

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS

# GEZOND *thuis*

DEC JAN FEB #107

 WWW.GEZONDTHUIS.BE

 VOLG ONS OP FACEBOOK

TUDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | FODDER | LEEN UIT GAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTISPIESFRAAT 8 BUS 1.02 | 1000 BRUSSEL | 13-MAANDELIJKS TUDSCHRIFT | NR. 107 | DECEMBER 2021

## JOUW VERHAAL

“In het ziekenhuis hebben ze me heel goed verzorgd, maar nergens beter dan thuis”

Gezond  
Handvaten  
om te rouwen



William Boeva  
“Op het podium heb ik geen beperking”

wit-gele kruis 

# Koester elk thuismoment.



## Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplift van Comfortlift geniet je nog jaren van je volledige woning en je vertrouwde omgeving. Op een veilige en comfortabele manier kan je elk moment samen koesteren. Comfortlift biedt je opnieuw toekomstperspectief en de zekerheid dat je nog een hele tijd in je huis kan blijven wonen.

Bel voor gratis prijsofferte

 0800 20 950

[comfortlift.be](https://www.comfortlift.be)

# GENSTERTJE

Een genstertje, ken je dat? Bart Peeters schreef er een lied over met de terugkerende zin: “Je gelooft nooit wat een genstertje kan doen”. Een genstertje is een klein rondvliegend gloeiend korreltje, een vuurfonkel. Wanneer het vuur gedoofd lijkt te zijn en iemand heeft de moed om in het vuur te poken en er zuurstof in te blazen, kan je de genstertjes zien vliegen. Het vuur wordt opnieuw aangewakkerd. Het is een prachtig schouwspel om naar te kijken.

Als je ziek bent, heb je meer dan ooit nood aan zo’n vuurfonkeltjes. Een moeilijke diagnose, een lang behandeltraject, de confrontatie met wat je graag wil doen maar niet meer lukt ... Het vraagt bijzonder veel. We hebben allemaal nood aan iets of iemand die onze ogen weer doet fonkelen en ons de kracht geeft om elke dag de moed te vinden om verder te gaan. Hebben we tijd en moed om die genstertjes weer zuurstof te geven en aan te blazen?

In de zorg zijn we bijzonder gespecialiseerd geworden in het opsporen en diagnosticeren van wat er allemaal verkeerd loopt bij een patiënt, zoals het zorgvuldig opvolgen van risicofactoren, nevenwerkingen van behandelingen via allerlei vragenlijsten en checklijsten. Het is even belangrijk om te onderzoeken naar wat mensen levenslust en betekenis geeft.

Veel mensen vinden kracht in de steun en de bemoediging van mensen die je graag zien. Het voelen van liefde en verbondenheid kan de ervaringen van pijn, eenzaamheid en verlatenheid verzachten. Anderen voelen weer kracht vanuit gebed, een wandeling in de natuur of door het beluisteren van muziek. Ken je zelf jouw genstertje(s) en wat je nodig hebt om die te doen fonkelen? Wie weet wat het allemaal in beweging kan zetten ...



**Joke Lemiengre**

Lector en kernexpert zorgethiek, Hogeschool UCLL

## WEGWIJZER



© Tom Berreels

### DIALOOG

Interview met William Boeva



© Marco Mertens

### DUO

Patiënt en verpleegkundige Mariette & Anke

6 Actua

12 Lekker

16 Gezond

Handvaten om te rouwen

20 Jouw verhaal

“In het ziekenhuis hebben ze me heel goed verzorgd, maar nergens beter dan thuis”

22 Thuis

Wat als communiceren moeilijk is door ziekte?

27 Column

29 Nieuws uit je provincie

34 Puzzel

*Verpleegkundige en patiënt*

## **Anke & Mariette**

Verpleegkundige Anke is al vier jaar de vaste verpleegkundige van patiënt Mariette (81). Ze woont samen met haar man Lodewijk - 'Louis' voor de vrienden - in een rustige wijk in Ternat. Na een diagnose van klompvoet en de operatie die ze hiervoor onderging, komt er sinds 2014 een verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis bij hen langs.

**LEES MEER OVER ANKE & MARIETTE OP**

**p. 25**





## KALENDER 2022 DE AVONTUREN VAN ...

Jouw verpleegkundige heeft het je waarschijnlijk al gegeven: onze jaarkalender voor 2022 als dank voor je vertrouwen in onze organisatie. Het is een kalender geworden met mooie tekeningen en anekdotes. Een unieke kijk op de verhalen die we samen schrijven. Er is ook voldoende ruimte om er je belangrijkste afspraken en weetjes in te noteren. Op de voorlaatste pagina staat een overzicht van alle afdelingen met hun contactgegevens.



## BEDANKT VOOR JOUW MENING!

De voorbije maanden liep er in opdracht van het Wit-Gele Kruis een marktonderzoek bij al onze patiënten en mantelzorgers. 1668 patiënten en 760 mantelzorgers van het Wit-Gele Kruis vulden deze bevraging in.

We stellen jouw mening op prijs en gaan aan de slag met de antwoorden. Het resultaat lees je in het volgend nummer van Gezond Thuis.



## DAG VAN DE ZORG: ZONDAG 20 MAART 2022

De Week en Dag van de Zorg 2022 zoomen in op het thema 'preventie', waarbij een gezonde geest, lichaam, job, toekomst en omgeving een plaats krijgen.

Na twee uitgestelde edities staan zorg en welzijn op zondag 20 maart 2022 opnieuw in de kijker tijdens de elfde editie van Dag van de Zorg. Naast een opendeurdag op zondag – coronaproof, uiteraard – wordt een hele week lang ode gebracht aan iedereen die zorgt. De Week van de Zorg start op maandag 14 maart en eindigt met de feestdag Dag van de Zorg op zondag 20 maart.

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



*Beste wensen!*



THEMA WONDZORG

# TIP

## VAN ONZE SPECIALIST

### Brandwonde? 20/20/20!

Eerst water en de rest komt later. Volg de 20/20/20-regel: hou de brandwonde 20 minuten op 20 cm afstand onder stromend water van 20°C. Contacteer de hulpdiensten of je huisarts bij een ernstige brandwonde.

Verzorg je brandwonde en volg het advies van je arts of verpleegkundige. Stop niet onmiddellijk met je verzorging na de genezing. Hydrateer de plek dagelijks en gebruik een zonnecrème met hoge factor om je huid te beschermen.

### Meer wondzorgadvies?

Vraag raad aan je (referentie)verpleegkundige.

*Inez Peeters*

referentieverpleegkundige  
wondzorg

Hoe het Wit-Gele Kruis jou kan helpen, lees je op [www.witgelekruis.be/wondzorg](http://www.witgelekruis.be/wondzorg)







# “Op het podium heb ik geen beperking”

## INTERVIEW MET WILLIAM BOEVA

Comedian William Boeva heeft een nieuwe show. Voor het eerst spreekt hij openlijk over zijn beperking. Nochtans voelt hij die beperking niet op het podium: “Ik doe hetzelfde als andere comedians: ik vertel dingen en mensen lachen.”

📍 USCHI DE COSTER 📍 TOM BERTELS EN STUDIO EDELWEISS

### Welke boodschap wil je brengen met je show?

“Er zitten wel enkele persoonlijke boodschappen in en ook wat maatschappijkritiek. Waar ik de laatste jaren mee bezig ben, is hoe mensen met een beperking geïntegreerd worden in de maatschappij, of beter hoe dat niet gebeurt. Ik vind dat we mensen met een beperking te veel wegsteken. Ongeveer 19% van de wereldbevolking heeft een beperking, dat maakt ons de grootste minderheidsgroep. Als we stellen dat 1% in een rolstoel zit, en dat is niet onaannemelijk, wil dat zeggen 1 op 100. Als je op zaterdag door een drukke winkelstraat loopt en je ziet 5000 mensen, passeren er echt geen 50 rolstoelen. Dan vraag ik mij af waar die mensen zijn.”

“In onze maatschappij zijn we veel bezig met integratie en gelijkheid, maar mensen met een beperking zitten nog niet op die trein. Daar denken we niet aan, net omdat ze niet vertegenwoordigd zijn. Er zijn weinig mensen, ook in de politiek, die voor hen spreken. Je moet jezelf eens de vraag stellen hoeveel mensen met een beperking je kent die geen familie of collega zijn. Hoeveel ken je er in je vrije tijd? Ben je al eens iemand met een beperking tegengekomen in het uitgaansleven of in een sporthal? Die mensen zijn er wel, maar ze komen niet altijd buiten.”

“Onze samenleving steekt mensen met een beperking te veel weg”

### Ondanks je beperking sta jij wel in de schijnwerpers.

“Ik heb een rolstoel voor lange afstanden, maar veel mensen weten dat niet. Ik heb die jarenlang weggestoken. Een rolstoel is immers een sociaal stigma: mensen praten anders tegen je, het is moeilijker om ergens binnen te geraken, het is altijd en overal gedoe.

Toen ik met comedy begon, had ik zelf ook niet het gevoel dat ik iemand met een beperking was. Als comedian was dat dan wel een issue. Plots zeiden mensen: ‘Je bent een dwerg en je ziet er anders uit’. Ondertussen zien mensen dat niet meer, ze zien mij nu als comedian. Als ik in mijn rolstoel op straat kom, spreken mensen mij aan en zeggen ze: ‘Ik wist niet dat jij in een rolstoel zat, wat is er gebeurd?’. Dan denk ik: ‘Dit is mijn dagelijkse leven’. Mensen vragen zich af hoe het komt dat ik in een rolstoel zit want ze kennen me van op tv of het podium. Dat toont voor mij wel aan dat er iets verkeerd zit.”

### Hoe kunnen we dat doorbreken?

“Er moet veel veranderen, maar dat zal stap voor stap gaan. Neem nu ons onderwijssysteem: natuurlijk moet er een buitengewoon onderwijs zijn, niet alle kinderen kunnen volledig geïntegreerd worden in het gewoon onderwijs, maar waarom moet dat ergens anders zijn? Vaak ligt een buitengewone school afgelegen, letterlijk weggestoken. Jammer genoeg is het gevolg dat iedereen je aanstaart als je naar buiten gaat met een rolstoel. Het is logisch want mensen hebben amper een rolstoel gezien. Daar zit een groot probleem. Organiseer dat in eenzelfde gebouw. Of laat mensen uit het gewoon onderwijs af en toe naar een buitengewoon onderwijs gaan, en laat ze eens wandelen met iemand met een rolstoel. Zorg ervoor dat ze zien wat dat meebrengt en wat dat is, zowel in positieve als in negatieve zin. Als zij later een winkel openen en daarmee bekend zijn, gaan ze daarmee rekening houden. Ze zullen ook beseffen dat het niet is omdat een persoon in een rolstoel zit, dat die niet ‘tof’ kan zijn. Dat is iets wat wij onvoldoende duidelijk maken.”

“Mensen die naar me toekomen, zijn vaak mensen uit de zorg. Ze zijn dat gewoon en hebben geen ‘schrik’. Bovendien weten ze dat een beperking maar een schil is. Ze kijken daar veel makkelijker door. Dat wil ik bereiken

bij iedereen. Want nu zijn er mensen die nog nooit iemand met een beperking gezien hebben. Maar ook omgekeerd zijn er mensen met een beperking die geen vrienden hebben zonder beperking.”

## Is dat de drijfveer waarom je naar buiten kwam met je rolstoel?

“Eigenlijk wel. Als ik ook doe alsof dat niet bestaat, dan doe ik net hetzelfde en hou ik dat in stand. Dat wil ik niet. Vandaar dat ik er ook steeds meer over wil spreken. Mijn bekendheid maakt dat ik die mogelijkheid heb. Ik vermoed dat ook al heel wat mensen voor mij dit verteld hebben, maar zij kregen daarvoor gewoon niet het platform.”

“Ik kroop door de mazen van het net. Dat is mijn geluk. Door mijn beperking zei men tegen mijn ouders: ‘Stuur hem naar het buitengewoon onderwijs’. Mijn ouders wisten dat er mentaal niks mis met me was en stuurden mij naar een gewone school. Ik ben eigenlijk zo veel als mogelijk opgevoed alsof ik geen beperking heb, en met het idee ‘wat je wel kunt, is belangrijk’. Daardoor zag ik dat zelf ook niet zo.”



## Hoe belangrijk is de omgeving voor een persoon met een beperking?

“Heel belangrijk. Ouders lopen voor hun kinderen altijd een kilometer extra. Mijn moeder was er altijd. Door te observeren heeft ze na een tijd zelfs geleerd hoe ze mijn wondzorg kon doen. Dat was een mooie samenwerking met de verpleegkundige en bij mijn moeder was ik rustiger. Ik herinner mij ook de chirurg, een grote Poolse man. Hij lichtte ons alle opties toe waarna het aan ons was om te beslissen. Daarbij zei hij altijd: ‘Als er een beslissing moet genomen worden, luister ik naar de mama, zij kent haar zoon het best’. Achteraf gezien vond ik dat zeer mooi.”

“Het zijn vaak de mensen rond een persoon met een beperking die het meest lijden onder de manier waarop ermee wordt omgegaan. Ouders krijgen bij de geboorte reacties als ‘misschien wordt hij ook gelukkig’. Dan ga je er eigenlijk vanuit dat hij een sukkelaar wordt. Dat is weer de mentaliteit binnen onze maatschappij. Een beperking kan heel zwaar zijn, je komt soms in situaties die niet te onderschatten zijn, maar het kan ook lichter zijn dan men verwacht. We proberen in onze maatschappij alles in een systeem te gieten. Ik denk dat er voor mensen met een beperking niet per se een ‘systeem’ moet zijn, maar wel een individueel traject. Dat je geval per geval kan nagaan welke zorg nodig is, welke opleiding mogelijk is en hoe je die kan inzetten in onze maatschappij. Dan krijg je volgens mij ook een veel groter gevoel van zingeving voor die mensen waardoor ze beter in hun vel zullen zitten. Als ze je hele leven zeggen wat je allemaal niet kan, geloof je uiteindelijk ook dat je niks kan.”

## Hoe ga jij om met negatieve reacties en heb je tips voor anderen?

“Eigenlijk neger ik die reacties. Ik ben het natuurlijk al wat gewoon, misschien maakt dat het makkelijker om zo iets naast je neer te leg-



## Wie is William Boeva?

- Geboren op 6 november 1989
- Bekend als comedian
- Staat nu met zijn nieuwe zaalshow ‘B30VA’ op de planken
- Heeft een aangeboren zeldzame dwerggroei

gen. Probeer te onthouden dat iets nieuws of iets anders vaak reacties oproept. Geef mensen wat tijd om zich aan te passen en besef dat als ze iets negatief zeggen of roepen, het vaak uit angst of onwetendheid is. Volgens mij heeft het geen zin om daar tegenin te gaan. Als mensen al zover zijn dat ze denken dat het uiten van die negatieve reacties normaal is, dan kan ik hen waarschijnlijk niet van het tegendeel overtuigen. Die mensen staan niet open voor een zinvolle discussie.”

## Jouw nieuwe show staat ook in teken van 30 worden. Wat betekent die leeftijd voor jou?

“Ik vind 30 een speciale leeftijd. Je bent niet echt jong meer maar ook niet oud. Als je 20 bent, kan je nog alle keuzes maken. Als je 30 wordt, kan dat ook nog maar krijgt je leven toch stilaan meer vorm. Je weet welke richting je op wil en daar komen ook andere vragen bij: kinderen of niet, een huis kopen of blijven huren ... Wat kan nog op die leeftijd en wat niet? Ik vind dat een interessante vraag.”

Meer info over zijn show?  
[www.williamboeva.be](http://www.williamboeva.be)

# Behandeling van een 2<sup>e</sup> graads brandwond met een enzym alginogel®

"Marleen Dekeyzere, Wondverpleegkundige thuisverpleging, Langemark, België"

## Oorzaak brandwond: heet water



Dag 1



Dag 4



Dag 9



Dag 16

Behandeling : 16 dagen met Flaminal® Hydro/Forte (afhankelijk van de mate van exsudaat)

Antimicrobiële eigenschappen



- ✓ Antimicrobiële bescherming<sup>1</sup>
- ✓ Snelle bactericide activiteit<sup>2</sup>
- ✓ Minimaal risico op het ontwikkelen van resistentie<sup>3</sup>

Optimale wond condities



- ✓ Vochtige wondomgeving<sup>4</sup>
- ✓ Optimalisatie van exsudaat<sup>4</sup>
- ✓ Debrideren en verwijderen van necrotisch weefsel<sup>4</sup>
- ✓ Niet cytotoxisch = veilig<sup>2</sup>
- ✓ Eenvoudig in gebruik<sup>1</sup>

VEILIGE & EFFICIËNTE KEUZE VOOR UW WONDEN



WWW.FLENHEALTH.COM  
KIJK HIER VOOR MEER CASES

1. Flaminal® Hydro and Flaminal® Forte instructions for use  
2. De Smet, K. et al. Pre-clinical evaluation of a new antimicrobial enzyme for the control of wound bioburden. Wounds. 2009, 21(3): 65-73.  
3. Gottrup, F. et al. EWMA document: antimicrobials and non-healing wounds – Evidence, controversies and suggestions. J Wound Care. 2013, 22 (5 suppl.): S1-S92 WHO Definitions  
4. Jones, J. et al. TIME to assess wounds – a clinical evaluation of Flaminal®. Wounds UK. 2018, 14(3): 63-69

CE 0344

 **Flaminal**®



# KRACHTVOER IN DE STRIJD TEGEN ONDERVOEDING

Ondervoeding is een onderschat en onderbehandeld probleem in de gezondheidszorg. Uit onderzoek blijkt dat meer dan de helft van de 70-plussers een verhoogd risico heeft om ondervoed te raken. Maar wat is ondervoeding eigenlijk en welk krachtvoer kan je inzetten om het te voorkomen of verhelpen?

 NATHALIE GHEQUIERE  ADOBE STOCK

## Wat is ondervoeding?

Ondervoeding of malnutritie treedt op wanneer iemand langere tijd te weinig energierijke voeding of te weinig voedingsstoffen inneemt. Het uit zich in verschillende alarmsignalen als onbedoeld gewichtsverlies, verminderde spiermassa en -kracht, verminderde eetlust, lusteloosheid en minder onderhuids vetweefsel of een dunne, droge en grauwe huid.

## Wat zijn de gevolgen?

Een slechte voedingstoestand heeft een bijzonder negatieve impact op jouw levenskwaliteit, herstel en totale gezondheid als patiënt. Je afweer wordt minder,

je herstelt langzamer na ziekte of operatie, je wonden helen trager maar ook je hart- of longcapaciteit neemt af. Daardoor ben je vatbaarder voor complicaties.

## Screening en aanpak

In de praktijk merken we dat ondervoeding nog te vaak over het hoofd wordt gezien en onbehandeld blijft. Dat komt vooral door een gebrek aan kennis. Onze zorgmedewerkers zijn daarom extra alert om de alarmsignalen te herkennen en in te grijpen.

Je verpleeg- of zorgkundige kan ook advies inroepen van onze diëtisten. Zij helpen bij het opstellen van

een voedingsbehandelplan en geven gespecialiseerde voedingsinformatie op maat van de patiënt. Daarbij houden ze rekening met de thuissituatie, de wensen en de medische achtergrond van de patiënt. Ze bekijken ook problemen die het eten of drinken bemoeilijken zoals gebrek aan eetlust, smaakverandering, kauw- en slikproblemen of fysieke en financiële beperkingen.

## Voedingstips

Gelukkig kan je ondervoeding bestrijden met de juiste voeding. Overleg met je verpleegkundige of huisarts en zet in op volgend krachtvoer:

### 1 Vetten

Vetten leveren veel energie en zijn een bron van vetoplosbare vitaminen. Ze voorzien ons lichaam van de essentiële vetzuren die we niet zelf kunnen aanmaken. Je vindt ze onder andere in boter, olie, kaas, vlees, vis en noten. Je maaltijd met vetten verrijken kan bijvoorbeeld door extra room, olie, mayonaise, boter of saus aan je gerechten toe te voegen. Een goed advies is ook om geen lichtproducten te gebruiken en voedingsmiddelen zoveel mogelijk in vette vorm te consumeren: volle kaas- of melkproducten, vet vlees of vette vis in plaats van de magere varianten.

### 2 Eiwitten

Eiwitten vormen onmisbare bouwstoffen voor het lichaam. Ze maken bloedcellen, enzymen en hormonen aan en onderhouden en herstellen lichaamsweefsels. Eiwitten vind je zowel in dierlijke als plantaardige producten terug. De eerste vind je in vlees, vis, eieren en melkproducten. De tweede in graanproducten (brood, rijst, deegwaren...), peulvruchten, noten, soja (-melk, -yoghurt), tofu en in mindere mate groenten en aardappelen. Extra eiwitten toevoegen aan een maaltijd kan bijvoorbeeld door melkpoeder te mengen in zuivel, soep of puree.

### 3 Suikers

Suikerrijke producten zijn – in tegenstelling tot veel andere voedingspatronen – bij ondervoeding net wel aangewezenen. Ze leveren veel en snel energie en bevatten dus vaak veel calorieën. Die calorieën zorgen voor onze brandstof, de energie die we nodig hebben om te leven, te bewegen en aan te sterken.

## Misvattingen over ondervoeding

Het is niet waar dat:

- ouderen of personen met dementie minder voedsel moeten innemen
- gewichtsverlies een normaal ouderdomsverschijnsel is
- 3x per dag boterhammen met confituur eten een volwaardig eetpatroon is
- personen met overgewicht of hoog BMI niet ondervoed kunnen zijn.



## AARDAPPELSOUFFLÉ MET ERWTJES EN BROCCOLI

**Bereidingstijd:** ongeveer 30 minuten

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 750 g aardappelen
- 60 g boter
- 2 eidooiers
- 3 eiwitten
- 100 ml melk
- snuifje nootmuskaat
- peper en zout
- 200 g erwtjes
- ¼ broccoli
- 5 g bieslook

### Bereidingswijze:

- 1 Schil de aardappelen en kook ze in licht gezouten water gaar.
- 2 Blancheer de erwtjes en de broccoli. Giet af en laat schrikken onder ijskoud water.
- 3 Giet de aardappelen af en laat even 'drogen' op een zacht vuurtje. Haal ze door de passeerzeef zodat je een gladde puree krijgt.
- 4 Roer de eigelen, boter en melk door de puree en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Laat afkoelen.
- 5 Klop ondertussen de eiwitten stijf met een snuifje zout. Spatel voorzichtig onder de puree.
- 6 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 7 Vet de ovenvaste schaaltes in met boter.
- 8 Meng de groene groentjes onder de puree en vul de ovenschaaltjes met de puree, blijf ongeveer 1 à 2 cm van de rand.
- 9 Plaats de kleine ovenschaaltjes in een grote oven-schaal en vul deze met kokend water. Bak de soufflés 25 minuten in de hete oven tot ze goudbruin en gerezen zijn.
- 10 Haal ze uit de oven, snipper er wat bieslook over en serveer meteen.

**LEKKER  
VAN BIJ  
ONS**

Suikers komen van nature voor in fruit (fructose) of melk (lactose). De suikers die we toevoegen aan voedingsmiddelen wordt uit suikerbieten of suikerriet gehaald.

Enkele voorbeelden van suikerrijke en versterkende producten zijn: confituur, stroop, suikerrijk brood of gebak en koekjes of taart. Producten als choco, chocolade, honing, roomijs, gedroogd fruit, fruitpap of fruitsap leveren veel energie en kunnen dus perfect geïntegreerd worden. Vermijd zwarte of onge-suikerde koffie en thee of te veel water: zij bevatten te weinig calorieën om aan te sterken.

#### 4 Vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen zijn micronutriënten. In tegenstelling tot de macronutriënten (vetten, eiwitten en suikers) hebben we er maar een kleine hoeveelheid van nodig per dag. Ze zijn echter onmisbaar voor een goede werking en weerstand van het lichaam.

Vitaminen leveren bouwstenen aan voor groei, afweer, herstel en bescherming van zowat alle onderdelen van het lichaam. Je haalt ze onder andere uit groenten en fruit, lever, volle melkproducten, volle granen, eieren, vette vis en smeer- en bereidingsvetten zoals boter, margarine of olie.

Mineralen focussen vooral op de groei en het herstel van het skelet en de lichaamsweefsels. De bekendste mineralen in onze voeding zijn calcium, natrium, magnesium, kalium en fosfor. Sommige mineralen hebben we in uiterst kleine hoeveelheden nodig. We spreken dan van sporenelementen zoals ijzer, fluor, jodium en zink. Mineralen vind je terug in melkproducten, noten en zaden, groenten en fruit, graanproducten, peulvruchten, vlees, vis en eieren.

### DIEETDIENST

► Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen ☎ 050-63 40 00

✉ [sandra.vanoverbeke@wgkwwl.be](mailto:sandra.vanoverbeke@wgkwwl.be)  
Voedings- en dieetadvies

► Wit-Gele Kruis van Antwerpen ☎ 014-24 24 10

✉ [dieetdienst@wgkantwerpen.be](mailto:dieetdienst@wgkantwerpen.be)  
Voedings- en dieetadvies

► Wit-Gele Kruis Limburg ☎ 089-36 00 82

✉ [voedingsadvies@limburg.wgk.be](mailto:voedingsadvies@limburg.wgk.be)

► Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

✉ [team.diabetes@wgkavl.be](mailto:team.diabetes@wgkavl.be)

#### MEER WETEN?

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



## HARTIGE MUFFINS MET BOERENKOOL, TOMATEN EN KAAS

**Bereidingstijd:** 45 minuten

#### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 100 g Passendale Bio
- 110 g boerenkool
- 12 kerstomaatjes
- 2 el fijngehakte peterselie
- 250 g bloem
- 250 ml melk
- 2 tl bakpoeder
- 1 ei
- 2 el pitten en zaden
- 60 ml olijfolie
- peper en zout

#### Bereidingswijze:

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Snijd de boerenkool fijn en roerbak een vier-tal minuten in hete olijfolie. Laat vervolgens afkoelen.
- 3 Snijd of rasp de kaas fijn. Meng de kaas met de bloem, het bakpoeder en peterselie. Kruid met peper en zout.
- 4 Schep de boerenkool samen met de pitten en zaden onder het beslag.
- 5 Klop de melk met het ei en de olijfolie los. Giet dit bij de droge ingrediënten en meng alles onder elkaar.
- 6 Vet een muffinvorm met 12 holtes in met olijfolie.
- 7 Snijd de kerstomaatjes in twee. Leg een half tomaatje in elke muffinholte en giet er het beslag op. Eindig met anderhalf tomaatje.
- 8 Bak de muffins in 25 minuten goudbruin in de oven.

**LEKKER  
VAN BIJ  
ONS**

Meer recepten vind je op  
[www.gezondthuis.be/recepten](http://www.gezondthuis.be/recepten)

# UW HUIS BLIJFT UW THUIS



reddot winner 2021



## Met een S200 traplift

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een vat vol herinneringen. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De trapliften van TK Home Solutions worden namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse routine. Zo kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn.

Ga voor meer informatie naar [tk-traplift.be](https://tk-traplift.be) of bel gratis 0800 26 100.

# HANDVATEN OM TE ROUWEN

Iedereen rouwt wel eens om een verlies. Maar hoe we ermee omgaan, dat is bij iedereen anders. Rouwexperte Lies Scaut neemt ons mee in het complexe verhaal en geeft tips om met rouwen om te gaan.

 MARIE LANDSHEERE & KRISTIEN SCHEEPMANS  ADOBE STOCK

## Wat is rouwen?

**Lies Scaut:** “Rouw is geen ziekte, het is een normale, natuurlijke en spontane reactie op verlies. Dat kan het verlies van een persoon zijn, ook wel ‘levensverlies’ genoemd. Maar mensen rouwen ook over ‘levend verlies’. Dat is het verlies van je levenskwaliteit, onafhankelijkheid, mobiliteit, zicht, fysieke kracht, ... Je verliest een stukje van je leven terwijl je nog leeft.”

“Elk rouwproces is uniek en voor iedereen anders. We zien wel dat het rouwproces bij het ‘levend verlies’ vaak moeilijker is. Net omdat het een heel leven duurt en het vaak in stukjes komt. Je gaat telkens opnieuw om met een nieuw verlies waardoor het rouwproces eigenlijk een continue bezigheid is. Mensen

*“Oordeel niet over de zwaarte van het proces. Wat mensen voelen, voelen ze”*

zoeken hun weg in het afgeven van hun zelfstandigheid, maar zodra ze hun weg beginnen vinden, is er mogelijk alweer een nieuwe aftakeling bezig. We noemen dat chronische rouw: rouw die duurt tot het levenseinde of tot mensen het niet meer beseffen.”

“Dat betekent niet dat wanneer je iemand verliest door een overlijden je dat niet heel je leven meeneemt.

Een jonge moeder die haar kind verliest, denkt er als 80-jarige zeker nog aan maar heeft inmiddels een manier gevonden om ermee verder te leven. Levend verlies kan je ook niet afsluiten. Het blijft steeds aanwezig in je leven omdat het herhaald wordt. Wat het moeilijk maakt om ermee te leren omgaan.”

## Hoe ga je er dan best mee om?

“Bij levend verlies zijn het mensen die cognitief vaak nog goed zijn maar ‘gevangen’ zitten in hun eigen veranderende lichaam. Het aftakelende of gehavende lichaam kan uitzichtloos aanvoelen omdat het aftakelingsproces blijft doorlopen. Deze continue rouw vraagt veel energie. Een tip is om te kijken vanuit het standpunt van wat je wél nog kan in plaats van te focussen

## Hoe kan je als familie of mantelzorgers helpen in een rouwproces?

- Durf spreken over wat iemand graag nog zou doen, in geval van levend verlies. Onder andere vzw Wensambulance kan helpen om die laatste wens waar te maken. Hoe vroeger je zulke zaken bespreekbaar maakt, hoe meer je mensen op een moment dat ze goed zijn nog dingen kan laten beleven.
- Bekijk of je het zelf ziet zitten om zo’n gesprek aan te gaan. Indien niet, vraag hulp aan familie, je thuisverpleegkundige, je huisarts of iemand anders die je hierin vertrouwt.
- Neem voldoende tijd om het gesprek aan te gaan. Hou ook rekening met de gemoedstoestand van de patiënt en kies een andere dag als hij of zij slecht geslapen of pijn heeft.
- Hoe je zo’n gesprek aangaat, verschilt van persoon tot persoon. Mantelzorgers kennen hun familielid het beste om te weten of ze dat op een directe manier of eerder zachter kunnen aanbrengen.
- Vraag na het gesprek regelmatig hoe het met de persoon gaat. Zeg niet ‘laat maar weten als ik iets kan doen’ of ‘je weet dat ik er ben als je mij nodig hebt’. Mensen komen zelden uit zichzelf tot bij jou. Vraag dus naar hun gevoelens, of ze nog veel aan het verlies denken, wat er in hun hoofd speelt, ... Je kan ook voorstellen om zaken op te schrijven als ze het moeilijk vinden om erover te spreken. Zoek samen naar wat helpt.
- Loop je vast? Vraag of je een gespecialiseerd persoon kan inschakelen. Je wilt er wel zijn als mantelzorgers maar je kan niet alles oplossen en soms kan je ook niet verder helpen.
- Forceer niemand. Als ze niet klaar zijn voor een gesprek heeft dat geen zin. Misschien staan ze er wel voor open om hier met de huisarts of een andere vertrouwenspersoon over te spreken. Soms kan het goed zijn om net met iemand te spreken die je niet kent.





op wat niet meer lukt. Vaak opent dat de ogen.”

“Het klinkt raar maar soms kan je hen net hoop en perspectief geven door te vragen wat voor hen de grens is. Tot waar willen ze gaan en wanneer willen ze stoppen met leven? Meegaan in het rouwproces is ook euthanasie durven bespreekbaar maken. Het is niet makkelijk om daarover na te denken, laat staan een gesprek over te beginnen. Je wil iemand motiveren om te blijven ‘vechten’, maar daardoor ga je - ondanks alle goede bedoelingen - soms voorbij aan wat iemand zelf wil en welke levenskwaliteiten hij of zij nog wil om te kunnen genieten.”

#### **Zijn er verschillen in rouwen?**

“Wat voor de ene een minder zwaar verlies lijkt, kan voor de ander immers zwaar zijn. Ook de wijze waarop je rouwt, verschilt. Iedereen beleeft zijn verlieservaring anders. Een ander hoeft daar niet over te oordelen. Wat mensen voelen, voelen ze. En daar begeleid je hen in. Er wordt wel eens gezegd dat het ergste verlies dat je kan meemaken het verlies van een kind is. Maar iemand die vrijheid verliest door bijvoorbeeld

niet meer met de wagen te kunnen rijden, ziet dat als iets ingrijpend met een enorme impact op zijn of haar leven. Er zijn zoveel verschillende ervaringen dat we die niet kunnen en mogen vergelijken. Doen we dat wel, dan doen we afbreuk aan wat mensen daarbij voelen.”

“We zien wel een duidelijk verschil in generaties: kinderen zijn veel spontaner over verlies omdat ze nog niet rationeel denken. Dankzij hun fantasie bedenken ze wel oplossingen, maar hebben ze niet altijd door dat verlies voor altijd is.”

#### **Hoe kan je rouwen?**

“De oudere generatie deelt hun rouw vaak niet. Ze hebben niet geleerd om emoties te uiten en te praten over iemand die overleden is. Vroeger toonden ze hun verlies met uiterlijke kenmerken en ritue-

len, maar dat is nu minder zichtbaar. Als er al gepraat werd over een overlijden, was het ‘over de doden niks dan goeds’. Maar het is niet altijd goed en je moet dat ook durven uitspreken.”

“Langs de andere kant heb je mensen die hun verhaal net honderd keer opnieuw vertellen. Voor hen werkt het helend om telkens een stuk emotie of beleving te voelen. Het is goed dat niet iedereen rouwt op dezelfde manier. Er bestaat geen ‘goede’ of ‘slechte’ rouw. Het moet helpend zijn voor de persoon. Is dat door boosheid of frustratie te uiten, door veel te wenen of door er in je eigen bubbel mee om te gaan? Zolang dat voor die persoon goed en helend aanvoelt, is dat oké.”

“Mensen die niet spreken over hun verdriet of verlies, tonen mogelijk op een andere manier dat ze ermee bezig zijn, bijvoorbeeld door foto’s van de overledene op te hangen of een kledingstuk of juweel te dragen van die persoon. Ook als je er niet over spreekt, kan je dus sterk rouwen. Voor de omgeving is dat niet altijd makkelijk omdat het minder zichtbaar is.”

*“Iedereen rouwt op een andere manier”*

## Bio Lies Scaut

Lies Scaut is als psychotherapeut verbonden aan De Weg Wijzer, expertisecentrum voor trauma- en rouwbegeleiding en specialiseerde zich in rouw en verlies met bijzondere aandacht voor kinderen en jongeren. Daarnaast is zij coördinator van het postgraduaat rouw- en verliescounselor aan Hogeschool PXL en is zij auteur van meerdere boeken over rouw.

### Hoe verloopt een rouwproces?

“Rouwen verloopt niet in vaste fasen. Vroeger bekeken mensen rouwen wel zo waardoor men sneller vastliep. Je moest immers alle fasen van het rouwproces doorlopen om tot aanvaarding en dus een goed rouwproces te komen. Rouwen is een ‘en-en’-verhaal: langs de ene kant heb je alles wat te maken heeft met hetgeen dat je verliest, de verliesgerichte reacties. Langs de andere kant heb je de herstelgerichte reacties waarbij je bekijkt wat je wel nog kan. Kortom: alles wat je leven terug richting geeft. Zolang we heen en weer slingeren tussen deze twee reacties, zijn we gezond aan het rouwen.”

“Slecht rouwen bestaat niet maar je kan wel vastlopen in een rouwproces. Denk aan een roeiboot. Wanneer we

een verlieservaring meemaken, komt onze roeiboot stil te liggen op het water. Om deze terug in beweging te krijgen, hebben we onze twee peddels nodig. De ene peddel staat symbool voor onze verliesgerichte reacties (foto’s kijken, naar het kerkhof gaan, herinneringen ophalen enz.), de andere peddel is onze herstelgerichte peddel. Hiermee zoeken we manieren om terug verder te gaan na ons verlies (hobby’s hervatten, sporten, werken, sociaal leven enz.) Zolang we deze twee peddels gebruiken, komt onze boot vooruit. Gebruiken we maar één peddel, dan gaat onze boot cirkels draaien en komen we vast te zitten in ons rouwproces. Op dat moment spreken we van complexe rouw die kan uitmonden in chronische rouw.”

“De intensiteit van de pijn en het verdriet kan afnemen met de tijd, maar daarom is rouw niet minder aanwezig. Het is er altijd en komt op bepaalde momenten meer naar boven, bijvoorbeeld op feestdagen, verjaardagen, ... Indien de pijn heel ons leven even intens zou zijn, zouden we dit niet volhouden.”

### Wanneer merk je dat iemand vastzit in het rouwproces?

“Kijk naar het dagelijks functioneren: eet de persoon nog, slaapt hij voldoende, heeft hij bepaalde fysieke klachten, heeft hij zich afgeslo-

ten van zijn sociaal leven en zich – in vergelijking met zijn leven voor het verlies - helemaal naar binnen gekeerd? Dat kan tijdelijk zijn om met het verlies om te gaan maar zodra je merkt dat een persoon helemaal vastloopt, is professionele hulp sterk aan te raden. Je bed niet meer uitkomen, dreigen in een depressie terecht te komen, je verdriet met alcohol verdrinken, geen levenskracht meer hebben, ... zijn alarmsignalen die we niet mogen negeren.”

“Het is belangrijk om mensen eerst de tijd te geven. In 90% van de rouwprocessen komen mensen vanzelf in een normaal ritme en leren ze omgaan met de verlieservaring. Dat kan even duren, en hangt ook af van persoon tot persoon, maar als je na een zestal maanden merkt dat iemand blijft vastzitten en intensief bezig blijft met het verlies en verdriet, schakel je best hulp in.”

### Is rouwen of het uiten van verdriet nog taboe?

“Toch wel. Ik had gehoopt dat de coronacrisis wat zou helpen om rouw meer onder de aandacht te brengen. En dat is in de eerste lockdown ook wel gebeurd omdat er veel aandacht was voor het afscheid dat niet kon bestaan. Maar de aandacht is weer verslapt. We proberen met een jonge generatie rouwbegeleiders wel een soort ‘rouwrevolutie’ op gang te brengen waarbij we willen ingaan tegen de clichés die er zijn over rouw. Rouw mag gezien en gehoord worden, het hoeft niet binnenskamers.”

### Wanneer is je ‘missie’ als rouwexpert geslaagd?

“Als ik mensen terug op weg kan helpen. Rouw is geen probleem dat je zomaar oplost. Er bestaat geen handleiding of medicatie voor. Het enige dat ik kan doen is samen een richting zoeken in hoe je nu – na die verlieservaring- anders verder kan. Het leven zal niet meer zijn zoals voorheen, dat krijgen we niet meer terug, maar hoe zetten we het op een andere manier verder? Wat is haalbaar en waar haal jij kracht uit?”



# Roger On™



röger

Geschikt voor elk merk  
hoortoestellen / CI / BCD

## Blijft verstaan in gezelschap lastig met uw hoorapparaat?

Verstaan in gezelschap blijft een uitdaging voor veel slechthorenden, zoals op een verjaardag of in een druk restaurant. Speciaal hiervoor is de Roger On ontwikkeld, de losse microfoon die draadloos verbonden is met uw eigen hoorapparaten, ongeacht het merk. Leg deze voor u op de tafel om elke spreker goed te verstaan.

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

Roger On™



A Sonova brand

**PHONAK**  
life is on

## DANKZIJ DE HULP VAN HET WIT-GELE KRUIS EN ZIJN ZOON TREKT JOSEPH NOG GOED ZIJN PLAN

# “IN HET ZIEKENHUIS HEBBEN ZE ME HEEL GOED VERZORGD, MAAR NERGENS BETER DAN THUIS”

Joseph is een kwieke en goedlachse tachtiger. Een tijdje geleden moest hij even opgenomen worden in het ziekenhuis, maar intussen is hij weer helemaal de oude. “Ik was gelukkig snel opgeknapt”, vertelt Joseph.

 HÉLÈNE BEELE  MARCO MERTENS

“Het Wit-Gele Kruis komt al jaren langs bij ons thuis. Vroeger was dat enkel om mijn vrouw te verzorgen. Zij is intussen helaas een viertal jaar geleden overleden. Toen ik een tijdje daarna van een ladder ben gevallen, lag ik even in het ziekenhuis en moest mijn arm geopereerd worden. Sindsdien komt het Wit-Gele Kruis ook voor mij langs.” De band met mijn verpleeg- en zorgkundigen is zeer goed. Het klikt echt tussen ons en ik maak graag eens een grapje met hen.”

*“Tot mijn 82<sup>e</sup> hielp ik nog bijna dagelijks mee in de bloemenzaak. Ik vergezelde mijn zoon zelfs nog twee keer per week naar de markt”*

ben meteen het noodnummer 112 gebeld. Het bleek uiteindelijk een urineweginfectie te zijn. Ik voelde me na een paar dagen al wat beter maar moest toch een achttal dagen in het ziekenhuis blijven. Ze hebben me daar zeer goed verzorgd en het eten viel best mee, maar toch was ik enorm blij dat ik terug naar huis mocht.”

### Nergens beter dan thuis?

**Joseph:** “Inderdaad! Ook de overdracht tussen het ziekenhuis, de huisarts en het Wit-Gele Kruis verliep prima. Ik was gelukkig snel weer opgeknapt en er waren nauwelijks extra zorgen nodig thuis. Ik ben ondertussen helemaal hersteld.”

**Johan:** “Mijn vader wordt niet graag ‘betutteld’ en zal niet snel aangeven aan ons of zijn verpleeg- en zorgkundigen dat hij zich niet helemaal lekker voelt. Hij wacht soms wat te veel af.”

**Eveline:** “Joseph had blijkbaar al een tweetal dagen pijnklachten, maar hij had er niets over gezegd omdat hij niemand tot last wou zijn en omdat hij dacht dat het wel vanzelf ging overgaan. Maar het is natuurlijk belangrijk om het aan zijn zorg- en verpleegkundigen te zeggen als hij zich niet helemaal goed

“We gaan dagelijks langs bij Joseph en helpen onder andere bij het aankleden en wassen”, geeft zijn vaste zorgkundige Eveline mee. “Op dinsdag komt mijn collega, zijn verpleegkundige, om zijn medicatie voor de hele week voor te bereiden.”

**Eind september ben je wel even opgenomen geweest in het ziekenhuis. Ben je ondertussen weer helemaal hersteld?**

**Joseph:** “Ik heb die rit naar het ziekenhuis nooit beseft want ik had bijna geen reactievermogen meer. Ik had heel veel pijn, was blijkbaar aan het beven en stond ook niet meer goed op mijn benen. Mijn zoon en schoondochter heb-





JOSEPH EN ZIJN VASTE ZOR GKUNDIGE EVELINE

voelt. Hij bezorgt ons daar helemaal geen last mee, hij weet dat hij altijd bij ons terecht kan.”

**Lukt het voor jou om thuis te blijven wonen?**

**Joseph:** “Ja hoor, ik ben niet meer zo mobiel maar gebruik een rollator om rond te wandelen. Er komt wekelijks een poetsvrouw waar ik heel tevreden over ben. Ze is gisteren nog geweest en je ziet, het is hier erg proper, hé?”

“Daarnaast krijg ik veel hulp van mijn zoon en mantelzorger Johan en zijn vrouw. Zij doen de boodschappen en maken eten voor me. Maar ik help hen wel. Zo heb ik daarnet al de aardappelen geschild voor het middageten straks.”

*“De band met mijn verpleeg- en zorgkundigen is zeer goed. Het klikt echt tussen ons en ik maak graag eens een grapje met hen”*

**Gelukkig springt ook je zoon bij!**

**Johan:** “Mijn vader had vroeger een bloemenzaak, die ik dan heb overgenomen. Aangezien de zaak vlak

naast het ouderlijk huis is, kan ik dagelijks eens binnenspringen en ben ik in de buurt als er iets is. Mijn vader is lang heel goed geweest en heeft nog een hele tijd alles zelf gedaan.”

**Joseph:** “Tot mijn 82<sup>e</sup> hielp ik nog bijna dagelijks mee in de bloemenzaak. Ik vergezelde mijn zoon zelfs nog twee keer per week naar de markt. Nu lukt dit helaas niet meer. Met kerst is het altijd enorm druk en dan kriebelt het wel steeds om mee te helpen. Inmiddels doe ik het wat rustiger aan, al maak ik wel regelmatig een wandelingetje in onze serre. Veel klanten kennen me nog en het is leuk om hen nog eens te zien en een praatje te maken.”

# WAT ALS COMMUNICEREN MOEILIK IS DOOR ZIEKTE?

Je thuisverpleegkundige is je vertrouwde aanspreekpunt voor al jouw zorgbehoeftes en vragen. Maar het kan zijn dat je moeilijk uit je woorden komt door bijvoorbeeld gehoor- of spraakproblemen. Wij geven tips over hoe je je kan blijven uitdrukken en betrokken blijft in je zorg.

 SANNE LAMBERT  MARCO MERTENS

Zo lang mogelijk in je vertrouwde thuisomgeving blijven wonen, is iets wat we allemaal willen. Hierbij is het belangrijk dat je als patiënt inspraak hebt in je zorg, mee kan beslissen over bepaalde zaken en vragen kan stellen over jouw specifieke situatie.

*Communiceren is een wisselwerking. Geef elkaar dus voldoende tijd en sta open voor elkaars beperkingen en bekommernissen.*

Communicatie in de zorg is ontzettend belangrijk. Maar hoe doe je dat als je je spraak verliest door bijvoorbeeld een spierziekte, als je de verpleegkundige niet (meer) goed verstaat of als je door geheugenproblemen niet kan onthouden wat er vorige keer is gezegd? Je wil je verpleegkundige wel vragen stellen, maar misschien lukt het niet. Of toch niet op de 'klassieke' manier.



DEZE FOTO IS GENOMEN VOOR DE CORONAPANDEMIE.

## Tips om te communiceren

- Weet dat je thuisverpleegkundige niet zal oordelen. Je vraagt beter een keer meer om iets te herhalen dan te weinig. Jouw verpleegkundige begrijpt dat heus wel.
- Lukt het niet om te spreken? Probeer het dan neer te schrijven, een tekening te maken of eventueel iets aan te wijzen om te verduidelijken wat je bedoelt. Er bestaan tegenwoordig ook apparaten of zelfs applicaties op je smartphone om je te helpen in een gesprek.
- Praat je zorgverlener te snel of te stil? Geef dat aan zodat hij of zij er rekening mee kan houden.
- Vraag aan een mantelzorgvertrouwendspersoon om deel te nemen aan het gesprek met de verpleegkundige. Zo kunnen jullie allebei luisteren en vragen stellen.
- Noteer – indien mogelijk – wat de verpleegkundige vertelt. De volgende keer kan je dit aanvullen of herlezen wat er werd afgesproken.

- Spreek je een andere taal, maar heb je geen mantelzorgvertrouwendspersoon die jou kan helpen bij het vertalen? Roep dan de hulp in van een sociale tolk om jullie bij te staan tijdens de zorgmomenten.
- Blijf rustig en jaag je niet op wanneer iemand jou niet begrijpt of je elkaar niet begrijpt. Probeer het rustig te herhalen en neem de tijd om samen te zoeken naar hoe communiceren wel mogelijk is.

Het is belangrijk dat jouw thuisverpleegkundige jouw manier van communiceren begrijpt. Omgekeerd geldt ook dat jij zal moeten leren om de verpleegkundige te begrijpen. Communiceren is een wisselwerking. Geef elkaar dus voldoende tijd en sta open voor elkaars beperkingen en bekommernissen. Blijf vooral zoeken naar een oplossing. Sluit je niet af maar ga samen aan de slag.

## Ombudsdienst

Ondanks de dagelijkse inzet van alle thuisverpleegkundigen om de hoogste kwaliteit te bieden in alle aspecten van de zorgverlening, is een minder goede ervaring nooit uit te sluiten. Aarzel dan zeker niet om dit met je thuisverpleegkundige te bespreken. Ligt dit misschien wat moeilijk? Dan kan je altijd contact opnemen met de afdeling van jouw regio. Wil je liever een onafhankelijke bemiddelaar inschakelen? Dan kan je steeds terecht bij onze ombudsdienst.

Wil je hier meer informatie over?

→ [www.witgelekruis.be/ombudsdienst](http://www.witgelekruis.be/ombudsdienst)



DEZE FOTO IS GENOMEN VOOR DE CORONAPANDEMIE.

# Help kinderen als Sekouba

VOOR

NA



**Om kinderen zoals Sekouba te kunnen blijven helpen,  
rekenen we op uw steun.**

Mercy Ships vaart met ziekenhuisschepen naar de armste patiënten in Afrika. Onze vrijwilligers opereren daar aan boord kinderen zoals Sekouba. Zo geven ze hen hun leven en hun glimlach terug. Help ons helpen, doe nu een gift.

**Stort uw gift op BE90 0016 0298 6432 of via [mercyships.be](https://www.mercyships.be)**

Elke gift die u dit jaar doet, levert u een belastingvermindering van 45% op (voor giften van € 40 of meer op jaarbasis)



Medische hulp  
recht door zee





*“Mariette legt haar outfits klaar en laat mij kiezen wat ze die dag aandoet”*

Anke

Verpleegkundige en patiënt  
**Anke & Mariette**  
 27 jaar en 81 jaar

 SANNE LAMBERT, WIT-GELE KRUIS VLAAMS-BRABANT  
 MARCO MERTENS

*“Ik mag het misschien niet zeggen, maar mijn verpleegkundige is de beste!”*

Mariette

### Operatie

**Mariette:** “Een paar jaar geleden ben ik geopereerd aan mijn voet maar ik had na de operatie nog steeds pijn. Nadien moest ik na advies van de dokter opnieuw onder het mes. Er was iets misgelopen tijdens de eerste operatie en toen kreeg ik de diagnose van klompvoet. Sindsdien kan ik de trap niet meer zelfstandig op en koos ik op aanraden van de dokter, de verpleegkundige en een sociaal assistent voor een traplift. Dat was een enorme hulp. Door hartproblemen ben ik op korte tijd bijgekomen waardoor ik mijn traplift even niet meer kon gebruiken. Dat is gelukkig snel verholpen, maar het was geen makkelijke periode.”

### Hobby's

Het hele huis van Mariette was gevuld met plantjes. Het was haar grote hobby, tot ze haar eerste operatie kreeg.

**Mariette:** “Nu kan ik ze niet meer vasthouden om te verzorgen. Met mijn rollator kan ik nog door het huis bewegen, maar de plantjes verzorgen is te moeilijk. Een gieter gebruiken is al zwaar voor mij. Nu neemt mijn man af en

toe een bloemetje mee zodat ik binnen ook kan genieten van de natuur.”

**Anke:** “Sindsdien houdt Mariette zich graag bezig met decoratiestukjes, vooral met droogbloemen. Als ik bijvoorbeeld op het internet iets tegenkom, denk ik vaak: ‘Da’s iets voor Mariette!’ Wanneer ik haar dan de volgende keer verzorg, toon ik af en toe eens een foto. Ik zie haar dan helemaal opfleuren.”

### Fiere madam

**Anke:** “Mariette is een hele fiere madam. Soms legt ze drie outfits klaar 's morgens, vraagt ze aan mij wat het beste bij elkaar past en mag ik kiezen wat ze die dag gaat aandoen. Dan doe ik haar nog een mooie ketting aan – dat kan ze zelf niet – en is ze blij dat ze er goed uitziet. Ik vind het heel belangrijk dat ze zich goed voelt. Je kan iemand goed verzorgen, maar denk eraan hoe je je zelf voelt als je een mooi juweeltje aan hebt ... Da's toch iets extra dat je voor je patiënten kan betekenen.”

**Mariette:** “Ik mag het misschien niet zeggen, maar Anke is voor mij de beste verpleegkundige!”

# 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.



# Protifix® Kleeft als geen ander.

Kleefcrèmes voor uw kunstgebit met extra langdurige werking

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



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

Voor de apotheek:

Protifix® kleefcrème PREMIUM CNK 4240-693

**Protifix®**  
kleefcrème PREMIUM  
met 7-voudige werking

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



nieuw  
Protifix PREMIUM  
kleefcrème

Queisser  
PHARMA

REVOGAN

# OP ROUW STOND OOK VOOR MIJ GEEN TIJD

**D**ecember betekent altijd feest. Het is de maand waarin we binnen en buiten lichtjes ophangen. Het is ook de maand waarin we de warmte in ons hart beter voelen, want kerst en nieuwjaar zijn feesten van verbondenheid, solidariteit en gezellig samenzijn.

