

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

# GEZOND *thuis*

JUN JUL AUG #101

 [WWW.GEZONDTHUIS.BE](http://WWW.GEZONDTHUIS.BE)

 VOLG ONS OP FACEBOOK

TUDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P.09292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | VERONTFINGEN ESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 101 | JUNI 2020

## JOUW VERHAAL

“Dankzij familie en  
zorgverleners blijft  
moeder thuis wonen”

Gezond  
Spataders



Dina Tersago

“Bij een kangoerewoning is  
goede communicatie essentieel”

wit-gele kruis 

# Veilig en comfortabel douchen!

Vervang uw oude bad of douche binnen 1 dag door een veilige douche

Gratis thuisadvies?  
Bel 0800 - 71540



Vind je het moeilijk om telkens weer over die hoge badrand te stappen om een bad te nemen? **Vervang dan je bad door een veilige en toegankelijke Kinemagic douchecabine!**

- + Zeer lage instap met antislip behandeling
- + Ergonomische handgrepen
- + Softclose designzitje (opklapbaar)
- + Grof kraanwerk en handdouche
- + Voorzien van antikalk beschermlaag
- + Verkrijgbaar met schuif- of draaideuren
- + Ideaal voor mediores en senioren



Lage instap van slechts 3 cm



Zitje, opklapbaar en softclose



Ergonomische handgrepen

## Binnen 1 dag gemonteerd

Dit complete douchesysteem kan binnen 1 dag worden geplaatst, zonder ingrijpende verbouwingswerkzaamheden. U heeft nergens omkijken naar!

**Een Kinemagic installateur in uw buurt?**  
Kijk snel op [www.kinemagic.be](http://www.kinemagic.be)



Kinedo **KINEMAGIC**

**Gratis brochure ontvangen?**

Ga naar [www.kinemagic.be](http://www.kinemagic.be) of bel met onze klantenservice op **0800 - 71 540**  
Wij staan u graag te woord.

**GRATIS**  
brochure





# UITPLUIZEN

*Als de natuur iets uitpluist, is het zelden vruchteloos.*

*Het levert altijd wel iets op.*

*Het is einde dat tegelijk weer begin is.*

© Geert De Kockere, Woordenboek. Gierle: Pigmalion, 2019, 165.

## Een nieuw begin ... De stille hoop van wellicht iedereen.

Terwijl ik dit stukje schrijf, leeft de wereld in afzondering. Een virus beheerst ons volledige bestaan. We staan ermee op en gaan ermee slapen. We beleven een bijzonder bevreemdende tijd met angst, verdriet en tegenstrijdigheden.

Om later opnieuw vrij te kunnen zijn, moeten we nu thuis blijven. Om voor elkaar te zorgen, moeten we van elkaar weg blijven. Om nabij te zijn, hebben we schermen nodig. Digitaal via het computerscherm voor gesprekjes op afstand, fysiek via maskers, schorten en plexiglas. Schermtijd krijgt een nieuwe betekenis.

Leven met COVID-19 houdt ons ook een spiegel voor en stelt scherp wat essentieel is. De crisis legt onze persoonlijke en maatschappelijke kwetsbaarheid bloot. Wie dakloos is of met geweld leeft, kan zich thuis niet beschermen. Wie zorgbehoevend is, thuis of in een zorginstelling, is nog meer dan anders overgeleverd aan zorg- en hulpverleners. De nood tot werkelijke solidariteit zal zich vooral na de crisis tonen. Laat ons dan ook moedig zijn.

Méér dan ooit voelen we hoe de verbondenheid met anderen onze levenskwaliteit bepaalt. Met zijn allen hunkeren we naar ongedwongen menselijk contact. Laat ons volop warme en degelijke zorg koesteren en waarderen. Nu, maar ook later. Dat zal het nieuwe begin zijn.



**Joke Lemiengre**

Lector en kernexpert zorgethiek, Hogeschool UCLL

## WEGWIJZER



### DIALOOG

Interview met Dina Tersago



### DUO

Patiënt en verpleegkundige Viviane en Cindy

6 Actua

12 Lekker

16 Gezond

Spataders

20 Jouw verhaal

“Ik geniet van de babbels met de verzorgenden”

22 Thuis

Pas een goede handhygiëne toe

27 Column

29 Nieuws uit je provincie

34 Puzzel





## *Verpleegkundige en patiënt* **CINDY & VIVIANE**

Besmet met het coronavirus. Dat was de diagnose die Viviane Simon kreeg in maart. Erger nog: het hele gezin, man en drie kinderen, bleek besmet. Maar Viviane zat met de zwaarste symptomen. Na haar thuiskomst kreeg ze een inspuiting van het Wit-Gele Kruis. Samen met verpleegkundige Cindy kon ze zelfs bellen met niemand minder dan koningin Mathilde!

**LEES MEER OVER CINDY & VIVIANE OP**  
**p. 25**



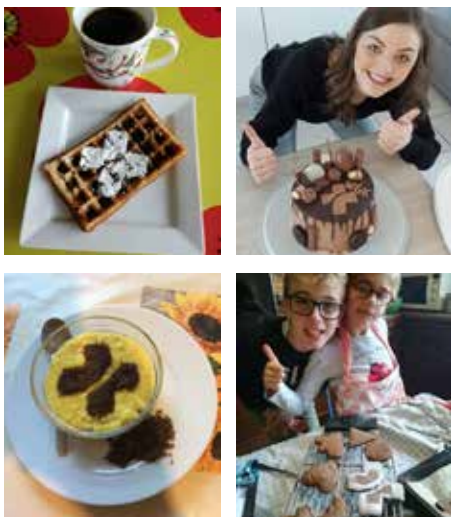
## GEEF BLOED OF PLASMA IN TIJDEN VAN CORONA

Het coronavirus beheerst ondertussen ieders leven. Hoewel er heel wat onrust en angst leeft, is er ook veel samenhang en warme solidariteit. Ben je gezond en wil jij graag helpen in deze moeilijke periode? Dat kan door bijvoorbeeld bloed of plasma te blijven geven bij het Rode Kruis.

De veiligheid van de donoren is zoals altijd belangrijk. Het spreekt voor zich dat de medewerkers van het Rode Kruis alle hygiëne- en voorzorgsmaatregelen nauwkeurig opvolgen.

Meer info op [www.rodekruis.be](http://www.rodekruis.be)

## WINNAARS WEDSTRIJD JAARKALENDER



Een vers gebakken wafel met siroop en bloedsuiker, een zalige chocoladetaart, de lekkerste koekjes en overheerlijke rijstpap: met het sjabloon en de recepten uit onze jaarkalender 2020 kon iedereen zich uitleven in de keuken.

**Proficiat aan topchefs Erika Vanhoof, Lien Moors, Marc Audenaert, Evy Delmulle en Nadia Holbrechts. Jullie winnen een keukenschort van het Wit-Gele Kruis voor deze smakelijke gerechtjes #metzorggemaakt!**



## ZORGCENTRALE WIT-GELE KRUIS ALTIJD PARAAT

Ook in crisisperiodes staat de zorgcentrale van het Wit-Gele Kruis altijd voor je klaar. Heb je ondersteuning nodig? Contacteer onze zorgcentrale 24/24u en 7 dagen op 7.

Meer info op [www.witgelekruis.be](http://www.witgelekruis.be) onder 'personalalarm en zorgcentrale'

## MONDMASKERS VOOR PATIËNTEN WIT-GELE KRUIS

Vele vrijwilligers zoals scholen, verenigingen en particulieren gaven of maakten zelf spontaan mondknaskers. Met hun steun en creativiteit zorgden zij mee voor de bescherming van onze patiënten. Een bijzondere 'dank je wel' aan Ferm voor de duizenden handgemaakte maskers!



## THUISZORG-ORGANISATIES SLAAN HANDEN IN ELKAAR VOOR VERZORGING COVID-19-PATIËNTEN

Samenwerking. Dat is het kernwoord in deze coronacrisis. De sector van de eerstelijnszorg werkt samen om 'cohortzorg' aan te bieden. Dat is zorg uitgevoerd door een vast team van verzorgenden en verpleegkundigen. Ze komen enkel bij (vermoedelijk) besmette mensen langs.

Honderden 'helden van de zorg' zijn bereid gevonden om over openbare en private zorgorganisaties heen hun rol van thuisverzorger bij (vermoedelijk) besmette mensen op te nemen in 'cohortrondes'. De cohortteams werden niet enkel georganiseerd voor mensen thuis, maar ook voor woonzorgcentra en andere zorginstellingen.

## KOM TOT RUST MET DEZE BOEKENTIP

Hoe kom jij tot rust? Zijn er plaatsen in de natuur die je even alles kunnen doen vergeten? In *Silence, please!* zoekt tv-gesicht Cath Luyten naar de rust en stilte waar we allemaal



zo naar snappen, naar het verlangzamen en verstillen in het leven van alledag. Dat doet ze met inzichten en technieken die haar worden aangereikt door onder andere componist Jan Swerts, psychiater Dirk De Wachter, kunstenaar Delphine Boël, theaterman Josse De Pauw en presentatrice Annemie Struyf.

Prijs: 23,50 euro  
[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)



# Jouw hart zit op de juiste plek

DAG VAN DE MANTELZORGER - 23 JUNI

wit-gele kruis 

De afgelopen maanden werd er – nog meer dan anders – veel gevraagd van mantelzorgers.

Geconfronteerd worden met vergaande hygiënische maatregelen, fysiek contact vermijden en zelfs het bezoek beperken.

Dat het geen evidentie was, is duidelijk.

**Op 23 juni, de Dag van de Mantelzorgers, zetten we ze daarom extra in de bloemetjes.**

Toon hen jouw dankbaarheid voor hun inzet en steun.

# *Bedankt!*

Voor elke boodschap,  
virtueel of in het echt.  
Voor elk gebaar, groot of klein.  
Bedankt, om zonder twijfel  
de beste mantelzorgers te zijn.





