniet. Indien je dat wenst, kan de lasthebber ook op zoek gaan naar een woonzorgcentrum dat aan je wensen en financiële mogelijkheden voldoet.”

Kan ik maar één iemand aanduiden als lasthebber?

“Je kan één of meerdere personen aanduiden als beheerder van je vermogen en persoonsgebonden aangelegenheden. De meeste mensen kiezen ervoor om dat in eerste instantie met hun echtgenoot of echtgenote te regelen, maar gaan ook op zoek naar een opvolger voor als de partner er niet meer is of zelf wilsonbekwaam wordt. Het is aan te raden om alle kinderen hierbij te betrekken zodat er geen misverstanden ontstaan. Je spreekt ook best een praktische verdeling van bevoegdheden af zodat je niet alles met alle kinderen moet ondertekenen.”

Hoe stel je een zorgvolmacht op?

“Je kan de zorgvolmacht zelf opmaken of dit laten doen door een notaris. Jij én je volmachthouder(s) moeten het document ondertekenen. De zorgvolmacht moet ook geregistreerd worden bij het Centraal Register van Lastgevingsovereenkomsten, dat wordt bijgehouden door de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat in Brussel. Dat ge-



beurt via de notaris die de zorgvolmacht heeft opgemaakt of via de griffie van het vrederegerecht indien je de zorgvolmacht zelf hebt opgesteld. De registratiekosten bedragen 18,15 euro. Wanneer de zorgvolmacht niet geregistreerd wordt, dan zal die niet kunnen toegepast worden op het moment dat de beschermde persoon effectief wilsonbekwaam wordt.”

Wanneer treedt de zorgvolmacht in werking?

“De zorgvolmacht kan meteen in werking treden als dat zo is vastgelegd, zelfs zonder dat de persoon in kwestie wilsonbekwaam is. Je kan de zorgvolmacht dan gebruiken als de volmachtgever in het buitenland of in

“De zorgvolmacht moet geregistreerd worden bij het Centraal Register van Lastgevingsovereenkomsten”

het ziekenhuis verblijft. Bij uitgestelde inwerkingtreding moet de wilsonbekwaamheid door twee artsen worden vastgesteld. Een vaak gebruikt principe

is dat de volmacht meteen geldt voor de partner en voor de kinderen pas bij vastgestelde wilsonbekwaamheid.”

Kan ik de zorgvolmacht herzien als ik mij bedenk?

“Het is te allen tijde mogelijk de zorgvolmacht te herzien, zolang de beschermde persoon wilsbekwaam is. Als je de zorgvolmacht intrekt of herroept, moet je ook het einde van de zorgvolmacht laten registreren, waarvoor opnieuw een tarief van 18,15 euro geldt.”

Meer informatie over hoe je een zorgvolmacht opstelt bij je notaris of op notaris.be.

WILSVERKLARINGEN

Wil je op voorhand ook bepaalde wensen uitdrukken in verband met je uitvaart, orgaandonatie, de schenking van organen aan de wetenschap, het weigeren van bepaalde onderzoeken en behandelingen, en de euthanasie in geval van onomkeerbare coma? Dan maak je het best aparte wilsverklaringen op. Op www.leif.be kan je gebruiksklare documenten terugvinden die je kan invullen. Geef die documenten aan je omgeving en aan je huisarts.

Sommige wilsverklaringen kan je ook laten registreren bij de gemeente. Wil je nog meer bekendheid geven aan je wensen? Dan kan je gratis een LEIFkaart bestellen. Die kan je opbergen in je portefeuille, zodat zorgverleners meteen weten of je bepaalde wilsverklaringen hebt opgesteld.

Bronnen:
www.notarissen.be, www.gezinsbond.be



Warme zorg altijd dichtbij

Onze nieuwe naam

landelijke thuiszorg

Ferm
thuiszorg

**Landelijke Thuiszorg
is er voor jou!**

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

bel GRATIS 0800 112 05

thuiszorg@samenferm.be
SamenFerm.be  

Ontdek het uitgebreide dienstenpakket bij **Senior Homes**

TE HUUR - TE KOOP



Senior Homes realiseert niet enkel prachtige erkende assistentiewoningen op toplocaties, maar neemt ook de uitbating van de residenties in handen.

- | | |
|---|---|
|  Een warm welkom |  Administratieve ondersteuning & coördinatie van alle zorg |
|  Crisisassistentie & medische permanentie 24/7 |  Boodschappendienst & apothekerservice |
|  Overbruggingsassistentie |  Onderhoudsservice |
|  Woonassistent 6/7 dagen |  Brasserie en tea-room |
|  Algemene permanentie |  Klusjesdienst |

Kom langs en bezoek een modelappartement in residenties te:

Aalst • Deinze • Evergem • Nieuwpoort • Oudenaarde • Oostende
Rumbeke • Varsenare • Vichte • Waregem • Wetteren • Zwevegem

 **SENIOR HOMES**

De specialist in assistentiewoningen

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



“Het doet deugd om je verhaal te kunnen doen bij Gerda”

Patiënt en verpleegkundige

Reinout en Gerda

20 maanden en 53 jaar

 HÉLÈNE BEELE  MARCO MERTENS

“Reinout was altijd flink en alles verliep erg vlot”

Heftige periode

Kaat (Reinouts mama): “Reinout is geboren met een afwijking aan de darmen, alles kleeft aan elkaar. Ze hadden dat nog nooit gezien in het ziekenhuis. Toen ik twintig weken zwanger was, ontdekten ze dat er iets niet pluis was. De afwijking bleek uiteindelijk groter dan verwacht. Een tweetal dagen na de bevalling werd Reinout geopereerd. Het ging even beter met hem, maar na een zestal weken is hij erg ziek geworden. Hij lag toen een hele tijd in het UZ Leuven. Zijn gezondheid ging op en af: we kregen een paar keer te horen dat het tijd was om afscheid te nemen. Allemaal heel heftig, ook voor zijn twee oudere broers. Maar Reinout is een vechter.”

Hulp was meer dan welkom

Kaat: “Reinout moest een hele periode voeding via TPN (Totale Parenterale Nutritie) krijgen. Op aanraden van het ziekenhuis hebben we hiervoor het Wit-Gele Kruis gecontacteerd.”

Gerda: “Wij kwamen elke ochtend en avond langs om zijn TPN-sonde af- en aan te koppelen. Daar waren we telkens wel even mee bezig: het vraagt wat voorbereiding en na-

tuurlijk is dat bij een klein kindje helemaal anders dan bij een volwassene. Wekelijks kwamen we nog eens extra langs om alles te vervangen. Reinout was altijd heel flink en alles verliep erg vlot.”

Kaat: “We hebben veel aan ons hoofd momenteel, dus de hulp van het Wit-Gele Kruis was meer dan welkom. Na een hele periode in het ziekenhuis was het super om thuis ook zo’n goede omkadering te hebben. Ook op sociaal vlak zijn Gerda en de andere verpleegkundigen een grote steun. Het doet deugd om tegen hen eens je verhaal te doen. Ze geven ons het gevoel dat we er niet alleen voor staan.”

Toekomst

Kaat: “We kijken niet te veel vooruit en proberen stap voor stap te genieten. We zijn blij dat we omringd zijn door veel warme mensen, zowel thuis als in het ziekenhuis.”

Gerda: “Aangezien de TPN-voeding nu voorlopig is stopgezet, komen wij niet meer langs. Maar we hebben wel nog regelmatig contact en sturen elkaar af en toe eens een berichtje.”



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



J&A Lier
RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK

GRATIS DEMONSTRATIE AAN HUIS

SNELLE LEVERING

hib
hulp in België

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

GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN

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. _____

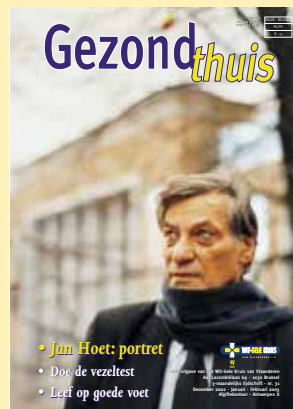
Bon terugsturen naar:
Blankenbergsesteenweg 14A, B-8000 Brugge
tel. 050 31 79 19 - info@mobilescooter.be

0800-90207 Gratis

100 KAARSJES DANKZIJ JULLIE!



Onbeschrijfelijk. Zo voelt het dus om 100 kaarsjes uit te blazen. Van onze beginjaren met Koningin Paola en een jonge Jean-Luc Dehaene op de cover tot interviews met acteurs en zangers van alle genres. Stuk voor stuk straffe, emotionele en warme verhalen die we op jullie loslieten. Maar zonder jullie, onze lezers, waren die verhalen nooit zo sterk. Jullie halen het beste in ons naar boven en wij doen er met veel plezier 100 edities bij! Bedankt voor jullie steun!



Familiehulp, jouw partner voor zorg en ondersteuning

Bekijk ons aanbod op www.familiehulp.be

Zorg op jouw maat

Iedereen kan met een gerust hart zijn zorgvraag aan ons toevertrouwen. We zijn er voor jou wanneer je het nodig hebt.

Vraag je zorg aan via www.familiehulp.be of bel naar je regiokantoor. Al onze contactgegevens staan op onze website.

Poetsen met dienstencheques

Als je op zoek bent naar poets- of strijkhulp kan je ook een beroep doen op Familiehulp dienstencheques. Doe je aanvraag via www.familiehulp.be of bel naar 078 15 00 45.



Familiehulp
we zijn er voor jou

goed verzorgd

leef je leven, ook met urineverlies

Vol levenslust door je dag als je last hebt van incontinentie? Dat kan, en zonder aan levenskwaliteit in te boeten. Onze specialisten incontinentiezorg zorgen voor actieve begeleiding en adviseren je over de oplossing die het best bij jou past. Kom langs of vraag hun advies via onze chat. Ontdek ook online onze gratis stalen, onze maandservice en een heel uitgebreid assortiment incontinentiemateriaal.

Vragen over incontinentie? Maak een afspraak met een specialist incontinentiezorg via 03 205 69 29 of www.goed.be/thuiszorgwinkel.

goed

thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

Nieuws uit je provincie

WEST-VLAANDEREN



UNIEK INTERNATIONAAL KWALITEITSLABEL VOOR ONZE PATIËNTGERICHTE ZORG

Kwaliteitsvolle zorg zit in ons DNA. Onze verpleegkundigen en zorgkundigen staan dag én nacht klaar om jullie te verzorgen in jullie vertrouwde thuisomgeving, volgens hoge kwaliteitsstandaarden. We zijn dan ook ontzettend trots dat wij de eerste thuiszorgorganisatie wereldwijd zijn die van Accreditation Canada (AC) een diamanten kwaliteitslabel ontvangen voor onze mensgerichte zorg, het hoogst mogelijke label van AC. Voor onze patiënten is dit nogmaals een bevestiging dat ze bij het Wit-Gele Kruis terecht kunnen voor veilige en kwaliteitsvolle thuisverpleging.



KATALIEN DENDOOVEN

Mensgerichte zorg

Sinds kort zetten de Q-Mentum kwaliteitsnormen, die internationale auditoren gebruiken om de kwaliteits- en veiligheidscultuur van zorgorganisaties te screenen, sterker in op mensgerichte zorg. Ook het Wit-Gele Kruis is ervan overtuigd dat door patiënten meer te betrekken in hun zorg de kwaliteit van zorg mee verhoogt. Zo vragen onze thuisverpleegkundigen altijd aan nieuwe patiënten wat hun verwachtingen zijn over hun verzorging. Stellen we samen met hen een zorgplan op. Bespreken we met eventuele mantelzorgers en andere zorgpartners wie wat kan doen en passen we - steeds in overleg met alle betrokkenen - ook het zorgplan aan indien nodig.

