

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

GEZOND *thuis*

SEP OKT NOV #102

 WWW.GEZONDTHUIS.BE

 VOLG ONS OP FACEBOOK

JOUW VERHAAL

“Ik wil dat mensen me blijven zien als de persoon die ik ben, los van mijn ziekte”

Gezond
Evenwichtsstoornissen



Annick Ruyts
“Onthaasten is belangrijk”

wit-gele kruis 

*Ik ben het mobiele operatiekwartier
voor medische interventies.*

*Ik ben de arts
die noodoperaties
uitvoert.*

*Ik ben de handschoen die
infecties voorkomt.*

Ik ben jouw testament

Foto: Nicole Tung, Syrië, 2013

Uw testament kan levens redden.
Vraag uw brochure over legaten en erfenissen aan,
gratis en in alle vertrouwelijkheid.



Ja, ik wil de brochure graag ontvangen.

Dhr. Mevr. Voornaam / Naam

Adres / Nr. / Bus

Postcode / Plaats

Telefoon

E-mailadres

Stuur de ingevulde strook terug naar: AZG, Dienst Legaten, Gewijde-Boomstraat 46, 1050 Elsene

GT2020

www.azg.be/legaten

VOORAF JOKE LEMIENGRE

TIJD

Je kent het wel. Naargelang onze stemming of bezigheid kan het voortgaan van de tijd tergend traag zijn of pijlsnel voorbij vliegen. Wanneer je in je bed ligt te piekeren, lijkt er geen einde aan de nacht te komen. Een fijn bezoekje gaat veel te snel voorbij. De oude Grieken maakten een onderscheid tussen de meetbare kloktijd (chronos) en de subjectieve tijdsbeleving (kairos).

Chronos-tijd brengt orde en structuur in de wereld en tikt onverstoort verder. Chronos beheerst ons leven. Vooraf wordt bepaald hoeveel tijd je krijgt om je werk af te krijgen. Zorgpaden beschrijven dat patiënten voor het plaatsen van een nieuwe kunstheup gemiddeld drie tot vier dagen in het ziekenhuis blijven. Maar kan je vooraf bepalen hoeveel tijd mensen gemiddeld nodig hebben om het verlies van een geliefde te verwerken en terug aan de slag te kunnen? Chronos is de tijd van de afspraken, van agenda's en van de eeuwige herhaling. Het is de tijd die ons kan opjagen en ons tot efficiëntie aanmaant.

Het is bijzonder moeilijk om van deze economische kloktijd los te komen. Filosofe Joke Hermsen onderzoekt in haar boek 'Kairos. Een nieuwe bevlogenheid' hoe we meer ruimte maken voor kairos-tijd, voor tijdloze ervaringen, voor onvoorspelbaarheid en voor toevalligheden. Bewust stilstaan bij wat je enthousiast maakt, helpt hierin. Enthousiasme kunnen we niet afdwingen of beheersen, maar het zet mensen in beweging. Hoe heerlijk kan het zijn om je door het enthousiasme te laten verrassen en je open te stellen voor iets nieuws. De tijd en de wereld lijken dan even te verdwijnen ... in een kostbare, tijdloze ervaring.



Joke Lemiengre

Lector en kernexpert zorgethiek, Hogeschool UCLL

WEGWIJZER



DIALOOG

Interview met Annick Ruyts



DUO

Moeder en dochter Ingrid en Jolien

- 6 Actua
- 12 Lekker
- 16 Gezond
Evenwichtsstoornissen
- 20 Jouw verhaal
"Zie therapie niet als een last maar als een hulp"
- 22 Thuis
Let op voor CO-vergiftiging
- 27 Column
- 29 Nieuws uit je provincie
- 34 Puzzel

Moeder en dochter **INGRID & JOLIEN**

De appel valt niet ver van de boom ... Ingrid en Jolien werken allebei als verpleegkundige bij het Wit-Gele Kruis, afdeling Linter. Ze zijn niet alleen collega's, maar ook moeder en dochter. Zou er dan toch zoiets bestaan als het Wit-Gele Kruisgen? Misschien.

LEES MEER OVER INGRID & JOLIEN OP

p. 25



MANTELZORGERS KRIJGEN ERKENNING EN FINANCIËLE STEUN



De mantelzorgers onder jullie zaten er wellicht al even op te wachten. Eindelijk is het zover: sinds 1 september kunnen mantelzorgers een officieel statuut verkrijgen via het ziekenfonds. Mantelzorgers krijgen nu ook recht op verlof voor medische bijstand en kunnen hun ziekte-uitkering behouden. Deze beslissing is vooral belangrijk voor mantelzorgers die een stap terugzetten in hun professionele leven.

Meer informatie op www.vlaamse-ouderenraad.be en www.kennisplein.be

PRAKTISCHE GIDS ALLES WETEN OVER OUDER WORDEN



Wat doe je als je ouder wordt: kan je nog blijven wonen waar je woont? Kan je bijklussen of vrijwilligerswerk doen? Hoe regel je jouw erfenis?

Het is normaal dat je met vragen zit wanneer je ouder wordt.

Hoewel je niet alles op voorhand kan voorzien, helpt de praktische gids 'Alles weten over ouder worden' van de Koning Boudewijnstichting en de Federatie van het Notariaat je op weg!

Download gratis de gids via www.fednot.be en via de Koning Boudewijnstichting op www.kbs-frb.be

Informatiebrochure 'Dementie, als je ermee te maken krijgt'



Mensen met dementie hebben vaak nood aan specifieke informatie.

- Wat zijn de eerste tekenen?
- Welke rol hebben huisartsen en specialisten?
- Wat zijn de juridische gevolgen?
- Wat is het aanbod van hulp- en dienstverlening binnen de eigen stad of gemeente?

Om hierop een antwoord te bieden, hebben de expertisecentra dementie een nieuwe brochure uitgebracht in samenwerking met onder andere de Alzheimer Liga, de Vlaamse Ouderenraad, de Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten en de Diensten Maatschappelijk Werk van de ziekenfondsen.

Lees de brochure op www.dementie.be/lancering-nieuwe-brochure-dementie-als-je-ermee-te-maken-krijgt

WEEK VAN HET HART ZET HARTFALEN IN DE KIJKER

Hart- en vaatziekten hebben veel risicofactoren. De Week van het Hart is elk jaar gewijd aan één risicofactor. Dit jaar staat de 41^{ste} editie, van maandag 21 tot zondag 27 september, in het teken van hartfalen.



Meer info op www.liguecardioliga.be

DIGITAAL COMMUNICEREN DANKZIJ CORONA



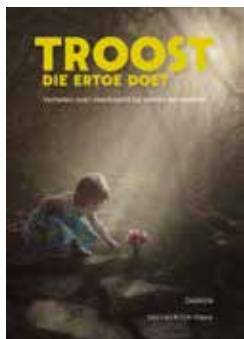
Corona heeft een grote impact op ons leven. In een onderzoek van de Vrije Universiteit Brussel, de Universiteit Maastricht en HOGENT bij meer dan vijfduizend 60-plussers blijkt dat de crisis ons ook heel wat heeft geleerd.

Omdat we fysiek contact ook nu nog moeten beperken, zijn 60-plussers creatief in het onderhouden van hun sociale contacten:

- 54,2% van de oudere personen gebruiken nu vaker hun telefoon
- meer dan de helft (58%) is begonnen 'beeldbellen'
- slechts een kwart van de deelnemers heeft de weg naar het beeldbellen nog niet gevonden
- een kwart van de oudere personen communiceert sinds de uitbraak van COVID-19 vaker via e-mail.

Bron: Vlaamse ouderenraad

ZOEK TROOST MET DEZE BOEKENTIP



Hoe ga je om met verdriet en verlies en hoe haal je daar veerkracht uit? In 'Troost die ertoe doet' gaan auteurs Inez Lips en Cobi Klappe op zoek naar de kern van troost.

In meer dan veertig verhalen getuigen mensen over hun persoonlijke ervaringen met verlies, en vertellen ze over datgene waaruit ze troost putten. Een boek dat begeleidt en inspireert.

Prijs: 24,90 euro
www.damon.nl

CORONACRISIS ZET MANTELZORGERS ONDER DRUK

Twee op de drie mantelzorgers ervaren de coronaperiode als extra zwaar. Meer dan de helft van de mantelzorgers besteedde meer tijd aan mantelzorg en 44% vond dat er onvoldoende professionele hulp was. Dat blijkt uit een bevraging bij meer dan 650 mantelzorgers door HOGENT en Steunpunt Mantelzorg.

Tijdens de lockdown viel een deel van de professionele ondersteuning weg. Er waren minder contacten met huisartsen en specialisten en mensen konden minder een beroep doen op dagopvang, poetshulp en andere professionele hulp.

Heb je hulp nodig of heb je bepaalde bezorgdheden? Praat erover met je zorgverlener of met de Wit-Gele Kruisafdeling in je buurt.

Meer info op www.steunpuntmantelzorg.be

Heropstart zorg na corona

Sinds begin mei werd niet-essentiële zorg terug opgestart. Uit de bevraging van het Vlaams Patiëntenplatform blijkt dat:

- personen met een chronische aandoening niet meteen de zorg kregen die tijdens de lockdown werd uitgesteld
- maar liefst 40% van de deelnemers de zorg zelf uitstelde
- patiënten die zorg krijgen zich veilig voelen
- patiënten goed worden geïnformeerd over de beschermingsmaatregelen en de richtlijnen.

Meer op www.vlaamspatiëntenplatform.be

Draag je gele lintje op 15 oktober!

Op 15 oktober, de 21^{ste} Dag tegen Kanker, zorgen we dat Vlaanderen en Brussel weer overspoeld worden door een golf van solidariteit en steken we kankerpatiënten en hun naasten een groot hart onder de riem. Draag je gele lintje en toon dat je hen steunt. Jouw zorgverlener van het Wit-Gele Kruis zal dat ook doen!



HELP MISVERSTANDEN OVER DIABETES DE WERELD UIT

WERELD DIABETES DAG OP 14 NOVEMBER



'Diabetes is een zeldzame aandoening' of 'Je kan makkelijk genezen van diabetes'. Het zijn slechts twee voorbeelden van misverstanden die er over deze chronische aandoening bestaan. Om iedereen te informeren en te sensibiliseren over het voorkomen, de oorzaken, de symptomen, de complicaties en de behandeling van diabetes, staat 14 november elk jaar in het teken van diabetes. En dat is ook nodig. Jaarlijks stijgt het aantal diabetespatiënten immers wereldwijd.

Het is belangrijk dat diabetespatiënten de juiste ondersteuning en opvolging krijgen. De thuisverpleegkundigen en diabetes-educatoren van het Wit-Gele Kruis kunnen de patiënten en hun mantelzorgers hierin bijstaan.

Meer weten over de aanpak van het Wit-Gele Kruis rond diabetes? Ga naar witgelekruis.be en vind bij 'Thuisverpleging en thuishulp' alle informatie.



“Zeggen dat je af en toe eens niets doet, is taboe. Onthaasten is nochtans belangrijk”

INTERVIEW MET ANNICK RUYTS

Journaliste Annick Ruyts maakt reportages over thema's die letterlijk bij de mensen 'leven'. Toen ze ontdekte dat veel mensen net als zij met slapeloosheid kampen, ging ze aan de slag. In haar reeks 'De slapelozen' trad ze op als journaliste én als ervaringsdeskundige.

 USCHI DE COSTER EN MARIE LANDSHEERE  CARMEN DEVOS, VRT

Een kwart van de volwassenen vertoont vormen van slaapstoornissen, dat is veel.

“Dat cijfer is zelfs nog een onderschatting. Je hebt mensen zoals ik die niet goed kunnen slapen en mensen die wel goed slapen, maar veel te weinig. Een mens is niet gemaakt om maar 4 of 5 uur te slapen. Je zou denken dat zolang alles goed gaat, je dat aan kan. In realiteit, bouw je een slaapschuld op en ooit krijg je daar een weerbots van.”

“In onze prestatie maatschappij klinkt het goed om te zeggen dat je maar 4 uur slaap nodig hebt. Bijna niemand zegt luidop: 'Ik heb 10 uur slaap nodig.' Dan ben je lui. Mensen zouden moeten leren een beetje lui te zijn. Zeggen dat je af en toe eens niets doet, is bijna een taboe. Onthaasten is nochtans belangrijk. Vandaag moet je na je werk naar de atletiekclub, marathons lopen en op vakantie gaan naar Burkina Faso en Japan ... Maar ook dat geeft stress. Volgens mij helpt het om weer te genieten van de kleine dingen. 's Ochtends in de zon rustig een koffie drinken is ontspannender dan tien boeken te lezen of marathons te lopen.”

Wanneer spreek je over slapeloosheid?

“Chronisch slecht slapen wil zeggen dat je meer dan drie nachten per

“Slapelozen hebben ontzettend veel slaaptips, maar iedereen moet voor zichzelf uitzoeken wat werkt”

week slecht slaapt over een periode van meer dan drie maanden. Bijna iedereen die zenuwachtig is, bijvoorbeeld voor een moeilijke presentatie of een examen, slaapt slecht. Toch is dat geen slapeloosheid. Je bent pas slapeloos wanneer het gedurende een lange periode vaak voorkomt dat je uitgeput bent en er toch niet in slaagt om in slaap te vallen.”

Wanneer is dat bij jou ontstaan?

“Ik heb geleerd dat je niet plots slapeloos wordt, maar slapeloosheid opbouwt. Zelf dacht ik altijd dat de aankoop van een huis met een bouwovertreding de trigger was. Mijn therapeute haalde een waaier aan andere mogelijke factoren aan. Ik had twaalf jaar de wereld rondgereisd, werd van de ene jetlag naar de

andere geslingerd en kwam stilaan in de menopauze. Daarnaast heb ik ook een zoon met diabetes, die me vroeger, toen hij klein was, soms wakker hield.”

Hoe ga jij om met die slapeloosheid?

“In het begin volg je alle tips. Uit ervaring weet ik ondertussen: slapelozen hebben oneindig veel slaaptips. (lacht) Ik heb gebreid, gelopen, wietolie geprobeerd, allerlei theesoorten gedronken, yoga gedaan ... Dat zijn lapmiddeltjes die ondersteunend kunnen werken, maar het gaat over meer. Je moet anders naar slaap kijken. Slaaptips mag je niet te krampachtig toepassen, want dan lig je te wachten tot ze werken en vaak gebeurt dan het tegenovergestelde. Er zijn ook ontzettend veel boeken over hoe nefast het is om slecht te slapen en welk medisch effect dat op je heeft. Wanneer ik daarover las, raakte ik nog meer gestresseerd en begon ik te panikeren.”

Welk advies zou je geven aan de lezer?

“Therapie hielp voor mij, maar ik weet dat dit niet voor iedereen geldt. Het is daarnaast ook niet goedkoop. Mijn slaaptherapeute deed me de problemen beter inzien. Ze gaf me de leukste slaaptip ooit: een terrasje doen. Een goede nachtrust begint

eigenlijk al overdag. Als je in de zomer een terrasje in de zon doet, maak je melatonine aan. Je hebt namelijk hormonen nodig om 's avonds moe te worden. Ga wandelen, beweeg, maar probeer 's avonds ook rustig te worden. Doe kleine, natuurlijke dingen. Die positieve benadering maakt mij heel rustig en dat helpt.”

“Wat bij mij ook werkt is om 's nachts bij het piekeren positieve beelden op te roepen. Wanneer ik me herinner waar ik drie jaar geleden op vakantie was, ga ik in vakantiemodus in plaats van in piekermodus.”

“Uiteindelijk heeft het geen zin dat ik tips geef. Iedereen moet voor zichzelf uitzoeken wat werkt. Uiteraard is er de basislaaphygiëne: geen koffie na de middag, geen schermen meer na 20 uur en de dag afsluiten met een lichte maaltijd zonder suiker. Als je dan nog problemen hebt, dan moet je misschien verder kijken.”

“Wat ik wel zou aanraden, is om in een slaapkliniek je slapeloosheid te laten meten. Veel mensen die denken dat ze slecht slapen, slapen in realiteit best goed. Wanneer je weet dat het dus niet zo ernstig is, ga je je ook minder zorgen maken en slaap je vanzelf beter.”

Zie je jezelf als een spreekbuis voor het thema van slapeloosheid?

“Ergens wel. Slapeloosheid is geen taboe, maar het is wel iets waar je

niemand mee lastig wilt vallen. Op een bepaald moment wilde ik vrienden op café vertellen dat ik al weken slecht sliep, maar ik dacht dat het stom zou overkomen. Pas later voelde ik dat er wel aandacht aan werd besteed en dat veel mensen nood hebben om erover te spreken.”

“Ik zei het al: we leven in een prestatiegerichte maatschappij. Op het werk vertellen dat je slecht slaapt, doet niemand graag. Je collega's of je baas kunnen denken dat je dan ook slecht presteert. Slapeloosheid blijft daarom vaak een verborgen probleem.”

Zijn er misvattingen over slapeloosheid?

“Zeker. Mensen zeggen bijvoorbeeld dat je het kan oplossen door minder koffie te drinken. Helaas is het niet zo evident. Het grootste probleem is dat mensen niet weten wat het is om chronisch slecht te slapen. Door een examen had mijn zoon onlangs twee nachten heel weinig geslapen. Hij zei dat hij minder goed kon functioneren en verbaasde zich erover dat ik eigenlijk 'best nog aangenaam ben in de omgang'. Dan pas beseftte hij wat weinig slaap met je doet. Mensen kunnen zich niet inbeelden wat het is om steeds energie te moeten vinden die je niet meer hebt.”

“Huisartsen vertelden me dat patiënten vaak pas op het einde van de consultatie snel vermelden dat ze niet goed slapen. De meesten vragen om slaappillen. Je kan een slaappil inderdaad voor een beperkte tijd nemen, maar het pakt de oorzaak niet aan en lost het probleem dus niet op.”

Slapen hoort bij een 'gezond leven'. In welke mate ben je bezig met gezondheid?

“Ik ben met voeding bezig, niet met diëten. Ik eet verschrikkelijk graag en bereid al jaren alles zelf. Ik maak mijn eigen brood, granola, frisdranken ... Ik weet perfect wat er in mijn mond gaat. Ik ben ook fan van de mediterrane keuken. Die werkt met veel gezonde oliën en met omega 3.



Wie is Annick Ruyts?

- Geboren op 27 november 1963.
- Journaliste bij VRT.
- Werkt als eindredactrice bij Canvas.
- Maakte met 'De slapelozen' zowel een radio- als een tv-programma over slapeloosheid.
- Auteur van het boek 'Slapeloos'.

Een kind hebben met diabetes heeft mij geleerd om te koken of te bakken zonder suiker. Zelf vind ik het bijzonder jammer dat sommige mensen niet weten welke impact suiker of andere voeding op je lichaam heeft.”

Is dat iets waarover je graag nog een reportage zou maken of zijn er andere onderwerpen die je nog zou willen belichten?

“Zonder twijfel zou ik nog iets willen doen rond diabetes, het stomme feit dat er twee types diabetes zijn en dat die twee nauwelijks iets met elkaar te maken hebben. Zelf heb ik gedurende de hele jeugd van mijn zoon moeten uitleggen dat hij geen diabetes heeft omdat hij te veel snoept. Hij heeft namelijk diabetes type één waardoor hij zelf geen insuline aanmaakt. Misschien moet ik het onderwerp veralgemenen naar leven met een chronische ziekte. Chronische ziektes zijn niet altijd zichtbaar of terminaal, maar ze hebben wel een grote impact op wie je bent.”





LAAT DE ZON IN JE HART

Vitamine D houdt de botten stevig en de spieren sterk. Een tekort aan vitamine D kan bijdragen tot botontkalking of kan een mogelijke oorzaak zijn van diabetes en een rol spelen bij kanker. Onze (groot)ouders kregen als kind levertraan om hun vitamine D-voorraad aan te vullen. Het vieze goedje, afkomstig uit de lever van vissen, stimuleerde de opname van calcium. Gelukkig zijn er ook nog andere bronnen van vitamine D.

 ANNELIES VERMANDEL  ADOBE STOCK

Vitamine D zorgt ervoor dat calcium uit de voeding kan worden opgenomen in het bloed. Dat is nodig om de botten stevig te houden en de spieren goed te laten functioneren. Wie te weinig vitamine D aanmaakt, zal te weinig calcium opnemen. Op termijn kan dat de botten verzwakken en klachten veroorzaken zoals spierpijn, spierkrampen, verzwakking en vermoeidheid. Omdat het hart ook een spier is, kan een groot calciumtekort zelfs gevaarlijk zijn. Ons lichaam laat dat gelukkig niet zomaar gebeuren. Het houdt de calciumtoevoer naar de spieren op peil door calcium te onttrekken aan de botten. Als dat langere tijd doorgaat, worden de botten brozer en zullen ze makkelijker breken. Een tekort draagt mogelijk ook bij tot **osteoporose** (botontkalking). Zowel voor de spieren als voor de botten is vitamine D dus van groot belang.

Er is in toenemende mate aandacht voor de andere functies van vitamine D en zijn rol bij (preventie van) **hart- en vaatziekten**, **auto-immuunziekten** en **kanker**. Er zijn ook aanwijzingen dat een tekort aan vitamine D een mogelijke oorzaak is van **diabetes**. Hierover is echter nog geen consensus bereikt.

Bronnen van vitamine D

Vitamine D is de enige vitamine die ons lichaam onder invloed van de zon zelf kan aanmaken. Deze natuurlijke aanmaak van vitamine D is goed voor ongeveer twee derde van de totale vitamine D-waarde in het bloed. Hoeveel vitamine D onder invloed van de zon wordt aangemaakt in de huid, verschilt van persoon tot persoon. Veel hangt af van de leeftijd, de hoeveel-

heid pigment in de huid en van hoelang de huid is blootgesteld aan de zon. Ook de intensiteit, de golflengte van de uv-straling en de hoeveelheid onbedekte huid spelen een rol.

Maar wat met de resterende nodige hoeveelheid vitamine D? “De zon zorgt voor de hoofdmoot, maar vitamine D kan je ook, weliswaar in beperkte mate, uit voeding halen. Vitamine D zit van nature in vette vis, zoals forel, haring, zalm, makreel... En in lagere concentraties in vlees, lever, eieren en melkproducten”, vertelt **Bart Verkerken, diëtist bij Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen**. “Nog een goede bron van vitamine D is echte boter. Ook smeer- en bakmargarines bevatten vitamine D. Die wordt op vraag van de overheid verplicht toegevoegd. Olie, zoals olijfolie, bevat dan weer geen vitamine D.”

Risicogroepen

Uit verschillende studies blijkt dat een kwartier tot een halfuur in openlucht vertoeven voldoende is om vitamine D aan te maken. Wie er een normaal voedingspatroon op nahoudt en regelmatig buiten is, hoeft zich over de nodige hoeveelheid vitamine D dus geen zorgen te maken. Onze zomers zijn echter vaak bewolkt en onze winters donker. Wie niet veel buitenkomt, raakt moeilijk aan genoeg vitamine D. Dat geldt zeker voor oudere mensen, die vaak minder mobiel zijn en wiens huid ook minder vlot vitamine D aanmaakt. Andere risicogroepen zijn mensen met een donker huidtype, mensen met een chronische nierziekte en mensen met een aandoening die de opname van vitamine D in de darm afremt. Ten slotte lopen ook mensen die hun huid afschermen van zonlicht om culturele of medische redenen, een groter risico op een vitamine D-tekort. Bij deze personen is het zinvol om vitamine D te monitoren en eventueel vitamine D-supplementen toe te dienen. Dat wordt best gedaan in samenspraak met een arts. De diëtisten van het Wit-Gele Kruis geven je graag aanvullend voedingsadvies. Samen met jou werken ze een haalbaar voedingsplan op maat uit. Het uitgangspunt is steeds: gezond én lekker. De diëtisten overleggen altijd met je arts, je verpleegkundige en met de andere betrokken zorgverleners.

Bron: www.kanker.be / www.nice-info.be / www.uza.be

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



© Tom Swalens

PANZANELLA MET GEGRILDE GROENTEN EN MAKREEL

“Laat de zomer nog even nazinderen met dit zonnige gerecht, ideaal om restjes mee weg te werken. De makreel zorgt voor een extra portie vitamine D!”

Bereidingstijd: 20 minuten

Hoeveelheid: 4 personen

Ingrediënten:

- 1 ciabattabrood (liefst van 1 dag oud)
- 2 oranje of gele paprika's
- 3 perziken
- 4 makreelfilets
- 1 zakje gemengde sla
- 1 doosje kerstomaten
- 2 el kappertjes
- 1 courgette
- 3 el rode wijnazijn
- 1,5 el gesneden ansjovis
- ½ el honing
- peper en zout
- 6 el olijfolie
- ½ bosje basilicum

Bereidingswijze:

- 1 Snijd het brood in hapklare stukken. Sprengel er olijfolie over en gril tot het mooi krokant en goudbruin gebakken is.
- 2 Maak de paprika's schoon, verwijder de steel en zaadlijst en snijd in grove stukken.
- 3 Halveer de perziken en snijd elke helft in 4 plakjes. Snijd de courgette in fijne plakjes.
- 4 Wentel de stukken paprika, de courgette en de perzik in wat olijfolie en gril ze.
- 5 Haal de makreelfilets door wat olijfolie en gril ze.
- 6 Halveer de kerstomaten en maak een vinaigrette met de azijn, honing, kappertjes, ansjovis en 6 el olijfolie. Kruid nog met peper en zout.
- 7 Stel de panzanella samen met de sla, kerstomaten, gegrilde courgette, paprika en perzikstukken. Verdeel er de gegrilde makreel over en werk het gerecht af met de vinaigrette, broodstukjes en basilicumblaadjes.

Bron: *Lekker van bij ons* (www.lekkervanbijons.be)

LEKKER
VAN BIJ
ONS



© Tom Swaelens

TORTILLA VAN WITLOOF EN AARDAPPEL

“Tik eens een eitje ter afwisseling van een stukje vlees, vis of een vleesvervanger. Eieren zijn rijk aan hoogwaardige eiwitten, fosfor, vitamine D, B2 en B12. Combineer ze met veel groenten, aardappelen of volkorenbrood. Of maak meteen een tortilla!”

Bereidingstijd: 45 minuten

Hoeveelheid: 4 personen

Ingrediënten:

- 4 stronken witloof (400 g)
- 4 eieren
- 4 middelgrote aardappelen (200 g)
- 4 eetlepels olijfolie
- nootmuskaat
- peper

Bereidingswijze:

- 1 Schil, was en snijd de aardappelen in schijfjes.
- 2 Was de witloof, verwijder de harde kern en snijd deze in reepjes.
- 3 Verhit de olie in een bakpan.
- 4 Voeg de witloof en aardappelschijfjes toe.
- 5 Laat ze bakken op een zacht vuurtje gedurende ongeveer 20 minuten tot ze goudbruin zijn.

- 6 Meng de losgeklopte eieren met peper en nootmuskaat.
- 7 Voeg de eieren toe aan de witloof en de aardappelen.
- 8 Maak er een mooie, ronde omelet van. Bak beide kanten gedurende ongeveer 10 minuten per zijde bruin op een laag vuurtje.

Serveertip:

- verdeel de tortilla in vier porties en serveer warm of koud naar wens
- serveer er een extra portie groenten of een rauwkostsalade bij
- je kan deze tortilla ook klaarmaken met andere groenten zoals spinazie, prei of broccoli.

Bron: Nice Info – www.nice-info.be

Ferm

thuiszorg

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

Bel gratis
0800 112 05



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

**BEL GRATIS
UW RAADGEVER
0800 54 103**

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



Mijn Stannah,
mijn vrijheid

Stannah



**24/7
BEREIKBAAR**



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

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

GEZOND THUIS

“BEWAAR HET EVENWICHT: BLIJF IN BEWEGING ALS JE LAST HEBT VAN DUIZELIGHEID”

Boven de 70 jaar heeft 30% van de Belgen regelmatig last van duizeligheid. Eens ouder dan 80 jaar stijgt dat percentage naar de helft. Ondanks deze cijfers wil professor Christian Desloovere, expert evenwichtsonderzoek in het UZ Leuven, geruststellen: “Het is niet zo dat je sowieso last krijgt van duizeligheid eens je ouder wordt. Bovendien is het behandelbaar of verbeterbaar.”