# “Ik wil mijn schoonouders zo lang mogelijk bij ons thuis laten wonen”

## INTERVIEW MET DINA TERSAGO

Dina Tersago ontvangt ons virtueel en breed glimlachend in de kangoeroewoning die ze met haar gezin en haar schoonouders deelt. Dat corona ook een impact heeft op het leven van de presentatrice van onder andere ‘Boer zkt vrouw’ en ‘Blind Gekocht’ is snel duidelijk: haar jongste zoon komt om aandacht vragen nog voor we goed en wel gestart zijn. “Het was normaal vandaag zijn eerste schooldag.” Met drie generaties onder hetzelfde dak samenwonen, het lijkt ons een hele uitdaging.

 BRAM FRET EN MARIE LANDSHEERE  VTM EN DINA TERSAGO

### Samenwonen met je schoonouders in een kangoeroewoning, hoe kom je op dat idee?

“Ik heb die vraag nogal gekregen. *(lacht)* Het komt voor een groot stuk door ‘Boer zkt vrouw’. Ik kom op veel boerderijen en vaak wonen daar nog verschillende generaties onder één dak of toch op hetzelfde erf. Ik vond dat altijd erg gezellig. Bovendien groeien de kinderen dichtbij hun grootouders op. Die mensen zorgen heel erg voor mekaar. Ook wanneer de kinderen de boerderij overnemen, blijven de ouders meestal dichtbij. Heel dat systeem sprak me erg aan. Ik denk dat dit de toekomst is: de rusthuizen zitten overvol en de zorgsector is overbelast. Het idee om mijn schoonouders zolang mogelijk bij ons thuis te houden, vind ik mooi. Zo blijven ze betrokken bij het gezinsleven en helpt dat tegen vereenzaming. We wonen nu al zo'n vijf jaar samen.”

### Hoe verloopt de wisselwerking met je schoonouders?

“Iedereen doet wat hij kan in onze kangoeroewoning: wij onderhouden de tuin, maar mijn schoonouders genieten daar ook van. Anderzijds, wanneer wij eens geen tijd hebben, koken zij mee voor ons. Mijn schoonouders moeten van ons samenwonen het plezier ervaren, niet de lasten. Het is

“Mijn schoonouders blijven betrokken bij het gezinsleven. Dat helpt tegen vereenzaming”

dus niet de bedoeling dat zij fulltime voor de kinderen zorgen. Ze kunnen ook perfect de deur sluiten die onze wooneenheden scheiden en zichzelf even afzonderen. Normaal staan de deuren wagenwijd open en lopen de kinderen van het ene huis naar het andere. In deze tijden gaat dat natuurlijk niet en blijft de deur toe. Het voordeel is wel dat we elkaar met de nodige afstand nog kunnen zien in de tuin. In dat opzicht zijn ze niet helemaal geïsoleerd.”

### Voordelen genoeg dus. Zijn er ook nadelen?

“Voor ons niet. Je moet gewoon zorgen dat je goede afspraken maakt. In het begin liep die communicatie soms wat spaak. Zo gebeurde het dat zij voor ons hadden meegekookt, terwijl ik ook al iets had voorzien. Maar dat is een

luxeprobleem. Voor de rest hebben we zowat hetzelfde ritme: wij zijn avondmensen en werken vaak laat door. Zij blijven ook laat op, dus ze hebben er helemaal geen last van als wij nog wat lawaai maken. Wie aan een kangoeroewoning wil beginnen, moet uit hetzelfde hout gesneden zijn en vooraf de manier van samenleven goed afstemmen. Zie het als twee aparte huishoudens onder één dak: wij moeten ons niet met hun huishouden en zij niet met dat van ons, ook niet met de opvoeding van onze kinderen bijvoorbeeld. Ik wist op voorhand dat ik het goed kon vinden met mijn schoonouders. Maar je kan natuurlijk pas echt weten of je met elkaar kan samenleven op het moment dat je effectief samenwoont en dan is het misschien al te laat. *(lacht)* Ik zeg altijd: ‘Er is niets dat je niet kan uitpraten’. Dat heb ik thuis ook bij mijn ouders geleerd. Wij zijn heel rechttoe rechtaan.”

### Je kinderen hebben nooit iets anders gekend dan dat hun grootouders bij hen wonen. Dat is heel anders dan ze gewoon zijn bij hun vriendjes.

“Ja, ze denken dat bij ieder gezin *moeke* en *vake* inwoont. Zij vinden dat heel normaal. Ik vind het zelf ook belangrijk dat ze opgroeien met respect voor hun grootouders en dat ze daar een goede band mee kweken. Ze ge-

“Een goede communicatie is belangrijk om een kangoeroewoning te doen slagen”

bruiken het ook wel in hun voordeel hoor: als ze bij mij geen chocolaatje krijgen, proberen ze het bij moeke. *(lacht)* De oudste heb ik al wel kunnen uitleggen dat deze situatie niet voor iedereen geldt. Hij snapt wel wat een kangoeroewoning is.”

### Zijn je schoonouders nog in goede gezondheid en zelfstandig?

“Ze zijn allebei ongeveer 80 jaar. Maar eigenlijk zijn ze nog heel zelfstandig; ze rijden met de wagen en doen boodschappen. De gezondheid van mijn schoonvader is momenteel minder goed: hij wordt behandeld voor kanker. Tijdens de corona-epidemie is het dus extra oppassen geblazen dat ze niet ziek worden. Net omdat ze nog zoveel zelf doen, is deze periode best confronterend voor hen. De boodschappen doen we plots voor hen. Maar ze trekken hun plan: ze zijn heel sociaal en hebben nog vaak

contact, al is dat nu uiteraard telefonisch. We zijn dus geen mantelzorgers voor hen. Natuurlijk dachten we al na over een situatie waarin zij zorgbehoevend zouden worden. We hebben altijd gezegd dat we dat stapje voor stapje zullen bekijken. Wij willen gerust mee koken voor hen en boodschappen doen: dat is allemaal geen probleem. Voor de rest is er ook heel wat ondersteuning aan huis: mensen die fantastisch werk leveren, bijvoorbeeld de thuisverpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis. In dat opzicht zijn we daar niet zo ongerust over.”

### Zou je later in een kangoeroewoning met één van je kinderen willen wonen?

“Daar heb ik eigenlijk nog nooit over nagedacht. Ik ben ook niet iemand die zo'n dingen verwacht van zijn kinderen. Mijn kinderen moeten vooral doen waar ze zichzelf goed bij voelen. Je kan zo iets niet afdwingen, dat moet een beetje organisch groeien. Maar ik zit nog in de fase dat mijn zoon zegt dat hij voor altijd bij mij wil blijven en met mij wil trouwen. *(lacht)*”

### Ben je bezig met gezond leven en gezond blijven?

“Ik probeer. *(lacht)* Ik zou meer moeten bewegen maar sinds de kinderen er zijn, lukt me dat niet zo goed. Vroeger ging ik wel fitnesssen en joggen, maar dat staat nu op een laag pitje. In tijden van corona pik ik het lopen weer op.



### Wie is Dina?

- Geboren in 1979
- Werd bekend in 2001 na haar deelname aan 'Miss België'
- Presenteert sinds 2004 het programma 'Boer zkt vrouw' en is ook presentatrice van 'Blind Gekocht'
- Heeft twee zoontjes: Isak (bijna 5) en Thor (2,5) met haar partner Wim
- Deelt sinds vijf jaar een kangoeroewoning met haar schoonouders

Kan ik niet lopen, dan probeer ik met de kinderen in het bos te wandelen of gaan we op stap met de fiets of step. Ik streef naar een combinatie van beweging en gezonde voeding. Gezond en gevarieerd eten met voldoende fruit heb ik van thuis meegekregen.”

### Ben je bezig met ouder worden?

“Ik heb eigenlijk helemaal geen probleem met ouder worden. Ik vind ook rust in het ouder worden. Toen ik twintig was, zat ik met heel veel vraagtekens. Ik was nogal een piekeeraar. Eigenlijk wou ik toen al weten dat het goed zou komen. Ondertussen weet ik dat. *(lacht)* Ik probeer stil te staan bij wat we hebben, niet alleen in deze coronatijd. Ik ben elke dag dankbaar als we goed de dag zijn doorgelopen en als iedereen gezond is. Ik kan oprecht zeggen dat ik gelukkig ben met hoe mijn leven nu loopt. Meer dan eens, ook in deze periode, besef ik dat andere mensen het minder goed hebben.”



# Roger Select™



röger

## Blijf in contact met uw dierbaren en geniet van multimedia

De Roger Select is niet alleen voor het verstaan in gezelschappen een uitkomst, u kunt er ook alle multimedia beter mee verstaan zoals de TV, laptop en tablet. Volg moeiteloos de actualiteiten en blijf verbonden met uw dierbaren via Skype of Facetime. Zo wordt uw verblijf thuis een stuk aangenamer!

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



Roger Select™





# GEZONDE FASTFOOD: HET KAN!

Hamburgers, pizza's of kebab: wat kunnen we ons toch zo verlekkeren op fastfood. Toch rijden of stappen we best door wanneer we een snackbar zien. Hartproblemen, een hoge cholesterol of een verhoogde kans op obesitas zijn slechts enkele mogelijke gezondheidsrisico's wanneer je te vaak naar fastfood grijpt. Maar niet getreurd! Met pure ingrediënten als basis leren we je in dit artikel zelf gezonde fastfood maken.

 NELE BANGELS EN LIESE STALS, DIËTISTEN WIT-GELE KRUIS LIMBURG  PIETER SIMONS

## Wat is fastfood?

'Fastfood' is een verzamelnaam voor voeding die snel bereid en geserveerd wordt en relatief goedkoop is. Gespecialiseerde restaurants, kraampjes en frituren bieden de snacks aan. De fastfoodindustrie groeit snel. Vooral omdat mensen vandaag steeds minder de tijd nemen om zelf te koken. Tegenwoordig is er ook een heel groot aanbod aan thuislevering.

In de voedingsdriehoek kunnen we fastfood terugvinden in de rode bol,

de restgroep die losstaat van de driehoek. Ze bevat ultrabewerkte producten waarvan het ongunstige gezondheidseffect voldoende werd aangetoond. Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten.

Gelukkig vind je bij evenementen alsmar vaker 'food trucks' met gezonde alternatieven zoals wereldse gerechten en *streetfood*.

