

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS

GEZOND *thuis*

MRT APR MEI #104

 WWW.GEZONDTHUIS.BE

 VOLG ONS OP FACEBOOK

TUDSCHRIFT | TITELATING: GESLOTEN VERPAKKING | P309292 | LEENUITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTISPIESFRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 9-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 104 | TOTAAL 2021

JOUW VERHAAL

“Het is moeilijk om uit te leggen dat je zelfs geen snoep of fruit mag eten”

Gezond
Longkanker



Dominique Van Malder
“Ik heb mezelf vaak
een buitenbeentje gevoeld”

wit-gele kruis 

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



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

Incontinentie: 1 op 10 veertigplussers heeft er last van
Incontinentie en urineverlies. Veel mensen denken dat dit vooral problemen voor vrouwen zijn. Onterecht. Ongeveer één op de tien mannelijke veertigplussers heeft er ook last van. 'Hoewel vrouwen inderdaad veel vaker worden getroffen, komt het ook bij mannen veel voor', zegt prof. dr. Stefan De Wachter, diensthoofd urologie bij Universitair Ziekenhuis Antwerpen. 'Een Europese studie uit 2013 toont aan dat tussen 7 en 16 % van de mannen tussen 40 en 79 jaar last heeft van matige tot ernstige incontinentie. Hoe ouder, hoe hoger het percentage. Zo lijdt van de 75-plussers één op de drie aan ongewild urineverlies.'

Nog steeds een taboe

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

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

Discreet, comfortabel en efficiënt

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

Meer weten over condoomkatheters?
Kijk op www.coloplast.be

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

1. Welk product gebruikt u nu?

- absorberende verbanden andere:
- geen product

2. Vul uw gegevens in

Voornaam
Naam
Adres
Postcode
Gemeente
Telefoon
E-mail

3. Stuur deze coupon terug naar:

Coloplast Belgium - Guido Gezellestraat 121 - 1654 Huizingen



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

Het Coloplast logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2021-01. Alle rechten voorbehouden. www.coloplast.be

VOORAF JOKE LEMIENGRE

EINDELIJK LENTE EEN NIEUW BEGIN, EEN NIEUWE HOOP?

Ondertussen leven we al een jaar met COVID-19. Een jaar waarin ieders veerkracht meer dan eens ernstig op de proef werd gesteld. De pandemie toonde op een pijnlijke manier de kwetsbaarheid van het leven, van de mensen en van de samenleving. Er waren veel donkere dagen van angst, verdriet en eenzaamheid. Tegelijkertijd bracht de pandemie ook het beste in de mensen naar boven. De kracht en de solidariteit om voor elkaar te blijven zorgen, is noodzakelijk, maar ook bewonderenswaardig en ontroerend.

Dit uiterst gedisciplineerde leven worden steeds meer mensen moe. De maskers die alle expressie wegnemen, de anderhalve meters die het verlangen naar nabijheid fnuiken, de zoveelste wandelroute ... soms zijn we er helemaal klaar mee.

Maar stilaan durven we weer hopen. Eindelijk wordt het lente. De vaccinaties zijn volop aan de gang. Lichtjes van hoop worden aangestoken. De aanpak en keuzes rond de volgorde van de groepen die gevaccineerd mogen worden, leert ons veel over onze maatschappelijke zorgvisie. België koos expliciet om een erg kwetsbare groep mensen, namelijk de woonzorgcentra, voorrang te geven. Met strikt te volgen criteria zorgt men ervoor dat stapsgewijs, op een rechtvaardige manier, iedereen aan bod zal komen. Al zal de één wat meer geduld moeten uitoefenen dan de ander. Het zijn ethische keuzes waarover er uiteenlopende standpunten zijn. We worden hier – zoals in veel zorgsituaties – opnieuw met afhankelijkheid geconfronteerd: afhankelijkheid van de producenten, het verdeelsysteem en ook van onze medeburgers. We blijven op elkaar aangewezen.

Er is hoop, en tegelijkertijd blijven de zorgen en uitdagingen groot. De zorg voor een solidaire, klimaatvriendelijke en rechtvaardige samenleving blijft een immense uitdaging. Blijven we ook nu met elkaar verbonden?



Joke Lemiengre

Lector en kernexpert zorgethiek, Hogeschool UCLL

WEGWIJZER



© Geert Van Hoeymissen

DIALOOG

Interview met
Dominique Van Malder

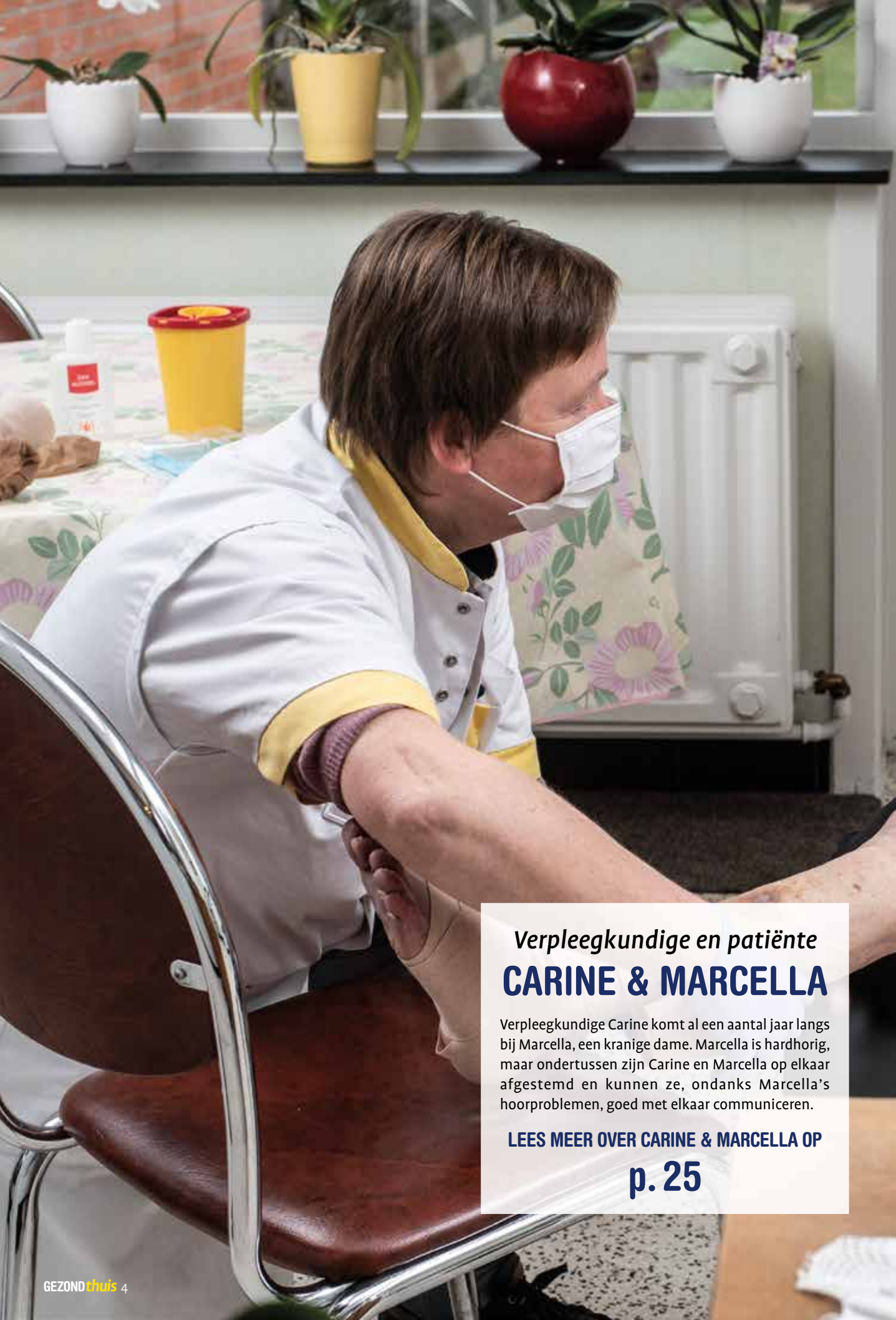


© Marco Mertens

DUO

Verpleegkundige & patiënte
Carine & Marcella

- 6 **Actua**
- 12 **Lekker**
- 16 **Gezond**
Longkanker
- 20 **Jouw verhaal**
“Ik ben snel moe en mag niet alles eten,
maar mijn vrienden snappen dat”
- 22 **Thuis**
Spaar je rug in het huishouden
- 27 **Column**
- 29 **Nieuws uit je provincie**
- 34 **Puzzel**



Verpleegkundige en patiënte
CARINE & MARCELLA

Verpleegkundige Carine komt al een aantal jaar langs bij Marcella, een kranige dame. Marcella is hardhorig, maar ondertussen zijn Carine en Marcella op elkaar afgestemd en kunnen ze, ondanks Marcella's hoorproblemen, goed met elkaar communiceren.

LEES MEER OVER CARINE & MARCELLA OP

p. 25





© Expertisecentrum Val-en fractuurpreventie Vlaanderen

DOE MEE AAN DE WEEK VAN DE VALPREVENTIE

Doe jij ook mee aan de tiende editie van de week van de valpreventie? Met de slogan 'Eén tegen allen, allen tegen vallen' dagen enkele bekende Vlamingen jou, ouderen, familie, gezondheid- en welzijnswerkers in Vlaanderen uit om vier opdrachten te volbrengen die elk focussen op een valrisicofactor.

Iedereen kan zich kandidaat stellen om de opdrachten uit te voeren en sterren te verdienen voor zijn of haar provincie. De provincie die op het einde van de week de meeste sterren verzamelt, wint de titel van 'beste valpreventie-provincie van het jaar'.

Zin om mee te doen? Kijk voor alle informatie op www.valpreventie.be

INITIATIEF OUDERENRECHTEN-COMMISSARIS

Mensenrechten gelden ook voor ouderen. Leeftijd is geen reden voor discriminatie, uitsluiting of opsluiting. Ook ouderen hebben recht op een zelfstandig leven en op vrijheid van beweging. Op goede zorg, eerbiediging van hun woonst en op bescherming tegen vernederende behandelingen.