 MARIE LANDSHEERE & KRISTIEN SCHEEPMANS  ADOBE STOCK

Professor Christian Desloovere bekijkt de cijfers ook langs de andere kant: “De cijfers zeggen dat driekwart van de 70+’ers er geen last van heeft en dat de duizeligheid ook in wisselende mate aanwezig kan zijn. Maar het is wel zo dat duizeligheid en evenwichtsstoornissen het dagelijks leven van oudere personen bemoeilijkt. Als we ouder worden en psychisch en fysiek kwetsbaarder zijn, is ons lichaam minder in staat om zich aan te passen. Evenwichtsstoornissen kunnen zo meer chronisch worden of een grotere impact hebben.”

“Het vraagt doorzettingsvermogen maar het helpt: hoe actiever je bent, hoe minder last je hebt van evenwichtsstoornis”

Wat valt onder de noemer van evenwichtsstoornissen?

“Het wordt vaak onder eenzelfde noemer gebracht maar we onderscheiden drie stoornissen: duizeligheid, draaiduizeligheid en evenwichtsstoornissen. Duizeligheid is een heel vaag begrip: je hebt bijvoorbeeld een ijl gevoel in het hoofd of ziet zwarte vlekken voor de ogen. Bij draaiduizeligheid, ook wel vertigo genoemd, begint heel de kamer rond te tollen. Deze vorm komt vaak voor bij oudere personen boven de 70 of 80 jaar. Als laatste onderscheiden we evenwichtsstoornissen. Hier is het hoofdprobleem instabiliteit en niet zozeer duizeligheid. Je kan niet meer rechtdoor stappen en je moet af en toe een stap opzij zetten om je evenwicht te bewaren.”

Hoe zit het mechanisme van evenwichtsstoornissen in elkaar?

“Er zijn drie zintuigen die belangrijk zijn voor ons evenwicht. Aan de ene kant heb je het evenwichtsorgaan zelf. Dat functioneert minder bij oudere personen omdat de zintuigcellen minder activiteit hebben. Aan de andere kant heb je het zicht. Als het evenwichtssysteem minder informatie krijgt, is het zicht nog belangrijker. Ook dat is bij oudere





personen vaak minder. En als laatste het gevoel in onze spieren en in gewrichten die onze bewegingen detecteren. Deze drie zintuigen geven zintuigelijke informatie door die in de hersenen wordt verwerkt en voor ons evenwicht zorgt. De reden dat evenwichtsstoornissen vaker bij oudere personen voorkomen, is omdat de drie zintuigen vaak minder goed werken. Gevolg: meer instabiliteit. Heel dikwijls merken we bij oudere personen dat hoe slechter ze horen, hoe slechter het evenwichtsorgaan functioneert. In veel gevallen hangt dat samen, maar zeker niet altijd. Er kunnen ook acute stoornissen van het evenwichtsorgaan optreden zoals een benigne paroxysmale

positieduizeligheid, de ziekte van Ménière of een plotse uitval van één van beide evenwichtsorganen.”

Ligt de oorzaak van een evenwichtsstoornis altijd bij een van deze drie zintuigen?

“Niet noodzakelijk. Het probleem kan ook ter hoogte van de hersenen zitten. Neem nu een verminderde hersenactiviteit van de kleine hersenen die zorgt voor een slechtere coördinatie. Spieren die stijver worden, zoals bij de ziekte van Parkinson, resulteren in een verminderd reactievermogen waardoor je problemen van instabiliteit ervaart. Orthopedische problemen, bijvoorbeeld aan de heup of knie, dragen op hun beurt bij aan instabiliteit, niet aan duizeligheid. Erfelijke factoren kunnen ook een rol spelen bij evenwichtsstoornissen, denk maar aan het COCH-gen. Dat is een erfelijke vorm van gehoorverlies met evenwichtsstoornissen die begint op latere leeftijd. Maar eigenlijk speelt vooral medicatie een belangrijke rol bij duizeligheid. Welke medicatie ze nemen, is vaak de eerste vraag die ik stel aan patiënten. Slaapmiddelen, middelen voor bloeddruk of interacties tussen bepaalde medicatie kunnen een probleem geven en tot

duizeligheid bijdragen. Soms kan het probleem al worden opgelost door de medicatie aan te passen.”

Welke impact heeft dit bij oudere personen?

“Voor oudere personen is vallen het grootste risico bij evenwichtsstoornissen, zeker bij mensen boven de 80 jaar. Door bepaalde bewegingen of net bij plotse, snelle bewegingen worden mensen duizelig. Ze moeten zich dan even vasthouden want anders dreigen ze te vallen. Mensen blijven staan en kunnen niet meer verder met wat ze bezig waren. Of ze moeten even terug gaan zitten. Valpreventie, zeker bij 80-jarigen, is dus belangrijk. Evenwichtsstoornissen op zich zijn niet levensbedreigend, maar de gevolgen kunnen natuurlijk wel ernstig zijn. We zien dat oudere personen met evenwichtsstoornissen binnenshuis minder hinder ondervinden. Ze kennen hun thuisomgeving, weten waar alles staat en kunnen zich goed oriënteren. De meeste hinder begint wanneer ze buitenshuis zijn. Buiten hebben ze onvoldoende visuele herkenning en zijn er heel wat extra prikkels. Als gevolg daarvan zien we dat mensen met evenwichtsstoornissen minder buitenkomen, zichzelf isoleren en

“Voor oudere personen is het grootste risico bij evenwichtsstoornissen vallen. Valpreventie is dus belangrijk”

vooral heel angstig worden om te vallen. Daarnaast is er soms ook een gevoel van schaamte, bijvoorbeeld omdat ze met een looprekje moeten lopen. Die zaken leiden natuurlijk tot een verminderde levenskwaliteit.”

Hoe worden evenwichtsstoornissen behandeld?

“Bij klachten van duizeligheid is het belangrijk om in de eerste plaats voor een algemeen onderzoek bij de huisarts langs te gaan om het hart, de bloeddruk, neurologisch, de medicatie en de functie van het evenwichtsorgaan na te kijken. De behandeling hangt af van het resultaat van dat onderzoek. Als de oorzaak cardiovasculair is, is een adequate behandeling daarvoor vaak voldoende om te helpen tegen de duizeligheid. Bij medicatieproblemen kan een andere medicatie of een aanpassing in de interacties van medicatie helpen. Heel wat vormen van acute evenwichtsstoornissen, zoals benigne paroxysmale positieduizeligheid, zijn goed behandelbaar. Mensen die al maanden niet meer kunnen slapen of die in de zetel slapen in de hoop dat ze er dan geen last van hebben, kunnen behandeld worden door een repositiemanoeuvere. Bij een plotse uitval van één van beide evenwichtsorganen is een training heel efficiënt. De ziekte van Ménière kan goed onder controle gehouden worden met me-



© Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

dicatie en soms plaatselijke inspuitingen in het oor. Stoornissen die chronisch zijn, kunnen we niet behandelen maar soms wel verbeteren. Wat voor de patiënten al een enorme opluchting is. Wanneer de oorzaak een probleem met het evenwichtssysteem is, kunnen evenwichtstrainingen helpen. Bij uitgesproken last kan een looprekje soms een goed hulpmiddel zijn. Bij duizeligheid is het dus belangrijk om na te kijken wat de oorzaak is zodat het kan worden aangepakt.”

En is er ook medicatie die kan helpen?

“Je hebt een aantal geneesmiddelen die de frequentie en de intensiteit van de ziekte van Ménière kunnen verminderen, er is ook medicatie die kan helpen bij centrale vormen van duizeligheid. Maar bij evenwichtsproblemen is toch vooral valpreventie belangrijk. En natuurlijk het belangrijkste medicijn: bewegen. Net daar ligt de moeilijkheid: mensen voelen zich duizelig wanneer ze bewegen en krijgen daardoor angst telkens ze bewegen. Het gevolg bij sommigen is dat ze helemaal niet

“Het beste medicijn bij duizeligheid en evenwichtsstoornissen: bewegen!”

meer durven en immobiel worden. Het is dus belangrijk om de angst te overwinnen en actief te blijven zodat je lichaam zich kan leren aanpassen of voor een deel kan compenseren. Oefeningen en evenwichtstrainingen kunnen helpen om die angst te overwinnen. Bij de evenwichtstrainingen is het nuttig om een mantelzorger of iemand uit de omgeving van de patiënt mee te hebben als ‘coach’. Ik beseft dat het niet makkelijk is om de klik te maken en het probleem net uit te lokken in plaats van te vermijden. Het is goed om voorzichtig te zijn, al mag je niet te voorzichtig worden want dan vergroot je het probleem. Het vraagt doorzettingsvermogen, maar het helpt: hoe actiever je bent, hoe minder last je zal hebben.”

Oorzaken evenwichtsstoornis

- Problemen met het evenwichtssysteem door het achteruitgaan van het evenwichtssysteem met de leeftijd.
- Neurologische oorzaken: perifere neuropathie of een verminderde gevoeligheid van de zenuwen in de onderste ledematen.
- Orthopedische oorzaken: problemen aan de knie of heup.

Welke tips heeft u voor onze patiënten en hun mantelzorgers?

“Aan patiënten zou ik willen zeggen: blijf niet bij de pakken zitten en laat de oorzaak van de duizeligheid onderzoeken. Als er een oorzaak gevonden wordt zoals een benigne paroxysmale positieduizeligheid, is die in vele gevallen relatief goed te behandelen. Weet dat trainingen in veel gevallen kunnen helpen en dat dat voor velen een wereld van verschil maakt. Mantelzorgers kunnen signalen opvangen van duizeligheid wanneer de persoon niet meer snel rechte komt of duizelig wordt in specifieke situaties. Maar het is voor mantelzorgers vooral belangrijk om de persoon letterlijk bij te staan, hulp te bieden bij het stappen en hem of haar ook te motiveren om te blijven bewegen. Mantelzorgers kunnen een stimulerende rol spelen om bepaalde drempels te overwinnen en begrip te tonen in de situatie.”