## Gezondheidseffecten

Fastfood levert weinig of geen nuttige voedingsstoffen (zoals vitami-

nes, vezels en mineralen). Daarom zijn ze overbodig in een gezond voedingspatroon. Voeding speelt een belangrijke rol bij het ontwikkelen van ziekten.

Bij een hoge consumptie van fastfood kunnen gezondheidsrisico's optreden zoals overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten. Meestal bevatten fastfoodmaaltijden immers veel energie (kcal), zout, koolhydraten en vetten, terwijl vezels veelal ontbreken.

## → Energie

Fastfoodmaaltijden bevatten vaak dubbel zoveel energie (kcal/kJ) dan de aanbeveling voor een gezonde maaltijd. Bij een hogere energie-inname dan energieverbruik zal het gewicht toenemen.

### Weetje!

- De gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid energie voor een vrouw is 2000 kcal en voor een man 2500 kcal.

Maaltijd	Kcal
Hamburger uit fastfoodketen	+/- 1000 kcal
Diepvriespizza	+/- 900 kcal

## → Zout

Een te hoge zoutinname kan de bloeddruk verhogen wat een hoger risico geeft op hart- en vaatziekten.

### Weetjes!

- Dagelijks eten Belgen ongeveer 9,5 g zout per dag. De aanbevolen maximale hoeveelheid voor volwassenen is 6 g per dag.
- De belangrijkste voorbeelden van zoutrijke producten zijn bereid vlees of vis, kazen, vers brood en ultrabewerkte producten, zoals kant-en-klare maaltijden, bewerkt vlees, snacks en sausen.

### Tips!

- Kies voor verse producten.
- Voeg zelf geen extra zout toe aan de maaltijden.

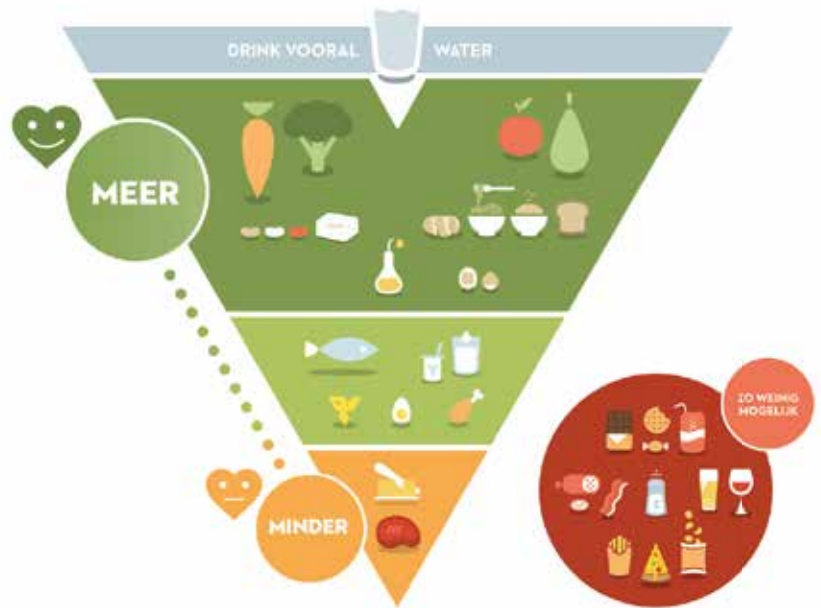
## → Koolhydraten

In fastfood zitten veel enkelvoudige koolhydraten (suikers). Die zorgen ervoor dat de bloedsuikerspiegel snel stijgt, maar ook weer snel daalt. Gevolg: hoge bloedsuikerspiegels. Zulke hoge pieken proberen we te vermij-

# VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN



Bron: gezondleven.be

den aangezien ze de bloedvaten kunnen beschadigen.

### Tip!

- Kies voor meervoudige koolhydraten (zilervliesrijst, volkoren pasta, volkoren graanproducten, groenten, fruit, peulvruchten ...).

## → Vetten

Fastfood bevat veel vet, maar dat zijn voornamelijk verzadigde vetten. In de volksmond ook wel slechte vetten genoemd. Ze zijn zowel te vinden in dierlijke producten (vlees, boter en zuivelproducten) als in plantaardige producten (kokosvet, palmolie, cacao en gehard plantaardig vet). Verzadigde vetten kunnen het cholesterolgehalte in het bloed verhogen. Hierdoor kan het risico op hart- en vaatziekten stijgen.

## → Vezels

Vezels hebben verschillende positieve effecten op ons lichaam. Ze zorgen voor een verzadigingsgevoel,

beschermen tegen bepaalde darm-aandoeningen, verlagen het risico op darmkanker en het cholesterolgehalte in het bloed en hebben een stabielere suikerspiegel tot gevolg. Het is dus heel belangrijk dat onze voeding voldoende vezels bevat.

**Aanbeveling voor volwassenen:**  
30 g per dag

### Tips!

- Drink voldoende water voor de optimale werking van de vezels.
- Kies voor vezelrijke voedingsmiddelen zoals fruit, groenten, peulvruchten, zaden en noten zonder zoute of zoete omhulsels en volle graanproducten.

### Weetje!

Onderzoek toont aan dat er een verband is tussen de consumptie van fastfood en een hogere inname van frisdrank en snoep. Zo blijkt dat er ook een relatie is tussen consumptie van fastfood en een verhoogde BMI en obesitas. Het is dus van groot belang om fastfood te beperken en te kiezen voor een gezond alternatief (Jaworowska, Blackham, Davies, & Stevenson, 2013).

# JE EIGEN FASTFOOD MAKEN

Gezonde fastfood draait natuurlijk niet alleen om hamburgers, frieten en pasta. Het staat ook voor het bereiden van smaakvolle maaltijden in een zo kort mogelijk tijd met pure ingrediënten als basis. Dat is minstens even lekker, gezonder én beter voor je portemonnee. Heb je weinig tijd om uitgebreid inkopen te doen of om lang in de keuken te staan? Dan zijn volgende recepten zeker iets voor jou.

## ZELFGEMAAKTE OVENFRIETEN

**Bereidingstijd:** 50 minuten

**Hoeveelheid:** 4 personen

### Ingrediënten:

- 750 g bloemige aardappelen, bijvoorbeeld bintje
- 25 ml zonnebloemolie
- eventueel zeezout

### Bereidingswijze:

- 1 Schil de aardappelen en snij deze in smalle repen.
- 2 Neem dan een braadslede of diepe bakplaat waar je de frieten op legt.
- 3 Giet de zonnebloemolie erbij en hussel de frieten om, verdeel ze gelijkmatig over de bodem van een braadslede of diepe bakplaat. Maar niet over elkaar heen, want anders worden ze niet knapperig.
- 4 Bak de frieten nu in 20 minuten op 200 graden.
- 5 Haal ze uit de oven en schep ze om, verspreid ze weer gelijkmatig over de bodem.
- 6 Bak de frieten nu nog in 10 minuten op 220 graden tot ze mooi goudbruin en knapperig zijn.
- 7 Schep je zelfgemaakte frieten nu in een kom met keukenpapier, strooi er eventueel wat zout over en schud om.

**Tip!** Indien gewenst kan er een magere dressing aan toegevoegd worden (vetgehalte <25 g/100 g).

### Voedingswaarde per portie:

Kcal: 189  
 Koolhydraten (g): 28,3  
 Suiker (g): 1,9  
 Eiwit (g): 4,1  
 Vet (g): 6,8  
 Verzadigd vet (g): 0,95  
 vezels (g): 2,1  
 Zout (g): 0,02

Bron: afgeleid recept van Made By Ellen  
 (www.madebyellen.com)



## RUNDSBURGER MET RAUWKOST EN YOGHURTSAUSJE

**Bereidingstijd:**

15-30 minuten

**Hoeveelheid:** 4 personen

### Ingrediënten:

- 1 komkommer
- 2 teentjes knoflook
- 2 lente-uitjes
- 200 ml magere yoghurt
- peper, chilipoeder
- 2 rode paprika's
- 2 gele paprika's
- 1 zakje sla
- 200 g geraspte wortel
- 1 ui
- 400 g mager rundergehakt
- 8 volkoren pistolets

### Bereidingswijze:

- 1 Was de komkommer en rasp het boven een kom.
- 2 Pers er de helft van de knoflook boven uit.
- 3 Maak de lente-ui schoon en snijd het klein.
- 4 Meng dit met de yoghurt door de komkommer en maak de saus op smaak met peper.
- 5 Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes of reepjes.
- 6 Was de sla eventueel, kijk hiervoor op de verpakking.
- 7 Meng de paprika met de wortelreepjes en de sla.
- 8 Snijd de ui en de overgebleven knoflook heel fijn. Meng dit met wat chilipoeder door het gehakt. Vorm er burgers (2 per persoon) van.
- 9 Verwarm een (grill)pan of een koekenpan met een antiaanbaklaag en bak de burgers in ca. 6 minuten gaar en bruin.
- 10 Beleg de broodjes met wat van de groenten en een burger. Geef de rest van de groente en de yoghurtsaus erbij.

**Tip!** Indien je de paprika's stooft in een pan met antiaanbaklaag (zonder vetstof) zijn ze lichter verteerbaar.

Bron: Zeker Gezond (www.zekergezond.be)



## DIETDIENST

- **Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen** ☎ 050-63 40 00  
 ✉ sandra.vanoverbeke@wgkwwl.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](http://WWW.WITGELEKRUIS.BE)



## Lifestyle en Design

De Juzo Inspiration geeft u een ongeremde levenslust, de hele dag door



Freedom in Motion



www.juzo.be

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

**BEL GRATIS  
UW RAADGEVER  
0800 54 103**

Naast bellen kunt u ook documentatie aanvragen via [www.stannah.be](http://www.stannah.be), per e-mail via [info@stannah.be](mailto: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: .....

# “EEN SPATADER BEN JE LIEVER KWIJT DAN RIJK”

Vermoeide benen, krampen, jeuk of bloedingen. Het zijn mogelijke klachten bij spataders. Maar wat doe je eraan en hoe kan je ze behandelen?

Wij vroegen het aan drie vaatchirurgen van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen: dokters Caroline Toelen, Lore Fias en Sophie Delalieux.