Dr. Griet De Brabanter, voorzitter Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen: “We

zien vaak dat een patiënt omringd wordt door tal van zorgpartners: gaande van de mantelzorger tot de huisarts, gezins- en bejaardenhulp, kinesitherapeut ... Onze thuisverpleegkundigen spelen vaak een cruciale rol in het betrekken en afstemmen van al deze personen voor een goede zorgverlening. Dit doen ze altijd met heel veel enthousiasme en gedrevenheid. Het is voor al onze medewerkers dan ook een hele eer om erkend te worden voor deze mensgerichte totaalzorg.”

Katalien Dendooven, algemeen directeur Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen: “Ook op beleidsniveau worden er tal van initiatieven genomen om patiënten meer te betrekken bij de organisatie. Zo loopt er met de vier andere provincies van het Wit-Gele Kruis een grootschalig onderzoek naar patiëntenparticipatie in de thuisomgeving.



DR. GRIET DE BRABANTER

Samen met de Universiteit Gent en Universiteit Antwerpen onderzoeken we in welke mate patiënten momenteel al betrokken worden in hun zorg en waar mogelijke verbeterpunten zijn. Ook na het behalen van dit diamanten kwaliteitslabel blijven we dus verder inzetten op kwaliteitsvolle en mensgerichte zorg.”

Verlenging van kwaliteitslabel

Het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen behaalde in 2016 voor het eerst een internationaal kwaliteitslabel van Accreditation Canada. Kwaliteitsvolle zorg verlenen, betekent echter ook dat we er altijd op gericht zijn om het nóg beter te doen. Dat is ook de reden waarom we opnieuw voor een accreditatietraject hebben gekozen.

Na een grondige doorlichting waarbij de internationale auditoren van AC niet alleen in gesprek gingen met onze collega's, maar ook daadwerkelijk meegingen op ronde bij enkele patiënten thuis, heeft het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen een accreditatie op basis van de nieuwe Q-Mentum normen behaald. Door de vele acties die we rond kwaliteit en mensgerichte zorg nemen, voldeden we aan maar liefst 600 kwaliteitsnormen. Zo is het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen de eerste thuiszorgorganisatie wereldwijd die van Accreditation Canada een kwaliteitslabel krijgt voor mensgerichte zorg en dan wel een diamanten kwaliteitslabel, het hoogst haalbare niveau.



DICHTTALENT BIJ ONZE PATIËNTEN

Patiënte Margriet uit afdeling Ieper-Poperinge schrijft graag gedichten. Wij delen met plezier haar gedicht 'Ode aan onze verpleegkundigen'.

Ode aan onze verpleegkundigen

*Wanneer het moeilijk wordt nog thuis te zijn,
alleen in eenzaamheid en pijn,
wanneer je niet goed meer bent bij zinnen,
geen vat meer hebt op vele dingen,
dan komen de verpleegkundigen voor de beste zorgen.
Je voelt je weldra veilig geborgen.
Altijd staan ze paraat,
zodat het wat beter gaat.*

*Hun taak begint al vroeg in de morgen:
patiënten krijgen dan hun eerste zorgen.
Heel discreet en zonder klagen,
krijgen ze antwoord op de vele vragen.*

*Zo gaat dat door, de gans dag.
Altijd vriendelijk en steeds met een lach.
Overal gaan lichtjes branden.
Verpleegkundigen hebben maar twee handen.
Tot 's avonds, alles gedaan, alles gezegd,
de laatste patiënt reeds te ruste gelegd.
De nachtdienst zal nu intens waken,
opdat hun mensen veilig de nacht door geraken.*

*Soms verliest iemand de strijd,
vertrekt onverwacht naar de eeuwigheid,
met eerbied wordt dan nagepraat
over de mens die hier het leven laat.
Verpleegkundige, goede Samaritaan,
blijf verder zo door het leven gaan.
Door jullie zorgen verlicht je kamer en pijn,
aan hen die oud en eenzaam zijn.*

VEILIGE EN KWALITEITSVOLLE ZORG BIJ HET WIT-GELE KRUIS: MEDICATIEVEILIGHEID

Het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen wil kwaliteitsvolle zorg leveren. Dat houdt in dat de zorg patiëntgericht, effectief, efficiënt, tijdig, billijk, continu, geïntegreerd en veilig is. Veilige zorg betekent dat je geen schade lijdt door de zorg of door contact met het zorgsysteem.



1. De juiste patiënt
2. De juiste medicatie
3. Het juiste tijdstip
4. De juiste dosis
5. De juiste toedieningsweg

Wat kan je zelf doen?

Wees zorgvuldig als je medicatie inneemt.

- Weet wanneer en hoe je een medicijn moet innemen.
- Indien je jouw medicijnen zelf neemt of klaarzet: geef aan je verpleegkundige aan waarbij je hulp nodig hebt.
- Stel vragen aan je verpleegkundige indien de kleur of de vorm van je medicatie er anders uit ziet.
- Neem bij vragen of twijfel contact op met je apotheker of huisarts.

Weet welke medicatie je neemt.

- Weet welke medicatie je neemt en welke niet meer.
- Informeer je verpleegkundige over welke medicatie je neemt en welke niet meer.
- Informeer je zorgverleners over wijzigingen in je medicatie.
- Informeer je verpleegkundige over welke middelen je gebruikt zonder voorschrift. Bijvoorbeeld: pijnstillers, vitaminen, homeopathie ...

Wees alert op veranderingen en bijwerkingen.

- Meld veranderingen in je gezondheid aan je zorgverleners.
- Stop niet zelf met je medicatie, overleg dit eerst met je huisarts.
- Meld het aan jouw zorgverleners wanneer je medicatie bent vergeten in te nemen.

Daarom werken we aan een veiligheidscultuur waarbij onze organisatie zich rechtvaardig, flexibel, rapporterend en lerend opstelt. Als lerende organisatie hebben we info nodig om te weten wat er in de organisatie omgaat en om daaruit te kunnen leren. De melding van incidenten en bijna-incidenten hoort daarom tot de prioriteiten.

Daarnaast beschouwen wij jou als patiënt en je familie als belangrijke partners bij patiëntveiligheidsinitiatieven. Jij bent ons extra paar ogen en oren in het zorgend team. Daarom willen we je stimuleren om nieuwsgierig te zijn, vragen te stellen, kritisch te blijven en zonder schroom je bekommernissen te uiten. Daarnaast engageren onze medewerkers zich om je te informeren over jouw zorgproces, waarom en hoe dat zal gebeuren, en waar je op moet letten.

We willen jullie via deze rubriek informeren over hoe jij en je familie onze partner kunnen zijn om samen aan een **patiëntveilig zorgproces** te bouwen.

Bij vragen en/of opmerkingen kan je kwaliteit@wkgkwvl.be contacteren.

Medicatieveiligheid

Medicatieveiligheid is een zeer breed onderwerp. Voor iedereen in de zorg is medicatieveiligheid van belang! Van de arts die de medicatie voorschrijft, de apotheker die het klaar maakt, de persoon die de medicatie toedient tot de patiënt die het inneemt. Voor elk van hen is de 'regel van 5' een goede houvast!



EEN RUIME WAAIER AAN VOORDRACHTEN DOOR HET WIT-GELE KRUIS

Het Wit-Gele Kruis organiseert ook in 2020 **voordrachten** voor verenigingen zoals Samana, patiëntenverenigingen of voor dienstencentra. Onze verpleegkundigen brengen hun specialisatie in beeld, zoals wondzorg of diabetes. Dat gaat telkens over een **zorggerelateerd onderwerp** waar heel wat aanwezigen voeling mee hebben. De klemtoon van de voordrachten ligt vooral op **praktische tips allerhande** en een **interactieve bespreking**. Onze verpleegkundigen gaan tijdens de voordracht zo veel mogelijk in op de noden van hun publiek, aan de hand van voorbeelden en situaties uit het dagelijkse leven. De aanwezigen gaan dan ook met een pak nuttige info en tips naar huis.