Daarom is er een initiatief gelanceerd om een ouderenrechtencommissaris aan te stellen die klachten van ouderen ontvangt en behandelt. De ouderenrechtencommissaris komt op voor hun mensenrechten, ook als burgerlijke partij, en waakt over de kwaliteit van diensten en voorzieningen.

Meer informatie over dit initiatief op www.initiatieforc.be. Hier kan je ook een petitie ondertekenen om een ouderenrechtencommissaris aan te stellen.



PODCAST 'WIJS, GRIJS & PUBER'

Radio 1 lanceerde eind vorig jaar een nieuwe podcast: Wijs, grijs & puber. Filosoof en wiskundige Jean Paul Van Bendegem legt vijf zestigplusers stellingen voor. Hij komt met zijn gasten in opstand tegen de vooroordelen over ouder worden. Een beetje zoals pubers hun plek in de wereld opeisen.

Benieuwd? Beluister alle afleveringen op www.radio1.be/podcast-wijs-grijs-en-puber

WAT WIL JIJ LEZEN IN GEZOND THUIS?

Welke thema's en onderwerpen mogen van jou vaker aan bod komen?

Laat het ons weten!

Surf naar www.gezondthuis.be/beslismee of mail naar gezond.thuis@vlaanderen.wgk.be

en vertel ons wat jij of andere patiënten willen lezen in Gezond Thuis!



BLIJF PRATEN

Om te benadrukken dat er hulp klaarstaat voor wie het nodig heeft, lanceerde de Vlaamse overheid een grootschalige campagne. De hulplijnen in Vlaanderen trekken alle registers open om mensen een luisterend oor te bieden. De campagne wil het hulpaanbod bekend maken bij het grote publiek, zodat niemand zich in de steek gelaten voelt.

Meer info op hulplijnen.be

THEMA INCONTINENTIE

TIP

VAN ONZE SPECIALIST

Zó vermijd je ongelukjes bij absorberende verbanden!

Je hebt last van urine-incontinentie en je gebruikt hiervoor absorberende verbanden? Het gebeurt al eens dat door je bewegingen het verband niet optimaal op zijn plaats blijft of ingedrukt wordt. Niets zo vervelend als een lek waarbij de urine naast je verband terechtkomt.

Hoe kan je dit vermijden?

Simpel! Vouw je verband voor het gebruik in de lengte even dubbel. Zo vorm je een gootje dat je urine afleidt. Het verband kan zo de urine beter opvangen en absorberen. Je zal merken dan de kans op onprettige lekjes véél kleiner wordt!

Miranda Thys

referentieverpleegkundige
(in)continentie

Hoe het Wit-Gele Kruis jou kan helpen
lees je op [www.witgelekruis.be/
thuisverpleging-en-thuishulp/
incontinentie](http://www.witgelekruis.be/thuisverpleging-en-thuishulp/incontinentie)





“Ik was me heel bewust van het lichaam waarin ik opgroeide”

INTERVIEW MET DOMINIQUE VAN MALDER

Het zijn drukke tijden voor Dominique Van Malder. We ontmoeten hem vlak voor de televisiepremière van zijn nieuwe reeks ‘Albatros’. In die reeks nemen tien zwaarlijvige mensen deel aan een vermageringskamp in de Ardennen. Dominique speelt niet alleen mee in de serie, hij schreef ook het scenario. Bovendien heeft de reeks voor Dominique een bijzonder autobiografisch karakter.

BRAM FRET GEERT VAN HOEYMISSEN

Al sinds je jeugd vecht je tegen de kilo's. Welke invloed had dat op jou?

“Overgewicht is een combinatie van dingen, het is niet dat er één specifieke reden voor is. Bij mij is dat begonnen toen ik zeven jaar was. Toen ben ik exponentieel beginnen verbreden. Dat kwam door het gezin waarin ik ben opgegroeid. Er was niet altijd geld om gezond te eten. Maar genetica speelt natuurlijk ook een rol. Dat maakte van mij een doelwit van pesters op de speelplaats. Je hebt twee mogelijkheden: ofwel kruip je in je schulp ofwel probeer je voor afleiding te zorgen. In mijn geval was het dat laatste en probeerde ik te scoren met humor. Omdat ‘dat dikkertje’ ook wel grappig kon zijn, lag ik toch altijd goed in de groep. Maar zelf voel je wel dat er anders naar je wordt gekeken en dat er zelfs door leerkrachten ‘mopjes’ worden gemaakt tijdens het zwemmen of turnen. Dat is zeer kwetsend en zorgt ervoor dat je je erg bewust bent van het lichaam waarin je opgroeit.”

Met ‘Albatros’ maakte je een zeer persoonlijke reeks. Hoe ontstond het idee hiervoor?

“Ik leerde Wannes Destoop, met wie ik het scenario voor de serie schreef, kennen op de set van de film ‘Belgica’. Wannes toonde al lang interesse in ‘iets zwaardere mensen’ (lacht) en had hier ook al een kortfilm over ge-

“Ik heb mezelf vaak een buitenbeentje gevoeld”

maakt. Hij kent die thematiek goed en is er wat door gefascineerd. We zijn beginnen babbelen en we kwamen vrij snel op het idee om iets te maken over een groep mensen die samen op dieetkamp gaan in de Ardennen. Vanaf dat moment zijn we niet meer gestopt met schrijven. De personages die we hebben uitgewerkt, geven de kijkers een inzicht in de ziel van mensen die kampen met overgewicht. Mensen weten bijvoorbeeld niet dat overgewicht vaak een reden heeft of dat er aan de oorsprong van dat overgewicht soms een trauma ligt. Daarom wilden we personages creëren die ons zouden helpen om een verhaal te vertellen, niet over de buik, maar over wat er in het hoofd omgaat.”

Is er volgens jou nog steeds een taboe rond overgewicht?

“Ja, als we Instagram, Facebook en alle reclamecampagnes moeten geloven, zijn er nauwelijks dikke mensen in de wereld. Gewicht verliezen is net iets complexer dan wat minder eten en wat meer sporten. Zo simpel is het

niet en er is nog veel werk om dat beeld bij te schaven. Daarom wilden we deze reeks maken. Wannes en ik hebben op voorhand veel research gedaan: we spraken met obesitaspatiënten in een universitair ziekenhuis en we hebben veel gelezen. Zo las ik een boek over een slanke meid die op haar veertiende werd verkracht. Nadien besliste ze om niet meer mooi te zijn en letterlijk een fort van haar lichaam te maken. Tegen zo iemand moet je niet zeggen dat ze maar wat minder moet eten. We hebben zo goed als allemaal onze trauma's. De ene gaat hiermee om door veel te eten, iemand anders door stevig te drinken en nog iemand anders door te vluchten in zijn werk. De reeks gaat eigenlijk over dat mechanisme, over de verbinding tussen het hoofd en het lichaam.”

Was het moeilijk om acteurs te vinden ‘met een maatje meer’ die bereid waren mee te werken?

“Het voordeel is dat ik acteur ben en daardoor heel wat acteurs ken. Ik ging zelf meespelen en ben ook behoorlijk zwaarlijvig, dus ik kon hen vanuit dat opzicht de vraag stellen. We hebben in de eerste plaats gekozen voor echt goede acteurs. We hebben hen van in het begin duidelijk gemaakt dat we er een kwetsbare reeks van zouden maken en dat we niet de klassieke sketches over de ‘dikkerds’ zouden

“Gewicht verliezen is complexer dan wat minder eten en wat meer sporten”

opzoeken. Dat zorgde voor een groot vertrouwen. Voor 90% van de acteurs zijn de rollen echt op het lijf geschreven. We hadden al acteurs in ons hoofd toen we de reeks schreven, dus dat helpt. De beste acteurs zijn diegene die zich kwetsbaar en lelijk durven opstellen. Alle mensen die meespelen in de reeks doen dat met bravoure.”

Zowel met ‘Radio Gaga’ als met ‘Albatros’ maak je sterk maatschappelijk betrokken televisie die alle facetten van het leven toont. Is dat een bewuste keuze?

“Het theater dat ik maak met Studio Orka is ook vaak geëngageerd, zo werk ik bijvoorbeeld vaak met psychiatrische patiënten. Ik werk al twintig jaar met een maatschappelijk en sociaal geëngageerde insteek in het theater, dus het was voor mij een evidentie om dat ook mee te nemen in mijn televisieprogramma’s. Ik ben ervan overtuigd dat kunst of cultuur echt levens kan redden omdat iedereen op zoek is naar een beetje troost. Ik geef ook graag kwetsbare mensen het woord. Mensen die een beetje aan de zijlijn van de maatschappij leven. Dat komt omdat ik mezelf ook vaak een buitenbeentje heb gevoeld. Het is een positie die ik heel goed ken. In mijn projecten wil ik echt iets vertellen, iets meedelen aan deze wereld. En liefst met de nodige humor.”

Wat betekent voor jou gezond zijn en ben je daar veel mee bezig?

“Ik ben daar wel mee bezig. Gezond zijn heeft niet alleen te maken met gezond eten. Dat is een deel ervan. Maar

het gaat ook over genoeg slapen, voldoende bewegen, enzovoort. Ik heb al heel mijn leven de neiging om een workaholic te zijn. Ik werk hard en veel. Het is voor de gezondheid ook belangrijk om erover te waken dat de balans tussen werk en ontspanning goed zit. Dat probeer ik ook te doen. Maar zeker ook mentale gezondheid verdient aandacht. Corona en de lockdowns hebben ervoor gezorgd dat het een grotere opdracht is geworden om mentaal gezond te blijven. Gezond leven is voor mij ook dingen uitspreken: zeggen wat er op je lever ligt en niks opkroppen. Dat is belangrijk voor je mentale welzijn.”

Voor jouw mentale gezondheid bezocht je een therapeut. In welke zin heeft dat jou veranderd?

“Ik ben na mijn scheiding acht jaar geleden naar een therapeut gegaan. Ik had iemand extern nodig om daarover te kunnen praten en te reflecteren. Jammer genoeg rust er nog steeds een gigantisch taboe op therapie. Ik vind dat iedereen een therapeut zou moeten hebben. We zitten zo sterk in ons eigen leven dat we onmogelijk alles kunnen overzien. Ik ben er heilig van overtuigd dat we een gezondere wereld zouden hebben, moest iedereen in therapie gaan.”

Draag je zelf zorg voor iemand?

“Mijn mama is een half jaar geleden overleden. Ik heb een heel grote familie maar iedereen woont nogal ver-



Wie is Dominique Van Malder

- Geboren in Dendermonde in 1976.
- Studeerde aan het Brusselse Rits en startte een carrière als theateracteur.
- Momenteel is hij verbonden aan verschillende theatergezelschappen.
- Speelde in verschillende films en televisiereksen en maakte met mede-acteur Joris Hessels het televisieprogramma ‘Radio Gaga’ waarin ze met een mobiele radiostudio door het land trokken om ontroerende verhalen in beeld te brengen.
- Schreef het scenario en acteerde in de nieuwe televisiereeks ‘Albatros’ op Canvas.

spread over het land. Het is dus niet zo dat ik voor iemand van hen zorg draag. Voor mij bestaat zorg dragen een beetje uit projecten doen met bijvoorbeeld psychiatrische patiënten, en zo mijn steentje bij te dragen.”



Protefix®

Kleefcrèmes voor uw kunstgebit met extra langdurige werking

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

actie:

Ontvang uw gratis Protefix® kleefcrème PREMIUM

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

✉ info@protefix.be

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

Actie geldig voor de eerste 100 inzendingen.
Maximum 1 gratis tube per gezin/adres.
Vergeet niet uw adres te vermelden.

gratis
Protefix®
kleefcrème

Protefix®
kleefcrème PREMIUM
met 7-voudige werking

- 1 Natte kleefkracht
- 2 Extra sterk
- 3 Verzorging
- 4 Kruidelbescherming
- 5 Draagcomfort
- 6 Kruidenkracht
- 7 Zachte frisheid

nieuw



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

Voor de apotheek:

Protefix® kleefcrème PREMIUM CNK 4240-693

Queisser
PHARMA

REVOGAN

Ferm thuiszorg



SamenFerm.be/thuiszorg

Bel gratis 0800 112 05

Warme zorg. Altijd dichtbij.

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

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

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

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





ZET JE DARMEN IN BEWEGING

Een op de drie personen heeft weleens last van obstipatie, ook wel gekend als constipatie of ‘verstopping’. De termen verwijzen naar een vertraagd of moeilijker verloop van de stoelgang in de dikke darm. Hoewel ons spijsverteringsstelsel kwetsbaarder wordt naarmate we ouder worden, bestaan er gelukkig ook tips die ons én onze darmen fit en gezond kunnen houden. We zetten de vier belangrijkste tips voor jou op een rij.

 NATHALIE GHEQUIERE  SHUTTERSTOCK

1 Drink voldoende water

Water speelt een belangrijke rol voor de meeste van onze lichaamsfuncties. Wie regelmatig en voldoende water drinkt (minstens anderhalve liter per dag), wordt beloond met een frissere huid, een betere concentratie en minder kans op nierstenen en obstipatie. Vooral bij dat laatste is water cruciaal om een goede doorgang te garanderen.

Er is keuze te over. Je vindt water met of zonder bubbel, water met een specifieke mineralensamenstelling

of je houdt het eenvoudig en tapt gewoon water van de kraan. Flessenwater en leidingwater zijn even gezond.

Hoewel frisdranken en andere koolzuurhoudende dranken vaak geassocieerd worden met negatieve effecten, is koolzuur op zich niet schadelijk. Koolzuurhoudend water (bruiswater) drinken, heeft dezelfde voordelen als plat water drinken. Afhankelijk van de bron van het water, sterken de mineralen de botten en de tanden aan. Koolzuurhoudend water drinken, tast het tandglazuur dus

niet aan. Bruiswater vult wel sneller de maag. Bij sommige mensen kan het de maag prikkelen en een opgeblazen gevoel veroorzaken.

Op een nuchtere maag lauw water of dranken op kamertemperatuur drinken, zoals lichte koffie of thee, kunnen een stimulans geven aan de darmbewegingen en zijn dus aanbevolen.

② Eet voldoende vezels

Obstipatie is vaak toe te schrijven aan vezelarme voeding. Zodra gezonde personen meer voedingsvezels innemen, neemt de hoeveelheid stoelgang toe en versnelt de passage doorheen de dikke darm. Ook hier is de inname van voldoende water belangrijk: vezels die te weinig vocht krijgen, kunnen ook voor obstipatie zorgen. Naast overschakelen op volkoren graanproducten is dagelijks voldoende groenten en fruit eten aanbevolen om constipatie te voorkomen.

Onze Wit-Gele Kruisdiëtisten ondersteunen je graag in het maken van de juiste voedingskeuzes, maar deze tips helpen je alvast op weg:

- Kies voor volkoren graanproducten: volkorenbrood, volkoren deegwaren, bruine rijst, havermout ... en integreer peulvruchten in je menu: witte bonen, linzen, kikkererwten (hummus) ...
- Gekookte aardappelen zijn rijk aan voedingsvezels. Ze zijn een ideale maaltijdbegeleider.
- Restjes gekookte aardappelen, volkoren pasta of bruine rijst die afgekoeld gegeten worden, hebben een extra stimulerende werking op de darmen. Je mag ze dus zeker bewaren voor de dag nadien.
- Eet elke dag 300 g groenten (kijk het gewicht na op de weegschaal in het verkooppunt of op de verpakking) en twee tot drie stukken fruit. Wissel gekookte groenten af met rauwkost en probeer verschillende groenten te combineren in dezelfde maaltijd.
- Groente- en fruitsap drinken, levert minder vezels op dan groenten en fruit eten.
- Fruit doet het niet alleen uitstekend als dessert of als tussendoortje, maar ook als beleg (bijvoorbeeld brood met aardbeien of stukjes peer).
- Gedroogd fruit en noten bevatten meer vezels maar ook beduidend meer calorieën. Hou hiermee rekening. Hetzelfde geldt voor olijven.
- Rauwkost op bruin brood smaakt fris en is vezelrijk.
- Een maaltijdsoep met veel groenten en eventueel peulvruchten is een lekker alternatief om de vezelinname te verhogen.
- Een zelfbereide groentesaus biedt meer vezels dan een kant-en-klare tomatensaus.

Belangrijk is ook dat je op geregelde tijdstippen eet en toegeeft aan de drang om naar het toilet te gaan. Hou je stoelgang dus niet op.



© www.lekkervanbijons.be

TORENTJE VAN VOLKOREN TOAST, APPEL, MOZZARELLA EN WITLOOF

Bereidingstijd: ongeveer 25 minuten.

Ingrediënten (4 porties):

- 4 stronken witloof
- 2 grote wortelen
- 200 g kerstomaten
- 2 appels (Jonagold)
- Een bosje veldsla
- 2 bolletjes mozzarella
- 8 sneetjes volkorenbrood (dik gesneden)
- 4 eetlepels walnoten
- 4 eetlepels zonnebloempitten
- 4 eetlepels maïsolie
- 2 eetlepels notenolie
- 2 eetlepels honing
- 5 eetlepels citroensap
- 1 theelepel mosterd
- 4 eetlepels blauwe bessen
- Peper

Bereidingswijze:

- ① Snijd rondjes uit het brood met een uitsteekvorm.
- ② Verwijder van 1 appel het klokhuis met een appelboor en snijd de appel in dunne plakjes. Besprenkel de plakjes met 2 eetlepels citroensap.
- ③ Snijd de andere appel, het witloof en de wortelen in fijne reepjes. Snijd de mozzarella in plakjes van 0,5 tot 1 cm dik.
- ④ Maak een vinaigrette met maïs- en notenolie, honing, mosterd en 3 eetlepels citroensap. Breng verder op smaak met peper. Meng de vinaigrette met de witloof-, wortel- en appelsnippers.
- ⑤ Toast de broodrondjes goudbruin. Hak de walnoten grof en rooster ze samen met de zonnebloempitten in een pan.
- ⑥ Schik het torentje op borden: stapel afwisselend toastbrood, appel- en mozzarellaplakjes. Werk af met het witloofslaatje, veldsla, kerstomaten, blauwe bessen en met de crumble van walnoten en zonnebloempitten.

TIP: ook lekker met plakjes peer in plaats van plakjes appel.

Bron: www.nice-info.be, in samenwerking met www.lekkervanbijons.be

3 Blijf in beweging

Het is minstens even belangrijk om zoveel mogelijk fysiek actief te blijven. Als je zelf in beweging bent, zet je ook je darmen aan tot bewegen.

Voor een goede gezondheid is het aanbevolen om het grootste deel van de dag licht intensieve bewegingen uit te voeren (zoals staan, traag stappen, koken). Ook ademhalingsoefeningen of fietsbewegingen zijn heilzaam. Ze geven je darmen een soort van massage. Je vermijdt het best om urenlang stil te zitten. Strek je benen bij voorkeur om de 20 à 30 minuten. Elke stap telt. Toch is het ook belangrijk om je lichamelijke capaciteiten niet te overschatten om het risico op vallen te voorkomen.

4 Kies voor probiotica

Probiotica zijn voedingsmiddelen waarin al gezonde microbacteriën aanwezig zijn. Deze probiotica helpen het evenwicht van de noodzakelijke bacteriën in je eigen darmen mee bewaken. Je vindt ze bijvoorbeeld in yoghurt, zuivelproducten met bifidus of in gefermenteerde

dranken en voedingsproducten (zoals sommige kazen, desembrood, kefir, miso ...)

Bron: www.nice-info.be

DIEETDIENST

► **Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen** ☎ 05-063 40 00

✉ sandra.vanoverbeke@wgkwvl.be

Voedings- en dieetadvies

► **Wit-Gele Kruis van Antwerpen** ☎ 01-424 24 10

✉ dieetdienst@wgkantwerpen.be

Voedings- en dieetadvies

► **Wit-Gele Kruis Limburg** ☎ 08-936 00 82

✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be

► **Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen**

✉ team.diabetes@wgkowl.be

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE

PATATTI BOLOGNESE MET GEHAKT EN LINZEN

Bereidingstijd: ongeveer 45 minuten.

Ingrediënten (4 porties):

- 12 aardappelen, bij voorkeur langwerpige
- 200 g rundsgehakt
- 200 g linzen uit blik
- 4 wortelen
- 250 g champignons
- 1 grote courgette
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 400 g tomatenblokjes (en tomatenpassata)
- 50 g tomatenpuree
- 2 handjes geraspte kaas
- 4 handjes rucola
- 4 el vetstof of olie
- Peper
- (Verse) rozemarijn, basilicum, oregano

Bereidingswijze:

- 1 Pel de uien en snipper ze fijn. Pers de knoflook.
- 2 Snijd de wortelen en courgette in kleine stukjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in schijfjes. Spoel de linzen met water en laat ze uitlekken.
- 3 Verwarm wat vetstof of olie in een pan en stook de ui en de knoflook aan. Voeg het gehakt toe en bak het los.



© www.lekkervanbijons.be

- 4 Voeg de linzen, wortelen, courgette en champignons toe. Breng op smaak met kruiden en peper.
- 5 Voeg na 10 minuten de tomatenblokjes en -puree toe. Laat nog ongeveer 10 minuten zacht pruttelen. Voeg eventueel wat tomatenpassata toe voor meer saus.
- 6 Schil ondertussen de aardappelen en draai ze in fijne spaghetti'slierten met een spiraalsnijder.
- 7 Laat de aardappelslierten maximaal 2 minuten koken in water tot ze hapklaar zijn.
- 8 Werk af met gemalen kaas, verse basilicum en rucola.

TIP:

Je kan volop variëren binnen dit gerecht en er je eigen toets aan geven met verschillende soorten gehakt, met meer of minder linzen, met andere peulvruchten, groenten en kruiden of met volkoren pasta.

Bron: www.nice-info.be, in samenwerking met www.lekkervanbijons.be

Uw huis blijft uw thuis

Nu met
lancerings-
aanbod*

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

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



Engineering you can trust. For life.



thyssenkrupp

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplifft.be

“STOPPEN MET ROKEN SPEELT ALTIJD IN JE VOORDEEL”

Longkanker is een kwaadaardige ziekte. Bovendien is het de meest dodelijke kanker. Toch wil dr. Maarten Criel, longarts in het Ziekenhuis Oost-Limburg (ZOL), patiënten met longkanker perspectief geven: “De geneeskunde is de afgelopen jaren enorm geëvolueerd. Er is meer kans op genezing, sommige vormen van longkanker evolueren tot een chronische ziekte en de meeste behandelingen zijn veel beter te verdragen.”

👤 MARIE LANDSHEERE & KRISTIEN SCHEEPMANS 📷 SHUTTERSTOCK

Wat is longkanker?

Dr. Criel: “Longkanker is een kwaadaardige ziekte die ontstaat uit ‘fouten’ of mutaties die zich opstapelen in het DNA van een longcel waardoor deze zich ontwikkelt tot een tumor. De opeenstapeling van mutaties zorgt ervoor dat de cel sneller gaat groeien en zich kan verspreiden. Zo ontstaan er uitzaaiingen buiten de longen. Het is vaak een proces van jaren voor de gemuteerde cel zich uit als een kwaadaardige ziekte. Bij longkanker zijn er twee grote types: de niet-kleincellige longkanker en de kleincellige longkanker. De kleincellige vorm zien we meestal bij forse rokers. Het gaat om een agressiever type waarvoor er minder

“Bij de meeste patiënten kunnen we de symptomen dankzij therapie of medicatie goed onder controle houden”

therapeutische mogelijkheden zijn, zeker in een uitgezaaid stadium. Niet-kleincellige longkanker vinden we zowel bij rokers als bij niet-rokers. Voor dat type zijn er vaak meer behandelingsmogelijkheden.”

Hoe agressief is longkanker?

Dr. Criel: “Wereldwijd is longkanker de grootste oorzaak van kankergerelateerde overlijdens. Omdat een long een orgaan is met veel bloed- en lymfevaten, kan de tumor zich hierlangs gemakkelijk verspreiden naar de rest van het lichaam. Bovendien verloopt de ziekte in het begin meestal zonder symptomen. Dat maakt dat patiënten vaak pas bij de longarts komen als er al uitzaaiingen zijn. In dit stadium proberen we de ziekte zoveel mogelijk onder controle te houden. Door nieuwe behandelingen kunnen sommige vormen van uitgezaaide longkanker evolueren tot een chronische ziekte.”

Is roken de voornaamste oorzaak van longkanker?

Dr. Criel: “70 tot 80% van de longkankers is het gevolg van het roken van tabak. Maar niet alle rokers krijgen longkanker en ook sommige niet-rokers of passieve rokers kunnen het krijgen. Verschillende factoren spelen hierbij een rol. Zo zien we in bepaalde families meer kwaadaardige ziektes. Maar ook omgevingsfactoren zoals luchtvervuiling en fijn stof kunnen een rol spelen. Bepaalde beroepsgroepen die op het werk blootgesteld zijn aan stoffen zoals asbest, radium, arsenicum, nikkel, chroom en teer hebben vaak een verhoogd risico.”

“Er wordt nog volop onderzoek gedaan naar de oorzaken van longkan-





© Wit-Gele Kruis

ker. We weten enkel dat roken de kans op longkanker sterk verhoogt. Ook de link met een langdurige blootstelling aan asbest en longvlieskanker is duidelijk, maar bij de andere omgevingsfactoren zien we een minder sterke associatie. Bewijzen hiervoor ontbreken nog.”

“Als je niet rookt, kan je je risico op longkanker sowieso sterk naar beneden halen. Dat meer mannen dan vrouwen roken, vertaalt zich in de cijfers: jaarlijks zijn er in Vlaanderen ongeveer 3.000 nieuwe gevallen bij mannen. Bij vrouwen is dat de helft.”

Zijn er meer patiënten met longkanker dan vroeger?

Dr. Criel: “We zien een stijging van het aantal longkankers bij vrouwen omdat steeds meer vrouwen roken. Maar er is ook een stijging van longkankers die niet direct een verband hebben met roken. Bij mannen is er een dalende trend. De meeste diagnoses stellen we bij de oudere populatie. Longkanker onder de vijftig jaar is zeldzaam, de grootste piek ligt boven de leeftijd van zestig jaar.”

Wat zijn de symptomen?

Dr. Criel: “In het begin heeft een patiënt meestal geen klachten omdat er geen pijnreceptoren zijn in het longweefsel. Net zoals bij andere

“Klachten zoals pijn op de borstkas, ophoesten van bloed of kortademigheid moet je altijd laten nakijken”

kankers zijn er vaak meerdere algemene klachten bij longkanker: vermageren, koorts, vermoeidheid ... Omdat die op het eerste gezicht niet meteen met de longen in verband staan, wordt er vaak tijd verloren. Maar er zijn ook een paar alarmsignalen die je aangeven dat je naar de dokter moet: pijn op de borstkas, hoestklachten die niet verdwijnen, ophoesten van bloed, heesheid, kortademigheid ... Die zaken kunnen ernstig zijn en moeten altijd nagekeken worden.”

“Wanneer de ziekte zich verspreidt, zijn de symptomen afhankelijk van de organen die aangetast zijn. Bij aantasting van de hersenen, zien we neurologische klachten die kunnen gaan van verwardheid tot verlamming. Bij uitzaaiingen in het bot heeft de patiënt botpijn.”

In welke mate kan je de symptomen onder controle houden?

Dr. Criel: “Bij de meeste patiënten kunnen we de symptomen – zeker kortademigheid en pijn – goed onder controle houden met behulp van therapie of medicatie. Dat is erg belangrijk voor de levenskwaliteit.”

Hoe probeer je de ziekte snel te detecteren als de symptomen pas later komen?

Dr. Criel: “Longartsen – maar ook de eerstelijnszorg – moeten heel bedacht zijn op alarmsymptomen, zeker bij risicopatiënten als rokers. Er wordt nagedacht of het nuttig zou zijn om bij hoogrisicopatiënten een soort screening te organiseren zoals dat bij borst- en darmkanker gebeurt. Uit onderzoek blijkt dat je door screening via een CT-scan veel hoogrisicopatiënten zonder symptomen kan oppikken in een vroeg stadium van de ziekte.”

Hoe wordt longkanker behandeld?

Dr. Criel: “Alles hangt af van het stadium waarin de ziekte wordt vastgesteld. In een vroeg stadium zijn er meestal nog genezingskansen, in een later stadium is genezing niet meer mogelijk. In een **vroegtijdig stadium** streven we een volledige genezing na door de tumor te opereren of te



bestralen. We nemen het stuk van de long waarin de tumor zit weg, of verbranden alle tumorcellen via radiotherapie. Soms is er een bijkomende nabehandeling nodig, bijvoorbeeld met chemotherapie. Kan de tumor niet geopereerd worden, maar is hij wel nog beperkt tot de long en borstkas, dan is een gecombineerde behandeling met chemotherapie en bestraling mogelijk. Is de ziekte in een **uitgezaaid stadium** dan is genezing niet meer mogelijk. In dat geval zijn er meestal drie opties: immuuntherapie, een combinatie van chemo- met immuuntherapie of doelgerichte therapie, vaak via tabletten. De behandelingen zijn de laatste jaren enorm verbe-

terd. Met immuuntherapie kunnen we nu ook in een vroeger stadium ingrijpen waardoor de overlevingskansen sterk toenemen. Ook doelgerichte therapie zorgt voor meer perspectieven. Bij elke longkanker wordt opgespoord of er een specifieke dominante mutatie in het genetisch materiaal van de tumorcel aanwezig is die verantwoordelijk is voor het ontstaan van de ziekte. Zo kan het probleem worden aangepakt bij de bron.”

Welk perspectief heeft een patiënt wanneer de ziekte niet op tijd wordt ontdekt?

Dr. Criel: “Ofwel slaat de behandeling goed aan, en evolueert de kan-

ker naar een chronische ziekte. Ofwel slaat de behandeling maar voor een tijdje aan en is de levensduur beperkt van één tot drie jaar, soms wat langer.”

“De snelheid waarmee een kanker groeit, hangt af van het type longkanker. Kleincellige longkanker kan op enkele maanden heel snel groeien. Een niet-kleincellige longkanker kan een trager verloop hebben. Er kunnen maanden tot jaren zitten tussen het ontstaan van de kanker en het ontwikkelen van een uitgezaaide ziekte.”

“De genezingskansen bedragen negentig procent of meer wanneer de kanker in een vroeg stadium wordt behandeld. In een later stadium van de ziekte kan je ook genezen, maar is herval binnen de eerste twee jaar mogelijk. Bijna de helft van de patiënten in een lokaal gevorderd stadium wordt geconfronteerd met herval na één tot twee jaar.”

Hoe kunnen mensen het risico op longkanker verkleinen?

Dr. Criel: “Stoppen met roken of niet roken is ten zeerste aanbevolen. Daarnaast is het belangrijk gezond te leven, gevarieerd te eten, regelmatig te bewegen (sporten, wandelen) en niet te veel alcohol te drinken.”

“Vroeger kende men de risico’s van roken niet. Intussen wordt de tabakslobby meer aan banden gelegd. Zo is er geen reclame meer voor roken, heb je de waarschuwingen op de pakjes, is de prijs per gram tabak sterk verhoogd en zijn er preventieacties om te stoppen met roken. Toch rookt nog altijd één op de vijf Vlamingen. En eens iemand verslaafd is aan roken, is het niet meer zo gemakkelijk om te stoppen.”

“Wanneer een roker bij ons de diagnose longkanker heeft gekregen, starten we de rookstopbegeleiding. Patiënten die blijven roken, hebben immers een minder goede prognose. Bovendien hebben ze risico op het

Kostprijs behandeling en financiële voordelen

Longkanker wordt door de meeste mutualiteiten erkend als een ernstige ziekte. Een patiënt heeft daardoor recht op een verhoogde terugbetaling van de kosten die bij de behandeling horen:

- therapie
- hulpmiddelen zoals medicatie of verbandmiddelen
- wanneer de ziekte niet meer te genezen is, kan de patiënt via zijn of haar huisarts een palliatief statuut aanvragen waar extra voordelen en tegemoetkomingen aan gekoppeld zijn
- mantelzorgers kunnen een mantelzorgstatuut aanvragen via het ziekenfonds van de mantelzorger. Meer informatie op mantelzorger.be.

ontstaan van een nieuwe longkanker, op een versnelde afbraak van het longweefsel en op een hartinfarct.”

Welke impact heeft de diagnose op iemands leven?

Dr. Criel: “De impact van longkanker op een patiënt is groot. Wij werken voor de behandeling met een multidisciplinair team. Hierbij is ook aandacht voor de psychologische impact van de ziekte op de patiënt en zijn omgeving, de mensen die de patiënt ondersteunen en eventueel verzorgen. Zij moeten zelf ook vaak door een rouwproces dat zwaar kan zijn. Hier kan de thuisverpleging een belangrijke rol spelen: zij kunnen signaleren wanneer het voor de mantelzorger te veel wordt. Hun input en inzicht is heel belangrijk.”

“We proberen ook steeds met de patiënt en met de omgeving van de patiënt te bespreken wat ze willen wanneer er geen therapie meer mogelijk is en we enkel de symptomen nog kunnen controleren. Wil de patiënt thuis verzorgd worden en sterven, of verkiest hij of zij een ziekenhuisomgeving? Samen met psychologen en verpleegkundigen van het palliatief team ondersteunen we de patiënt hierbij en leggen we alle mogelijkheden uit. Patiënten moeten weten dat we hen nooit laten lijden en dat ze zelf kunnen kiezen wat ze willen wanneer de ziekte in een terminaal stadium komt. Velen willen zo lang mogelijk thuis blijven omdat daar een goede omkadering is. Door de goede hulp van de thuisverpleging is dit vaak nog mogelijk.”

Hoe kan het Wit-Gele Kruis helpen?

Onze verpleegkundigen zijn opgeleid om patiënten met kanker thuis te verzorgen, te begeleiden en hen te helpen met:

- het afkoppelen van chemo
- het spoelen van de poortkatheder
- sondevoeding
- parenterale/TPN-voeding
- pijnmedicatie
- het plaatsen van of toezicht houden op perfusie
- de verzorging van oncologische wonden.

Indien je vragen of bezorgdheden hebt, kan je terecht bij je thuisverpleegkundige.

Meer informatie op witgelekruis.be/kanker

Hoe stoppen met roken?

Wie er niet in slaagt om zelfstandig te stoppen met roken, kan een beroep doen op rookstopbegeleiding.

Meer informatie kan je verkrijgen via de huisarts of op tabakstop.be



Birkenshop.be
Online shop voor Birkenstocks

10 tot 40% korting

Slippers, pantoffels,
professionele klompen, steunzolen, ...

Online shop en verkooppunt
met keuze uit meer dan 20.000 Birkenstocks
van maat 24 t/m 50

www.birkenshop.be
+32 472 98 98 88 | info@birkenshop.be
Ring 35 | 2200 Noorderwijk | België

ELLIOT LIJDT AAN EEN ONBEKENDE AUTO-IMMUUNZIEKTE

“IK BEN SNEL MOE EN MAG NIET ALLES ETEN, MAAR MIJN VRIENDEN SNAPPEN DAT”

Elliot is 11 en lijkt op het eerste gezicht een typische tiener. Niks verraadt dat hij van jongs af tegen een onbekende auto-immuunziekte vecht. Elliot gaat elke week met zijn mama Katleen naar de verpleegpost van Aarschot. Daar krijgt hij een spuitje om de aanmaak van zijn witte bloedcellen te stimuleren.

 SANNE LAMBERT  MARCO MERTENS

Toen Elliot zes maanden was, verliep de overschakeling van borstvoeding naar vaste voeding helemaal niet vlot. Van kleins af had hij last van eczeem en reflux, waardoor Elliot en zijn moeder toen al vaak naar de osteopaat en de huisdokter gingen.

Katleen: “Op een dag hebben ze me in de crèche gemeld dat hij heel rustig en stil was, apathisch bijna. Wanneer hij later voor de eerste keer aardappelen at, is Elliot fel beginnen overgeven. In het ziekenhuis vonden ze hoge allergiewaarden in zijn

bloed. Dat was het begin van zijn lang medisch verhaal.”

Met welke klachten kampt Elliot?

Katleen: “Doorheen de jaren kwamen er nieuwe klachten en aandoeningen bij. Het begon met buikklachten en moeilijkheden bij het eten. Toen hij vier jaar was, werd vastgesteld dat Elliot lijdt aan coeliakie, een intolerantie voor gluten. Dat was maar één van de symptomen van zijn auto-immuunziekte. Als kind had hij al weinig witte bloedcellen, maar dat schommelde wat. Hij kon zich 's morgens kiplekker voelen, maar 's avonds opeens heel ziek zijn. Omdat hij te weinig witte bloedcellen heeft, is hij veel vatbaarder voor infecties. Zo kan hij van een banale verkoudheid al ziek worden. Met COVID-19 moesten we dus extra voorzichtig zijn.”

Elliot, welke zorg biedt het Wit-Gele Kruis jou en hoe ben je met hen in contact gekomen?

Elliot: “Ik krijg elke week een spuitje om de aanmaak van mijn witte bloedcellen te stimuleren. Toen ik kleiner was, moest ik voor dit spuitje naar het ziekenhuis en dat nam soms bijna een hele dag in beslag. Na zes of zeven keer mochten we hiervoor naar de verpleegpost van het Wit-Gele Kruis gaan. Dat is dicht bij ons thuis en in 20 minuutjes zijn ze al klaar.”

Katleen: “Deze spuit stimuleert het

beenmerg om meer neutrofielen (witte bloedcellen die een essentieel deel uitmaken van ons immuunsysteem, nvd.r.) aan te maken. Uit beenmergpuncties zien ze dat er witte bloedcellen bij Elliot worden aangemaakt, maar deze worden daarna direct weer afgebroken. Daarom moet hij één keer per week zo'n spuitje krijgen bij de verpleegpost.”

Elliot: “Ik ga graag naar de verpleegpost, maar natuurlijk ook niet zo graag omdat het spuitje pijn doet. De verpleegsters zijn heel vriendelijk en slaan altijd een babbeltje met mij. Dat zorgt voor wat afleiding. Ook onze wandeling naar de verpleegpost vind ik altijd fijn.”

Welke impact heeft Elliots ziekte op jullie?

Katleen: “We passen Elliots eten aan en koken apart voor hem. Hij is allergisch voor bijna alle fruitsoorten en kan ook niet veel groenten eten. Als kind is het natuurlijk moeilijk om aan mensen uit te leggen dat je zelfs



Elliot: “Het spuitje doet pijn, maar gelukkig leiden de verpleegsters mij af met een babbeltje”



geen klein stukje snoep of fruit mag.”

Elliot: “Ik heb nog nooit snoepjes geproefd, dus ik mis ze natuurlijk niet. Ik weet dat ik er sowieso buikpijn van zou krijgen dus is het beter dat ik er geen eet.”

Katleen: “Hij verdraagt geen kleurstoffen of suikers en het is dankzij poedervoeding dat hij over de nodige bouwstoffen en vitaminen beschikt. Vaak krijgt hij laattijdige reacties die meestal voorkomen in het darmstelsel en in de maag.”

Elliot, praat jij over je auto-immuunziekte met je vrienden op school en zijn er dingen die je moeilijk vindt?

Elliot: “Ik praat er met mijn vrienden over en ze begrijpen het allemaal. Ik speelde vroeger ook voetbal, maar daar werd ik na een tijdje te moe van. Uitstapjes zijn ook moeilijk. Ik moet altijd mijn eigen eten meenemen en ben op het einde van de dag heel

*Mama Katleen:
“Als kind is het moeilijk om aan mensen uit te leggen dat je zelfs geen klein stukje snoep of fruit mag eten”*

moe. Ik volg nu ook les via Bednet omdat ik te moe ben om een hele week op school te zitten.”

Jullie weten nog altijd niet welke auto-immuunziekte Elliot heeft. Hoe verloopt het onderzoek hiernaar?

Katleen: “Er wordt nog steeds wetenschappelijk onderzoek verricht naar diverse onbekende auto-immuunziekten, zoals die van Elliot.

Het is vaak moeilijk om een niet goed functionerend immuunsysteem bij kinderen te ontdekken. De symptomen kunnen heel uiteenlopend zijn en genetische onderzoeken zijn duur. Zo bestaat er in Vlaanderen het KID-Fonds dat de zorg voor kinderen met een primaire immuundeficiëntie (PID) wil verbeteren.”

Elliot, weet je al wat je later wil worden?

Elliot: “Dj of kok lijkt me wel leuk. Dan kan ik een frietkot openen waar ik enkel glutenvrije gerechten verkoop aan mensen die niet alles kunnen eten, zoals ik. Of misschien wel professionele gamer.”