MARIE LANDSHEERE & KRISTIEN SCHEEPMANS



MARCO MERTENS

## Wat zijn spataders?

Dr. Caroline Toelen: “Het menselijk lichaam telt twee soorten bloedvaten: slagaders die het bloed vanuit het hart pompen naar de rest van het lichaam en aders die het bloed terug vervoeren naar het hart. Het zijn de aders die, als ze niet goed meer functioneren, spataders worden. Aders hebben eenrichtingsklepjes. Als die klepjes niet goed meer werken, wordt de terugkeer van bloed naar het hart gehinderd. Ter hoogte van de benen werkt ook de zwaartekracht de terugkeer van het bloed naar het hart tegen. De aders van de benen zetten uit en de spataders worden zichtbaar.”

*“Luisteren naar de klachten van de mensen is van belang, zeker omdat je spataders niet altijd ziet”*

Dr. Lore Fias: “Iedereen kent wel de kronkelige takken van spataders. Maar het kan ook zijn dat je spataders hebt zonder dat je ze met het blote oog ziet.”

## Welke klachten hebben mensen met spataders?

Dr. Toelen: “Een zwaar gevoel in de benen, vermoeidheid, het gevoel ‘alsof er beestjes in de benen krui- pen’ of rusteloze benen zijn vaak ge- hoorde klachten. Vochtophopping in de weefsels of oedeem is een andere. Doordat de druk in de aders te hoog wordt, treedt er vocht uit de aders in de omliggende weefsels. Dat zien we vooral ter hoogte van de voeten, enkels en onderbenen.”

Dr. Sophie Delalieux: “En jeuk. Mensen die aders hebben waarvan de klepjes stuk zijn, hebben te veel afvalbloed in hun benen. Het ijzerpigment vanuit het bloed kan neerslaan in de huid. Dat kan jeuken. Wanneer mensen krabben, geeft dat – vooral bij oudere personen met een droge en dunnere huid – open wonden. Daarnaast gaat de kwaliteit van de huid achteruit door het teveel aan afvalbloed. De slechte afvoer van melkzuur uit de spieren geeft (nachtelijke) krampen in de benen. Het is belangrijk om te luisteren naar de klachten van de mensen, zeker omdat je de spataders niet altijd ziet. Bij onderzoek van een patiënt kan een echografie bijvoorbeeld wijzen op een ader met kapotte kleppen onder de huid. Soms

## Tips bij spataders

- 1 Zorg ervoor dat je huid niet te droog is. Gebruik hiervoor een hydraterende of vette crème
- 2 Probeer regelmatig te bewegen. Ga wandelen of zwemmen maar overdrijf niet
- 3 Beweeg regelmatig je benen of tenen wanneer je neerzit of neerligt
- 4 Spoel je benen in de douche of in bad af met koud water
- 5 Drink voldoende water
- 6 Draag geen strakke kledij en knellende kousen
- 7 Vermijd schoenen met hoge hakken en draag comfortabele schoenen om vlot te bewegen en je kuitspier de kans te geven bloed rond te pompen

**Tip voor de mantelzorg:** wees aandachtig voor huidafwijkingen zoals ecze- ma op de benen, bruine verkleuringen, wonden, krabletsels of een droge huid.



zie je een bruine verkleuring van de enkel of wit littekenweefsel, maar is de spatader zelf niet zichtbaar.”

### **Bij wie komen spataders vaker voor?**

Dr. Delalieux: “De kwaliteit van de klepjes is vaak familiaal bepaald. Het wordt regelmatig, maar zeker niet altijd, uitgelokt door een extra factor: een zwangerschap, warmte, een job waarbij je lang rechtstaat – bijvoorbeeld bakker of cafébaas – of waarbij je net weinig beweegt.”

Dr. Toelen: “We merken dat het vaker bij vrouwen dan bij mannen voorkomt. Vrouwen zijn misschien geneigd sneller hulp te zoeken bij klachten en zitten ook meer verveeld met het esthetische. Mannen komen vaak pas langs wanneer ze al

gigantische spataders hebben met huidafwijkingen. Obesitas kan een extra risicofactor zijn om spataders te krijgen omdat bij zwaarlijvigheid de terugkeer van het bloed naar het hart wordt tegengewerkt. Bij een zwangerschap zie je hetzelfde, maar daar is dat natuurlijk tijdelijk.”

### **Wat kan je doen tegen spataders?**

Dr. Fias: “Bewegen! Je spieren, vooral de kuit- en voetspieren, werken als een pomp. Wanneer we stilstaan, werkt de pompfunctie niet. Maar als we bewegen, vooral wandelen is goed, dan trekken de kuit- en voetspieren vanzelf samen en wordt het bloed naar boven gepompt. Zowel voor mensen met gezonde aders als voor mensen met spataders is wandelen een goede oefening.”

Dr. Toelen: “Afwisseling is ideaal: voldoende bewegen, maar ook af en toe neerzitten met je benen omhoog. Als je te veel wandelt of continu in beweging bent, zoals mensen in de horeca, zien we soms gelijkaardige klachten. Je moet een evenwicht vinden.”

### **Wanneer moet je hulp zoeken?**

Dr. Fias: “Bij klachten raadpleeg je best

een arts. Dat wil daarom niet per se zeggen dat we de spataders meteen moeten behandelen. Een conservatieve aanpak kan genoeg zijn. We adviseren dan om voldoende te wandelen, de benen te laten rusten in hoogstand, veel water te drinken en eventueel een compressiekous te dragen. Soms volstaat dat en verdwijnen de klachten al grotendeels of volledig.”

## **Soorten behandeling**

- 1 Een **laserbehandeling** heeft als voordeel een snel herstel, geen of minder sneetjes dan bij een klassieke operatie, niet altijd nood aan algemene verdoving.
- 2 Een behandeling door een **inspuiting met schuim of vloeistof** komt voor bij kronkelige aders die niet heel breed zijn, bij wonden, bij terugkerende spataders en bij patiënten met een narcoserisico.
- 3 **Chirurgisch**: vroeger de eerste keuze, nu meer en meer verdrongen door de nieuwere, minder invasieve behandelingen.

*“Drink voldoende water, zeker in de zomer bij warm weer”*





Dr. Delalieux: “In andere gevallen kan een behandeling wel een wereld van verschil maken. Mensen die ’s nachts wakker schieten door krampen in de benen, kunnen na een behandeling plots doorslapen omdat de krampen zijn verdwenen of op zijn minst zijn verminderd.”

Dr. Fias: “Hetzelfde geldt bij patiënten met enorme jeuk of eczema. Spataders maken de huid dunner. Wanneer je je dan stoot, kan een spatader bloeden en dat kan inderdaad heel spectaculair zijn voor de patiënt. Het is dan ook normaal dat mensen – en vooral oudere personen die alleen wonen – schrikken van de bloeding. Een behandeling aan de spataders kan er bij hen voor zorgen dat de angst om zich te stoten wegvalt.”

**Vragen mensen ook naar een behandeling om esthetische redenen?**

Dr. Toelen: “Het gebeurt dat mensen langskomen zonder klachten en zich enkel storen aan het esthetische. Sowieso onderzoeken wij de patiënt altijd met behulp van een echografie om te kijken of er onderliggend problemen zijn. Zijn er onderliggend spataders, maar heeft de patiënt geen klachten? Dan kan je misschien best afwachten en de situatie verder opvolgen. Enkel het zichtbare behan-

delen en de onderliggende spataders onbehandeld laten, heeft geen zin: de oppervlakkige, zichtbare adertjes zullen onvoldoende verdwijnen of snel terugkeren.”

**Wat zijn de gevolgen van spataders?**

Dr. Toelen: “De gevaarlijkste complicatie is een trombose. Mensen met uitgebreide spataders zijn gevoeliger voor klontervorming. Vooral wanneer er nog een risicofactor bijkomt, bijvoorbeeld een vliegreis, een lange auto(bus)rit of verminderde mobiliteit. Of in de zomer wanneer mensen te weinig water drinken, meer zweten en hierdoor wat uitdrogen, kan je een trombose krijgen. Een trombose is een klont in een diepe ader. Zonder behandeling kan die lokaal problemen geven, zoals pijn en zwelling, maar een stukje van die klont kan ook loskomen en zo leiden tot bijvoorbeeld een longembolie. Ook wonden die slecht genezen kunnen een lastig gevolg zijn van spataders.”

Dr. Fias: “In de zomer is ook het risico op flebitis groter door dehydratie bij warm weer. Flebitis is een ontsteking van een oppervlakkige ader met klontervorming. Dat komt meer voor bij spataders dan bij normale, gezonde aders. Daarom is het

*“Bewegen is belangrijk omdat je spieren werken als een pomp: zij duwen het bloed naar boven. Wanneer we stilstaan, werkt de pompfunctie niet”*

bij oudere personen belangrijk dat ze voldoende water drinken en in beweging blijven.”

**Waar kunnen mensen terecht met hun klachten?**

Dr. Delalieux: “De meeste huisartsen kennen het probleem goed en verwijzen door wanneer dat nodig is. Anderen verkiezen compressietherapie, bijvoorbeeld met een steunkous. Dat kan goed zijn, maar soms werkt het net omgekeerd. Bij mensen die slagaderlijden hebben, is een steunkous af te raden. Je beslist dus best niet op eigen houtje om een steunkous te dragen maar raadpleegt een arts of specialist die je aders onderzoekt.”

**Bio**  
Dr. Toelen, dr. Fias en dr. Delalieux zijn alle drie werkzaam als vaatchirurg in UZA en hebben privépraktijken respectievelijk in Schoten, Lint en Wilrijk, en Kalmthout.

**Aanpak Wit-Gele Kruis**  
Meer weten over de aanpak van het Wit-Gele Kruis rond spataders? Ga naar [www.witgelekruis.be](http://www.witgelekruis.be) en vind bij ‘Thuisverpleging en thuishulp’ de informatie onder ‘Hart & bloedvaten’.