Voor mij is december ook altijd de maand waarin ik terugdenk aan de dood van iemand die ik een dag voor kerstmis verloor: mijn lieve grootmoeder – of *mémé*, zoals we dat in het dialect zeggen.

Een maand voordien was ze gevallen. Als ze in haar serviceflat eenmaal in bed lag, twijfelde ze vaak of het raam naar het terras goed dicht was. Honderden keren hadden we haar gezegd dat er niets mis was met het raam, maar de angst bleef: wat als er langs die weg inbrekers naar binnen zouden komen? Op een avond eind november kon ze haar twijfel weer niet onderdrukken. Op weg naar het raam viel ze over de mat die onder haar zetel lag – hoeveel keer heb ik mezelf sindsdien niet vervloekt dat net de mat die haar zetel belette tegen wegschuiven, haar makkelijker kon doen vallen.

De nacht zelf nog kreeg ze een nieuwe heup, maar het kwam nooit meer goed. Opnieuw leren stappen lukte moeizaam, maar vooral de zin om dat te kunnen, leek verdwenen. Ik ging elke dag bij haar langs en even flikkerden de lichtjes in haar ogen weer wanneer we samen haar favoriete liedjes zongen of ze over haar kinderen en kleinkinderen kon vertellen.

Maar de dag voor kerstavond ging ook haar licht uit. Wat volgde was diepe rouw die van mij een ander mens maakte. Er was een stuk uit mezelf gesneden. Ik huilde maandenlang elke dag tranen met tuiten, want de vrouw die na mijn moeder het meest voor me betekende, zou ik nooit nog kunnen omhelzen. Ik dacht dat er een tijd stond op rouw, dat het niet langer dan een paar maanden mocht duren, maar de duur kan niemand je opleggen. Rouw zo lang als je dat nodig vindt, maar besef dat ook de diepste rouw op een dag de aftocht blaast en stilaan plaatsmaakt voor warmte. *Mémé* is inmiddels twintig jaar geleden gestorven, maar elke dag is ze bij mij. Ze lacht, ze tatert, ze geeft advies of ze berispt me wanneer ik niet genoeg mijn best heb gedaan. Vaak droom ik over haar: over hoe ik weer op de centrale verwarming naast haar zetel zit, hoe ik boterhammen voor haar klaarmaak en hoe we samen lachen met F.C. De Kampioenen.

Rouw slaat gaten, maar herinneringen schroeien ze weer dicht, tot een hart dat altijd vol blijft van wat je ooit voor een geliefde hebt gevoeld en betekend.

*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 afgestemd 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](http://www.goed.be/stomahuis). Contacteer ons via [goed@stomahuis.be](mailto:goed@stomahuis.be) of **03 205 69 22**.

**goed**  
thuiszorgwinkel  
hoorcentrum  
apotheek

samen met 

[www.goed.be](http://www.goed.be)

## Help, ik kan niet meer in bad!

**ACTIE**

Gratis verhoogd toilet bij bestelling inloopdouche \*



**SeniorenComfort**

Tiensevest 38 - 3000 Leuven

Wij vervangen uw bad of douche door een extra grote inloopdouche in één dag!

Ontdek onze grote keuze van douches, instapbaden, drempels, leuningen, ...

**PREMIES VOOR SENIOREN\***

Voor gratis info of brochure:

[www.seniorencomfort.be](http://www.seniorencomfort.be) of bel **0470/62.17.64**



## 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@treviplus.be](mailto:katrien.lannoo@treviplus.be) of

**09-360 48 54**

**trevi<sup>plus</sup>** 

## COLOFON

wit-gele kruis 

28<sup>ste</sup> jaargang, Nr. 107 – december 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, Sanne Lambert, Marie Landsheere, Nathalie Ghequiere,  
Lore De Jonge

### 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](http://www.witgelekruis.be/privacy)

### Vormgeving

Bold and pepper nv  
't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden  
[www.boldandpepper.be](http://www.boldandpepper.be)

### Reclameregie

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

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](mailto:hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be)

Onderzoekspartner  
van Wit-Gele Kruis



## CONTACTGEGEVENS

Wit-Gele Kruis van Antwerpen  
☎ 014-24 24 24

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen  
☎ 09-265 75 75

Wit-Gele Kruis Limburg  
☎ 089-30 08 80

Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant  
☎ 016-31 95 50

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen  
☎ 050-63 40 00

## MEER WETEN?

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

## VOLG ELKE PROVINCIE OP:



# J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK

**GRATIS**  
DEMONSTRATIE  
AAN HUIS

SNELLE LEVERING



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

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



## WEEKENDJE WEG

**WIN  
1 VAN DE 2  
BONGOBONNEN**

Met deze Bongobon ben je er even helemaal tussenuit. Het bevat een hotelovernachting in België, Nederland, Frankrijk of Duitsland. Een ideaal uitje om snel de batterijen weer op te laden. Vul het kruiswoordraadsel in en waag je kans. We verdelen 2 bonnen.

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

### HORIZONTAAL

1. Weer valide maken – Onder (Lat.)
2. Alom – (van ambt) Onbezet
3. U Edele – Peil – Windrichting
4. Barbaar – Kot
5. Werkt met de eg – Boom – Russische vorst – Kilowatt
6. Stekelige plant – Dessertwijn uit Sicilië
7. Persoonlijk voornaamwoord – Aan een bepaald metaal arme – Binnen
8. Naleven – Grootmoeder
9. Réponse payée – Kledingstuk – Vrouwennaam
10. Talent – Kortom – Tantalium (symbool)
11. Werkloon – Onwrikbaar – Het verbieden
12. Lastpost – Geluid van een schaap – Ijshut
13. Titanium (symbool) – Deuropening – Oneven
14. Licht ploffend geluid – Laatstleden – Landbouwwerktuig – Nationaal Geografisch Instituut
15. Inwoner van Klein-Azië – Plaats waar men zijn bedrijf uitoefent

### VERTICAAL

1. Smart voelen – Lift die langs een trap kan worden aangebracht
2. Gemeente in Oost-Vlaanderen – Valschermpringer – Luxemburg (in internetadressen)
3. Personen die op een bepaald gebied schitteren – Oudste van een groep van personen
4. Slee – Tak van sport
5. Bij het platteland behorend
6. Heldendicht – Behandeltraject
7. Gezinslid – Proefopname van een film – Welpenleidster
8. Jongensnaam – Vlegel – Bunzing
9. Advocaat – Uiting van kou
10. Rekenmunt – Deel van een korenhalm – Door vegegnen nemen
11. Achter – Goede verstandhouding – Turks bevelhebber
12. Europese vrouw – Plaats waar men inrijdt
13. Afgebroken tak – Deel van de bijbel – Bovengenoemd – Nummer
14. Beoefenaarster van de klimatologie
15. Afrikaans land – Schone jongeling

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje **vóór 10 januari 2022** naar het adres:

**Wit-Gele Kruis van Vlaanderen**

Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel

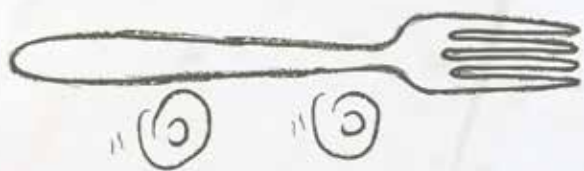
Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 10 januari 2022** naar [kruiswoord@vlaanderen.wgk.be](mailto:kruiswoord@vlaanderen.wgk.be)

**Oplossing van het kruiswoordraadsel Gezond Thuis 106: THERAPIETROUW**

**Winnaars van een Bongobon "Thuis in België"**

CONINGS - DRIES uit Heverlee en Dirk MATTHYS uit Asse



# 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](mailto:INFO@HOMECUISINE.BE)

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

*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](http://www.stannah.be),  
per e-mail via [info@stannah.be](mailto:info@stannah.be)