Wil je meer informatie over het KID-Fonds of wil je het graag steunen? Neem een kijkje op www.kidfonds.be.

SPAAR JE RUG IN HET HUISHOUDEN

Je huishouden doen is vaak een drukke bezigheid. Terwijl je kookt, poetst, tuiniert ... verricht je heel wat lichamelijk werk. Om rug- en nekklachten te voorkomen, is het belangrijk om met een juiste lichaamshouding aan de slag te gaan.

STIEN VAN PEER ISTOCK

De gouden regel om rugklachten te vermijden, is je rug rechtop houden en je schouders licht naar achteren. Denk hieraan wanneer je zit, staat én in beweging bent. Maar hoe pak je dat concreet aan? Met enkele handige tips kan jij op een ergonomische manier je huishouden doen.

1 Start met een goede uitrusting

Met het juiste materiaal ben je al goed op weg.

- Veilig werkmateriaal, zoals een stevige trapladder, voorkomt ongevallen.
- Kies voor schoonmaakmateriaal met een lange steel. Het uiteinde van de steel moet tot aan je schouder komen.

Tip



Dankzij materiaal met een uitschuifbare steel werk je gemakkelijk op verschillende hoogtes zonder je lichaam te overbelasten.

Denk bovendien aan je kledij.

- Met stevige schoenen kan je uitglijden vermijden.
- Gebruik werkhandschoenen om je handen te beschermen tegen schoonmaakmiddelen.

In plaats van je te bukken, buig je beter je benen

Bij een correcte uitrusting hoort ook een goede werkomgeving.

- Zorg in de eerste plaats voor voldoende verlichting. Draag je bril indien nodig.
- Geef jezelf voldoende werkruimte: maak op voorhand wat ruimte vrij zodat je vlot kan bewegen.



2 Hef en til door je benen

Buig door je benen om iets op te tillen en hou je rug recht wanneer je opstaat. Zo gebruik je vooral de kracht uit je benen en wordt je rug minder belast. Hou de last bij het opheffen en dragen zo dicht mogelijk bij je. Maak geen draaibewegingen – zeker niet als je vooroverbuigt – want dat kan voor een pijnlijke verrekking zorgen.

Probeer bovendien zware lasten te vermijden. Wanneer je boodschappen hebt gedaan, laad je auto dan bijvoorbeeld in twee keer uit in plaats van in een keer. Vul je emmer of gieter niet volledig. Om grote hoeveelheden planten water te geven, gebruik je best de tuinslang. Ook met de kruiwagen kan je een keer extra heen en weer wandelen om te zwaar werk te vermijden.



3 Werk op een handige hoogte

Als je rechtstaand werk uitvoert, zoals koken of was plooiën, moet je werkvlak iets onder ellebooghoogte komen. Is het aanrecht of de tafel lager? Werk dan op een dikke snijplank om je werkblad te verhogen.

De hoogte van je toestellen kan een groot verschil voor je maken. Plaats een wasmachine, droogkast, vaatwasser en oven niet op de grond, maar zet ze op een bepaalde hoogte. Plaats spullen die je vaak gebruikt binnen handbereik en op armhoogte in de kasten of in de berging. Wat je minder gebruikt, kan je een plaats geven onderaan of bovenaan de kast. Zo hoeft je je minder te bukken of te strekken.

Tip



Hang je wasdraad niet te hoog of gebruik een wasrek. Zo hoeft je je niet onnodig te strekken om je was op te hangen. Zet je wasmand op de tafel of op een stoel zodat je je niet telkens moet bukken.

4 Buig niet, maar zet je neer

Voor heel wat huishoudelijke klussen buig je voorover. Denk maar aan het toilet schoonmaken, de wasmachine in- en uitladen of onkruid wieden. In plaats van te bukken, kan je beter knielen en je rug

rechthouden. Zet je neer. Als het kan, ga dan op beide knieën of op één knie zitten. Plaats je hand naast je voor ondersteuning. Deze stevige houding is veel beter voor je rug en geeft je voldoende stabiliteit.

Tip



In plaats van steeds te bukken om een dweil uit te wringen, kan je de emmer op tafel zetten. Draai je aftrekker ondersteboven om de dweil eraf te halen of er weer aan te hangen. Een ander alternatief is een mop die zichzelf uitwringt. Zo moet je niet meer bukken en wringen. Dat is een voordeel voor je rug, je knieën en je handen.

5 Denk ook aan deze algemene tips

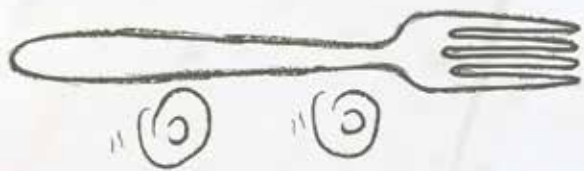
- Wissel licht en zwaar werk met elkaar af.
- Werk niet te snel, neem je tijd.
- Neem regelmatig een pauze.
- Luister naar je lichaam.
- Beweeg regelmatig om je lichaam fit te houden.
- Sta je lang recht? Zet dan afwisselend je linker- en rechervoet op een verhoogje.

Heb je toch klachten?

Als er geen andere klachten bijkomen, verdwijnt rugpijn vaak vanzelf. Gun je lichaam de nodige rust. Tenzij de pijn langdurig aanhoudt, hoeft je niet per se naar de dokter. Als je bovenop je rugpijn ook koorts hebt, tintelingen in je been of voet voelt of moeilijker kan stappen of plassen, ga je best wel naar je huisarts.

Ben je recent geopereerd? Ben je aan het revalideren? Heb je veel lichamelijke klachten, zoals pijnlijke gewrichten of zwakke knieën? Zware huishoudelijke taken kunnen dan te belastend zijn. Volg het advies van je arts goed op. Neem de tijd om te rusten en doe een beroep op je partner, een mantelzorger of eventueel een poetsdienst of dienst gezinszorg om je te ondersteunen.

Heb je wat meer ondersteuning nodig? Ben of word je slechter ter been? Een hulpmiddel zoals een vierpikkel of looprek kan bepaalde dingen makkelijker maken. Bekijk de mogelijkheden op www.witgelekruis.be/hulpmiddelen of vraag advies aan je verpleegkundige.



homecuisine

Verse
maaltijden aan
huis kan vanaf
€ 6,25

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



Hoe bestellen?

U kunt ons bereiken via mail of gratis nummer 0800 19 020. Wij beantwoorden met plezier uw vragen of plannen samen een eerste levering in waarbij u kunt proeven van onze verse maaltijden.

INFO@HOMECUISINE.BE

WWW.HOMECUISINE.BE

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!



Bel gratis ☎ 0800 19 020

WWW.HOMECUISINE.BE



“Na een tijdje raak je op elkaar afgestemd en weet je hoe je best kan communiceren.”

Carine

Verpleegkundige en patiënte

Carine & Marcella

56 jaar en 95 jaar

 HÉLÈNE BEELE  MARCO MERTENS

“Mijn oren zijn wat versleten, maar voor de rest heb ik weinig klachten.”

Marcella

Gehoorproblemen

Al een drietal jaar komt het Wit-Gele Kruis langs bij Marcella, een kranige dame die alleen thuis woont en veel hulp krijgt van haar kinderen. Een tiental jaar geleden begon ze minder goed te horen.

Marcella: “De laatste jaren is mijn gehoor sterk achteruitgegaan. Telefoongesprekken zijn erg moeilijk. Ik moet vaak vragen om het nog eens te herhalen. Ook groepsgesprekken volgen, is niet evident want iedereen praat dan door elkaar. Daarnaast kon ik door mijn gehoorproblemen ook minder goed televisieprogramma’s volgen. Gelukkig heb ik nu een koptelefoon die ik kan verbinden met mijn televisietoestel, waardoor ik toch programma’s kan volgen. Mijn oren zijn versleten, maar voor de rest mag ik niet klagen, gezien mijn leeftijd. Ik eet en slaap nog steeds goed.”

En toen kwam corona ... en de mondklappers

Sinds de coronacrisis draagt iedereen een mondklapper. Voor hardhorige personen is het zo nog moeilijker om gesprekken te volgen.

Marcella: “Het is inderdaad een groot verschil met die mondklappers. Ik kan niet echt liplezen, maar sowieso versta ik de andere beter als ik zijn of haar gezicht ook kan zien. Bovendien is het ook een erg eenzame periode. Mijn kinderen komen wel eens ‘coronaproof’ langs, maar andere familie en kennissen hoor ik nu enkel via de telefoon ... Wat met

mijn slecht gehoor uiteraard niet ideaal is. Weet je wat ook vervelend is nu? Die lintjes van mijn mondklapper haperen telkens aan mijn hoorapparaten wanneer ik mijn klapper wil aan- of afzetten. Het wordt tijd dat die coronaperiode voorbij is.”

Carine: “De mondklappers hebben bij veel patiënten een grote impact. We moeten veel vaker zaken herhalen, omdat ze het niet goed verstaan hebben. Als Marcella iets niet verstaat, gaan we soms even op voldoende afstand staan en nemen we heel kort het klapper af om de boodschap te herhalen.”

Hoe best communiceren?

Carine: “Uiteraard let ik erop dat ik luid genoeg en traag spreek. Daarnaast gebruik ik meer gebaren. Getallen toon ik bijvoorbeeld met mijn vingers. Goed articuleren is ook belangrijk, zelfs wanneer je een mondklapper draagt. Ik ga al een hele tijd langs bij Marcella en ondertussen zijn we goed op elkaar afgestemd en kunnen we goed communiceren met elkaar. Daarnaast is het ook belangrijk om als hardhorige te durven zeggen dat je niet goed hoort en iets niet goed verstaan hebt, en dat je niet bang bent om meermaals te vragen om iets te herhalen.”

Marcella: “Vroeger schaamde ik me er soms voor om altijd te moeten vragen om het nog eens opnieuw te zeggen, maar nu vraag ik het gewoon.”

goed
voor jou

we staan voor je klaar

Schaamte is niet nodig als je incontinentie hebt. Ongewenst urineverlies komt vaker voor dan je denkt, in ons land bij 1 op de 4 mannen boven de 50. Goed is er voor jou met gericht advies en aangepaste hulpmiddelen: je hoeft niet aan levenskwaliteit in te boeten bij urineverlies.

Van wegwerpverbanden tot herbruikbare broekjes ... Goed biedt je een uitgebreid gamma hulpmiddelen waarmee je comfortabel je leven kan leiden. Ook als je geen verband kan of wil dragen bestaan er oplossingen. Een condoomkatheter is een volledig volwaardig alternatief.

condoomkatheter, handig en eenvoudig

- net als een gewoon condoom eenvoudig aan te brengen
- de urine wordt opgevangen in een zakje dat je aan je been vastmaakt
- een condoomkatheter kan je 24 uur laten zitten
- slaap in alle rust door — koppel je condoomkatheter aan een nachtzak
- geen belemmering van je vrijheid: je kan doen wat je anders ook deed, inclusief sporten
- discreet en onzichtbaar voor anderen



verzorg je huid

Huidhygiëne is heel belangrijk bij urineverlies. Ook hier helpt Goed je met hulp en zorg toegespitst op jouw specifieke situatie.

Brava® Skin Barrier

- voorkomt huidproblemen veroorzaakt door contact met urine
- prikt niet, is binnen enkele seconden droog en laat geen resten achter op de huid

Conveen® Prep doekjes

- extra kleefkracht en bescherming tegen irritaties, wrijving, kleeerstof en urine



laat je helpen door onze bandagisten en (stoma)referentieverpleegkundigen

Urineverlies: maak er geen taboe van! We beantwoorden graag al jouw vragen. Vertel ons jouw verhaal. Aarzel niet en bel voor een afspraak naar **03 205 69 22**. Ook mantelzorgers kunnen bij Goed terecht.



stomahuis

Vragen over stoma? Ook hiermee helpen wij je graag. Bel naar het **Goed stomahuis** voor een afspraak. Zowel voor als na de ingreep kan je op ons rekenen voor advies, het meest passende stomamateriaal en hulp bij je dotatie. Meer info via **03 205 69 22** of www.goed.be/stomahuis.

goed
samen met 

STRAKS ZIJN WE WEER MENS

Ik hoor het de nieuwslezer begin 2020 nog zeggen: in Wuhan in China is er een besmettelijk en dodelijk virus opgedoken. Ach, haalde ik de schouders op, China is zo ver van mijn bed. Wie had op dat moment gedacht dat het coronavirus zo snel de internationale grenzen zou oversteken en ons een jaar gegijzeld zou houden?

Want 'gegijzeld' is de correcte term. Bewoners van woonzorgcentra kunnen weinig of amper bezoek krijgen. Jongeren zien hun vrienden niet, missen buitenschoolse activiteiten, feestjes en festivals die hen ontspanning bieden. We mogen al een jaar niet doen wat we als mens zo graag doen: knuffelen, dicht bij elkaar zijn, ongedwongen een dagje shoppen. We weten nu allemaal wat het woord 'eenzaamheid' echt betekent. Dat is iets waar ik als jonge alleenstaande nog het meest last van heb. Ik zie weinig of geen vrienden. Ik werk thuis en wanneer ik klaar ben, wacht me een avond in totale stilte. Alleen de sociale media houden me gezelschap.

En toch. Toch moeten we de donkere gedachten verjagen en hoopvol zijn. Ook in ons land zijn de vaccinatierondes begonnen en zou binnen enkele maanden de hele bevolking ingeënt zijn. Dan komt, zoals minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke het noemde, 'het rijk der vrijheid' – op voorwaarde dat iedereen zo verstandig en solidair is om zich ook effectief te laten inenten.

Het is precies die vrijheid waar we na een jaar gevangenschap het meest naar snakken. Ik denk dat we onderschatten hoe uitzinnig de vreugde zal zijn wanneer we eindelijk weer onszelf kunnen zijn, en dat betekent concreet: weer een sociaal dier mogen zijn. Eenzaamheid is letterlijk dodelijk. Ik beken dat ik al vaak wanhopig ben geweest, maar mijn geloof in het vaccin heeft intussen de meest duistere gedachten verjaagd. Nog even, denk ik dan, nog even en we kunnen onze ouders en grootouders weer innig omhelzen en op café en restaurant gaan.

Zal het coronavirus onze samenleving veranderd hebben? Ik geloof van wel. Op praktisch vlak zal thuiswerk meer aanvaard worden en dat kunnen we alleen maar toejuichen. Geen lange verplaatsingen meer naar het werk en meer tijd voor rust in een maatschappij die al te lang heeft geteerd op 'druk-druk-druk'. Op sociaal vlak zullen we het belang van de ander meer waarderen. We zullen ook beter begrijpen wat eenzaamheid is en er – en dat hoop ik uit het diepst van mijn hart – meer oog voor hebben nu we weten dat het niet alleen ouderen maar gewoonweg iedereen kan overkomen. Op nog grotere schaal zullen we in het rijke en verwende Westen beseffen dat we niet onaantastbaar zijn. Dat hebben we te lang gedacht: zelfs zware ziektes kunnen steeds sneller genezen worden. Ziek worden, dat was vooral iets voor oudere mensen. Corona heeft ons laten zien dat we allemaal kwetsbaar zijn. Ik hoop dat die kwetsbaarheid ook zachtere mensen van ons maakt, met meer oog voor onze eigen zwaktes en voor die van anderen.

Laten we dus de donkere gedachten vervangen door het licht aan het einde van de tunnel dat het vaccin ons zal brengen. Nog even geduld. Nog even geduld en dan kunnen we weer *léven*, dansen, spontaan zijn en niet in een boogje om de ander heen lopen. Nog even en we kunnen eindelijk weer mens zijn.

Ann De Craemer



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



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

Olanda

Onze zorg voor jou stopt nooit

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

Ontdek al onze diensten op www.familiehulp.be



Familiehulp
we zijn er voor jou



Revalideren in een zorgverblijf

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

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

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

Meer info: www.cm-zorgverblijven.be

Zorgverblijven
jouw verblijf, onze zorg



**Hooidonk
Spa Nivezé
Ter Duinen**

Nieuws uit je provincie

OOST-VLAANDEREN



UITBREIDING TAKENPAKKET ZOR GKUNDIGEN

Onze organisatie telt 1.280 verpleegkundigen en 126 zorgkundigen. De wetgeving rond de handelingen die zorgkundigen mogen verrichten, werd in 2019 uitgebreid. Hierdoor verruimt het takenpakket van de zorgkundigen en wordt hun rol versterkt. Zorgkundigen mogen vanaf dit voorjaar, na opdracht van een verpleegkundige, zelf meer verpleegkundige activiteiten uitvoeren bij patiënten thuis. De voorwaarde is uiteraard dat ze hiervoor een bijkomende opleiding volgen. Daar wordt binnen onze organisatie volop op ingezet.

Het nieuwe, wettelijke kader biedt ook nieuwe mogelijkheden waardoor onze zorgkundigen zich verder kunnen ontwikkelen. Ze zullen meer zorgen zelf uitvoeren, zoals oogdruppels toedienen na een operatie, specifieke verbanden (Dauerbinde®) aanbrengen, een spuitje toedienen tegen een aderontsteking (Clexane®) ...

Door het nieuwe wettelijke kader zien zorgkundigen hun bevoegdheid uitgebreid waardoor verpleegkundigen kunnen rekenen op een betere ondersteuning. Als patiënt krijg je dus steeds de zorg van de best geplaatste zorgverlener. Om hierin te slagen, volgen de zorgkundigen een intensief opleidingsproject waarin ze maximaal worden begeleid en ook de nodige tijd krijgen om de nieuwe vaardigheden aan te leren. De opleiding bestaat zowel uit een theoretisch luik als uit een praktisch gedeelte (stage).



CARINE HEYMAN EN LORE JANSSENS

Lore Janssens is zorgkundige bij Team Sint-Gillis en volgt het opleidings-traject: "Ik vind de opleiding top! Er heerst bij mijn patiënten soms wel verwarring over waarom ik als zorgkundige bepaalde zorgen niet zelf mag uitvoeren en een beroep moet doen op een collega-verpleegkundige. Ons takenpakket wordt nu veel duidelijker. Het opleidingstraject is pittig

en de modules volgen mekaar snel op. Maar we worden heel goed begeleid en ik kan niet wachten om met de extra handelingen aan de slag te gaan."

Carine Heyman waakt er als ondersteuner kwaliteit over dat de opleiding aan alle kwaliteitsvereisten voldoet: "Het is onze taak om de theoretische achtergrond van de opleiding om te zetten in de dagdagelijkse praktijk. De uitbreiding van de handelingen is voor onze organisatie in het algemeen en zeker voor onze zorgkundigen en patiënten een grote meerwaarde. Het zorgt voor meer afwisseling in hun job, meer duidelijkheid en meer erkenning."

De opleiding is verplicht voor alle zorgkundigen van het Wit-Gele Kruis. Ondertussen is het extra takenpakket ook opgenomen in het officiële leertraject zodat elke pas afgestudeerde zorgkundige de handelingen kent en in de vingers heeft.

GEZOND BINNEN

Een Vlaming brengt gemiddeld 85% van de tijd binnenshuis door, en vooral in eigen huis. Dat percentage lag de voorbije maanden nog hoger. Steeds dezelfde binnenlucht inademen, kan een invloed hebben op je gezondheid en op je welzijn. Onderzoek toont aan dat de lucht in gebouwen vaak sterker vervuild is dan de buitenlucht. Voldoende ventileren en verluchten is niet enkel goed voor je eigen gezondheid, maar ook voor die van de personen die bij jou over de vloer komen, zoals onze verpleeg- en zorgkundigen.

Hou je kot gezond

Altijd en zeker tijdens Corona

VENTILEER

Zorg voor een constante luchtdoorstroming door je huis



ZET HET RAAM OP KIEPSTAND



ZET HET RAAM OP EEN KIER



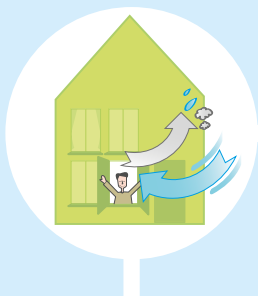
ZET JE VENTILATIE-ROOSTERS OPEN



ZET JE VENTILATIE-SYSTEEM AAN

VERLUCHT

Zet je raam extra open bij o.a. activiteiten met water



DE WAS DROGEN



DOUCHEN



SCHOONMAKEN



KOKEN

Beperk vervuilende stoffen in huis en verlucht



Vermijd CO-vergiftiging door je verwarmingstoestel te laten nakijken



Meer weten? Surf naar [Gezondbinnen.be](https://www.gezondbinnen.be)

© 2020 - Zorg en Gezondheid, de Vlaamse Logo's en Vlaams Instituut Gezond Leven
V.U. - Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

logo
GEZOND
LEVEN

Vlaanderen
2019

Een goede luchtkwaliteit 'in je kot' is belangrijk. Als je de lucht niet voldoende ververst, stapelen vocht en schadelijke stoffen zich op in je woning. Ook virussen – zoals corona – kunnen zich verspreiden in niet of slecht verluchte ruimtes.

Deze vier vuistregels zorgen voor een gezond binnenmilieu:

1 Ventileer

Ventileren is het voortdurend (24 uur op 24) verversen van de lucht. Je voert verse buitenlucht aan en voert vervuilde binnenlucht af. Het beste is om te ventileren via een gecontroleerd ventilatiesysteem. In huizen zonder ventilatiesysteem kan je ventileren door ramen op een kier te zetten of via verluchtingsroosters.

Ventileer ook op koude dagen. Alleen bij grote hitte is het beter om de ramen en roosters te sluiten om de warmte buiten te houden.

2 Verlucht

Verluchten doe je door gedurende een korte periode een grote hoeveelheid verse lucht binnen te laten door een raam of buitendeur wijd open te zetten. Vooral bij activiteiten met water is dit aanbevolen, zoals was drogen in huis, douchen of een bad nemen, schoonmaken of koken zonder goede dampkap. Te veel vocht in huis kan leiden tot schimmelgroei, wat opnieuw gezondheidsproblemen veroorzaakt.

Ademen is ook een vorm van vocht produceren. Zorg daarom 's nachts voor een goede ventilatie en verlucht 's morgens je slaapkamer. Ook wanneer veel mensen aanwezig zijn in één ruimte is het nodig om te verluchten.

3 Beperk vervuilende stoffen in huis

Het is noodzakelijk om te verluchten bij activiteiten waarbij schadelijke stoffen (bijvoorbeeld lijm) vrijkomen – zoals bij klussen en hobby-knutselen – en na de aankoop van nieuwe meubelen en gordijnen. Vervuilende stoffen beperk je best zoveel als mogelijk. Luchtverfrisers, geurkaarsen en wierrookstokjes kan je daarom best vermijden. Rook ook niet binnen. Het Wit-Gele Kruis laat roken in geen geval toe in de verzorgingsruimte waar jouw zorg plaatsvindt.

4 Laat je verwarmingstoestel nakijken

Koolstofmonoxide (CO) is een geurloos, reukloos en dodelijk gas. Het ontstaat bij een slechte verbranding in je verwarmingssystemen. CO inademen kan bepaalde gezondheidseffecten veroorzaken zoals hoofdpijn, mis-

selijkheid, braken, flauwvallen en kan zelfs leiden tot de dood. Vooral bij het gebruik van verwarmingstoestellen in huis bestaat er een potentieel CO-gevaar. Net zoals het niet aangewezen is om een doktersbezoek uit te stellen, stel je best ook de controle van je verwarmingstoestellen niet uit. Laat ze tijdig en regelmatig nakijken door een erkend technicus.

Patiënten die over een PAS-alarm van het Wit-Gele Kruis beschikken, kunnen dit laten uitbreiden met een CO-detector. Voor meer informatie kan je terecht op onze website www.zorgcentrale.be.

Bronnen: www.gezondleven.be/
www.zorg-en-gezondheid.be

Bedankt

In de vorige editie van Gezond Thuis kon je het verhaal lezen van verpleegkundige Isabelle en patiënt Louis. We sloten de tekst af met een oproep om kaartjes te sturen en Louis te feliciteren met zijn 100^e verjaardag. Aan dat bericht werd massaal gehoor gegeven. De familie van Louis wil iedereen van harte bedanken voor de vele mooie wensen die zijn toegekomen. Het deed Louis in deze vreemde coronatijden heel veel deugd.





Vlaanderen
is zorg



Je laten vaccineren
is het beste plan,
zodat je straks meer
mensen zien kan.

Blijf de voorzorgsmaatregelen volgen.



wit-gele kruis
OOST-VLAANDEREN

samen voor een gezond
VLAANDEREN

MEER INFORMATIE OVER
COVID-19-VACCINATIE OP
LAATJEVACCINEREN.BE

COLOFON

28^{ste} jaargang, Nr. 104 – maart 2021
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

wit-gele kruis 

Hoofd- en eindredactie

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

Redactieraad

Hélène Beele, Stien Van Peer, Uschi De Coster, Hilde De Groef,
Kristel De Vliegheer, Bram Fret, Ralph Gregoor, Kristien Scheepmans,
Ann Vanoffelt, Annelies Vermandel, Dorien Wenderickx, Marie Landsheere,
Nathalie Ghequiere, Elisabeth Ruelens

Beeld coverpagina

© Marco Mertens

Druk

Drukkerij 't Hooft - gedrukt op FSC-papier

Oplage

120.000

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

☎ 01-424 24 24

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

☎ 09-265 75 75

Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 08-930 08 80

Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant

☎ 01-631 95 50

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 05-063 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



WWW.HEGOMOBILE.BE

089 61 49 43

info@hegomobile.be

- ✓ Erkend verstreker
- ✓ Eigen technische dienst
- ✓ Grootste aanbod op voorraad van heel België

HASSELTWEG 152, GENK
STEENWEG 140, REKEM - LANAKEN
HERENTHOUTSESTEENWEG 101, NIJLEN



SeniorenComfort

Help ik kan niet meer in bad!

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

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

PREMIË
VOOR 65+

VOOR

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

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

*vraag naar de voorwaarden

Montage in 1 dag,
zonder grote breekwerken!

NA





CHOCOLADE AAN HUIS

**WIN
1 VAN DE 2
BONGOBONNEN**

Doe mee en win een aan huis geleverd doosje vol heerlijke, Belgische chocolade. Uit een keuze van dertien verschillende doosjes kan je jouw doosje gelukkig kiezen, gevuld met artisanale pralines en chocolade, gemaakt door lokale chocolatiërs ... om thuis van te smullen.

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

HORIZONTAAL

1. Pluim – Zoetstof
2. Beoefenaarster van de ergonomie – Papegaai – Oude lengtemaat
3. Hoornlaag met kussen onder de tenen – Minnegodjes
4. Zoutachtig – Acrobatische toer van vliegtuig – Slede
5. Verenigde Staten (in internetadressen) – Bakplaats – Meisjesnaam
6. Gesneden edelsteen – Gezinslid – Voorzetsel – Tunesië (op auto's)
7. Wapenrusting – In orde brengen
8. Open plek in een bos – Zeker onderricht – Lof
9. Nylonkous met naad – Stuk doek
10. Spelinzicht bij voetbal – Oude Duitse munt – Sleepnet
11. Smal stuk hout – Kamer
12. Naar een verwijderd punt – Persoon die achteraf geniet van iets dat al voorbij is
13. Oosterlengte – Streling – Meisjesnaam
14. Zwaarlijvigheid – Uitgewekene
15. Deel van het oog – Deel van een fototoestel

VERTICAAL

1. Obesitas – Het vermogen om te horen
2. Een keer – Rivier in Italië – Rivier in Duitsland
3. Insectenetend zoogdier – Gretig genoeg – Etage
4. Eenheid van straling – Ante meridiem – Rijstgerecht
5. Niobium (symbool) – Steenvrucht – Rivier in Frankrijk
6. Op de manier van – Ruime japon (in de 18e eeuw) – Vrouwen naam
7. Circulatie – Grote slagader
8. Errore excepto – Eierstok – Bakartikel
9. Gemeente in Gelderland – Boom – Heidemeertje
10. Het marineren – Kwajongen
11. Golfstok met ijzeren kop – Internetverbinding – Dorp in Oost-Vlaanderen
12. Ter aanduiding van de genoemde zaak – Schriftelijk stuk – Israël (op auto's)
13. Verslaggeving
14. Toneelstuk – Hert – Radon (symbool)
15. Laatstleden – Coureur – Drinkbeker

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	9					11						4			
2														10	
3				6											
4															
5		8						1							
6															
7												12			
8									13						
9															
10															
11										3					
12															
13	2					5									
14				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 april 2021** naar het adres:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 19 april 2021** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: KERSTVIERING

Winnaars van een Bongobon "Ontbijt aan huis"

Marc KOSTEN uit Oudsbergen en Colette VAN EECKHOUTTE uit Herenthout

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!

WWW.

Eurika-Shoe

.com



EMPORIO ARMANI



Floris van Bommel
LOWEY



GUESS



adidas
ORIGINALS



HEREN: Guess shoes & bags US Polo
Floris Van Bommel Tommy Hilfiger
Timberland Ambiorix Lloyd Sebago
Giorgio Australian Geox Think! Ara
Ea7 Emporio Armani Puma Reebok Warrior Airwalk Vans

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 Warrior Airwalk Vans

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



SolicareSoft
solidus



LOWA



SKECHERS
Kids



STRETCH

alle modellen met:
uitneembaar
voetbed



Joya

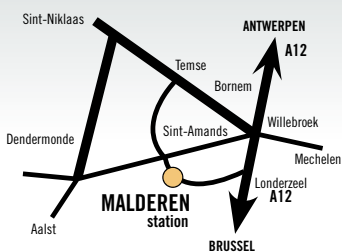
MBT

MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

KIDS: Adidas-originals Skechers
Vans Dc Birkenstock Timberland
All-Star Ricosta Stones & Bones
Fila Nike Puma Crocs Kipling
(1 BAL GRATIS BIJ AANKOOP VAN 1P KINDERSCHOENEN)

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 Oofo
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solicare Hergos

SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Joya Sano Strechwalker Finnamic Rollingsoft
TOPDEALER VAN: Mephisto Lowa Meindl Oofo
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

Met geldig tijdens de superperiode.

BON €13

In tijden als deze zien we hoe fijn en veilig het is als je autonoom thuis kunt blijven wonen.

Stannah

Mijn Stannah,
mijn vrijheid



NIEUW!



← Compacte huisliften, zonder schacht in ieder huis te plaatsen. Ook beschikbaar voor rolstoelgebruikers.

- ✓ 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

24/7
BEREIKBAAR

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