## Misvattingen over spataders

### → 'Ik ben te oud om mijn spatader te laten behandelen'

Je bent nooit 'te oud' om je te laten behandelen. Wanneer je klachten hebt, raadpleeg je best een specialist. Behandelingen worden steeds gekozen op maat van de (algemene toestand van de) patiënt. Bovendien bestaan tegenwoordig behandelingen waarbij een volledige narcose niet noodzakelijk meer is.

### → 'Eens een spatader, altijd een spatader'

Dat is helaas geen misvatting. Er zijn mensen met neiging tot nieuwvorming van spataders. Dat wil daarom zeker niet zeggen dat de behandeling slecht is gebeurd. Het is helaas de aard van het beestje en hangt ook af van patiënt tot patiënt. Jammer genoeg kan je op voorhand niet nagaan of de spatader bij jou zal terugkeren of niet.

### → 'Kan ik die ader missen?'

Gelukkig wel! Een serieuze spatader ben je liever kwijt dan rijk: een spatader is namelijk een ader die zijn job niet meer goed doet. Bovendien worden spataders pas behandeld als de functie van de diepe aders is nagekeken.

### → 'Een spataderbehandeling is ingrijpend'

Ondertussen zijn de behandelingen geëvolueerd. Patiënten moeten niet altijd meer in slaap gebracht worden, soms moet er niet gesneden worden en kan de behandeling volledig worden uitgevoerd door het aanprikken van een ader. De meeste patiënten zijn na de ingreep quasi onmiddellijk mobiel.

# Bota

tovarix



## medische compressiekousen

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

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

### Compressieklasse

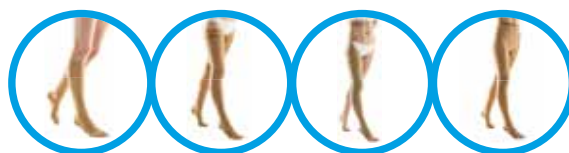
CCL.1: 18-22 mm Hg • CCL.2: 25-32 mm Hg • CCL.3: 36-48 mm Hg

### Assortiment

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

Maatwerk verkrijgbaar

**Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel**



Beige Natur Nero



**Bota**  
Since 1940

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

AD 2020/04/NL

## THUIS BIJ MARIA EN DOCHTER AGNES

# “DANKZIJ DE INZET VAN FAMILIE EN ZORGVERLENERS BLIJFT MOEDER IN HAAR VERTROUWDE OMGEVING WONEN”

Maria Lauwen (94 jaar) probeerde na een herseninfarct en een zware val in een woonzorgcentrum te wonen, maar daar vond ze haar draai niet. Ze keerde terug naar haar vertrouwde thuis waar haar negen kinderen als mantelzorgers en het Wit-Gele Kruis voor haar zorgen.

👤 JILL MOORS EN GOEDELE BOGAERTS 📷 WIT-GELE KRUIS VAN ANTWERPEN



“Vroeger dacht ik: twee kinderen is genoeg en dan het liefst twee meisjes. Het is een beetje anders uitgedraaid”, zegt **Maria** lachend. “Na drie jongens volgden nog zes meisjes. Negen kinderen op tien jaar tijd.” Maria had samen met haar man een boerderij in Turnhout. “Koeien, varkens, aardappelen, augurken ... We hadden het allemaal.”

Maar de man van Maria stierf vroeg, in 1969, hij was amper 45 jaar. “We waren allemaal nog heel jong, tussen 6 en 15 jaar”, vertelt haar **dochter Agnes**. “Ik herinner mij nog de vele ziekenhuisopnames in Leuven en hoe vader dan telkens even naar huis mocht.”

*Agnes: “We kunnen met een gerust hart vertrekken bij moeder. Ze is in goede handen”*

**Dat moet zwaar geweest zijn voor jullie.**

Dochter Agnes: “Ja, zeker voor moeder. Ze moest de boerderij draaiende houden en dan nog voor negen jonge kinderen zorgen. Wij moesten elkaar met alles helpen. Aan die tijd





hebben we elk onze eigen herinneringen, gelukkig ook heel wat leuke. Er moest natuurlijk gewerkt worden, want alles ging verder op de boerderij. Maar bij ons was het wel altijd de zoete inval: vrienden van de jongens en vriendinnen van de meisjes. Altijd waren er mensen om eerst mee te werken en daarna te ravotten. We bouwden kampen en boomhutten, en crosten met fietsen en brommers. Er was plaats genoeg voor iedereen.”

Maria woont nog steeds op dezelfde boerderij, nu zonder dieren. Omdat ze niet meer alleen kan blijven, nemen haar zonen en dochters een beurtrol op om haar dag en nacht gezelschap te houden.

#### **Hoe regelen jullie als mantelzorgers de ondersteuning voor Maria?**

Agnes: “Elke maand komen we met alle kinderen samen. We vullen dan telkens voor een maand een schema in. Zo bekijken we wie welke nacht bij haar blijft en wanneer er geen externe hulp is. Zeven dagen per week komt de thuisverpleging van het Wit-Gele Kruis ‘s ochtends om moeder te wassen. Daarnaast krijgt ze op vaste dagen en uren hulp van onder meer

de dienst gezinszorg Beter Thuis die het Wit-Gele Kruis van Antwerpen en Limburg aanbiedt. Een van de thuisverpleegkundigen die mama komt wassen, vertelde over hun dienstverlening. De verzorgenden komen nu vier halve dagen in de week. Hoewel we met negen zijn en we met veel plezier voor moeder zorgen, is het een tijdrovende bezigheid. We zijn blij met de hulp van Beter Thuis en kunnen met een gerust hart vertrekken als zij bij moeder zijn.”

#### **Hoe is het contact met de verzorgenden?**

Maria: “Heel goed! Eén keer per week komen de verzorgenden ‘s ochtends en dan koken ze. Ze ko-

*Maria: “Ik geniet met volle teugen van de gezellige babbels met de verzorgenden. Soms bladeren we samen in fotoboeken”*

men vooral ‘s avonds tussen 18 uur en 22 uur. Dan geniet ik van de gezellige babbels met hen en van hun gezelschap als we samen in foto-boeken bladeren of televisie kijken. Regelmatig krijg ik een voetenbad of een handmassage. Daar geniet ik met volle teugen van.”

Agnes: “Een tijdje geleden kwam mijn zus Josée onverwachts binnen toen moeder met een verzorgende in een fotoboek zat te kijken. Moeder had geen oog voor mijn zus. Ze voelt zich duidelijk heel goed bij de verzorgenden.”(lacht)

#### **Weegt de zorg soms op jullie eigen gezinnen?**

Agnes: “Het is soms wel puzzelen want ieder heeft inderdaad zijn eigen gezin. We brengen veel tijd door bij onze moeder. We zijn dat nu al verschillende jaren zo gewoon en we doen verder. Dankzij de inzet van iedereen kan moeder thuis in haar vertrouwde omgeving blijven wonen. We doen samen ook veel leuke dingen zoals een terrasje, eens lekker gaan eten en maken zelfs korte reizen naar Duitsland. Daar kijkt ze nog altijd naar uit. En wij ook.”

# INFECTIES VOORKOMEN? PAS EEN GOEDE HANDHYGIËNE TOE!

Op onze handen zitten miljoenen bacteriën en soms ook virussen. De meeste daarvan zijn onschuldig, maar sommige kunnen schadelijk zijn. Een goede algemene hygiëne, en vooral een goede handhygiëne is dus erg belangrijk. Zo bescherm je niet alleen jezelf, maar ook de personen in je omgeving tegen allerlei infecties zoals onder andere het coronavirus, maag- en darminfecties of de griep.

 HÉLÈNE BEELE EN NELE VERPAELST  WIT-GELE KRUIS ANTWERPEN

## Algemene hygiëne

Zorg voor een goede algemene hygiëne.

Enkele tips:

- Gebruik voor je algemene lichaamsverzorging propere en persoonsgebonden toiletartikelen.
- Zorg voor korte en propere nagels.
- Heb je een huisdier? Plaats het dan altijd in een aparte ruimte tijdens het bezoek van je verpleeg- of zorgkundige. Dat is zowel hygiënischer als veiliger.
- Wist je dat je vaatdoek ook een bron van bacteriën is? Vervang hem daarom best dagelijks.

## Hoesthygiëne

Moet je hoesten of niezen? Bedek dan je gezicht (liefst met een zakdoek). Gebruik altijd papieren zakdoekjes en gebruik die slechts één keer. Gooi ze daarna in een afgesloten vuilnisbak. Heb je geen zakdoek bij? Hou dan je voorarm of schouder voor je neus en mond. Was of ontsmet daarna altijd je handen.

## Handhygiëne

Handhygiëne is erg belangrijk om de overdracht van ziektekiemen te voorkomen. Handen wassen blijft de voornaamste maatregel.

## Je handen wassen

Was je handen zeker:

- voor je eet (of eten klaarmaakt)

*“Je verpleeg- of zorgkundigen helpen? Voorzie vloeibare zeep en keukenpapier”*

- na contact met rauw vlees, vis, gevogelte, rauwe eieren en rauwe groenten
- na elk toiletbezoek
- nadat je een luier van een kind hebt verwisseld
- na contact met (huis)dieren
- nadat je gepoetst hebt
- nadat je moest hoesten, niezen of snuiten.

## Hoe was je correct je handen?

- 1 Bevochtig je handen met water en neem een voldoende hoeveelheid zeep.
- 2 Wrijf de handpalmen tegen elkaar.
- 3 Wrijf de rechterhandpalm over de linkerhandrug en omgekeerd.
- 4 Wrijf de rechterhandpalm tegen de linkerhandpalm en de vingers van beide handen tussen elkaar.
- 5 Breng de achterkant van de vingers in de ander handpalm en

wrijf de vingers tegen deze handpalm heen en weer.

- 6 Wrijf de duimen van elke hand in met de palm van de andere hand.
- 7 Wrijf de vingertoppen van elke hand draaiend in de palm van de andere hand.
- 8 Spoel de handen goed af zodat alle zeepresten verwijderd worden.

Dep na het handen wassen de handen droog met keukenpapier en sluit de kraan met het keukenpapier zodat je handen niet opnieuw besmet raken.

## Je handen ontsmetten

Indien je niet in de mogelijkheid bent om je handen te wassen, kan je ze ook ontsmetten met handalcohol. Die doodt de kiemen op je handen en je huid verdraagt het in het algemeen beter dan water en zeep. Handalcohol vind je in de meeste supermarkten en drogisterijen. Weet dat het in principe niet nodig is om thuis je handen standaard te ontsmetten. Wassen daarentegen wel.

Je verpleeg- of zorgkundigen ontsmetten altijd hun handen vooraleer ze je aanraken en als ze je woning verlaten. Wil je hen graag nog wat helpen? Voorzie dan ook vloeibare zeep en keukenpapier. Zo kunnen ze, indien nodig, ook hun handen wassen.



## Handhygiëne bij corona

De afgelopen maanden werd er terecht op gehamerd hoe belangrijk handhygiëne is om de verspreiding van een

virus, zoals het coronavirus, in te dijken. De zorgverleners van het Wit-Gele Kruis houden zich steeds – en dus ook wanneer er geen pandemie is – strikt aan hy-

giënische maatregelen. Meer weten over de richtlijnen van het Wit-Gele Kruis bij corona?

Surf naar [witgelekruis.be/corona](https://witgelekruis.be/corona).

## Feit of fabel?

**“Als je vaak je handen wast, word je minder snel ziek.” FEIT**

De coronapandemie heeft ons geleerd dat handhygiëne essentieel is. Je moet er wel het goede moment voor kiezen. Voor je contact hebt met de slijmvliezen (mond, neus, oog) of voor je eet of eten klaarmaakt. Ook nadat je handen vies zijn geworden, bijvoorbeeld door een toiletbezoek of na een bezoek aan een openbare plaats (openbaar vervoer, supermarkt ...), was je best je handen. Reinig ook na het hoesten en niezen je handen om andere personen in je omgeving te beschermen.

**“Handen wassen zonder zeep is even effectief als met zeep.” FABEL**

Gewone zeep heeft uit zichzelf geen effect op micro-organismen. Zeep helpt wel om stoffen makkelijker van de huid te lossen. Indien je je handen minstens 30 seconden grondig wast met zeep, is dat bijna even effectief als de handen ontsmetten.

**“Het gebruik van de blazer in een toilet om je handen te drogen is onhygiënisch.” FEIT & FABEL**

De micro-organismen van de (slecht gewassen) handen en degene die aan het apparaat zitten, worden ook in de directe omgeving geblazen. Als anderen met vieze handen aan de binnenkant van de blazer komen, kunnen ook schone handen weer besmet raken. Hoewel het dus theoretisch mogelijk is, hoeft dat niet altijd het geval te zijn. Een blazer is zeker beter dan een handdoek hergebruiken.

**“Je moet minstens een halve minuut je handen wassen.” FEIT & FABEL**

In de genormeerde testmethodes worden vaste tijden gebruikt, maar in de praktijk wrijven mensen maar rond de 10 seconden. Dat heeft wel een effect, alleen is het minder efficiënt. Tip: zeg traag het alfabet op terwijl je je handen was, dan was je ze lang genoeg.

**“Een zeepblok werkt beter dan een zeepdispenser.” FABEL**

Vloeibare zeep uit een dispenser werkt net zo goed als een blok zeep. Bovendien kan vaste zeep besmet raken met micro-organismen die anderen erop achterlieten. Micro-organismen kunnen overleven op en in zeep.

**“De steunpalen in de trein of metro kun je beter vermijden om bacteriën te voorkomen.” FEIT**

Er plakt zeker van alles aan steunpalen. En dus soms ook micro-organismen die ons ziek kunnen maken, aangezien wij met onze handen aan onze slijmvliezen komen. Griep, verkoudheid of het coronavirus kunnen niet alleen ontstaan via niezen en hoesten, maar ook via contact met de druppeltjes en aansluitend contact met de slijmvliezen. Gebruik gerust de steunpalen in een bus of tram, maar was dan later zeker je handen.



# J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK



**GRATIS**  
DEMONSTRATIE  
AAN HUIS

SNELLE LEVERING



tel. 03 480 98 01 - [www.jaflex.be](http://www.jaflex.be)  
Mallekotstraat 45 - 2500 Lier

**GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPILJEN**

Van harte ...  
bedankt!



## We zijn fier op jullie!

Wij willen jullie, alle patiënten, mantelzorgers, makers van mondkmasker en andere sympathisanten, een hart onder de riem steken voor jullie niet aflatende enthousiasme en steun. Elke dag maken jullie het verschil voor de zorgverleners. Het kan niet genoeg gezegd worden hoe dankbaar we jullie zijn. Hou de moed erin want samen kunnen we corona aan!

# GEZICHTS- PROBLEMEN?

**In heel België staat de Brailleliga klaar om blinde en slechtziende personen gratis te begeleiden.**

- Dagelijks leven, administratieve aanvragen
- Studies, opleiding, werk
- Vrije tijd, aangepaste spellen



T. 02 533 32 11 - Engelandstraat 57 - 1060 Brussel  
[info@braille.be](mailto:info@braille.be) - [www.braille.be](http://www.braille.be)



**brailleliga**<sup>vzw</sup>  
een andere kijk op het leven



*“Nooit  
gedacht dat  
ik zo zou  
afzien van  
het virus”*

Patiënt en verpleegkundige  
**Viviane & Cindy**  
 52 jaar - 42 jaar

 RALPH GREGOOR, WIT-GELE KRUIS LIMBURG  
 WIT-GELE KRUIS OOST-VLAANDEREN

*“De dank-  
baarheid bij  
COVID-19-  
patiënten is  
extra groot”*

### Coronavirus

Viviane: “Het virus had een serieuze impact op onze familie. Mijn jongste dochter (17) vertoonde de eerste symptomen. Die had ze wellicht op school opgelopen. Plots ging het snel. Ik had nooit gedacht dat ik zo zou afzien van het virus: ik ben een sportieve vrouw met een goede uithouding. Toch werd mijn toestand, in tegenstelling tot de rest van het gezin, heel snel erger. Zo erg dat ik na één week quarantaine moest opgenomen worden in het ziekenhuis. Twee weken lag ik aan de beademing, maar daarna ging het stilaan beter. Het was echt afzien.”

### Dankbaar voor alle hulp

Viviane: “Bij thuiskomst nam ik contact op met het Wit-Gele Kruis voor een inspuiting. Ik ben echt dankbaar voor alle hulp en zorg die ik heb gekregen, zowel in het ziekenhuis als van de thuisverpleging. De meeste mensen zijn bang van je als ze horen dat je besmet bent geweest, maar Cindy is heel vriendelijk en behulpzaam. Echt fantastisch.”

Cindy: “Ik ben een van de verpleegkundigen die momenteel werkt op een cohortronde met enkel patiënten die besmet zijn met het coronavirus. Dat is wel een uitdaging, want je moet voortdurend opletten dat je je beschermingsmaterialen goed aan- en uitdoet. Maar de dankbaarheid van de patiënten is enorm.”

### Koningin Mathilde

Cindy: “Tijdens een van mijn rondes kreeg ik telefoon van koningin Mathilde. Op die manier wou de koningin zowel de zorgsector als haar patiënten een hart onder de riem steken. Het telefoontje deed zowel mij als Viviane echt deugd.”

Viviane: “Koningin Mathilde was oprecht bezorgd om ons en stelde heel geïnteresseerd enkele vragen. Ze was begaan met ons welzijn en dat zorgde toch wel voor een uniek moment. Het was voor ons allebei een enorme opsteker.”



## LEKKER THUIS

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

### Wat doet Home Cuisine?

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

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keu zemenu's. Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.



### Waarvoor staat Home Cuisine?

#### Lekker en evenwichtig:

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

#### Vers en gezond:

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

#### Gemakkelijk:

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

Verse maaltijden aan huis kan vanaf € 6,25

### Hoe bestellen?

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

Bel gratis ☎ 0800 19 020

info@homecuisine.be  
www.homecuisine.be

goed  
gesproken



Een videoafspraken maken?  
Bel 03 205 69 29 voor onze thuiszorgwinkelmanagers of bel 03 205 69 20 voor onze audiologen. Meer info op [www.goed.be](http://www.goed.be)

## jouw gezondheid staat centraal

Zorg primeert bij Goed, zeker nu hulpmiddelen en een goede gezondheid meer dan ooit essentieel zijn. Heb je een vraag voor onze winkeladviseurs, verstrekkers of audiologen? We beantwoorden ze graag via een **videoafpraak**. Tijdens dat gesprek helpen we je bij al jouw zorgnoden, van productdemonstraties tot het afstellen van je hoorapparaat. **Gemakkelijk, handig én veilig zowel voor jezelf als voor de zorgverleners.**

goed  
samen met



# ZORG VOOR DE ZORG

**M**ijn grootmoeder had, naast tien kinderen en dertig kleinkinderen, een wonderlijk huis op het platteland. Ik bracht er mijn halve jeugd door en had nooit een woordenboek nodig om te begrijpen wat 'ravotten' betekende. Toen mémé, zoals we haar altijd noemden, richting de tachtig jaar ging en wat minder goed ter been werd, kwam er een verzorgende. Graag gezien door iedereen als mémé was, werd die 'vreemde' al snel een vriendin des huizes. Ik weet nog dat ik als kind toekeek hoe zij soep maakte, het huis schoonmaakte en mémé meenam voor een wandeling in de tuin. 's Ochtends kwam er iemand van de thuisverpleging. En ik, die toen graag dokter wilde worden, keek met bewondering toe hoe verpleegkundigen alles leken te kunnen: mémé uit bed halen en aankleden, haar verzwoeren teen verzorgen, een nieuw verband rond haar verstuurde pols aanbrengen en vakkundig haar nylonkousen aantrekken.

