



JOUW VERHAAL

“Ik denk aan Len terug met een warm, liefdevol gevoel”



Gezond
Allergieën
behandelen



Kathleen Aerts
“Het leven is te kort om bij de pakken te blijven zitten”

De pasvorm maakt het verschil

tussen thuis zitten en op stap gaan



SenSura® Mio Concave

36%¹ van de stomadragers ontwikkelt een parastomale uitstulping binnen 400 dagen na de operatie. Walton is een van hen en jarenlang worstelde hij met lekkageproblemen omdat zijn huidplaat niet goed afsloot.

Het is een gangbaar verschijnsel: Na de operatie veranderde de lichaamsbouw van Walton. Hij werd zwaarder en zijn huidplaat paste niet goed meer. Hij maakte zich zorgen over lekkage en voelde zich geremd als hij niet thuis was.

Overstappen op SenSura Mio Concave maakte het verschil. De huidplaat is ontworpen voor een lichaam met een bolling zoals dat van Walton en past perfect over uitstulpingen. Nu verlaat hij het huis zonder extra zakjes of kleding: "Het geeft me gemoedsrust. Het zakje doet zijn ding, en ik doe het mijne".

Voor meer informatie kunt u steeds bellen naar het gratis nummer 0800 12 888.



Veel patiënten ontwikkelen een parastomale uitstulping binnen 400 dagen na de operatie

In een Deens onderzoek werden de incidentie en risicofactoren voor parastomale uitstulpingen onderzocht bij patiënten met een ileostoma of colostoma. Binnen 400 dagen na de operatie ontwikkelt 36% van de stomadragers een parastomale uitstulping. Deze groep kan baat hebben bij een huidplaat die ontworpen is voor naar buiten gerichte lichaamsprofielen.

Parastomale uitstulping wordt geassocieerd met:



1. Onderzoek uitgevoerd bij patiënten (n=5019) met een ileostoma (n=2267) en een colostoma (n=2752) een jaar na de operatie. "Incidence and risk factors for parastomal bulging in patients with ileostomy or colostomy: A register-based study using data from the Danish Stoma Database Capital Region", R. M. Andersen et al., 2017, Colorectal Disease

Een oplossing voor ronde buiken

De SenSura® Mio Concave met elastische huidplaat is ontworpen met de BodyFit-technologie® die het contactoppervlak tussen de huidplaat en de naar buiten gerichte peristomale zone vergroot.



89%²

van de gebruikers met een naar buiten gerichte peristomale zone ervaart een goede tot zeer goede pasvorm van de huidplaat.

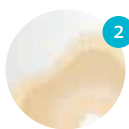
2. SenSura Mio Concave productevaluatie, 2018 met 299 verpleegkundigen en 905 gebruikers - gegevens beschikbaar



3 belangrijke kenmerken voor een goede pasvorm bij naar buiten gerichte lichaamsprofielen



1 De bolle, stervormige huidplaat heeft uiteinden die de vorm van het lichaam volgen met minder plooiën en rimpels.



2 De Flex-zones in het midden van de cirkel zorgen voor meer flexibiliteit rond de stoma en optimaliseren zowel de pasvorm als de bewegingsvrijheid.



3 Een ingebouwde stabiliteitsring biedt steun direct rond de stoma, zodat de stoma de juiste ondersteuning krijgt.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast Belgium NV/SA, G. Gezellestraat 121, 1654 Huizingen, V.U.: E. Binnemans.
www.coloplast.be Het Coloplast-logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2022.02 Alle rechten voorbehouden. PM-21288

Coloplast

VOORAF

ZONRADAR

Als ik een wandeling of uitstap wil maken, check ik bij twijfelachtig weer altijd even de buienradar om te weten of er regen op komst is. Ik ontdekte dat er ook een zonradar bestaat. Dat deed me denken: waarom eens niet focussen op zon in plaats van op regen?