Ons aanbod

- Ziektebeelden binnen de thuiszorg. Een verpleegkundige kijkt op diabetes, incontinentie, CVA en dementie.
- Rugklachten, beter voorkomen dan genezen.
- Gezond & voedzaam eten: concrete tips voor de 75-plusser.
- Gezond & voedzaam eten: aandachtspunten bij dementie.
- Zomer of vakantie in zicht? Nuttige tips bij warm weer.
- Diabetes: een kennismaking met suikerziekte.
- Wondzorg - EHBO & wondverzorging door het Wit-Gele Kruis.
- Veilig medicatiegebruik.
- Valpreventie bij de thuiswonende oudere.
- Slik- en kauwproblemen: tips voor mantelzorgers.

- Mantelzorg: jouw mogelijke rol in samenwerking met zorgpartners.
- Het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen: een voorstelling.

Voor dit jaar hebben we daar nog **twee nieuwe thema's** aan toegevoegd:

• **Fixatie in de thuiszorg**

Hoe belangrijk is vrijheid voor jou? Wij zijn vrij om te gaan en te staan waar we willen, wanneer we dat willen. Het is voor ons zo vanzelfsprekend dat we er niet meer bij stilstaan. Waarom zou dat dan anders zijn wanneer iemand ouder of zorgbehoevend wordt? De verpleegkundige zal met je stilstaan bij wat vrijheidsbeperkende maatregelen zijn, waarom ze worden toegepast en vooral wat de alternatieven zijn.

• **Ouder worden en alcohol**

Velen onder ons genieten nu en dan van een lekker aperitiefje, een pintje bier of ander glaasje alcohol. Maar wist je dat alcohol niet altijd zo onschuldig is? Welke invloed heeft alcohol op ons wanneer we een dagje ouder worden? En wat als dat glaasje er eentje teveel wordt? De verpleegkundige zal je aan de hand van herkenbare voorbeelden een aantal nuttige tips en tricks meegeven voor een glaasje minder. We zien onder andere hoe je overmatig alcoholgebruik kan herkennen, hoe je dit bespreekbaar maakt en waar je terecht kan.



Meer info?

Mail naar communicatie@wgkwvl.be.

COLOFON



27^{ste} jaargang, Nr. 100 – maart 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,
Kristol De Vliegheer, Bram Fret, Ralph Gregoor, Kristien Scheepmans,
Ann Vanloffelt, Annelies Vermandel, Dorien Wenderickx, Marie Landsheere,
Bert Goessens

Beeld coverpagina

© Marco Mertens

Druk

Drukkerij 't Hooft - gedrukt op FSC-papier



Oplage

140.000

Secretariaat

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

Verantwoordelijke uitgever

Dirk Broos - Wit-Gele Kruis van Vlaanderen vzw - Frontispiesstraat 8 bus 1.2,
1000 Brussel
0465.698.582 - RPR Nederlandstalige ondernemingsrechtbank Brussel
www.witgelekruis.be/federatie - directie@vlaanderen.wgk.be

Vormgeving

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

Reclameregie

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

CONTACTGEGEVENS

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 24

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

☎ 09-265 75 75

Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089-30 08 80

Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant

☎ 016-31 95 50

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-63 40 00

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE

VOLG ELKE PROVINCIE OP:



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

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

Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis



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

LEKKER ETEN!



Iedereen kan ervan genieten om een drukke dag of een dagje shoppen te onderbreken met een ontspannende lunch. Om nieuwe energie op te doen en gezellig wat bij te kletsen, is er deze Bongo. Een overheerlijke lunch voor twee personen wordt aangeboden op een van de talrijke, gezellige lunchadressen.

**WIN
1 VAN DE 3
BONGO-
BONNEN**

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

HORIZONTAAL

1. Medische verzorging van wonden – Bioscoop
2. Rondedans – Boe roepen – Wat nog uit een leiding loopt nadat die is afgesloten
3. Hetzelfde – Genetisch gemodificeerd organisme – Russische munt
4. Zeenimf – Gezinslid – Oneven
5. Al de sterren – Hoofdgodin van de Babyloniërs
6. Eminentie – Aanhanger van het utilitarisme
7. Trekstang (om uiteenwijken van muren te voorkomen) – Applicatie voor een tablet
8. Droogvloer – Truck met oplegger
9. Peter – Licht uitzenden – Plaats in West-Vlaanderen
10. Betreffende de maan – Succesnummer
11. Bezittelijk voornaamwoord – De onbekende – Lichaamsdeel – Luiaard
12. Kalmeren (medisch) – International Standard Serial Number
13. Minerale water – Terzelfder plaatse (Lat.) – Loflied
14. Onderricht – Lichte slag – Ierland
15. Het geheel – Weer verkrijgen

VERTICAAL

1. Knellen – Regenscherm – Bladgroente
2. Waterzucht – Spel ter viering van een eeuwfeest
3. Rivier in Duitsland – Deel van de voet – Engelse graaf
4. Stand van gas-, watermeter enz. – Hij
5. Zuiderbreedte – Id est – Buitenaards wezen – Plotseling
6. Druk in het oog – Senior – Zeevis
7. Oude benaming voor de opleiding van leraren – Slaapplaats
8. M.b.t. de aarde (voorvoegsel) – Metaal – Godsdienst – Rivier in België
9. Melkreservoir – Vrede (Russisch)
10. Aanlegplaats – Land in Europa – Kilowatt
11. Dochter van Cadmus – Bewoner van een land in Azië
12. Post die later geboekt is (boekhouding) – Introduceren
13. Gebeurtenis – Reeds – Teken
14. Getemd – Variëteit van appels – Muzieknoot
15. Voordat – Voor – In elkaar

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

Vind het sleutelwoord en stuur het samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 19 april 2020**, naar:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 19 april 2020** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: MEDICATIEBOX

Winnaars van een Bongobon 'Uitje met twee'

Dirk CATTEEUW uit Waregem, Wiel SCHEPENS uit Kinrooi en Sofie DE MUYNCK uit Brugge.

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!

WWW.

Eurika-Shoe

.com



Floris van



Women



GUESS

Bommel®



HEREN: Guess shoes & bags US Polo Floris Van Bommel Tommy Hilfiger Timberland Ambiorix Lloyd Sebago Giorgio Australian Geox Think Ara Ea7 Armani Mephisto Solidus Rockport

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Calvin Klein US Polo Guess Dr.Martens Dc Diadora Jack&Jones Skechers Buffalo Fila All-Star Asics Converse Bjorn Borg New Balance Ea7 Emporio Armani Puma Reebok Fred Perry Vans

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



STRETCH

solidus



LOWA



MBT

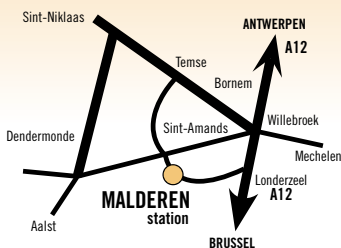
KIDS: Adidas-originals Skechers Vans Dc Birkenstock Timberland All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Puma Crocs Kipling

(1 BAL GRATIS BIJ AANKOOP VAN 1P KINDERSCHOENEN)

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:** Think! Brako-anatomics Vital FitFlop Clair de Lune Ecologica FinnComfort Wolky Oofos **DIABEET:** Durea Varomed Xsensible Solicare Hergos

SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Joya Sano Strechwalker Finnamic Rollingsoft
TOPDEALER VAN: Mephisto Lowa Meindl Oofos Rockport Allrounder Asics Brooks Teva Fitfop



€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SHOENEN 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: alle dagen van 9 tot 19u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

Met geldig tijdens de promotie.

BON €13



Huguette.
Bezorgde mama
sinds 1963.

Kris. Iets minder
bezorgde dochter
sinds 2019.

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

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

Sluit je vandaag nog aan op zorgcentrale.be



wit-gele kruis 