Dokter wilde ik dus worden. Niet alle dromen zijn helaas uitvoerbaar: ik was een talen- en geen wetenschapsknobbel. Nooit echter is mijn bewondering afgezwakt voor beroepen die inhouden dat je voor mensen zorgt en hen verzorgt. Tijdens de coronacrisis klinkt er luid geroep om respect voor mensen in de zorg. Als ware helden strijden ze aan de frontlinie. Had dat geroep er al niet veel eerder moeten zijn? Toen mijn vader drie jaar na elkaar in het ziekenhuis werd opgenomen met steeds dezelfde acute aandoening, hoorde ik mensen in het ziekenhuis – in een kamer,

een gang of de lift – vaak kritiek geven op een verpleegkundige. Omdat die iets 'te snel' had uitgelegd of 'kortaf' of 'opgejaagd' was geweest. Dat kan best, maar staat niemand erbij stil hoe weinig tijd deze mensen meestal hebben voor één patiënt? Wat vast een verschil zal maken bij mijn mildere blik op zorgenden, zijn niet alleen mijn herinneringen aan mijn mémé en vader, maar ook dat mijn zus als bediende voor het Wit-Gele Kruis werkt. Ik weet dus uit de eerste hand hoe ook de thuiszorg kreunt onder de werkdruk.

Wanneer ik nu op televisie naar bijvoorbeeld Topdokters kijk, langsga bij mijn eigen huisarts of hoor vertellen over een specialist die een zware operatie tot een goed einde bracht: altijd knaagt dezelfde pijn aan mijn hart... Dat ik geen dokter werd. Is er een mooiere roeping dan anderen willen bijstaan die je nodig hebben, of dat nu fysiek of mentaal is? Als de coronacrisis eenmaal echt bedwongen is, hoop ik dat er één ding van overblijft: blijvend respect voor onze zorgenden. Dat moet er niet alleen zijn wanneer je om acht uur 's avonds met je buren op straat komt om voor hen te applaudisseren. Het moet er altijd zijn, ook wanneer mannen en vrouwen lange shifts draaien om ons, die er zonder hen vaak letterlijk niet meer zouden zijn, te belonen met het beste van zichzelf.

*Ann De Craemer*



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

**Wil jij ook  
meer dan 140.000  
vijftigplussers  
bereiken?**



Adverteer dan nu in een volgende editie van Gezond thuis.

Aarzel niet en neem contact op met Katrien Lannoo  
op [katrien.lannoo@trevipus.be](mailto:katrien.lannoo@trevipus.be) of

**09-360 48 54**



**SeniorenComfort**  
Langer thuis wonen

Voor gratis info of brochure: [www.seniorencomfort.be](http://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  
inloopdouche.**

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

**! NU BESTELLEN !**  
Gratis verhoogd staand toilet  
bij bestelling inloopdouche\*

\* Vraag naar de voorwaarden



**NA**



**WWW.HEGOMOBILE.BE**

**ERKEND VERSTREKKER/ BANDAGIST**



Steenweg 140

3621 Rekem 089/61 49 43

Herenthoutsesteenweg 101

2560 Nijlen 03/435 48 49

**SCOOTERS**

**ROLLATORS**

**ROLSTOELEN**



**VERHUUR**

**ONDERHOUD**

**HERSTELLINGEN**

Nieuws uit je provincie

# LIMBURG



## ANNULATIE VAN 'DE 14-DAAGSE VAN DE MANTELZORGER'

Het evenement 'de 14-daagse van de mantelzorger' wordt door de coronacrisis en de huidige maatregelen geannuleerd door organisator Samana. Dit waarderingsevenement zou plaatsvinden tussen 15 en 26 juni 2020, op acht locaties in Limburg.

**M**antelzorgvereniging Samana is door de huidige coronacrisis verplicht om het roer tijdelijk om te gooien en zich aan te passen aan deze uitzonderlijke omstandigheden. "Elke mantelzorger blijft echter het beste van zichzelf geven, bekommerd in de zorg voor zijn naaste", laat Samana weten. "Zelfs meer, mantelzorgers moeten nu vaak nóg een tandje bijsteken. Zo zijn er nog de zorg voor het gezin, een job op verplaatsing of via telewerk, en valt ondersteunende zorg van diensten of andere familieleden gedeeltelijk of zelfs helemaal weg. Die combinatie stelt vele mantelzorgers op de proef net als de onzekerheid om zelf zo gezond mogelijk te blijven."

Door de huidige onzekerheden rond het coronavirus besliste Samana om heel wat activiteiten, waar mantelzorgers van zouden kunnen genieten, te schrappen of uit te stellen naar een latere datum.

Een van die activiteiten is het evenement '**De 14-daagse van de mantelzorger**'. Dit waarderingsevenement zou plaatsvinden tussen 15 en 26 juni, op acht locaties in Limburg, maar wordt dus nu geannuleerd. Ook de filmavond voor jonge mantelzorgers gaat niet door. De inschrijfdag, die gepland was op 18 april, wordt logischerwijze ook geschrapt.

Maar uitstel is geen afstel. Samana laat weten dat het evenement verplaatst wordt naar het voorjaar van 2021.



# GOLF VAN SOLIDARITEIT, DANKBAARHEID EN WEERBAARHEID SAMEN STERK TIJDENS CORONA

Het coronavirus heeft een impact op ons allemaal. Op onze patiënten, onze mantelzorgers, maar ook op onze medewerkers. Toch hebben wij als Wit-Gele Kruis Limburg tijdens deze moeilijke tijden een golf van solidariteit, dankbaarheid, collegialiteit en vooral weerbaarheid gevoeld. Via enkele getuigenissen geven we graag weer hoe wij de coronacrisis niet enkel hebben ervaren, maar vooral ook hebben aangepakt.

**B**egin maart ondergingen we plots allemaal een metamorfose. We moesten in *ons kot blijven* en enkel essentiële verplaatsingen werden toegestaan. Heel wat mensen zaten met vragen. Ook onze organisatie moest zich noodgedwongen reorganiseren. “Ons uitgangspunt is én zal altijd blijven: warme kwaliteitsvolle zorg aan huis”, zegt **Solange Indenkleeff**, directeur Zorg van Wit-Gele Kruis Limburg. “Daarom was ons eerste doel steeds om onze patiënten en cliënten te kunnen voorzien van de nodige zorg. En dat onze eigen mensen het nodige beschermingsmateriaal konden krijgen om deze zorg veilig uit te voeren. Dat bleek niet evident en dat heeft iedereen in de zorg mogen ervaren.”

“Ik ben enorm fier op hoe iedereen binnen onze organisatie zich aan de omstandigheden aanpaste en die warme kwaliteitsvolle zorg bleef geven. We zijn niet alleen onze eigen patiënten en cliënten blijven ondersteunen, maar we hebben ook onze hulp en expertise aangeboden in woonzorgcentra en zorginstellingen. Daarnaast hebben we met heel wat partners samengewerkt binnen schakelzorgcentra en zorgrodes in heel Limburg, waarbij we enkel (vermoedelijk) besmette patiënten verzorgden.”

## Samenwerking

Tijdens de coronacrisis was het Wit-Gele Kruis Limburg een absolu-



LAURA PAULISSEN (EERSTE VAN LINKS) SAMEN MET HAAR WIT-GELE KRUIS COLLEGA'S IN HET SCHAKELZORGCENTRUM VAN SINT-TRUIDEN.

*“Vaak zijn we de enige mensen die de patiënten ontmoeten. Dan doet het deugd om even rustig met hen te praten én vooral te luisteren”*

te voortrekker van samenwerkingen binnen de eerstelijnszorg. Het eerste actieve schakelzorgcentrum in Limburg, in Sint-Truiden, is daar een goed voorbeeld van. In dat centrum kwa-

men voornamelijk mensen met een besmetting terecht die uit de ziekenhuizen werden ontslagen, maar om diverse redenen nog niet naar huis konden.

**Laura Paulissen**, verpleegkundige van afdeling Lanaken, was er vanaf het begin bij. “Ik vond het een absolute uitdaging om hierin mee te draaien en stelde me dan ook onmiddellijk kandidaat. In het begin was het zoeken, vooral omdat we nog niet voldoende middelen en personeel hadden. Maar dat is snel gegroeid: de samenwerking tussen de verschillende organisaties verliep vlot en gestructureerd. Vanuit het Wit-Gele Kruis stonden we als ver-

*”Als we met ons beschermingsmateriaal binnenkomen, merken we dat mensen vaak een beetje geïntimideerd zijn en dat begrijpen we ook”*

pleegkundigen vooral in voor de medische opvolging van de patiënten, zoals de controle van de parameters, maar ook wondzorg en medicatie.”

Daarnaast hadden alle medewerkers van het schakelzorgcentrum een sociale functie voor mensen die vaak wekenlang alleen in een ziekenhuis lagen. “De meesten waren gelukkig dat ze uit het ziekenhuis waren, maar ook bij ons mochten ze geen bezoek ontvangen. Dat sociaal isolement woog door bij de mensen. Ze konden daarvoor altijd terecht bij de psychologen, maar het is evident dat wij ook een luisterend oor boden.”

### Metten is weten

Niet enkel thuis, maar ook binnen de zorginstellingen was het niet eenvoudig om de nodige weerbaarheid te tonen tegen het coronavirus. Voor bijvoorbeeld kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking en/of bijkomende beperkingen is het niet eenvoudig of zelfs onmogelijk om te begrijpen wat het coronavirus juist kan veroorzaken.

**Heidi Jacobs** is als verpleegkundige actief binnen een van de campussen van de zorginstelling Ter Heide. “In onze leefgroep zitten tien kinderen en jongvolwassenen tot 21 jaar”, zegt Heidi. “Allemaal mensen met een zware beperking die in een rolstoel zitten en nauwelijks tot niet kunnen communiceren. Zo is het bijvoorbeeld niet evident om vast te stellen of iemand (vermoedelijk) besmet zou zijn omdat



**VERZORGENDE EVELIEN NOLLET BEZORGDE MENSEN BESCHERMENGELTJES MET EEN BOODSCHAP.**



ze bepaalde symptomen niet met ons kunnen bespreken. Om toch mogelijke besmettingen vast te stellen, zijn we uitgegaan van het principe: meten is weten. Daarom hebben we mensen met koorts en symptomen van een zware hoest doorverwezen naar de ziekenhuizen. Een juiste aanpak aangezien twee van de tien mensen effectief positief getest hebben op COVID-19.”