In de zorg kan een zonradar wonderen verrichten, al krijgt de buienradar vaak de bovenhand. Telkens wanneer ik in het ziekenhuis ben, wordt een waslijst van nevenwerkingen van de behandeling overlopen. Dan overkomt mij soms al een misselijk gevoel. Wat is het heerlijk wanneer iemand eens vraagt wat er in de tijd tussen de behandelingen deugd heeft gedaan en even informeert naar fijne momenten. Ik voel me dan méér dan een opsomlijst van nevenwerkingen en problemen. Ik voel me opnieuw een mens.

Die zonradar was ook hartverwarmend aanwezig in tv-programma's zoals Restaurant Misverstand. Mensen met jongdementie werden begeleid om in een restaurant te werken. Een diagnose als dementie is bijzonder zwaar. De persoon in kwestie, maar ook de naasten worden geconfronteerd met wat niet meer lukt. Het was ontroerend om de sterke kracht te zien die voortkwam door te focussen op de mogelijkheden van de deelnemers. Dat betekent niet dat er ontkend werd dat ziek zijn lastig en zwaar kan zijn, maar de mensen werden in hun kracht gezet. Het restaurant draaide, er werd lekker eten geserveerd en de klanten waren tevreden. De stralende en fiere blik in de ogen van de deelnemers en hun naasten sprak boekdelen. Ze werden gezien als mensen met dromen en verlangens.

Misschien moeten we vaker vanuit de zonradar kijken naar mensen die op de een of andere manier beperkter worden door hun ziekte of door een gebeurtenis. Die zonradar doet mogelijkheden oplichten en draagt gegarandeerd bij tot een meer gastvrije en menselijke samenleving.



Joke Lemiengre

Lector en kernexpert zorgethiek, Hogeschool UCLL

WEGWIJZER



Interview met
Kathleen Aerts



Verpleegkundige en patiënt
Elly & Hugo

- 6 Actua**
- 12 Lekker**
- 16 Gezond**
Behandel je allergie in drie stappen
- 20 Jouw verhaal**
"Ik denk aan Len terug met een warm, liefdevol gevoel"
- 22 Thuis**
Zorg dragen voor mantelzorgers
- 27 Column**
- 29 Nieuws uit je provincie**
- 34 Puzzel**

Verpleegkundige en patiënt

Elly & Hugo

Bij kapper Hugo werd in november '21 diabetes vastgesteld. De hulp van diabeteseducator Elly komt sindsdien heel erg van pas. Zij is nog steeds het vaste aanspreekpunt voor Hugo en zijn vrouw Sylvie.

LEES MEER OVER ELLY & HUGO OP

p. 25





VOORBEREID DE ZOMER IN!

De zomer komt eraan. Bij warme dagen moet je daarom extra aandacht hebben voor jezelf, voor kinderen en kwetsbare personen. Bereid je voor met onze vijf tips!

- 1 Drink voldoende water en zorg dat je ook altijd water op zak hebt.
- 2 Hou jezelf koel en bescherm je met een hoofddeksel of zoek schaduw op. Neem een lauwe douche, een voetbad of een frisse duik in een zwembad als je geen koele plaats vindt.
- 3 Hou je woning koel en zet ramen open zodra het buiten koeler is dan binnen. Let wel op voor inbraakrisico.
- 4 Draag goed schoeisel. Slippers of open sandalen zijn dan wel verfrissend, ze verhogen ook het risico op vallen! Voorkom een val en draag dus goed en aangepast schoeisel: een gesloten sandaal is even verfrissend.
- 5 Wees aandachtig voor teken. Wandel je graag in de natuur? Controleer dan steeds na je wandeling of je geen tekenbeet hebt. Op www.tekenbeten.be vind je tips en informatie om je te beschermen en om teken te verwijderen.



“DENK JIJ OOK FOUT OVER OUD?”

Ouderenvereniging Vief lanceert de campagne #denkFOUD om stereotiepe beelden en opvattingen over oudere mensen bij te stellen. Een jaar lang brengen ze elke maand een maatschappelijk door-drongen denkfout uit op www.denkfoud.be.

ZO ZORGDE HET WIT-GELE KRUIS VOOR JOU IN 2021

In 2021 zagen we veel doorzettingsvermogen. Van jullie. Want hoewel de impact van de coronagolven voor velen groot was, toonden jullie veel dankbaarheid naar de thuisverpleging. Maar ook van onze zorgverleners, die jullie steeds kwaliteitsvol bleven verzorgen. En het Wit-Gele Kruis stond niet stil. Kwaliteitsvolle zorg van onze patiënten staat steeds centraal en als je dat bereikt door te innoveren, bij te leren en nauwer samen te werken, willen we dat als zorgorganisatie steeds doen.

Lees er alles over in ons jaarverslag op www.witgelekruis.be/jaarverslag2021



Dag van de mantelzorgers – 23 juni



THEMA STOMAZORG

TIP

VAN ONZE SPECIALIST

Wil je zeker zijn dat je het juiste materiaal gebruikt voor je stoma? Meet hem dan regelmatig, vooral in de beginperiode. De stoma is de eerste weken namelijk wat gezwollen en ontswelt de weken daarna. Na ongeveer drie maanden heeft hij zijn definitieve vorm aangenomen. Telkens je bij de bandagist nieuw materiaal haalt, meet je dus best eerst de diameter totdat deze gelijk blijft.

Heb je vragen?

Stel ze aan jouw (referentie) verpleegkundige.

Cindy Apers

verpleegkundige
gespecialiseerd in complexe
verpleegtechnische zorg

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



“Liefde was mama’s medicijn”

INTERVIEW MET KATHLEEN AERTS

Kathleen Aerts is het nieuwe gezicht van de alzheimercampagne. Ze heeft de ziekte van dichtbij meegemaakt. Zeventien jaar lang was ze mantelzorger voor haar moeder. Van onder de Zuid-Afrikaanse zon vertelt zij over haar ervaringen en het ziekteproces van haar moeder.

 ELISE KELDERMANS & USCHI DE COSTER

Wanneer merkte je dat er meer aan de hand was dan vergeetachtigheid?

“Rond haar 50^{ste} verjaardag. Wij dachten eerst aan een verborgen depressie omdat het samenviel met het verlies van mijn papa. Zes jaar later merkte een bevriende verpleegkundige dat mijn mama hard was veranderd. Zij stelde neurologische onderzoeken voor. Wat er precies aan de hand was, wist ze niet maar wel dat er iets was. Pas toen viel voor het eerst het woord alzheimer. De diagnose niet kennen was moeilijk. Misschien zit daar het taboe, zeker bij jongdementie. Je voelt dat er zoveel dingen veranderen, het is niet enkel vergeten. Haar hele karakter verandert en je krijgt ineens een andere persoonlijkheid voor jou. Tegelijkertijd ging ze ook fysiek achteruit.”

Hoe kwam de diagnose binnen?

“Eerlijk? Ik had nog nooit gehoord over dementie bij jonge mensen. Dat was voor mij iets dat enkel oudere personen overkwam, mijn mama was maar 56 jaar. We bezochten twee andere professoren omdat ik het niet kon geloven. De nieuwe testen wezen dezelfde diagnose uit. Omdat ik gelezen had dat personen met alzheimer na aanvang van de ziekte gemiddeld nog 10 jaar leven, stelden we meteen een bucketlist op en begonnen we te reizen. Ik legde haar nog meer in de watten omdat we maar een beperkte tijd samen hadden. Toch had ik altijd het gevoel dat we de ziekte konden rekken mits de juiste aanpak en zorg.”

“Het leven is te kort en veel te mooi om bij de pakken te blijven zitten”

Welke impact had de diagnose?

“Mama had de ziekte toen al zes jaar waardoor het niet 100% doordrong. Op het moment zelf was ze heel emotioneel maar de dag nadien was ze het alweer vergeten. Dat is eigenlijk het enige mooie aan alzheimer. Spijtig genoeg kan je dit gevecht niet winnen. Maar het is erg als het leven alleen nog draait rond de ziekte en dat is ook het gevaar na een diagnose. Voor mij was het natuurlijk een shock, maar toch heb ik relatief snel het lot aanvaard en geprobeerd om er het beste van te maken. We leefden alsof elke dag de laatste was.”

Was het een grote aanpassing binnen het gezin?

“Dat viel goed mee. