

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS

GEZOND *thuis*

JUN JUL AUG #105



WWW.GEZONDTHUIS.BE



VOLG ONS OP FACEBOOK



JOUW VERHAAL

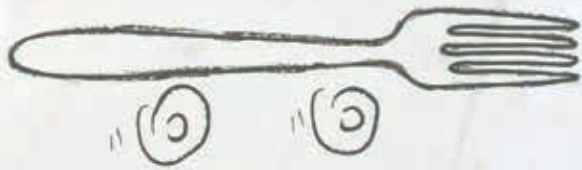
“Ik heb veel gewerkt en blij geleefd. Vooral die vreugde is zo belangrijk”

Gezond
Chronische pijn



Linde Merckpoel
“Mijn zwangerschap was geen rooskleurige periode”

wit-gele kruis 



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

VOORAF JOKE LEMIENGRE

ENGEL

Engelen spreken in veel culturen en religies al eeuwen tot de verbeelding. Toen ik voor het eerst las over de tentoonstelling ‘Engelenkeel’ van de Vlaamse kunstenares Berlinde De Bruyckere, was ook ik meteen geïntrigeerd. Jammer genoeg mochten we door het verbod op niet-essentiële reizen niet naar Nederland, maar gelukkig kon ik wel via het boek¹ in het werk van De Bruyckere binnenkijken.

De aandacht voor de kwetsbaarheid en de broosheid van het leven doorkruist haar werk. In ‘Engelenkeel’ beeldt ze hedendaagse engelen uit die ons rust brengen, ergens tussen hemel en aarde. Het zijn grote beelden gemaakt van was, stof en dierenhuid. De beelden stralen kracht uit, maar zijn tegelijkertijd ook fragiel door het gebruikte materiaal. Het zijn geen verheven, zwevende figuren met witte gewaden, wapperende haren en vleugels. Het zijn donkere beelden waarvan de vleugels als dikke dekens willen omarmen en beschermen. Sommige engelen staan op de tippen van hun tenen. Andere doen denken aan zware mantels aan een kapstok, wachtend tot iemand ze wil aantrekken. Medeauteur Stijn Huijts beschrijft die zwarte mantels in het boek als een symbolische uitnodiging tot mededogen om zorgen te delen.

Wat doet het goed om zo’n engelen te ontmoeten. Niet verheven, maar nabij. Het is als zorgverlener, mantelzorgster en als mens belangrijk om nu en dan de zorgmantel even aan de kapstok te kunnen hangen, in de hoop en met het vertrouwen dat iemand anders deze zal aantrekken.

¹ De Bruyckere, B., Huijts, S., Mortier, E., met gedichten van Zbigniew Herbert. Engelenkeel, Bonnefantien, Mercatorfonds, 2021.



Joke Lemiengre

Lector en kernexpert zorgethiek, Hogeschool UCLL

WEGWIJZER



© Arnout Bracke

DIALOOG

Interview met Linde Merckpoel



© Marco Mertens

DUO

Patiënt en verpleegkundige Henry & Sabine

- 6 Actua**
- 12 Lekker**
- 16 Gezond**
Chronische pijn
- 20 Jouw verhaal**
“Als ik nergens meer van kan genieten, mag het voor mij stoppen”
- 22 Thuis**
Meer bewegen voor een gezondere levensstijl
- 27 Column**
- 29 Nieuws uit je provincie**
- 34 Puzzel**



Verpleegkundige en patiënt **SABINE & HENRY**

Henry sukkelde al enkele maanden met zijn stoma, die voortdurend lekte. Toen verwees zijn huisarts hem door naar het Wit-Gele Kruis. Referentieverpleegkundige Sabine vond de oplossing en Henry voelt zich nu opnieuw zelfzeker en gerust.

LEES MEER OVER SABINE & HENRY OP

p. 25



WIT-GELE KRUIS HOUDT GRAAG DE VINGER AAN DE POLS!

Wat is jouw ervaring met het Wit-Gele Kruis? Wat verwacht je van onze zorg? Om te weten wat er leeft bij onze patiënten en mantelzorgers, voert het Wit-Gele Kruis op dit moment een marktonderzoek uit.

We gaan hiervoor in zee met Profacts, een onafhankelijk marktonderzoeksbureau. Om onze zorg nog beter op jouw verwachtingen en noden af te stemmen, gaan we nadien met de antwoorden aan de slag.



Wil jij ons helpen? Deelnemen kan nog tot 17 juli via:

- 1) www.profacts.be/witgelekruis
- 2) Scan de **QR-code** met de camera van je smartphone of tablet. Houd je apparaat goed stil zodat de camera kan focussen op de QR-code
- 3) het **gratis telefoonnummer 0800 590 45** (enkel op weekdagen).



HERBELEEF 2020 DOOR DE OGEN VAN HET WIT-GELE KRUIS

Dat 2020 een bijzonder jaar was, hoeven we je niet te vertellen. Het was voor het Wit-Gele Kruis een jaar vol uitdagingen, maar ook een jaar van mooie samenwerkingen. We hebben veel geleerd en nemen onze ervaringen mee.



Meer weten?
Neem zeker een kijkje in ons jaarverslag op www.witgelekruis.be/jaarverslag2020

BEDANKT MANTELZORGERS!

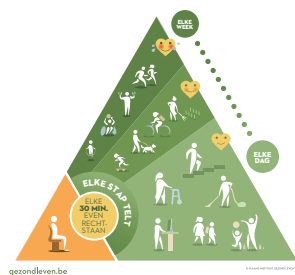
*Voor je tijd, je inzet,
gisteren, vandaag en morgen.
Bedankt voor jouw goede zorgen!*



BEWEGEN BIJ ZIEKTE

Bewegen heeft een positief effect op je gezondheid. Regelmatig in beweging zijn, helpt bij diabetes, hart- en vaat-aandoeningen, bepaalde kankers en depressie. Bovendien verbetert het je dagelijks functioneren en algemeen welzijn.

Bewegenbijziekte.be bundelt per ziekte enkele voordelen van beweging én geeft aanbevelingen mee. Het zijn aanbevelingen die je binnen je eigen mogelijkheden, en op je eigen tempo op weg helpen. Elke stap telt!



gezondleven.be **BEWEGINGSDRIEHOEK** GEZOND LEVEN

© Gezond Leven

MENSENMAAT

EEN PLEIDOOI VOOR IMPERFECTIE

We leven in een welvarend land, de innovaties vliegen ons om de oren, de medische wetenschap scheert nooit geziene toppen en onze levensverwachting breekt alle records. En toch scheelt er iets ... Want hoeveel mensen kunnen zeggen dat ze oprecht gelukkig zijn? **Luc Van Gorp**, voorzitter van CM Gezondheidsfonds, legt de vinger op de wonde. In zijn boek wil hij de lezers aanzetten tot een andere manier van denken, zodat we gewoon meer mens kunnen zijn en volop levenskwaliteit mogen ervaren.

Prijs: 24,50 euro

Als lezer van Gezond Thuis krijg je 10% korting bij aankoop van dit boek én gratis verzending.

Surf naar www.pelckmansuitgevers.be en geef de titel van het boek in de zoekbalk in.

Vergeet bij je bestelling de kortingscode **witgelekruis** niet in te vullen.

THEMA DIABETES

TIP

VAN ONZE SPECIALIST

Metten is weten!

Controleer goed of je bloed-glucosemeter juist is ingesteld en of je de juiste waarde noteert in je (digitaal) dagboekje: zowel op je meter als in je dagboekje moeten de datum en de tijd kloppen.

Je boekje zorgt ervoor dat niet alleen je huisarts, maar ook jij inzicht krijgt in je diabetes. Je mag dus elke gemeten waarde noteren.

Alleen met de juiste cijfers kan je huisarts je diabetes beoordelen en de medicatie bijsturen indien nodig. Zo kan je diabetes goed behandeld worden.

Heb je vragen?

Stel ze aan je thuisverpleegkundige of diabeteseducator.

*Marleen
Van Bael*

diabeteseducator

Hoe het Wit-Gele Kruis jou kan helpen,
lees je op www.witgelekruis.be/diabetes





“Ik durf zeggen dat ik tijdens mijn zwangerschap niet op een roze wolk zat”

INTERVIEW MET LINDE MERCKPOEL

Bekend van Studio Brussel, gepassioneerd videoblogger bij Eén en sinds eind vorig jaar ook mama van haar eerste dochter. Linde Merckpoel vertelt ons over hoe haar wereld op z'n kop werd gezet in deze intense periode.

 USCHI DE COSTER  ARNOUT BRACKE

Hoe heb je jouw zwangerschap beleefd?

“Het is geen geheim dat mijn zwangerschap niet de meest rooskleurige periode was. Een eerste keer zwanger zijn, is een intense ervaring. Je verandert van vrouw naar moeder en het is choquerend om te zien wat dat met je doet, zowel fysiek als mentaal. Je denkt dat je weet wat het inhoudt, maar voor mensen zoals ik, die graag de controle bewaren, blijkt dat moeilijk.”

“Er verandert ontzettend veel en het is een oefening in loslaten. Ineens gebeurt er iets in je lichaam dat, bijna letterlijk, de benen van onder je lijf slaat. Uiteraard weet je dat je lichaam zal veranderen, maar wanneer dat ook effectief gebeurt, kijk je in de spiegel en denk je: ‘wie is dat?’. Het klinkt banaal maar het feit dat je niet meer in je kleren past, dat je moet zoeken naar een nieuwe stijl en dat je het niet gewend bent om buiten te komen met een dikke buik, was voor mij erg vreemd.”

“Ik had het gevoel dat die zwangerschap mij definieerde. Ik voelde mij alleen nog een drager voor iets dat in mij groeide. Dat was verwarrend en ik heb mij daardoor ongelukkig gevoeld. Een Amerikaanse therapeute legde in een ‘TEDtalk’ uit dat die stap van vrouw naar moederschap perfect te vergelijken is met de adolescentie. Dan ga je van jongvolwassene naar volwassene,

“Mijn
vroedvrouw
was een
godsgeschenk,
ik zou het nooit
doen zonder”

nu van volwassen vrouw naar moeder. Je lichaam verandert. Er razen zoveel hormonen door je heen. Er komt veel verantwoordelijkheid op je af en je weet nog niet precies hoe je dat gaat aanpakken. Je begint een beetje te panikeren en dat is normaal. Na zes maanden zwangerschap was mijn buik zo prominent aanwezig en waren mijn lichaam en geest zo moe dat ik de drang om alles te controleren heb losgelaten. Ik dacht: ‘laat maar komen, we zullen wel zien wat het wordt.’”

Je liep tijdens je zwangerschap dus niet op een roze wolk. Is er een taboe om dat toe te geven?

“Die verhalen komen inderdaad niet naar buiten, nochtans zijn ze er. Er waren tijdens mijn zwangerschap wat negatieve reacties van mensen die mijn situatie niet begrepen. Ik wilde hen toch duidelijk maken dat een zwangere vrouw niet altijd op een roze wolk zit. Maar ik heb vooral de positieve reacties onthouden van vrouwen

voor wie mijn verhaal erg herkenbaar was en die zich ook vaak ongelukkig voelden. Sommige vrouwen zeiden dat ze bij niemand terecht konden en het gevoel hadden dat ze dankbaar moesten zijn voor de zwangerschap. En dat is niet oké. Soms zit het eens niet mee en wil je even niet dankbaar zijn.”

“Als je lichaam of geest niet meewilten, moet je voor jezelf zorgen en er in eerste instantie veel over babbelen. Ik hoop dat je dan terecht kan bij je partner, vrienden en familie. Als dat allemaal geen soelaas brengt, ga dan op zoek naar professionele hulp om je lichaam weer op gang te helpen of naar psychologische ondersteuning. Ik ga al jaren naar een psycholoog. Dat is super, ik heb dat nodig en ben daar niet beschaamd over.”

Wat heeft je het meest geholpen in die moeilijke tijd?

“Enerzijds het babbelen en anderzijds mijn werk. Dat is altijd al mijn persoonlijke uitlaatklep geweest, dus ik ben blij dat ik het tot laat in mijn zwangerschap kon blijven doen. Ik ben daar ook trots op. Ik heb kunnen tonen dat ik als zwangere vrouw actief kon zijn en blijven en vind het ook fantastisch hoe Natalia, pront zwanger, de show steelt in The Voice. Dat is belangrijk voor de perceptie, zowel naar een machomannenwereld, als naar andere vrouwen die ook vastzitten in

“Het was een tour de force, maar ondanks alles zou ik het opnieuw doen”

dat stereotiepe beeld. Als je zwanger bent, moet je niet in de zetel zitten en gesoigneerd worden. Je kiest zelf wat je wilt, niet alle vrouwen hebben nood aan een zetel.”

Wat heeft je positief verrast in die negen maanden?

“Het klinkt erg maar ik heb niet zo veel positieve dingen ervaren aan zwanger zijn. Ik zie het wel als een indrukwekkende *tour de force* van mijn lichaam. Dat een lijf zo iets kan! Als ik nu foto's terugzie van mezelf toen ik hoogzwanger was, kan ik bijna niet geloven dat het echt gebeurd is. Wanneer ik mijn dochter zie, blijf ik het waanzinnig vinden dat ik dat 'gemaakt' heb. Daar kan ik emotioneel van worden en het is enkel daardoor dat ik er vandaag niet negatief naar terugkijk, hoewel het verre van een gelukzalige periode was. Ondanks alles zou ik het zo opnieuw doen. Als je kind ter wereld komt, verandert je wereld in een paar seconden. Onwaarschijnlijk. Dat is echt een luikje in je hart dat opengaat. Het is alsof je lichaam extra vermogen krijgt om graag te zien en te zorgen, zoals een auto waar ze een tweede motor in hebben gestoken.”

Hoe heb je je voorbereid op de bevalling?

“Net zoals voor andere onbekende dingen, had ik schrik voor de bevalling. Maar mijn bevalling was fenomenaal, het was een topdag. Mijn gynaecoloog raadde mij aan om op voorhand goed na te denken. Wilde ik bevallen met een epidurale verdoving of niet? Ik had schrik voor pijn dus ik had op voorhand beslist dat ik dat wel wilde.”

“Ook over borstvoeding heb ik lang en goed nagedacht. Ik besloot het niet te doen. Ik had niet het gevoel dat borstvoeding mij extra gelukkig zou maken, integendeel. Ik had het al veel vriendinnen zien proberen, sommigen met veel, anderen met weinig problemen. Dat voelde voor mij dan ook als een onvoorspelbare factor die ik er in mijn hoofd niet kon bijnemen. Ik had al zoveel hoeken van de psychologische kamer gezien en wilde rust en structuur. Daarnaast, ook niet onbelangrijk, wilde ik het moment waarop ik de fles gaf graag delen met mijn lief. Ik wilde dat we samen de verantwoordelijkheid dragen voor ons kind, ook als het gaat over voeding. Ik heb me dat geen moment beklagd. Ze zeggen dat borstvoeding het beste is wat je je kind kan geven en voor veel vrouwen zal het een grote meerwaarde hebben, maar bij mij heeft de fles geven ervoor gezorgd dat ik een heel gelukkige moeder was, zonder stress. Dat is ook belangrijk. Je moet als jonge moeder ook je mentale welzijn verzorgen.”

Hoe heb je de overgang van het ziekenhuis naar huis beleefd?

“Dat viel goed mee. Zowel in het ziekenhuis als thuis, werd ik geholpen door topprofessionals. Thuis kwam mijn vroedvrouw de eerste vijf dagen elke dag langs. Dat was een gods-geschenk. Zeker voor een eerste zwangerschap, zou ik het nooit doen zonder. Zij probeert mee te gaan met wat je als ouder wilt, maar ze legt ook goed uit wat er met je kind gebeurt. Dat zorgt ervoor dat je met veel begrip, liefde en empathie naar je kind kan kijken. Ik zou het iedereen aanraden.”

Los van je zwangerschap, wat betekent 'gezondheid' en 'gezond zijn' voor jou?

“Voor mij gaat gezondheid verder dan enkel het fysieke. Lichamelijk ben ik een heel gezond persoon maar ik merk meer en meer dat ik mij zowel lichamelijk als mentaal goed moet voelen om mij gezond te voelen. Het fysieke en mentale hangen sterk samen. Ik kan mij bijvoorbeeld heel gezond voelen na een sessie bij mijn



Wie is Linde Merckpoel?

- Geboren in 1984.
- Werd bekend als radiopresentatrice bij Studio Brussel.
- Maakt vlogs, online video's, voor Eén.
- Werd begin december 2020 voor de eerste keer mama.

therapeut, of als ik een wandeling gemaakt heb zonder mijn GSM. Wat ik het laatste jaar probeer te doen, is mijn GSM uitzetten om zes uur 's avonds. Zo zit ik meer in het nu en dat voelt heel gezond.”

Wat zou je je dochter hierrond willen meegeven?

“We zullen zien waar zij nood aan heeft, maar ik zal ze meegeven wat ik de afgelopen jaren zelf geleerd heb: dat het belangrijk is van af en toe stil te staan. We zitten in een wereld waarin je hard vooruit moet. Vooruitgaan is tof maar het is niet alles. Zeker kleine kinderen zijn daar nog vatbaar voor, om gewoon in de tuin een beetje bloemetjes te plukken of weg te dromen. Dat is volgens mij de uitdaging voor de jeugd: hen laten beseffen dat 'verstilling' ook oké is. Je mag soms eens rustig niets doen en je moet niet perse van de ene hobby naar de andere. Je vervelen is ook oké. Ik vond dat zelf nooit leuk maar ik herinner mij wel dat mijn broer en ik ons regelmatig hebben verveeld. En in mijn herinnering gebeurde er meteen daarna altijd iets fantastisch. Je wordt dan uitgedaagd om aan de slag te gaan met je creativiteit.”



©MSF/Pierre-Yves Bernard

Uw steun kan het verschil blijven maken.



©Peter Bräuning

1971-2021

50 jaar geleden werd Artsen Zonder Grenzen opgericht, om hoop te bieden aan slachtoffers van humanitaire rampen. 50 jaar... een groot deel van uw leven. Maar wat later? Mensen in nood zullen altijd medische hulp nodig hebben.

Neem Artsen Zonder Grenzen op in uw testament en red levens.

Vraag uw brochure over legaten en schenkingen 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

GT2021.1

www.azg.be/legaten



LEVEN MET DE ZIEKTE VAN CROHN

De ziekte van Crohn is een chronische ontsteking van het spijsverteringsstelsel. Het volledige spijsverteringsstelsel kan ontstoken zijn, maar meestal doet het probleem zich voor in de darmen. De symptomen en de behandeling verschillen per patiënt. Toch zijn er enkele algemene tips die kunnen helpen.

 SANNE DE JONGHE EN STIEN VAN PEER  MARCO MERTENS

De meest voorkomende klachten bij de ziekte van Crohn zijn diarree (vaak met slijm en bloed), buikpijn en onbedoeld gewichtsverlies. Andere symptomen die kunnen voorkomen, zijn vermoeidheid, koorts, misselijkheid, darmvernaauwing, fistels, gewrichtsklachten, afters en ontstekingen aan de huid en de ogen.

De ziekte kent een wisselend verloop. Soms zijn de ontstekingen een lange tijd onder controle. Dan ben je 'in remissie'. Soms kan je plots weer hevige klachten krijgen. Dan heb je een opstoot. Net zoals de klachten en de

ernst van de ziekte van Crohn, verschillen ook het aantal en de duur van de opstoten van persoon tot persoon. Sommige patiënten hebben verschillende opstoten per jaar, anderen ondervinden jarenlang geen last.

Oorzaak

De precieze oorzaak van de ziekte van Crohn is onbekend. Waarschijnlijk speelt je afweersysteem hier een belangrijke rol. Je immuunsysteem reageert dan bovenmatig tegen je eigen darmflora. Andere risicofactoren zijn erfelijkheid, roken, voeding en stress.

Leven met Crohn

Ongeveer één op de duizend Belgen heeft de ziekte van Crohn. De ziekte ontstaat vaak op jonge leeftijd (tussen 15 en 40 jaar). Zodra de arts de diagnose stelt, zal hij of zij bekijken welke behandeling voor jou geschikt is. Dat is namelijk afhankelijk van je leeftijd, de ernst van de ontsteking en de aanwezige klachten. De behandeling is een combinatie van medicatie en van bepaalde aanpassingen aan je levensstijl. Soms wordt er een heelkundige ingreep gedaan waarbij een stuk van de darm verwijderd wordt. Maar de ziekte helemaal genezen, kan niet.

Een gezonde levensstijl

Er bestaat geen oplossing die voor elke patiënt werkt. Daarom is het belangrijk om je klachten en je voedingspatroon te bespreken met een arts en eventueel een diëtist. Je algemene levensstijl heeft wel een invloed op de ziekte. Dit kan je zelf doen, naast de behandeling van je arts:

- stoppen met roken
- regelmatig en gezond eten
- voldoende water drinken: minstens 1,5 liter tot 2 liter per dag
- regelmatig bewegen: sta regelmatig recht (tijdens het werken, bellen, koken, afwassen ...) en wandel rustig rond. Combineer die lichte beweging met matig intensieve beweging. Een mooie wandeling of rustige fietstocht (ook elektrisch) is daar een goed voorbeeld van. Ten slotte raden we aan om daar wekelijks een portie intensieve beweging aan toe te voegen. Denk maar aan stevig doorfietsen, joggen, sporten, spitten in de tuin ...
- stress vermijden en voldoende ontspannen: doe dagelijks iets wat je echt leuk vindt, zoals een boek lezen of puzzelen. Pieker je veel? Schrijf je zorgen van je af in een boekje
- op tijd rusten.

Voeding bij opstoten van de ziekte

Wanneer de klachten sterk opspelen, spreken we van een opstoot of piekperiode.

Je arts zal je helpen om, afhankelijk van je klachten, je voeding aan te passen. Bovendien zal hij of zij je toestand opvolgen en er samen met jou over waken dat er geen tekorten aan nuttige voedingsstoffen ontstaan, zoals vitamines en mineralen.

De volgende voedingsmiddelen worden vaak als onaangenaam ervaren in deze piekperiodes:

- kiwi
- druiven met pitten
- noten
- paprika's
- asperges
- rauwe groenten
- gasvormende voedingsmiddelen zoals bruisende dranken, koolsoorten, prei, ui, look, peulvruchten en spruiten.



©/istock

ROMIGE CHAMPIGNONSOEP MET KIP

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten (4 porties):

- 1 l kippenbouillon
- 250 g champignons
- 60 g wortelen
- 400 g kipfilet
- 100 ml sojaroomb
- 50 g margarine
- 60 g bloem
- Peper en zout
- 2 sneden volkorenbrood

Bereidingswijze:

- 1 Schil de wortel en snij in kleine blokjes. Maak de champignons schoon en snij ze in schijfjes.
- 2 Breng een steelpan met water aan de kook. Kook de kipfilet in ongeveer 15 minuten gaar.
- 3 Maak een roux: smelt de boter in een kookpot. Voeg de bloem vervolgens toe. Roer het geheel goed onder elkaar en laat de roux een paar minuten zacht pruttelen.
- 4 Giet de kippenbouillon beetje bij beetje bij de roux. Blijf goed roeren.
- 5 Voeg de wortel toe aan de soep en laat koken.
- 6 Bak de champignons licht aan in een koekenpan.
- 7 Voeg de champignons en de room toe aan de soep. Laat alles even pruttelen.
- 8 Kruid de soep naar smaak met peper en zout.
- 9 Laat de kip uitlekken en trek ze met twee vorken uit elkaar. Serveer de kippenstukjes bij je romige champignonsoep. Serveer met volkorenbrood.

TIP:

Ook wanneer een patiënt met de ziekte van Crohn in een piekperiode zit, een periode waarin de klachten langdurig opspelen, is deze maaltijdsoep aan te raden.

Samen met jouw specifiek dieet, kan je ook de volgende algemene tips volgen:

- vermijd alcohol
- spreid je maaltijden doorheen de dag
- drink voldoende water
- eet gestoomde en geschilde groenten
- let op met vezelrijk fruit zoals bramen, ananas en sinaasappel ... en schil het fruit om het beter verteerbaar te maken
- kies voor magere vleessoorten zoals kip en kalkoen of vleesvervangers (zoals tofu)
- eet geraffineerde graanproducten (lichtbruin brood, geroosterde boterham) of havermout
- eet energie- en eiwitrijk, aangezien je een verhoogd energiegebruik hebt.

Blijf gezond eten

Als je klachten voor langere tijd onder controle zijn, dan ben je 'in remissie'. In deze fase blijft een gezonde levensstijl belangrijk. Eet gevarieerd, met voldoende fruit, groenten en vezels. Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter water per dag.

In piekperiodes vermijden patiënten heel wat voedingsmiddelen omdat ze klachten opwekken. Dat kan leiden tot gewichtsverlies en zelfs ondervoeding. Daarom is het belangrijk om tijdens de remissiefase gevarieerd te eten. Zo ontvangt je lichaam weer alle essentiële voedingsstoffen. Probeer ook het voedsel waar je klachten van kreeg weer te eten. Dat zal niet automatisch een nieuwe opstoot uitlokken.

Lotgenoten

Heb jij de ziekte van Crohn en ben je op zoek naar lotgenoten? De nieuwe website wijhebbencrohn.be biedt steun en bundelt verhalen, tips, info en recepten.

Bronnen: UZ Leuven, UZA, Artsenwijzer Diëtetiek, wijhebbencrohn.be en het Vlaams Instituut Gezond Leven.

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@wgkavl.be

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE



SPAGHETTI MET SCAMPI EN COURGETTE

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten (2 porties):

- 15-tal scampi's
- 180 g haver- of volkorenspaghetti
- 1 ronde courgette
- 1 gele courgette
- 100 ml kokosmelk
- 125 g ricotta
- Peper en zout
- Olijfolie

Bereidingswijze:

- 1 Kook de spaghetti gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet af.
- 2 Schil en snij de courgettes in stukjes (geschilde groenten zijn beter verteerbaar).
- 3 Bak de courgetteblokjes in wat olijfolie en kruid met peper en zout.
- 4 Pel de scampi's en verwijder het darmkanaal. Bak ze in olijfolie, twee minuten aan elke kant.
- 5 Voeg de courgettes en de scampi's toe aan de gekookte spaghetti.
- 6 Voeg de ricotta en kokosmelk toe.
- 7 Meng alles goed onder elkaar en kruid verder af met peper en zout.

TIP:

Dit gezonde recept bevat veel voedingsstoffen zoals eiwitten, koolhydraten en vetten. Het is bovendien een goede bron van vezels. Ideaal om weer aan te sterken in de remissiefase.

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

Stannah

Mijn Stannah,
mijn vrijheid

24/7
BEREIKBAAR

- ✓ 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:



✓ Ja, stuur me graag alle info.

Stuur de ingevulde bon naar **Stannah - Poverstraat 208 - 1731 Relegem**

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

“CHRONISCHE PIJN HEEFT NIET ALTIJD EEN DUIDELIJKE OORZAAK”

Iedereen heeft wel eens ‘pijn’. Maar wat is pijn eigenlijk? En beleeft iedereen pijn op dezelfde manier? Prof. dr. Bart Morlion, pijnarts in het UZ Leuven, deelt zijn ervaring met patiënten die leven met chronische pijn en geeft tips over hoe zij en hun omgeving met die pijn kunnen omgaan.

👤 MARIE LANDSHEERE, KRISTIEN SCHEEPMANS 📷 ADOBE STOCK

Wat is pijn?

Bart Morlion: “Pijn is alles wat zeer doet. Het is een onplezierige ervaring die je dagelijks leven kan verstoren. Bij acute pijn, bijvoorbeeld wanneer je je teen stoot, kan het zeer nuttig zijn. Het meldt dat er iets fout is gelopen. Wanneer pijn blijft aanslepen en dus niet meer nuttig is, spreken we over chronische pijn. In de praktijk is dat de pijn die langer dan drie maanden aanhoudt. Pijn is voor iedereen anders. Iedereen gaat er verschillend

mee om en net dat maakt chronische pijn zo complex.”

Waarom is pijn voor iedereen anders?

“Hoe je pijn uit, wordt beïnvloed door verschillende factoren. Je hebt een culturele invloed: bij de ene cultuur schreeuwen patiënten luider dan bij de andere. En er zijn verschillen tussen mannen en vrouwen, ook al hoort men dat niet graag. Vrouwen zijn vaak gevoeliger aan bepaalde pijnprikkels dan mannen, maar je hebt zowel mannen als vrouwen die ‘minder tegen pijn kunnen’. Mannen uiten pijn vaak minder hard omdat ze het als een falen zien.”

“Ook genetische verschillen maken dat iemand meer of minder pijn heeft. Ons verleden speelt ook een rol. Wanneer iemand op jongere leeftijd fysiek, emotioneel, seksueel misbruik en/of geweld heeft gekend, heeft dat een directe impact op het groeiende brein en verlaagt dat de pijndrempels. Daarnaast zien we ook hormonale verschillen. Dat is zeer

duidelijk bij hoofdpijnklachten. Tot ongeveer twaalf jaar uiten jongens en meisjes evenveel hoofdpijnklachten. Na de eerste menstruatie zie je dat het aandeel aan vrouwen met hoofdpijnklachten dramatisch stijgt tegenover mannen. Na de menopauze vermindert dat opnieuw.”

Hoe uit chronische pijn zich?

“Chronische pijn uit zich op een andere manier, waardoor het moeilijker te herkennen is. Bij acute pijn zal iedereen wel eens reageren of een pijnlijke grimas trekken, maar chronische pijn kan je meestal niet op het gezicht aflezen. Het is veel subtieler: mensen gaan zich sociaal isoleren, uitnodigingen afzeggen, slecht slapen ... Chronische pijn lijkt soms onzichtbaar, maar de gevolgen ervan zijn dat niet. Denk aan slaapstoornissen, stijfheid van spieren, uitbereiding van pijnklachten, sombere gedachten, angst, paniekaanvallen, neerslachtigheid ... Bij chronische pijn krijgt het brein steeds prikkels die bedreigend lijken. Als dat constant is, word je daar vermoeid van, ga je spierpijn krijgen en angstig worden.”

Wanneer loop je meer risico op chronische pijn?

“Iemand die al een chronisch pijnprobleem heeft zoals lage rugpijn, buikpijn, geïrriteerde



Dr. Bart Morlion

“Chronische pijn lijkt soms onzichtbaar, maar de gevolgen ervan zijn dat niet”



darmen, spierpijnen ... en een chirurgische ingreep ondergaat, heeft 20% meer kans om pijn te ontwikkelen dan iemand die nog geen pijnprobleem heeft. Maar ook iemand met een gemoedsstoornis, angst of depressie, heeft 20% meer kans. Ook als vrouw heb je een verhoogd risico. Daarnaast geven klinische factoren als overgewicht, ongezonde levensstijl, diabetes ... ook 20% meer kans op chronische pijn. Een laatste risicofactor is de chirurgische ingreep zelf, namelijk dat er technisch iets verkeerd loopt.”

Is er altijd een fysieke oorzaak van chronische pijn?

“Nee, en dat maakt het voor mensen moeilijk om te zeggen dat ze pijn hebben. Vaak zijn mensen opgelucht dat ze een scan hebben gekregen waarop te zien is dat een wervel lichtjes verschoven is. Dat heeft meestal niks met die pijn te maken maar het is een excuus om te zeggen dat je ‘iets aan je rug hebt’. Mensen willen de bevestiging dat wat zij voelen, te wijten is aan schade of aan een ziekte in hun lichaam. Terwijl er ook heel wat pijn is die geen fysieke oorzaak meer heeft of nooit heeft gehad, maar dat is moeilijker uit te leggen.”

“Als je niet kan zeggen waaraan de pijn ligt, is het voor anderen vaak moeilijk te begrijpen”

Wat zijn de alarmsignalen?

“Aanhoudende pijn nadat iets genezen is of na de verwachte hersteltijd, is abnormaal. Wanneer pijn bepaalde kenmerken krijgt zoals branden en tintelen, dan wijst dat meestal op zenuwpijn. Eigenlijk kan je zes weken na de operatie al zien of er zenuwen geraakt zijn en of chronische pijn het gevolg is. Die diagnose is belangrijk omdat het op een andere manier behandeld wordt dan met normale pijnstillers.”

Heerst er een taboe over chronische pijn?

“Als je niet kan zeggen waaraan de pijn ligt, is het voor buitenstaanders vaak moeilijk te begrijpen en onderschatten ze soms de pijn van een ander. Er zijn veel misvattingen rond chronische pijn. Net daarom steken we veel tijd in het informeren

van patiënten en hun omgeving. Iets dat je niet ‘langs buiten’ ziet, wordt al snel gezien als ‘iets tussen de oren’. Nochtans weten we ondertussen dat er pijn kan bestaan zonder dat er een oorzaak op de scanner te zien is. Sommige artsen en zorgverleners blijven toch vasthouden aan het model dat pijn een biologische oorzaak moet hebben en ontkennen het psychosociale aspect. Dat laatste kan nochtans een oorzaak zijn van chronische pijn. Het is makkelijker om te zeggen dat je rugpijn hebt dan te zeggen dat het al jaren niet goed met je gaat.”

Hoe wordt chronische pijn behandeld?

“Een eerste optie is medicatie. Die kan bepaalde pijnsymptomen beter onderdrukken. Maar de grote vraag is altijd of deze strategie haalbaar is op de lange termijn. Meestal geven we gerichte medicatie die focust op de ontregeling van het zenuwstelsel in de plaats van medicatie om acute pijn te onderdrukken. Voor sommige patiënten zijn soms technische behandelingen zoals zenuw- of prikbehandelingen, infiltraties ... mogelijk. Maar hoe langer het probleem al aansleept, hoe minder effect dat heeft. Chirurgie is meestal

geen optie, chronische pijn kan je meestal niet uit je lichaam snijden.”

“Wat belangrijk is, zijn levensstijl en beweging. Bewegen heeft, naast andere positieve effecten op je gezondheid, een pijnverminderend effect in je brein. Mensen die minder mobiel zijn, kunnen trouwens ook bewegen op een aangepaste manier. Zo zien we dat wanneer mensen met een verlamming hun kauw- of nekspieren bewegen, dit een positieve invloed heeft op hun pijn. De beweging moet gedoseerd en in de mate van het mogelijke zijn, maar je moet het wel doen.”

“Ten derde kan je ook je brein trainen met technieken om bewuster om te gaan met je lichaam en brein. Denk aan mindfulness, yoga, Tai Chi ... Het gaat vooral over de afleiding. We kunnen de pijn misschien niet verminderen of wegnemen, maar wel helpen het leren opzij te zetten. Door op een andere manier te leren omgaan met de pijn, proberen we mensen een waardevoller leven te geven.”

Een chronische pijnpatiënt moet dus leren omgaan met pijn?

“Het bijstellen van ziekte-inzicht vraagt oefening en dat krijg je niet altijd meteen verkocht. Sommigen

“Door op een andere manier te leren omgaan met de pijn, proberen we mensen een waardevoller leven te geven”

hebben tijd nodig, anderen moeten letterlijk tegen de feiten aanlopen. Er zijn ook patiënten die je niet geloven en zeggen dat je een slechte dokter bent als je hen niet kan helpen met de juiste operatie. Wij willen aanvaardingsgericht werken zodat de patiënt niet meer blijft hopen op een volledige oplossing van het probleem. Het is veel zinvoller dat je ophoudt met tijd en energie te steken om dé oplossing van je pijnprobleem te vinden. Dat is geen makkelijke boodschap, en wij begeleiden de patiënt daar ook in met een heel team. Gelukkig hebben de meesten voldoende motivatie om verder te gaan met het traject. Als je een derde van hun pijn kan verminderen en er door een afbouw van medicatie bijvoorbeeld voor kan zorgen dat ze minder futloos zijn, krijg je hen makkelijker mee.”

Kan je volledig herstellen van chronische pijn?

“We zien zelden volledig herstel. Ik geef aan patiënten vaak het voorbeeld van diabetes. Dat is ook een ongeneeslijke ziekte maar als je trouw je pillen inneemt en je dieet volgt, kan je heel oud worden met diabetes. We proberen de gevolgen van chronische pijn zo goed mogelijk onder controle te krijgen maar als het niet verdwijnt, is het belangrijk om ermee te leren leven zodat het je dagelijks leven en je welbevinden zo weinig mogelijk aantast. Bij chronische pijn zijn er goede en kwade dagen. Als het aantal kwade dagen al verminderd kan worden, is dat een positief signaal.”

Hoe ga je als patiënt om met chronische pijn?

“Gebruik je energie voor zaken die je wel kan veranderen. Besteed genoeg aandacht aan je slaap. Een verkwikkende slaap zorgt ervoor dat je beter door de dag komt. Gsm en iPad voor het slapengaan, is geen goed idee. Naast slaaphygiëne is het goed om ritme in je leven in te bouwen, aandacht te besteden aan middelengebruik (pillen, alcohol, roken ...), je levensstijl aan te passen en op je gewicht te letten. We zien vaak dat chronische patiënten niet op een correcte manier hun hulpmiddelen gebruiken en niet altijd therapietrouw zijn. Mensen zijn wanhopig en nemen alles wat hen aangereikt wordt in de hoop een wondermiddel te vinden. Informeer je dus goed! Kijk niet naar die ‘medische onzin’ op sociale media en op internet.”

Welke rol speelt de omgeving van de patiënt met chronische pijn?

“Naast de patiënt moeten we ook de omgeving meekrijgen. Die kan immers een positieve maar ook een negatieve rol spelen in het aanvaardingsproces. Dat is ook de reden dat wij de familie mee uitnodigen op onze sessies. Zij moeten mee zijn in het verhaal. Als mantelzorger is het belangrijk

**Pijn
Beter leven met pijn**

Prof. dr. Bart Morlion schreef een hoopgevend verhaal over chronische pijn. Van leren omgaan met pijn. Van verantwoordelijkheid nemen. Van bewuster in de wereld staan. Van een verhoogde levenskwaliteit en algemene welzijnsbevordering.

Bestel het boek nu en krijg 10% korting én gratis verzending!

Ga naar www.lannoo.be/pijn en voeg bij de bestelling de kortingscode **wgkpijn in.**



© Lannoo

om realistische verwachtingen te hebben rond wat iemand kan en niet kan. Je kan een ondersteunende rol spelen en nagaan of er geen overmatig middelengebruik is.”

Kunnen chronische pijnpatiënten nog een normaal leven hebben?

“Ja. Eén op vijf Belgen heeft een pijnprobleem, maar niet iedereen is daar continu mee bezig. Er zijn veel mensen die ooit een ingreep hebben gehad en weten dat een bepaalde plek pijn doet of gevoelig is, maar voor de rest functioneren zij perfect. Je kan met chronische pijn dus zeker een waardevol leven hebben. Anderen hebben momenten dat het minder goed gaat, maar beheersen wel een goede strategie van zelfzorg en gebruiken hun medicatie correct. Maar er zijn ook mensen die in een volledige ontreddeering terechtkomen die zo overweldigend is dat je er

“Het is makkelijker om te zeggen dat je rugpijn hebt dan te zeggen dat het al jaren niet goed met je gaat”

psychologen, gespecialiseerde verpleegkundigen en andere paramedici moet bij betrekken. Als een patiënt halsstarrig blijft zeggen dat hij of zij geopereerd moet worden, blijft ook de meerwaarde van een pijncentrum beperkt. We kunnen argumenten brengen, educatie geven, maar als de patiënt mij nadien nog steeds niet gelooft en zegt dat er iets fout in zijn of haar rug zit en die geopereerd moet worden, kan ik niets meer doen.”

Zal chronische pijn ooit verdwijnen in onze samenleving?

“Chronische pijn is zo complex en zo sterk verbonden met emotie, met mens zijn, dat we het onmogelijk kunnen ‘uitroeien’. We kunnen enkel hopen dat zo weinig mogelijk mensen getroffen worden door chronische pijn. Chronische pijn uitroeien met een wonderpilletje of een wondertechniek, daar geloof ik niet in. Ik ben er wel van overtuigd dat we in de toekomst beter kunnen uitmaken welke soort therapie bij welke patiënt het meeste effect zal hebben. Nu is het nog vaak *trial and error*. Je hebt heel wat strategieën, al dan niet met medicatie, maar je kan niet zeggen bij welke patiënt wat nu juist beter zal werken. Als we die stappen een voor een kunnen zetten, kunnen we misschien in de toekomst veel gericht het juiste menu geven aan een patiënt.”

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

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

✉ info@protefix.be

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

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

Protefix® kleefcrèmes extra kleefkracht de ganse dag!



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

Voor de apotheek:

Protefix® kleefcrème Extra Sterk CNK 0825-976 - Neutraal CNK 2054-856 - Aloe Vera CNK 2563-948 - Propolis CNK 3924-958 - PREMIUM CNK 4240-693

Quisser PHARMA

REVOGAN

ACHIEL LEGT ZIJN ZORGWENSEN VAST

“ALS IK NERGENS MEER VAN KAN GENIETEN, MAG HET VOOR MIJ STOPPEN”

Achiel Clement is 93 en plukt nog steeds de dag. Toch deed het afscheid van zijn vrouw vorige zomer hem ook nadenken over zijn eigen levenseinde. Met vroegtijdige zorgplanning laat hij optekenen welke zorgen hij wil, wanneer hij daar zelf niet meer over kan beslissen.

 NATHALIE GHEQUIERE  MARCO MERTENS

Op zijn 85^e werd Achiel nog Belgisch kampioen veldlopen. Nu vult hij zijn dagen met het onderhouden van zijn tuin en van een stuk land met een serre even verderop in de buurt. Niks laat vermoeden dat hij bezig is met nadenken over zijn levenseinde.

“Ik heb veel gewerkt en blij geleefd. Vooral die vreugde is zo belangrijk”

Waarom is die vroegtijdige zorgplanning voor jou belangrijk, Achiel?

“Vorige zomer moest ik afscheid nemen van mijn echtgenote Marie Jeanne na een slepende ziekte. Ze hield zich lang sterk, maar ze had het erg lastig. Gelukkig konden we op een goede ondersteuning rekenen van haar Wit-Gele Kruisverpleegkundige. Die kwam eerst eenmaal per dag langs, op het einde meerdere keren. Uiteindelijk hebben we het palliatief netwerk ingeschakeld en kozen we in samenspraak met onze kinderen voor palliatieve sedatie. Hoewel we vooraf goed ingelicht waren over de procedure, heeft Marie Jeanne toch nog vijf dagen geleefd. Dat was een ontzettend slopende periode die zowel mezelf als mijn kinderen hard getroffen heeft. Door mijn zorgwensen vast te laten leggen, wil ik voorkomen

dat mij en mijn kinderen hetzelfde overkomt. Als mijn leven voorbij is, dan mag dat ook sneller stoppen.”

Hoe voelt het om zo concreet na te denken over je levenseinde?

“Op mijn elfde heb ik de dood al eens in de ogen gekeken. Ik liep tyfus op en heb weken in coma gelegen. Daarna moest ik alles opnieuw leren: eten, spreken, lopen. Mijn lichaam heeft hard moeten strijden, maar ik ben er uiteindelijk veel sterker uitgekomen. Ik heb veel gewerkt en blij geleefd. Vooral die vreugde is zo belangrijk. Als ik ziek word, zou ik blijven vechten zolang er een kans is op genezing. Maar alleen als ik de garantie krijg dat ik daarbij nog ergens van kan genieten: van vriendschap, van liefde, van kleine, alledaagse dingen. Als ik alleen maar tot last zou zijn of overal hulp bij nodig zou hebben, dan stopt het genieten voor mij en dan mag alles stoppen. Als medeoprichter van Samana (het vroegere Ziekenzorg) heb ik jarenlang zieken bezocht. Ik hoorde mensen vaak zeggen dat ze blij zouden zijn als ze niet meer zouden wakker worden. De wetenschap dat je die beslissing zelf in de hand kan hebben, geeft mij gemoedsrust.”

Hoe wordt zo'n vroegtijdige zorgplanning concreet geregeld?

“Ik kende Wit-Gele Kruisverpleeg-





kundige Annemie D'heer vanuit ons dorp en vanuit het palliatief netwerk dat we inschakelden voor mijn echtgenote. Annemie is naast begeleider zorgintervisie ook LEIF-verpleegkundige. LEIF staat voor levenseinde informatieforum. Vanuit die expertise kunnen Annemie en haar collega's als vertrouwenspersoon behoeftes of wensen in het kader van een levenseinde laten vastleggen. Ikzelf wil een negatieve wilsverklaring optekenen. Dat houdt in dat ik laat vastleggen wat ik niet meer wil: geen onnodige behandelingen meer, mij niet in leven houden met allerlei machines of levensverlengende medicatie, geen reanimatie ... Mijn zoon treedt op als wettelijk vertegenwoordiger. Hij kan mijn wil of wensen verwoorden als

“Hou de moed er altijd in. Ook deze coronapandemie krijgen we samen klein”

ik dat zelf niet meer kan. Het is belangrijk dat je verschillende kopieën bewaart over deze documenten: een exemplaar thuis, bij de huisarts en bij de wettelijk vertegenwoordiger. Zo ontstaan er geen misverstanden wanneer de keuze voor het levenseinde gemaakt moet worden.”

Welke levenswijsheid kan je onze lezers nog meegeven?

“Corona heeft ons op heel veel vlakken op de proef gesteld, maar volhouden is zo belangrijk. Ik heb van heel dichtbij meegemaakt wat tyfus en tuberculose hebben aangericht. Dat was heel hard maar uiteindelijk hebben we die ziektes ook overwonnen. Hou de moed er altijd in. Ook deze pandemie krijgen we samen klein.”

Meer weten over vroegtijdige zorgplanning? Contacteer je Wit-Gele Kruisverpleegkundige of surf naar www.leif.be

BEWEGEN? EEN GOED IDEE!

Bewegen. Het lijkt niet altijd evident, zeker als je minder mobiel bent, maar het kan ook met mate en op je eigen tempo. Bovendien heeft beweging een positieve invloed op je gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Ontdek wat voor jou haalbaar is of bespreek het met je verpleegkundige. We helpen je graag op weg.

 HÉLÈNE BEELE  WIM KNAEPEN

Naarmate je ouder wordt, neemt je conditie en spiermassa af. Bovendien verhoogt ook de kans op hartinfarcten, diabetes, obesitas en rugklachten. De oplossing? Bewegen! Je voelt je hierdoor ook energiever, gezonder, én je geniet van een betere nachtrust. Wij helpen jou om enkele drempels te overwinnen.

Ik ben bang om te vallen. Hoe kan ik dat voorkomen?

Zorg vooral dat je regelmatig beweegt! Het lijkt misschien moeilijk, maar ook als je al eens gevallen bent en je bang bent om opnieuw te vallen, moet je blijven bewegen. Zoniet, kom je in een vicieuze cirkel terecht. Je bent namelijk bang om te vallen en beweegt daardoor minder, maar hoe minder je beweegt, hoe meer je spierkracht en evenwicht afnemen en hoe groter de kans is om (opnieuw) te vallen.

Praat over je bezorgdheden en je 'niet-helpende gedachten'. 'Niet-helpende gedachten' zijn negatieve gedachten die je weerhouden om bepaalde acties uit te voeren, zoals: 'Ik ben te oud om nog naar buiten te wandelen'.

Bekijk samen met je verpleegkundige of arts hoe je deze blokkerende gedachten kan doorbreken en kan omzetten in 'helpende gedachten', gedachten die je ondersteunen om dingen te doen. Als je bijvoorbeeld ziet dat ook je buurvrouw nog naar buiten komt, kan dat je motiveren om ook naar buiten te gaan en elkaar te ontmoeten om bij te babbelen.

Ik wil meer bewegen. Hoe pak ik dit best aan?

De bewegingsdriehoek geeft dit goed weer. De driehoek bestaat uit een oranje zone en uit groene zones. Hoe groener, hoe intenser de beweging en hoe beter voor je fysiek en mentaal welzijn.

De oranje zone moeten we zoveel mogelijk proberen te beperken, want dat staat voor lang stilzitten. Gemiddeld zit de Vlaming meer dan acht uur per dag: op school, aan onze bureau, in de auto, voor de televisie ... Zit je een lange tijd stil op een dag? Combineer dat dan met wat beweging! Ook simpele bewegingen helpen: draai een paar keer met je schouders, handen, hoofd. Sta elk halfuur even recht en beweeg: ga bijvoorbeeld een glas water halen telkens je een nieuw hoofdstuk start

in het boek dat je aan het lezen bent of tijdens een reclameblok op televisie. Knijp een aantal keer je handen open en dicht. De lichtgroene zone staat voor licht intensieve beweging. Voorbeelden hiervan zijn licht huishoudelijke taken. Je kan bijvoorbeeld je mantelzorger of gezinsleden helpen bij de afwas of samen koken. Of je kan al staand aan je computer werken. In licht intensieve bewegingen zitten meer gezondheidsvoordelen dan je denkt.

De middelste groene zone staat voor matig intensieve bewegingen zoals recreatief zwemmen of een stevige wandeling. Wandel je niet graag alleen? Ga dan samen op stap met je (klein)kinderen of met je vrienden. Tijdens matig intensieve activiteiten kan je gewoon praten zonder dat je buiten adem bent. Zulke activiteiten zijn goed voor zowel je fysieke als mentale gezondheid.

Als laatste bestaat de bewegingsdriehoek uit een donkergroene zone die staat voor hoog intensieve bewegingen. Denk hierbij aan hardlopen of de trap opgaan met een zware boodschappentas. Je hart slaat sneller, je ademt sneller, je begint te zweten en je kan moeilijk praten. Het belangrijkste is om te kiezen voor een gezond evenwicht tussen zitten, staan en bewegen. Doe ook minstens twee keer per week oefeningen om je spieren en botten te versterken: wandel bergop, neem de





trap, gebruik een boodschappentas in plaats van een winkelkarretje. Je hoeft dus helemaal niet naar de fitness te gaan, je kan spierversterkende oefeningen overal doen!

Ik wil meer bewegen. Moet ik dan meteen beginnen sporten?

Bij bewegen hoef je niet meteen te denken aan meer sporten. Ook dagdagelijkse activiteiten zoals in de tuin werken, stofzuigen, te voet naar de bakker gaan ... zorgen dat je beweegt. Bewegen en sporten heeft tal van voordelen:

- hoe meer je beweegt, hoe langer je zelfstandig blijft
- bewegen en sporten zijn goed tegen verschillende aandoeningen, zoals diabetes

- bewegen stimuleert je geheugen en je eetlust
 - sport je in groep? Dan leer je meteen ook nieuwe mensen kennen
- Start rustig en bouw geleidelijk op. Beweeg je niet veel? Start dan niet meteen erg intensief. Kies voor een sport die je makkelijk kan aanleren en die je leuk vindt. Zo hou je het langer vol. Ook kleine oefeningen thuis kunnen al een verschil maken.

Bronnen:
Sporten op latere leeftijd, een goed idee? | Sport Vlaanderen
Vlaams Instituut Gezond Leven
www.bewegingsdriehoek.be
Tel. 02 422 49 49

Veilig en gerust thuis blijven wonen met de Zorgcentrale

Wil je een veilig en gerust gevoel? Zowel binnens- als buitenshuis? Dan is een personaal alarm misschien wel iets voor jou. Via één druk op het personaal alarm kan je onze Wit-Gele Kruis Zorgcentrale bereiken. 24/7 staat een professioneel team klaar om je noodoproep te beantwoorden.

Meer info over onze Zorgcentrale?

Neem contact op met onze medewerkers van de Zorgcentrale via:

- 0800 26 200 of zorgcentrale@wgkwvl.be (West-Vlaanderen)
- 09 265 75 75 of zorgcentrale@wgkovi.be (Oost-Vlaanderen)
- 016 31 95 50 of zorgcentrale@wgkwvl.be (Vlaams-Brabant)
- 014 24 24 24 of zorgcentrale@wgkantwerpen.be (Antwerpen)
- 089 30 08 80 of zorgcentrale@limburg.wgk.be (Limburg)

Of surf naar www.witgelekruis.be/personaalalarm-en-zorgcentrale

Of vraag raad aan je Wit-Gele Kruisverpleegkundige.

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 [f seniorencomfort](https://www.facebook.com/seniorencomfort)

PREMIES 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





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

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

**10 tot 40%
korting**

www.birkenshop.be | +32 14 15 19 77
info@birkenshop.be
Ring 35 | 2200 Noorderwijk | België

Bota



Bota Soft

Assortiment uniseks kousen voor diabetici

- Soepele, niet-knellende boord
- Geen storende naden of druk aan tenen
- Gemakkelijk aantrekbaar
- Perfecte pasvorm met goed gevormde hiel



Podartis

Dames- en herenschoenen voor diabetici

- Naadloze voering, extra teenruimte
- Stretchmateriaal voor teenknobbels of hamertenen
- Verstevigde hiel, antislipzool
- Verschillende breedtes
- Geschikt voor steunzolen

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



AD 2020/05/NL



“Dankzij de hulp van Sabine en haar collega’s heb ik mijn zelfvertrouwen terug”

Henry

Patiënt en verpleegkundige
Henry & Sabine
 85 jaar en 41 jaar

 RALPH GREGOOR, WIT-GELE KRUIS LIMBURG  MARCO MERTENS

“Binnen stomazorg is het belangrijk om zaken te durven bespreken, zonder schaamte”

Sabine

Onbegrip

Henry Baeken kreeg enkele jaren geleden de diagnose van blaaskanker. Gelukkig kon dat operatief behandeld worden, maar hij zou daarna wel met een stoma door het leven gaan. Een tijdje terug begon Henry last te krijgen van lekkages en stootte hij, bij verpleegkundigen van een andere organisatie, op onbegrip voor het verzorgen van zijn stoma. “Maar plots kreeg ik geregeld een lek in mijn stoma. Dat zorgde voor enorme jeuk. De verpleegkundigen dachten dat ik aan de stoma krabde, wat niet zo was. Ik had het gevoel dat er iets mis zat, maar kreeg weinig gehoor.”

Oplossing

Daarna kwam Henry via de huisarts bij Sabine terecht, referentieverpleegkundige stomazorg van het Wit-Gele Kruis Limburg. “Sabine zag onmiddellijk het probleem”, zegt Henry. “De stoma bleek lager te liggen dan het huidniveau.”

“Normaal ligt de stoma een beetje boven de huid”, zegt Sabine. “Maar bij Henry was dat wat ingezakt, waardoor hij ook lekkages kreeg. Omdat die niet tijdig werden opgelost, begon zijn huid te verweken en dat moest snel aangepakt worden. We hebben een nieuwe plaat geplaatst die de stoma terug op huidniveau bracht.” Sindsdien is er geen enkel lek meer geweest.

Schaamte

“Ik ben blij dat er een oplossing is”, besluit Henry. “Want ik durfde niet meer buiten te komen en schaamde me erover. Dankzij de hulp van Sabine en haar collega’s ben ik weer gerust en heb ik mijn zelfvertrouwen terug.” Dat is ook voor Sabine een absolute prioriteit. “Zeker binnen stomazorg is het belangrijk om zaken te durven bespreken, zonder schaamte. Als we weten wat er scheelt, kunnen we gericht naar een oplossing zoeken. Ik kom nog iedere week bij Henry en heb hem duidelijk weer zien openbloeien.”

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.



WWW.HEGOMOBILE.BE



Rekem – Genk – Nijlen



ERKEND VERSTREKKER – RUIMSTE KEUZE



089/ 61 49 43

info@hegomobile.be

ROZENWATER

Is er iets mooier dan de zon die na de lange wintermaanden uit haar slaap ontwaakt en op ons gezicht schijnt?

Nee, toch? Ik zie het in de ogen van mijn vader die al sinds ik kind ben, gek is op zijn tuin en zich er uren kan in bezighouden. Potten, planten, nieuwe bladeren aan de bomen en thuiskomen van het tuincentrum met een lading bloemen. Zelden is de glimlach op mijn vaders gezicht breder dan wanneer hij daarmee zijn dagen kan vullen. Elke keer zegt mijn moeder hetzelfde als hij in de garage zijn aanwinsten uitstalt: 'Maar *ventje* toch, heb je weer zoveel gekocht?' En ze glimlacht. In haar vraag zit geen berisping, maar vreugde. Omdat haar man opfleurt zodra de lente in het land is.

Opfleuren doen ze ook samen wanneer ze eindelijk weer kunnen fietsen. Mijn vader is zes jaar ouder dan mijn moeder en rijdt met een elektrische fiets. Zij geeft toe dat ze de hellingen moeilijker kan beklimmen dan vroeger, maar koppig als ze is, buigt ze niet en weigert ze een elektrische fiets. 'Ik wil jong blijven', zegt ze, 'en mijn spieren laten werken'. Mijn vader geeft haar dan een plagende tik op haar achterwerk. Zelf schijnt de zon in mijn hart wanneer ik zie dat er na vijftig jaar huwelijk nog zoveel liefde tussen mijn ouders is.

Voor mij jaagt de zon ook alle donkere, winterse gedachten weg. Ik woon op een appartement en heb een balkon, maar geen tuin. Na het middageten wandel ik steevast naar het stadspark. Die plek is mijn eigen tuin geworden. Ik lees er een boek. Ik lig er, met mijn ogen dicht, in het gras. Ik kijk naar de eenden en hun jongen. Ik geniet van kleine kinderen die zich uitleven op het speelplein en van moeders die trots aan een picknicktafel toekijken.

Mijn mooiste herinnering aan de zomer speelt zich af in de tuin van mijn grootmoeder – *mémé*, zoals we in het West-Vlaams zeggen. Ik was een jaar of tien. De rozen waren ontloken en samen met mijn zus vroeg ik of we rozenwater mochten maken. Dat mocht, zoals bijna niets verboden was in het grote huis van *mémé*, op het platteland. Het water rook maar een klein beetje naar rozen, maar toch deden we het in een flesje en gaven we het aan *mémé*. Ze bracht meteen een paar druppels op haar zakdoek aan en wreef er haar hals mee in.

Mogen de zomermaanden veel zon in je huis brengen. Mogen ze je de ogen doen sluiten wanneer de stralen je gezicht strelen. En moge je in je verbeelding de zachte geur van rozenwater ruiken.

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.



stomahuis

stomazorg, onze zorg

Onze erkende stomareferentieverpleegkundigen en bandagisten bundelen hun expertise op het vlak van stoma- en continenzorg in **Goed stomahuis**. Een sterk op elkaar afgesteld team staat garant voor professioneel advies, ondersteuning en bezoek aan huis. We helpen je ook met de nieuwe regelgeving in de tegemoetkoming van je stomamateriaal. Ontdek onze overkoepelende stomaservice.



 Meer info op www.goed.be/stomahuis. Contacteer ons via goed@stomahuis.be of **03 205 69 22**.

samen met 

www.goed.be

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

- * Ruime toonzaal
- * Eigen atelier
- * snelle service
- * 20 jaar ervaring
- * Brugge - Waregem



MOBILE
www.mobilescooter.be

**MOBILITEIT
= VRIJHEID
& GENIETEN**

VRAAG GRATIS ADVIES :

- * Kiezen van jouw ideale scootmobiel
- * testrit in toonzaal
- * demo aan huis
- * tussenkomst ziekenfonds
- * stads-scooters
- * overkapte scooters
- * alle terrein-scooters
- * binnenhuis-scooters
- * vouwbare scooters in 5 sec :
 - verwijdbaar als koffer
 - uitneembare lithium batterij
 - mee in auto, trein, vliegtuig




Authorized
Mini-Crosser Dealer

Tel : 050.317919
info@mobilescooter.be





Wij helpen je graag op weg !

www.mobilescooter.be



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

Adverteer dan nu
in een volgende editie van Gezond thuis.

Aarzel niet en neem contact op
met Katrien Lannoo op
katrien.lannoo@trevipus.be of

09-360 48 54

trevi⁺plus 



TIPS OM VALLLEN TE VOORKOMEN

Wist je dat bijna 40% van de thuiswonende 65-plussers minstens een keer per jaar valt? Dat heeft soms ernstige gevolgen. Denk maar aan fysieke letsels zoals huidwonden en fracturen of psychosociale gevolgen zoals isolement. Een ernstige val kan ook een financiële impact hebben, bijvoorbeeld door hoge ziekenhuisverblijfskosten. Daarom blijft het Wit-Gele Kruis Limburg samen met jullie als patiënt en/of mantelzorger inzetten op valpreventie.

Al onze zorgverleners hebben een opleiding gehad over valpreventie. We geven patiënten en mantelzorgers tips om vallen te voorkomen, zoals het dragen van dicht en veilig schoeisel, aangepaste loophulpmiddelen ... Wanneer je geval-

len bent, kijken we met onze specialisten naar de oorzaken: een val kan bijvoorbeeld een gevolg zijn van de medicatie die je inneemt of kan zich voordoen door te snel recht te staan. Ook bekijken we wat we kunnen doen om een nieuwe valpartij te vermijden. Verder staan de verzorgenden van de dienst gezinszorg altijd klaar om met hun patiënt te wandelen indien die behoefte er is.

De 94-jarige cliënt Clement Reweghs weet ondertussen hoe hij vallen kan voorkomen. "Dankzij de uitleg en tips van het Wit-Gele Kruis heb ik altijd dichte schoenen aan en ga ik nergens heen zonder wandelstok! Daarnaast neem ik – niet te vergeten – de verzorgende van de dienst gezinszorg aan de arm als ik naar buiten wil gaan."

Wat kan je zelf doen om een val te voorkomen?

- Blijf bewegen: zit niet te lang stil en wandel regelmatig.
- Verzorg je voeten en draag veilig schoeisel, zoals schoenen die de voet omsluiten (geen teenslippers).

- Ben je bezorgd om te vallen? Laat valangst je leven niet beheersen. Spreek erover met je thuisverpleegkundige of huisarts.
- Gebruik aangepaste loophulpmiddelen.
- Bespreek met je verpleegkundige wat je kan aanpassen in je woning, zoals handgrepen aanbrengen aan je toilet, in de douche of in bad, een traplift installeren ...
- Ben je duizelig bij het rechtstaan? Bespreek het met je huisarts of thuisverpleegkundige en neem je tijd wanneer je rechtstaat.
- Kijk uit met je ogen. Ga naar je oogarts als je slecht ziet, draag je bril volgens doktersadvies en hou je bril proper en binnen handbereik.
- Draag zorg voor elkaar! Spreek bijvoorbeeld af met de burens om wederzijds een oogje in het zeil te houden.

Ben je alleenwonend en/of bang om te vallen? Laat je 24/7 begeleiden door een personenalarm. In geval van nood telt elke seconde en dankzij het personenalarm kunnen burens of hulpverleners snel hulp bieden.



DANK AAN ALLE MANTELZORGERS!

Op 23 juni vieren we de Dag van de Mantelzorg. Die dag staat in het teken van de stille krachten die de zorg voor iemand anders op zich nemen. Een ideale gelegenheid om hen een hart onder de riem te steken, maar ook om aan te geven dat ze er niet alleen voor staan en dat wij hen graag helpen om hun taak te verlichten.

Mantelzorgers helpen en verzorgen vrijwillig mensen met wie ze een sociale en emotionele band hebben. Het is een niet te onderschatten opdracht. Zorgen voor anderen is enkel mogelijk indien je ook zorg draagt voor jezelf.

We kunnen de totaalzorg verbeteren en afstemmen op de patiënt door in dialoog te gaan met de patiënt, de mantelzorger en alle zorgpartners. We hebben steeds oog voor de bredere noden en het welzijn van de patiënt, maar ook voor zijn of haar omgeving. Zo kan de verpleegkundige aanvullende diensten aanspreken zoals de dienst gezinszorg of voedingsadvies. Hun ondersteuning vormt een belangrijk aandeel in de kwaliteit van de zorg van de patiënt of cliënt.

Welke hulp kunnen we bieden?

- Er zijn heel wat **hulpmiddelen** die verlichting kunnen brengen voor zowel de patiënt als de mantelzorger. Denk maar aan een elektrisch hoog-laag bed, een tillift, incontinentiemateriaal ...

- Ken je het **personenalarm** van het Wit-Gele Kruis? Met één druk op de knop kan de patiënt 24/7 onze **zorgcentrale** verwittigen. De patiënt voelt zich veiliger en de mantelzorger is gerust.
- De verzorgende van de **dienst gezinszorg** neemt de mantelzorgtaak even van je over of verlicht ze.
- Onze thuisverpleegkundige kent de medische toestand van de patiënt en is vertrouwd met de omgeving. Durf in dialoog te gaan met de verpleegkundige en bespreek wat jouw situatie aangenamer kan maken. Vaak kunnen we helpen of je **doorverwijzen** naar gespecialiseerde diensten buiten het Wit-Gele Kruis.

Meer info?

Vraag het aan je thuisverpleegkundige of contacteer de afdeling in jouw buurt. We zijn ook via onze telefonische permanentie 24/7 bereikbaar via het nummer: 08-930 08 80.

*Voor je tijd, je inzet,
gisteren, vandaag en morgen.
Bedankt voor jouw goede zorgen!*

INZAGE IN JE EIGEN DOSSIER VIA MIJNWGK

Goede zorg is kwalitatieve zorg die afgestemd is op jouw behoeften. Die zorg begint met jou juist en voldoende te informeren over wat we doen, wat jij kan verwachten en wat jouw rechten zijn. Vanaf 1 juni krijg je als patiënt de mogelijkheid om het verslag van de verpleegkundige observaties die tijdens jouw zorg gebeuren, in te kijken via *mijnWGK*. Meer inspraak begint bij meer inzicht in het eigen patiëntendossier.

Wat is *mijnWGK*?

Via de *mijnWGK*-website kan je als patiënt op een beveiligde manier je elektronisch verpleegdossier raadplegen. Hierin staat informatie die de verpleegkundige via zijn of haar tablet invult. Dat gaat onder andere over de tussentijdse voortgang van de zorg, zoals het genezingsproces van een wonde. Je kan ook je vertrouwenspersoon toegang geven.

Welke gegevens vind ik op *mijnWGK*?

- Algemene informatie (identificatie- en contactgegevens).
- Contactgegevens van jouw Wit-Gele Kruisafdeling.
- Profiel van zorgbehoefte.
- Verpleegkundige zorgen (bijvoorbeeld toiletzorg, eenvoudige wondzorg...).
- Parameters (bijvoorbeeld bloeddruk, glycemiewaarden, lichaamsgewicht...).
- Allergieën.
- Contactpersonen (bijvoorbeeld je partner, zoon, dochter...).



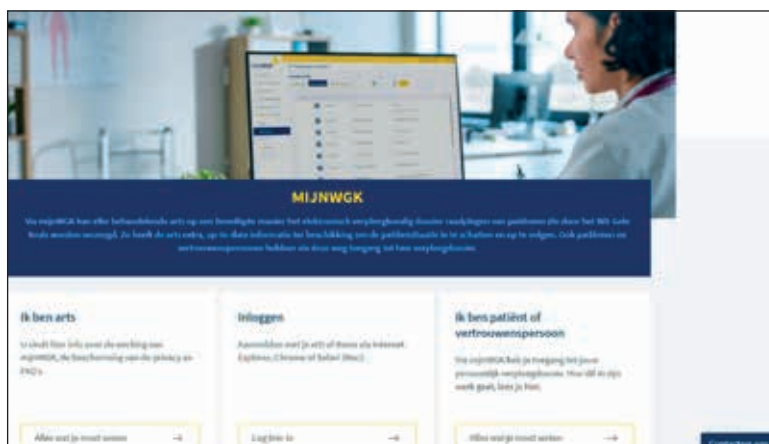
- Andere hulpverleners (bijvoorbeeld je huisarts, apotheker...).
- **Nieuw:** Observaties van de verpleegkundigen over je zorgen.

Hoe gebruik ik *mijnWGK*?

Je hebt toegang tot *mijnWGK* via de website www.witgelekrui.be. Op de homepage klik je rechtsboven op het blauwe blokje '*mijnWGK*'. Daarna

klik je door op 'Log hier in' en 'Aanmelden'. Ten slotte kan je je met behulp van je eID-lezer of de *itsme*®-app aanmelden. Via de knop 'Ik ben patiënt of vertrouwenspersoon' vind je alle informatie om in te loggen op *mijnWGK*.

Vanaf september kan je via een app op je smartphone *mijnWGK* consulteren.



Meer info

Heb je vragen of feedback over de werking van de *mijnWGK*-applicatie? Dan kan je in de applicatie via het 'menu' en dan via de knop 'feedback' onmiddellijk reageren.

Heb je specifieke vragen over je verpleegkundige zorgen? Dan vind je in de applicatie onder het tabblad 'Contactgegevens WGK' de contactgegevens van je verpleegkundig team. Je kan je vragen ook altijd stellen aan je thuisverpleegkundige.

DIËTISTEN PAKKEN ONDERVOEDING PREVENTIEF AAN

Wist je dat volgens een onderzoek (NutriAction 2013) 7% van de 70-plussers in de thuiszorg ondervoed is en 8% risico loopt op ondervoeding? Onze diëtisten spelen een belangrijke rol in het opsporen en aanpakken van ondervoeding. Daarom werken ze aan een zorgpad ondervoeding. Via een screening wordt gewerkt aan een stappenplan om samen met de patiënt, mantelzorger en huisarts het probleem aan te pakken.

Ondervoeding komt voor wanneer een patiënt te weinig voeding binnenkrijgt en wordt veroorzaakt door ziekte, eetproblemen, verlies van eetlust, verhoogde behoefte aan energie, eiwitten en andere voedingsstoffen ... Het project rond ondervoeding is op kleinschalig niveau in de afdeling van Maaseik getest. Na de test- en evaluatiefase wordt het zorgpad ondervoeding gerealiseerd in alle Limburgse Wit-Gele Kruisafdelingen.

Wat betekent dit voor jou?

In de toekomst kan je, mits je toestemming, gescreend worden op ondervoeding door een verpleeg- of zorgkundige die bij jou aan huis komt. Indien er sprake is van (risico op) ondervoeding zal je verpleegkundige, samen met een diëtiste, met jou de nodige stappen ondernemen om het probleem aan te pakken. Je huisarts zal ook steeds op de hoogte gebracht worden door jouw eigen verpleeg- of zorgkundige.

Herkennen en aanpakken

Het vroegtijdig screenen of opsporen van ondervoeding is erg belangrijk aangezien ondervoeding je weerstand doet dalen en complicaties bij ziekte verhoogt. Een tijdige aanpak verbetert je ziekteprognose en levenskwaliteit.

Mogelijke gevolgen en symptomen van ondervoeding:

- je krijgt minder binnen omdat je eetlust vermindert, je minder smaak hebt of met slik- en kauwproblemen kampt
- je lichaam kan de voeding door braken, diarree of open wonden niet opnemen
- je kampt met ongewenst gewichtsverlies: drie kilo in een maand of zes kilo in zes maanden
- je ziet er bleek uit en hebt een ingevallen gelaat
- je reageert apathisch, moe, passief
- je hebt een slappe handdruk
- je haar is dof
- je huid is droog, schilferig, eventueel met blauwe plekken
- je bent moeilijk aanspreekbaar
- je hebt geen belangstelling in de omgeving.

Herken je enkele van de bovenstaande kenmerken bij jezelf? Aarzel niet om dit met je huisarts of thuisverpleegkundige te bespreken. Hier vind je enkele tips die je zelf kan toepassen om ondervoeding te voorkomen of aan te pakken:

- kies voor volle producten zoals volle melk, yoghurt of kwark.
- vermijd lichtproducten
- gebruik dubbel beleg en extra smeervet op je brood. Gebruik bij kauw- of slikproblemen smerbaar beleg.
- neem bij de warme maaltijd jus of saus
- eet regelmatig kleinere porties
- schakel tussendoortjes in.

Meer info

Wens je meer info over ondervoeding of over het zorgpad ondervoeding van onze diëtisten? Neem dan contact op via het nummer 089 36 00 82 of via voedingsadvies@limburg.wgk.be.



COLOFON

28^{ste} jaargang, Nr. 105 – juni 2021
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, Stien Van Peer, Uschi De Coster, Hilde De Groef,
Kristel De Vliegheer, Bram Fret, Ralph Gregoor, Kristien Scheepmans,
Ann Vanloffelt, 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



DIABETES? WE ZIJN ER VOOR JOU!

Je kan met al jouw vragen terecht op onze gratis infolijn
0800 96 333 of via infolijn@diabetes.be.

Op onze website kan je terecht voor meer informatie over
diabetes en een gezonde leefstijl.

**Als lid geniet je bovendien ook van talrijke voordelen en
ontvang je 6 keer per jaar ons infomagazine!**

WWW.DIABETES.BE

0800 96 333





THUIS IN BELGIË

**WIN
1 VAN DE 2
BONGO BONNEN**

Met deze cadeaubon wordt een selectie van de beste Belgische producten bij jou aan huis geleverd. Gezellig pintelieren met de allerbeste bieren, nippen aan een glas lokale wijn of gewoon genieten van smeuïge chocolade. Home sweet home met het beste van België.

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

HORIZONTAAL

- Notie – Inhoudsmaat voor wijn – Nederlandse omroep
- Roosachtige heester – Gerstenat
- Vechtsport – Vlinderbloemige plant
- Grassoort – Boom
- Meststof – Welaan – Tafelbord
- IJl – Laagtij – Filosoof
- Na dato – Kanon – Geloofsverkondiger
- Vrouwelijke dominee – Eisen
- Kanaalvormige zweer – Oude lengtemaat – Sergeant
- Munteenheid van Birma – Weerwoord – Muzieknoot
- Witte beer – Begerig
- Deel van een schip – Vruchtbare plaats in de woestijn – Astronomische eenheid
- Van inkomsten voorzien – Lofzang
- Beroemde fysicus – Italiaanse rivier
- Het voortdurend snateren – Psychische gespannenheid

VERTICAAL

- Dynamiek – Dag ter bezichtiging van een te verkopen huis
- Ik – U Edele – Kinesist
- Boskat – Stofwisselingsziekte
- Meisjesnaam – Herbergier
- Eerbaarheid – Ribonucleïnezuur
- Namaak – Met roest bedekt
- Gebergte in Afrika – Gemeente in Oost-Vlaanderen – Hoekzuil
- Ader van zeker orgaan – Stap – Daar
- Graafschap in Engeland – Hemelgeest – Bijbelse hogepriester
- Erbium (symbool) – Uit een deel bestaande – Oud gewicht
- Van de schors ontdoen – In mindering gebracht
- Draagband voor broeken – Rolschaats
- Kiesdistrict
- Deel van de fiets – Spier van de bovenarm
- Ouderraad – Beeld in de publieke opinie – Landbouwwerktuig – Gewaad

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje **vóór 15 juli 2021** naar het adres:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel
Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel

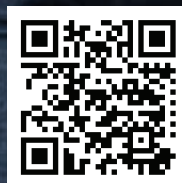
E-mailen kan ook **vóór 15 juli 2021** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: VOEDINGSVEZELS

Winnaars van een Bongobon "Chocolade aan huis"

Angela DE WIT uit Beringen en Maurice ENIS uit Holsbeek

Mio voor iedereen



+32 2 334 35 35

www.coloplast.to/SenSuraMio-Gamma



SenSura Mio Click 2-delig



SenSura Mio 1-delig



SenSura Mio Kids,
pediatrie opvangzakjes



SenSura[®] Mio

Uw huis blijft uw thuis



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 traplift 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 traplift kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn.

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



Engineering you can trust. For life.



thyssenkrupp