### Eenzaamheid

Angst, eenzaamheid en sociale vervreemding bij patiënten zijn maar enkele gevolgen die sterk naar voren kwamen tijdens de coronaperiode. Onder meer bij onze dienst Gezinszorg merkten heel wat verzorgenden dat cliënten met vragen zaten of zich angstig voelden. “Als we met ons beschermingsmateriaal bij de mensen binnenkomen, merken we regelmatig dat ze een beetje geïntimideerd zijn en dat begrijpen we ook”, zegt **Evelien Nollet**, verzorgende van afdeling As. “Daarom probeer ik buiten aan het raam eerst even te wuiven en

te lachen zonder mondkap. Zodat mensen zien dat ik met enthousiasme binnenkom. De maatregelen hadden natuurlijk een grote emotionele impact op heel wat cliënten: ze konden hun familie en vrienden niet meer zien. Vaak zijn we de enige mensen die ze ontmoeten. Dan doet het deugd om even rustig met hen te praten én vooral te luisteren.”

### Beschermengeltje

De grootste bekommernis voor Evelien is dat ze niet iedereen kan beschermen zoals ze het zou willen. “Daarom ben ik begonnen met pakjes te maken met daarin een briefje en een beschermengeltje. Verschillende collega's hebben er al eentje gekregen, maar ik deel ze ook uit aan iedereen die zich tijdens de coronacrisis inzet voor de maatschappij. Bijvoorbeeld als ik de postbode kruis, dan steek ik zo'n pakketje achter de ruitenwisher. Ik gaf het ook al aan winkelbedienden, begrafenisondernemers ... De reacties zijn altijd supertof!”

# GEZOND LEVEN EN ETEN TIJDENS ÉN NA CORONA

De coronacrisis heeft een grote impact op veel mensen. De structuur valt weg en daardoor kan het moeilijker zijn om voldoende te bewegen en gezond te eten. Dat kan heel wat gevolgen met zich meebrengen zowel op mentaal, fysiek, sociaal en financieel vlak.

**E**en gezonde levensstijl is een combinatie van verschillende factoren zoals beweging, voeding, sociale contacten, slapen en stressvermindering. Het is belangrijk om dat zo goed mogelijk vast te houden of terug op te nemen in deze periode. Het best focus je op alle aspecten en niet op één.

## Tips die kunnen helpen bij een gezonde levensstijl

- Kies vooral voor **verse groenten en fruit**. Met een dagelijkse consumptie van 300 gram groenten en 250 gram fruit krijg je zeker voldoende vitamines binnen.
- **Eet vezelrijk!** Kies voor volkoren graanproducten zoals bruine of volkoren broodsoorten, volkoren deegwaren of bruine rijst. Eet voldoende groenten en fruit, dagelijks een handvol verse noten en consumeer wekelijks peulvruchten (bijvoorbeeld kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen ...). Op de website [www.gezondthuis.be/recepten](http://www.gezondthuis.be/recepten) zijn heel wat lekkere en gezonde recepten te vinden.
- **Drink voldoende:** dagelijks gemiddeld 1,5 liter. Vooral water, maar je kan het in beperkte mate ook aanvullen met dranken zoals thee en koffie. Beperk gesuikerde en alcoholische dranken zo veel mogelijk.
- **Neem voldoende vitamine D op.** Kom regelmatig even buiten in de tuin of op het terras. Hou wel rekening met de adviezen van de overheid in verband met afstand bewaren tussen personen en de beperkingen voor groepsactiviteiten.
- **Hou regelmaat in je eetpatroon.** Eet gezond en voldoende om de neiging tot snacks te onderdrukken. Hou een vast patroon aan qua tijdstippen van maaltijden en sla geen maaltijden over want dit vergroot de kans op snacks later op de dag.
- **Blijf dagelijks in beweging!** Maak een wandeling of fietstocht, plaats je hometrainer voor tv of doe een work-out in de woonkamer of tuin. Er zijn voldoende kanalen zoals Eclips TV in beweging ... Ook online vind je tal van work-out video's.
- **Beperk stress zoveel mogelijk.** Zorg ervoor dat je dagelijks een momentje voor jezelf kan nemen om stress te vermijden of verminderen. Lees een boek,



## Eet gezond, regelmatig en drink voldoende

luister naar je lievelingsmuziek, bel met je beste vriend(in), doe een ademhalingsoefening of mediteer enkele minuten. Zoek een activiteit die je tot rust brengt en je even alle zorgen doet vergeten.

- **Slaap voldoende.** Probeer iedere nacht 7 à 9 uur te slapen. Dat zorgt ervoor dat je de volgende dag voldoende energie hebt om de dag door te komen, maar doet ook wonderen voor je mentale gezondheid, immuniteit en stressniveau.

## Wat na Corona?

Bovenstaande tips zijn niet enkel belangrijk in tijden van corona. Je kan ze uiteraard ook toepassen als deze situatie achter de rug is. Misschien was het de afgelopen tijd moeilijk om structuur en regelmaat te bewaren. Of lagen de snoepjes binnen handbereik? Dan is nu hét moment om je terug een gezonde levensstijl aan te meten.

### Meer info

Blijf je toch moeite hebben om een gezonde levensstijl te ontwikkelen of aan te houden? Twijfel zeker niet om contact op te nemen met de diëtdienst van Wit-Gele Kruis Limburg. Dat kan door te mailen naar [dieetdienst@limburg.wgk.be](mailto:dieetdienst@limburg.wgk.be) of contact op te nemen met de dichtstbijzijnde afdeling. Onze diëtisten staan voor je klaar met deskundige adviezen en tips.



## COLOFON



27<sup>de</sup> jaargang, Nr. 101 – juni 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,  
Nathalie Ghequiere, Bert Goessens

### Beeld coverpagina

© Wit-Gele Kruis Antwerpen

### 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  
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag gereproduceerd of  
overgenomen worden zonder de schriftelijke toestemming van de verantwoordelijke  
uitgever.

### 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](http://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



# Ferm

---

## thuiszorg



Bel gratis

0800 112 05

## Warme zorg. Altijd dichtbij.

**Ferm Thuiszorg** biedt gezinszorg bij ziekte, beperking, ouderdom of in moeilijke omstandigheden, ook 's nachts.

In onze kleinschalige dagopvangcentra en gastopvang kan je terecht voor een babbel, ontspanning en begeleiding. Ons advies bij aanpassingen voor je woning en onze karweidienst, helpen je comfortabel en langer thuis te blijven wonen.

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

[SamenFerm.be](http://SamenFerm.be)





## LEESPLEZIER!

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

Elke ochtend de krant doornemen of elke week wachten tot je favoriete magazine in de bus valt. Deze Bongo biedt uren leesplezier met een abonnement van bepaalde duur op een van de aangeboden uiteenlopende kranten en magazines. Het keuzeaanbod is zo ruim dat het werkelijk ieders favoriete leesvoer bevat.

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

### HORIZONTAAL

1. Pluim – Buideldier
2. Eng – Gesteldheid
3. Wildbraad – Turkije (in internetadressen) – Vervelend
4. Meisjesnaam – Siervogel – Te gelegener tijd
5. Managementfunctie – Geneesmiddel bij koorts, verkoudheid enz. – En omstreken
6. Van dezelfde soort – Bestaat – Eenheid van druk
7. Rode fopneus die clowns dragen – Recht stuk van een rivier
8. Muzieknoot – Lichtgevende buis – Dochter van Zeus
9. Rugbyterm – Noë – Bijbelse vrouw
10. Afslijting van land door wind of water – Uilchtig, stom – Oude lengtemaat
11. Plaatsbepalingssysteem – Postscriptum – Traag
12. Armoedig – Slot – Europese organisatie voor ruimteonderzoek
13. Klein hapje bij het aperitief – Weifeling
14. Reichsmark (afk.) – Berouw – Koekalf
15. Marterachtig roofdier – Uitroep om een dier weg te jagen – Evenzo

### VERTICAAL

1. Spataderen – Vlaamse tv-figuur
2. Plaats in Antwerpen – Arrondissement (afk.) – Christelijke Mutualiteit
3. Nederige onderworpenheid – Melkspijs
4. Eiland in de Middellandse Zee – Paard – Krampachtige samentrekking
5. Braziliaanse stad – Bergsport
6. In stromen neervloeiën – Oersted (afk.)
7. Voorstelling van Maria met Jezus – Plat stuk hout
8. Apenstaartje – Onmeetbaar getal – Zweer (Lat.) – Grote bij
9. Openbaar ambtenaar – Haars inziens – Lof
10. Het aanhoudend ruisen – Peulvruchten
11. Rund – Waarnemer (afk.) – Geheugensteuntje
12. Gravure – Vitrine
13. Deel van een bijenkorf – Aardsoort – Therapie die werkt met energie uit de handen
14. Wilde halfzeel – Iemand die tot niets deugt
15. Hoofdartikel – Opgeld

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 23 juli 2020**, naar het adres:

**Wit-Gele Kruis van Vlaanderen**

Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 23 juli 2020** naar [kruiswoord@vlaanderen.wgk.be](mailto:kruiswoord@vlaanderen.wgk.be)

**Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: ZORGVOLMACHT**

**Winnaars van een Bongobon "Lunch voor twee"**

Georgette DEBRIE uit Diest, Jane BOGAERT uit Schellebelle, Herman SCHEPENS uit Zandhoven.



**Davy.**  
**Bezorgde broer**  
**sinds 1983.**

**Lisa.** Iets minder  
**bezorgde zus**  
**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 personaalalarm krijg je de zorg die je nodig hebt. Dat brengt rust. Voor iedereen.

Sluit je vandaag nog aan op [zorgcentrale.be](https://zorgcentrale.be)



**wit-gele kruis** 



# MOBILE



## MobiVintage

- Zwitserse makelij
- Actieradius: 60 km
- Performante vering



## TravelScooter

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



Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

 0800-90207  
Gratis

[www.mobilescooter.be](http://www.mobilescooter.be)  
Keuze | Kwaliteit | Service

Blankenbergse steenweg 14  
8000 Brugge  
Tel. +32 (0)50 31 79 19  
e-mail: [info@mobilescooter.be](mailto:info@mobilescooter.be)

# BON

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam \_\_\_\_\_  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 - [info@mobilescooter.be](mailto:info@mobilescooter.be)

 0800-90207  
Gratis