Oorzaken duizeligheid

- Cardiovasculaire oorzaken: een probleem met de bloeddruk – te hoge of te lage – en met het hart.
- Neurologische oorzaken zoals centrale letsels aan de kleine hersenen.
- Visuele problemen.
- Acute problemen van het evenwichtsorgaan door bijvoorbeeld de ziekte van Ménière.
- Benigne paroxysmale positieduizeligheid kan ook bij jongeren voorkomen, maar neemt sterk toe op oudere leeftijd. Het treedt enkel 's nachts of 's ochtends op bij bepaalde bewegingen, bijvoorbeeld in of uit bed komen. Hierdoor begint de volledige kamer te tollen gedurende één minuut.

Hoe kan het Wit-Gele Kruis jou helpen bij het omgaan met evenwichtsstoornissen?

→ Veilig uit je kot dankzij een personalalarm

Met een mobiel personalalarm ga je veilig en gerust buitenshuis, ook als je evenwichtsproblemen hebt. Meer info vind je op www.witgelekruis.be/personalarm.

→ Jouw verpleegkundige vangt signalen op en geeft tips rond valpreventie

1. Sta voorzichtig op uit bed of recht uit de zetel.
2. Doe het licht aan als je 's nachts naar toilet moet en zorg voor voldoende verlichting in de rest van de woning.
3. Laat handgrepen installeren waar nodig.
4. Loop niet op sokken in huis, maar draag comfortabele pantoffels of schoenen.
5. Draag een bril waar nodig en laat je ogen regelmatig controleren.
6. Haal losliggende snoeren of vloerkleden uit de woning of maak ze vast.
7. Creëer zoveel mogelijk loop- en zichtruimte en zorg dat er niet al te veel meubilair in de woning staat.
8. Blijf in beweging en start met oefeningen om je stabiliteit te verbeteren.



LEVEN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE, MUCOVISCIDOSE

“IK WIL DAT MENSEN ME BLIJVEN ZIEN ALS DE PERSOON DIE IK BEN, LOS VAN MIJN ZIEKTE”

Lize Beckers is 44 jaar. Ze woont samen met haar man David en twee pluszonen in Herent nabij Leuven. Lize heeft mucoviscidose, een erfelijke en ongeneeslijke taaislijmziekte die zich voornamelijk vastzet op de longen. De impact van deze ziekte op de levenskwaliteit is aanzienlijk. Maar wanneer ik voor dit interview bij Lize langsga, zie ik een stralende, positieve en levenslustige vrouw.

 ILSE MINNOYE  MARCO MERTENS

“Hoewel ik mijn hele jeugd door sukkelde met verkoudheden, bronchitis en keelontstekingen, werd de diagnose pas vastgesteld toen ik 23 was”, vertelt **Lize**. “Op een gegeven moment was ik zo kortademig, dat mijn moeder een ambulance moest bellen. Ik werd opgenomen in het ziekenhuis en na verdere onderzoeken, kreeg ik de diagnose muco.”

Hoe kwam die diagnose aan?

“Het was een zware klap. In mijn hoofd speelden zich onmiddellijk de ergste scenario’s af, maar ik werd goed begeleid in het ziekenhuis. Gelukkig heb ik een milde vorm. Dat wil niet zeggen dat het gemakkelijk is: het blijft een ernstige ziekte, vaak met complicaties voor andere organen. Zo heb ik al vijftien jaar diabe-

tes omdat de ziekte zich ook op mijn pancreas heeft gezet.”

Welke impact heeft de ziekte op je leven?

“Ik heb medicatie en aerosol nodig, maar verder functioneer ik normaal. Daarnaast zit ik in de mucoviscidose-conventie en word ik extra goed opgevolgd. Ik ga vier keer per jaar op controle. Wanneer ik nood heb aan een babbel, dan zijn mijn vriendinnen er. Dat is belangrijk voor mij.”

Maak je je soms zorgen over de toekomst?

“Ik probeer niet te veel met de toekomst bezig te zijn. Ik denk vaak: mijn leven is niet ideaal, maar het kan altijd erger. Het blijft een zware aandoening, maar ik probeer zo positief mogelijk in het leven te staan. Dat betekent niet dat ik nooit



“Zie therapie niet als een last maar als een hulp”



pieker. In het najaar van 2019 werd ik verschillende keren opgenomen in het ziekenhuis met bloedingen in mijn longen. Het was heel beangstigend. Op een gegeven moment vroeg ik aan de dokter of ik zou sterven aan muco. Hij kon daar geen antwoord op geven. Geneeskunde is geen exacte wetenschap.”

Heb je altijd openlijk kunnen spreken over je ziekte?

“Nee, de eerste jaren kon ik dat niet. Niemand wist van mijn ziekte, behalve mijn broer en ouders. Ik had tijd nodig om eraan te wennen. Ik wil dat mensen me blijven zien als de persoon die ik ben, los van mijn ziekte. Ondertussen kan ik er wel openlijk over praten, al blijven nieuwe situaties moeilijk. Toen ik in oktober 2019 van job veranderde, worstelde ik terug met de vraag of ik er iets over moest zeggen. In november werd ik met spoed opgenomen in het ziekenhuis. Pas toen heb ik de collega's op de hoogte gebracht. Ze waren al-

“Als je omgeving je steunt, dan heb je het gevoel dat je er niet alleen voor staat”

lemaal enorm begripvol. Het voelde als een last die van m'n schouders viel.”

Krijg je ook thuisverpleging?

“Het laatste jaar kreeg ik meer infecties, dus het ziekenhuis stelde voor om een beroep te doen op thuisverpleging. In het ziekenhuis prikten ze een PICC-katheder en ik kreeg alle medicatie mee. Thuis zijn voelt veel aangenamer. Gedurende twee weken kwam de thuisverpleegkundige elke dag langs om de antibiotica toe te dienen. Ik had alle vertrouwen in hem.”

Hoe houd je je longen in goede conditie?

“Het is belangrijk dat ik mijn therapie trouw opvolg en dat ik aan uithoudingssport doe om mijn longcapaciteit op peil te houden. Sinds februari doe ik ook mee aan een nieuwe, klinische studie. Ik krijg een nieuw medicijn en dat lijkt aan te slaan, want ik heb veel minder last van slijmen en mijn longcapaciteit bleef stabiel.”

Heb je tips voor andere patiënten of mantelzorgers?

“Wanneer je als patiënt zo lang mogelijk een kwaliteitsvol leven wilt behouden, neem je best trouw je medicatie. Zie de therapie niet als een last, maar als iets dat je helpt. Als je omgeving je steunt, wordt de therapie draaglijk en heb je het gevoel dat je er niet alleen voor staat.”

Meer informatie over mucoviscidose op www.muco.be

OPGELET VOOR CO-VERGIFTIGING

De koudere maanden komen er binnenkort aan. Dan moeten we weer extra waakzaam zijn voor CO-vergiftiging in huis. Omdat je CO niet ziet, proeft of ruikt, wordt het ook de ‘stille moordenaar’ genoemd. De meeste vergiftigingen komen voor tussen oktober en april, wanneer we volop de verwarming gebruiken.

 GOEDELE BOGAERTS EN ANNELIES VERMANDEL  ADOBE STOCK

Wat veroorzaakt CO-vergiftiging?

CO of koolstofmonoxide ontstaat bij onvolledige verbranding van gas, kolen, stookolie, petroleum, benzine of hout. In een woning vormen verwarmingstoestellen en installaties voor de productie van warm water mogelijke bronnen van CO. De vrijgekomen CO mengt zich dan met de lucht die we inademen, het dringt onze longen binnen en komt zo in ons bloed terecht. Het verstoort daar het transport van de zuurstof op de rode bloedlichaampjes. Een slecht geïnstalleerd of onderhouden verwarmings- of warmwatertoestel in een onvoldoende verluchte ruimte, kan dus voor problemen zorgen.

Ook het weer kan een rol spelen bij CO-intoxicatie. Het risico is het grootst wanneer je bij koud weer alle deuren gesloten houdt en de kieren afdekt. Daarnaast kunnen ook windstil en stabiel weer CO-vergiftiging in de hand werken wanneer de schouwen minder goed trekken. Ten slotte kan zeer winderig weer gevaarlijk zijn wanneer verbrandingsgassen terug in de afvoer worden geblazen. Misschien viel het je al op dat tijdens het weerbericht een gevarendriehoek aangeeft wanneer het weer een bijkomende risicofactor is voor CO-vergiftiging?

Hoe herken je CO-vergiftiging?

De eerste symptomen van een CO-vergiftiging zijn eerder banaal: vermoeidheid, hoofdpijn en misse-

lijkheid. Nadien volgen overgeven, duizelingen en bewustzijnsverlies. Dat kan leiden tot een coma of in het ergste geval zelfs tot een overlijden.

Alarmsignalen die je kan herkennen zijn:

- klachten bij meerdere huisgenoten tegelijk, op bepaalde tijdstippen of op bepaalde plaatsen (bijvoorbeeld bij het nemen van een douche)
- klachten die verminderen telkens je de woning verlucht of naar buiten gaat
- gele of oranje vlammen in de gasbrander in plaats van blauwe
- roet op de muren
- abnormaal veel vochtigheid of condensatie in huis.

Wat doe je bij (een vermoeden van) CO-vorming in je woning?

- Zet alle ramen en deuren open.
- Ga zo snel mogelijk naar buiten

en verwittig de hulpdiensten (112).

- Ga nooit zelf naar binnen om een slachtoffer van CO-vergiftiging te helpen, maar laat dit over aan de brandweer.

Hoe kan je CO-vergiftiging vermijden?

- Zorg voor voldoende aanvoer van zuurstof door een constante aanvoer van verse lucht in de ruimte waar een (water)verwarmingstoestel staat. Rechtstreekse verluchting via een schouw, een rooster onderaan de deur of via de ramen is noodzakelijk.
- Reinig de schouw en laat tijdig de toestellen die instaan voor verwarming en voor warm water onderhouden door een monteur. Dit is jaarlijks verplicht voor een centrale verwarmingsinstallatie op stookolie of op vaste brandstof en tweejaarlijks verplicht voor een centrale verwarmingsinstallatie op gas.
- Gebruik toestellen waarvoor ze dienen. Een 5-liter-gasgeiser mag bijvoorbeeld niet aangesloten worden op een bad of een douche en bijverwarmings-toestellen mogen niet als hoofdverwarming dienen.
- Laat kachels nooit op de laagste stand branden. Let erop dat de schoorsteenklep open staat.
- Let op de weersomstandigheden: kijk uit bij windstil of mistig weer.

Het risico op CO-intoxicatie is het grootst wanneer je bij koud weer alle deuren gesloten houdt en de kieren afdekt



Extra veilig met de CO-detector van het Wit-Gele Kruis

Een CO-detector neemt CO waar voor jou omdat je het zelf niet kan ruiken, zien of voelen. De detector volgt de CO-concentratie in de lucht en geeft een alarm-signaal wanneer de CO-concentratie een bepaalde drempel gedurende een bepaalde tijd overschrijdt. Het Wit-Gele Kruis biedt CO-detectoren aan die verbonden zijn met onze Zorgcentrale. Bij een te hoge concentratie koolstofmonoxide gaat er een geluids- en lichtsignaal af en wordt onze Zorgcentrale via het personenalarmsysteem verwittigd. De Zorgcentrale is 24/7 bemand. Een gespecialiseerde zorgmedewerker zorgt voor de juiste opvolging met de hulpdiensten.

Een CO-melder met connectie naar onze Zorgcentrale zorgt voor extra veiligheid in je woning en is beschikbaar voor 7 euro per maand. Indien je ook een personenalarm hebt, is de installatie gratis. Zo niet, betaal je een eenmalige kost van 50 euro.



Let op: andere CO-detectoren die onder meer in doe-het-zelf-zaken te koop zijn, connecteren niet met het personenalarm en met onze Zorgcentrale.

Wens je meer info of wil je een aanvraag indienen voor een CO-detector die op onze Zorgcentrale aangesloten is? Neem dan contact met ons op:

- West-Vlaanderen: 0800-26 200
- Oost-Vlaanderen: 09-265 75 75
- Vlaams-Brabant: 016-31 95 50
- Antwerpen: 014-24 24 40
- Limburg: 089-30 08 80

Maak je mee klaar voor een veilige winter!

Naast CO is het tijdens de herfst en winter ook opletten voor sneeuw en ijzel. Omdat het sneller donker wordt, is er minder licht rond je woning. Al deze factoren kunnen de toegang naar je huis gevaarlijker maken, zowel voor jezelf als voor onze thuisverpleegkundigen. Hou je stoep en de toegang naar je voordeur zo goed mogelijk vrij. Zorg ook voor een goede verlichting zodat eventuele obstakels rond je huis goed te zien zijn. Zo geraken jij én je thuisverpleegkundige veilig in huis binnen.

AKB

douchecomfort

PROBLEEM OM IN EN UIT JE BAD TE GAAN

- Antislip douche bak
- lage instap
- Montage zonder siliconen
- 100% glazen cabine
- Comfort steunen
- Stoeltje met groot zitvlak
- Gratis offerte



NA ideaal voor senioren

Premie 65+
tot 1250 €
Vlaamse Overheid

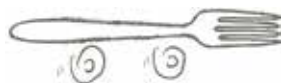
Plaatsing
in 1 dag!



VOOR

Toonzaal op afspraak Leopoldsburg

www.AKBdouchecomfort.be - T. 0474 54 01 81



homecuisine

LEKKER THUIS

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

Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smakvolle, 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



“De band met de patiënt, daar doe ik het voor”

Zo moeder, zo dochter

Jolien en Ingrid

28 jaar en 55 jaar

 DORIEN WENDERICKX  MARCO MERTENS

“Het is handig dat mijn dochter dezelfde job heeft als ik, we hebben echt veel aan elkaar”

Aan de slag bij het Wit-Gele Kruis

Ingrid: “Ik heb altijd gedacht dat Jolien in een ziekenhuis zou werken. Waarom zou ze anders nog een extra jaar spoed en intensieve zorg bijgestudeerd hebben? De verrassing was dus groot wanneer Jolien drie jaar geleden kwam vertellen dat ze aan de slag ging bij het Wit-Gele Kruis. Bij het Wit-Gele Kruis bouw je een band op met je patiënten en dat is heel fijn. Hier in Linter, op ‘den buiten’, zijn de mensen vlot in de omgang met elkaar. Wanneer je zoveel jaren elke dag bij dezelfde patiënten over de vloer komt, dan ken je elkaar goed en dat scheidt een band.”

Een beroep doen op elkaar

Jolien: “Voor die band met de patiënt, daar doe ik het voor. Mijn palliatieve patiënten weten dat ze steeds bij mij terecht kunnen. Je begeleidt hen vaak intensief en voor langere tijd, dus ik vind het belangrijk dat je er voor hen kan zijn wanneer ze je nodig hebben.”

Ingrid: “Dat moet ik nu allemaal al een tijdje missen want ik ben recent geopereerd en ben dus in ziekteverlof.”

Jolien: “Ik ben dus momenteel ook de thuisverpleegkundige van mama. Ik dien haar de nodige inspuitingen toe en verzorg haar wonde. Zij heeft mij ook al moeten verzorgen. Soms zijn we dus verpleegkundige en patiënt van elkaar.”

Ingrid: “Het is handig dat mijn dochter dezelfde job doet. Wanneer ik vastloop met de tablet (waarop het elektronisch verpleegdossier van de patiënt staat, nvdr.), kan ik altijd een beroep doen op haar. Ze is jong en heeft al die informaticakennis tijdens haar opleiding meegekregen. Dat was in ‘mijnen tijd’ niet zo.”

Even je verhaal kwijt

Jolien: “Maar omgekeerd kan ik ook altijd bij haar terecht. Zo heb ik haar afgelopen weekend opgebeld omdat een patiënt overleden was en ik moest mijn verhaal even kwijt. Zij weet hoe het voelt om een patiënt te verliezen die je lange tijd verzorgd hebt.”

Ingrid: “We hebben echt veel aan elkaar, dat is plezant. En binnenkort krijgt Jolien een dochttertje. Wie weet wordt zij later ook verpleegkundige bij het Wit-Gele Kruis.”



Onze zorg voor jou stopt nooit

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

Ontdek al onze diensten op www.familiehulp.be

Olanda



Familiehulp
we zijn er voor jou

Goed voor jou

binnen en buiten veilig ondersteund

Ben je niet meer zo goed ter been? Bewegen blijft de boodschap. Zowel voor je levenskwaliteit als algemene gezondheid. Bij Goed kan je terecht voor een groot gamma rollators en loophulpen om veilig te blijven stappen en wandelen. Ook voor andere hulpmiddelen om je huis zo veilig mogelijk in te richten met het oog op valpreventie kan je bij onze productspecialisten terecht.

Wil je weten wat Goed voor jou kan doen? Maak een (video)afspraak via 03 205 69 29 of surf naar www.goed.be. Bestel 24/7 online op www.goed.be/webshop.



goed
samen met

HET TROUWSERVIES VAN NONKEL FRANS

Als men mij vraagt wat mijn grootste angst is, dan is dat niet de angst om dood te gaan. Ik ben bang om tijdens mijn leven al voor een stukje afscheid te moeten nemen van mijn geliefden. Dat is wat er gebeurt wanneer je de ziekte van Alzheimer hebt, in de volksmond beter bekend als ‘dementie’.

Hugo Claus, een van de grootste Nederlandstalige auteurs, vroeg euthanasie aan zodra hij ontdekte dat hij bij het schrijven zijn woorden niet meer in de juiste volgorde kon zetten. Dat was voor hem een doodvonnis. Wanneer zijn leven niet meer uit woorden kon bestaan die hij bewust en met grote precisie aan het witte blad kon toevertrouwen, wilde hij er liever een punt achter zetten.

Maar ook voor mensen die niet dagdagelijks met woorden bezig zijn, is dementie een bittere pil om te slikken. Vaak weet je al dat de ziekte je in haar wurggreep heeft nog voor dokters je dat vertellen.

Ik denk aan mijn nonkel Frans en hoe alzheimer zich langzaam meester van hem maakte. Het begon met symptomen die iedereen weleens vertoont: niet op de naam kunnen komen van een kennis die je in de supermarkt tegen het lijf loopt, of een lepel een vork noemen, of plots een andere weg naar huis nemen. “Frans is altijd al een verstrooide professor geweest”, lachte tante Maria. En nonkel Frans lachte ook, want zijn vrouw had gelijk.

Maar dat er meer aan de hand was dan verstrooidheid, bleek toen tante Maria huilend mijn moeder belde om te vertellen dat Frans hun trouwservies naar het containerpark had gebracht. Dat had mijn tante 's avonds opgemerkt toen ze terugkwam van een dagje aan zee. Ze had haar grote liefde er voorzichtig op gewezen en omdat sommige woorden op dat moment toch nog tot hem doordrongen, begon hij te huilen.

Ik herinner me de gesprekken die hij met de familie voerde in het beginstadium van zijn ziekte. Soms waren die nog helder, maar af en toe doken er zinnen op waar je kop noch staart kon aan krijgen. Vaak gingen die zinnen over zijn jeugd, die zich had afgespeeld in zijn en mijn thuisstad Tielt – Maria en Frans waren in de jaren zestig naar Antwerpen verhuisd. We wisten allemaal niet goed wat zeggen wanneer de verwarring toesloeg,

maar tante Maria wreef dan liefdevol over zijn rug en begon over iets anders te praten.

Heel snel ging het met de ziekte van kwaad naar erger. Op een zaterdagochtend was Frans nergens meer te bespeuren. Mijn tante belde haar zoon. Die kamde eerst de buurt uit, maar toen hij ook daar zijn vader niet kon vinden, ging hij rondrijden op het platteland in de buurt, want Frans was altijd een wandelaar geweest. Toen hij na twee uur zoeken eindelijk zijn vader terugvond, viel die huilend in zijn armen. Hij wist wel waar hij was, maar kon de weg naar huis niet meer terugvinden.

Dat was het moment waarop besloten werd om nonkel Frans naar een woonzorgcentrum te brengen. Elke dag ging mijn tante bij hem op bezoek, ook wanneer hij haar niet meer herkende en haar zei dat Julia, de vrouw naast wie hij altijd at, zijn echtgenote was. Thuis huilde mijn tante tranen met tuiten, maar tot de laatste dag bleef ze bij hem op bezoek gaan.

Mijn verhaal is niet uniek, want iedereen kent wel iemand met de ziekte die stukje bij beetje je persoonlijkheid opeet. Ik denk aan alle zorgverleners die met zoveel geduld voor hen zorgen. Zij zijn niet alleen helden wanneer corona toeslaat, maar ook wanneer ze met warmte en liefde diegenen omringen bij wie er in hun hoofd puzzelstukjes zitten die niemand nog op de juiste plaats kan leggen.

Ann De Craemer



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

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@treviplus.be of

09-360 48 54



SeniorenComfort

Thuis wonen. Het beste idee!

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



VOOR

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

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

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

* Vraag naar de voorwaarden



NA

MOBILE

In 5 seconden opvouwbaar

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



Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

www.mobilescooter.be
Keuze | Kwaliteit | Service

0800-90207
Gratis

BON Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____ gratis demonstratie

Straat _____ nr _____ gratis documentatie

Postcode _____ Gemeente _____

Tel. _____

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

0800-90207
Gratis

J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK

GRATIS
DEMONSTRATIE
AAN HUIS



SNELLE LEVERING



tel. 03 480 98 01 - www.jaflex.be

Mallekotstraat 45 - 2500 Lier

GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN



JOUW VROEDVROUW SPEELT BELANGRIJKE ROL BIJ SNELLE THUISKOMST NA BEVALLING

De Vlaamse kraamafdelingen bouwen al verscheidene jaren hun ligduur na de bevalling af. De coronapandemie heeft dit proces nog versneld waardoor kersverse ouders na een of twee nachten het ziekenhuis al verlaten. De vroedvrouwen van het Wit-Gele Kruis Limburg bieden hier een belangrijke ondersteuning. Tot en met de vijfde dag na de geboorte komen zij elke dag langs voor advies en medische opvolging. Daarna spreiden we de huisbezoeken op maat van de noden en behoeften van de kersverse ouders.

Door een intense samenwerking en afstemming tussen het ziekenhuis (gynaecologen, pediaters, vroedvrouwen, kraamafdeling) en de zorgverleners aan huis, kan snel thuiskomen na de bevalling op een veilige en comfortabele manier gebeuren. De ouders kunnen rekenen op de zorg van een vroedvrouw, Kind en Gezin, een kraamverzorgende en de huisarts om hen in die eerste weken te ondersteunen.

Opvolging na thuiskomst

Door de verkorte ligduur zijn er enkele zorgen en observaties die thuis moeten worden opgevolgd. Onze vroedvrouwen helpen om de overgang van het ziekenhuis zo vlot mogelijk te laten verlopen. Zo moet de hielprik nog vaak thuis gebeuren, vraagt de opstartende borstvoeding de nodige begeleiding en dient de kleur en het gewicht van de baby dagelijks geëvalueerd te worden.

Tot en met de vijfde dag na de geboorte komen we elke dag langs, ook tijdens weekends en feestdagen. Daarna verspreiden we in overleg met de kersverse ouders de huisbezoeken wat meer, afhankelijk van hun behoeften. Het is dus belangrijk om tijdens de zwangerschap de thuiskomst na de bevalling goed voor te bereiden. Onze vroedvrouwen komen daarom graag al een keer op huisbezoek tijdens de zwangerschap om het dossier goed voor te bereiden en tips aan te reiken.

Altijd bereikbaar

Ons vroedvrouwenteam heeft in elke regio een vaste vroedvrouw of lactatiekundige om ouders te ondersteunen. Voor dringende vragen kan je terecht bij onze wachtdienst. Die is zeven dagen op zeven bereikbaar. Wanneer je aangesloten bent bij een ziekenfonds, zijn onze huisbezoeken volledig terugbetaald. Het ziekenfonds betaalt



de huisbezoeken rechtstreeks aan de vroedvrouw. We vragen ook geen extra vervoer- of administratiekosten.

Meer info

Wil je meer info over onze dienstverlening van het vroedvrouwenteam, neem dan een kijkje op onze website (www.witgelekruis.be/vroedvrouwen) of bel naar het nummer: 089-36 00 85.

HANDHYGIËNE: HET VISITEKAARTJE VAN DE ZORGVERLENER

Tijdens zorgcontacten merk je dat onze zorgverleners hun handen consequent ontsmetten. Ze hebben veel en intensief contact met patiënten. Een doorgedreven handhygiëne vermijdt dat micro-organismen tussen patiënten worden overgedragen. Handhygiëne wordt beschouwd als de meest doeltreffende maatregel om zorginfecties te voorkomen. Daarom bundelen de zorgorganisaties Wit-Gele Kruis Limburg, Familiehulp, VP+, Thuisverpleging De Voorzorg, i-mens en Mederi hun krachten in een interne en externe campagne om het belang van handhygiëne te benadrukken.

Een goede handhygiëne is gebaseerd op een aantal basisvereisten en het ontsmetten van de handen. De zorgverleners hebben zelf handalcohol die geschikt is voor gebruik in de zorgverlening. Deze gels hebben een hoger alcoholpercentage dan de gels die aan particuliere gebruikers verkocht worden. Het ontsmetten van de handen duurt gemiddeld twintig tot dertig seconden.

De basis voor een goede handhygiëne is dat de zorgverleners:

- geen (trouw)ringen, horloges of armbanden dragen
- kledij met korte mouwen dragen (het is essentieel dat de onderarmen onbedekt zijn)
- korte en propere nagels hebben
- geen kunstnagels of nagellak dragen
- geen zichtbare piercings dragen.

Het ontsmetten van de handen gebeurt in de volgende gevallen:

- **na** het betreden van de woning en vlak **voor** het toedienen van zorgen zoals wassen of de bloeddruk meten
- **voor** het toedienen van insputingen, medicatie of wondzorg
- **na** het vervangen van een urinezakje of het wisselen van incontinentiemateriaal
- **voor** het klaarmaken of uitzetten van medicatie
- **na** het aanraken van materialen in de woning zoals een tillift, het bed of de tafel
- **na** de zorgverlening en **voor** het verlaten van de woning.

Het dragen van handschoenen is geen vorm van handhygiëne, maar ze worden bij bepaalde handelingen wel gebruikt. De zorgverlener moet **de handen ontsmetten** voor en na gebruik van handschoenen.

Wanneer worden de handen gewassen?

- Enkel na een zichtbare vervuiling.
- Na gebruik van het toilet.

Wat verwachten we van onze patiënten en mantelzorgers?

Patiëntenparticipatie! Wees je bewust van de noodzaak van een goede handhygiëne. Zo let je zelf beter op je eigen hygiëne én die van je zorgverleners. Onze zorgverleners zijn hierin goed opgeleid. Maakt iemand toch een foutje? Dan mag je hem of haar hierover zeker aanspreken.

Als we samen de richtlijnen strikt opvolgen, komt dat iedereen ten goede!



ZORGENDE HANDEN ZIJN PROPERE HANDEN



**ZORG VEILIG.
GEEF ZIEKMAKERS GEEN KANS.
WAS/ONTSMET JE HANDEN.**

CORONAPROOF LEVEREN EN OPHALEN VAN HULPMIDDELEN

Voor, tijdens en ook na de coronaperiode blijft ons logistieke team instaan voor het veilig en proper leveren en ophalen van hulpmiddelen bij onze patiënten thuis. Zolang het coronavirus aanwezig blijft, gebeurt dit volgens nog strengere, hygiënische procedures om verspreiding van het virus te voorkomen en om onze medewerkers te beschermen. Zo is er een speciaal logistiek team dat instaat voor het ophalen van (mogelijk) besmet materiaal bij patiënten thuis en op de afdelingen.

Wit-Gele Kruis Limburg werkt met enkele logistieke teams. Deze bestaan uit logistieke medewerkers die verantwoordelijk zijn voor de levering, ophaling en reiniging van materialen (bedden, tilliften, rolstoelen en ander uitleen- en verkoopmateriaal, zoals matrassen). Daarnaast zijn er ook continuïteitsverpleegkundigen. Dat zijn thuisverpleegkundigen die naast de basisverpleegkundige opdrachten een expertise hebben in dringende zorgverlening. Ze installeren personenalarmsystemen in serviceflats of volgen alarmoproepen op bij abonnees die gebruik maken van de optie 'professionele hulpverlener'.

Coronateam voor een strikte scheiding

Begin dit jaar waren er in Limburg nog zes logistieke teams, geografisch verspreid over heel de provincie. Het centraliseren van deze teams in Genk zou plaatsvinden in het najaar, maar de coronacrisis heeft dit vervroegd en versneld. Er werd ook een speciaal coronateam opgericht, bestaande uit vier vaste logistieke medewerkers die zich enkel bezighouden met het ophalen van (mogelijk) besmet materiaal bij patiënten thuis en op de afdelingen. De 'propere' en de 'vuile' cyclus blijven steeds strikt gescheiden. Hulpmiddelen die gebruikt werden door een patiënt met symptomen die op corona kunnen wijzen, worden uit veiligheidsoverwegingen steeds als besmet beschouwd, ook al werd de patiënt niet getest.

"We kunnen zowel proper materiaal leveren bij patiënten thuis, als besmet materiaal terug ophalen", zegt Stephanie Thijs, adjuncte van de facilitaire dienst. "We hebben hier de nodige procedures voor uitgeschreven zodat alles altijd op een veilige en correcte manier gebeurt." Het gaat dan niet enkel om het dragen van het nodige beschermingsmateriaal (zoals handschoenen, een mondkapje en een speciaal beschermingspak), maar ook over de methode om besmet materiaal te verplaatsen. "We vragen bij de mensen thuis om in een aparte ruimte te wachten om mogelijk contact te beperken tot het minimum. Dat is zowel voor de patiënten en de mantelzorgers als voor onze logistieke medewerkers het veiligste."



Propere en vuile zone

"Nadat het materiaal uit elkaar is gehaald, verplaatsen we alles naar buiten en krijgt het een eerste ontsmettingsbeurt. Pas daarna laden we het materiaal in de bestelwagen. Vanaf hier werken we telkens met een 'propere' en een 'vuile' zone. In de bestelwagen is de laadruimte de vuile zone omdat het materiaal zich daar bevindt. De zitruimte is dan de propere zone omdat de medewerkers na het inladen al hun vuil beschermingsmateriaal ook achterlaten in de laadruimte. De laadruimte en de zitruimte zijn uiteraard van elkaar afgescheiden."

Bij aankomst in de provinciale hoofdzetel is ook daar een ruimte apart ingericht en ingedeeld in een propere en een vuile zone. "Er is een bepaalde stroom voorzien waarin het coronateam het 'vuil' materiaal via een aparte ingang zal uitladen. Daar wordt dit nogmaals grondig gereinigd. Na de reiniging wordt alles technisch gecontroleerd, gelabeld en terug gestockeerd in een nieuwe, aparte ruimte. Dat is dan de 'propere' zone. Vanaf hier kunnen de logistiekers die niet in het coronateam zitten weer over het propere materiaal beschikken om het dan te verdelen."

Meer info

Wil je meer weten over onze hulpmiddelen, neem dan een kijkje op onze website (www.witgelekruis.be/hulpmiddelen) of bel naar het algemeen nummer 089-30 08 80.

COLOFON

27^{ste} jaargang, Nr. 102 – september 2020
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie

Marie Landsheere - Marie.Landsheere@vlaanderen.wgk.be
Kristien Scheepmans - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be

Redactieraad

Hélène Beele, Goedele Bogaerts, Uschi De Coster, Hilde De Groef,
Kristel De Vliegheer, Bram Fret, Ralph Gregoor, Kristien Scheepmans,
Ann Vanlooffelt, Annelies Vermandel, Dorien Wenderickx, Marie Landsheere,
Nathalie Ghequiere, Bert Goessens, Elisabeth Ruelens

Beeld coverpagina

© Marco Mertens

Druk

Drukkerij 't Hooft - gedrukt op FSC-papier

Opplage

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.

Raadpleeg onze privacy policy via www.witgelekruis.be/privacy

Vormgeving

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

Reclameregie

Trevi plus - Meerlaan 9 - 9620 Zottegem

T. 09-360 62 16 - Katrien.Lannoo@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



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, Hooionk of Spa Nivezé. Je kan er bovendien verblijven samen met je partner of een begeleider.

Meer info: www.cm-zorgverblijven.be





DAGJE UIT!

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

Ook zin om te genieten van een onvergetelijk dagje met allerlei activiteiten? Een snuifje cultuur, sportieve uitdagingen en nog veel meer fantastische avonturen! Doe mee en maak kans op één van de drie Bongo's Dagje Uit. Het aantal toegelaten personen is afhankelijk van de gekozen activiteit.

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

HORIZONTAAL

1. Onmisbare voedingsstof – Reeds – Koning (Lat.)
2. Uniek – Lastig, bedenkelijk – Muzieknoot
3. Boom – Elastiek – Jongensnaam
4. Ruim vertrek – Stad in Vlaams-Brabant
5. Hectometer – Eerste vrouw – Tooien
6. Eindeloze – Uiting van droefheid
7. Ierland – Arbeid – Tin (symbool)
8. Inspectie – De aarde betreffend (voorvoegsel) – Bevel
9. Minnegodjes – Getijde
10. Het telkens toveren – Ghostwriter
11. Mensenhater – Lor – Vogelproduct
12. Son Altesse Eminentissime (afk.) – Band van bindweefsel om een gewricht – Oude lengtemaat
13. Oosterlengte – Kluitenbreker – Voegwoord – Plek
14. Adolescent – Spot
15. Plaats in de provincie Luik – Achter – De aandacht vestigen op

VERTICAAL

1. Veel hoeken hebbend – Voedingsmiddel
2. Slapeloosheid – Standaardmaat bij het ijken
3. Titanium (symbool) – Uitbarsting – Naschrift
4. Landbouwer – Wegens – Egypte (in internetadressen)
5. En andere – Toegeeflijk zijn voor
6. In zekere bewoordingen voordragen – Raadsel
7. Vogelbek – Deel van de hand – Meisjesnaam
8. Uitstalkast – Gezinslid – Windrichting
9. Een zekere – Beoefenaarster van de ergonomie
10. Zo – Slobkous – Spijkerstof
11. Lithium (symbool) – Droombeeld – Renium (symbool)
12. Engels schrijver- Vitziek persoon
13. Kruisopschrift – Amerikaans soldaat – Overgeschoten stuk serviesgoed
14. Lof – Vogel – Meer in Noord-Amerika
15. Edelgas – Beelden, vormen naar het voorbeeld van iets anders

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

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

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel

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

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: HANDHYGIENE

Winnaars van een Bongobon "Magazines & kranten"

Sandra GILIS uit Stevoort, Luc GEYS uit Leefdaal, Leon VANBEUREN uit Genk

**Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN**

WWW.

Eurika-Shoe.com



Floris van Bommel®



GUESS



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

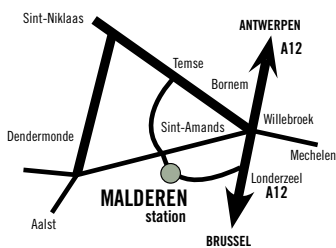


MBT Joya

MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

DL-sport Verhulst Ara Loints Softwaves Birkenstock Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Annalina Semler Gabor PiediNudi Vionic Remonte **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 SCHOENEN VANAF € 95,00 EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam
Adres
E-mail Datum/..../..

EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: alle dagen van 9 tot 19u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

**BON
€13**

Niet geldig bij de aankoop van meerdere artikelen

Wordt de trap een obstakel voor u?

Een traplift van thyssenkrupp biedt de oplossing

Uit onderzoek blijkt dat 25% van de senioren moeite heeft om de trap op -en vooral af- te gaan. Velen vrezen dan ook op termijn hun huis te moeten verlaten. Met een traplift van thyssenkrupp hoeft een trap nochtans helemaal geen obstakel te zijn.

Traplift voor iedere trap

Onze trapliften zijn een steun en toeverlaat in steeds meer woningen. Ze zijn dan ook ontworpen om op iedere mogelijke trap te passen. Dus ook op die van u! Of u nu een wenteltrap heeft of een trap met bochten, een thyssenkrupp traplift past bijna altijd. Hij kan zelfs doorgetrokken worden tot de zolder. De traplift wordt doorgaans aan de spilzijde van de trap gemonteerd. Zo blijft de brede kant van uw trap perfect beloopbaar voor familie en vrienden die wel nog zonder problemen de trap op en af kunnen. Onze adviseurs meten uw trap met geavanceerde Hololinc technologie, waarna de lift op maat wordt geproduceerd en u terug veilig naar boven kan!

Obstakel opgeheven

De trapliften van thyssenkrupp hebben al veel mensen geholpen. Een tevreden gebruiker vertelt: "Onze wenteltrap werd een steeds groter obstakel voor mij, terwijl mijn man nog perfect de trap op en af kon. Dankzij de Flow Swing traplift van thyssenkrupp heb ik mijn hele huis weer terug én kan mijn man gewoon de trap blijven gebruiken."

Vraag nu gratis en vrijblijvend een offerte aan. Ontdek ons tijdelijk kortingsaanbod op tk-traplift.be

En wist u dat u op een nieuwe traplift levenslange garantie* heeft? Bekijk de voorwaarden op onze site.



 0800 26 100

 tk-traplift.be



thyssenkrupp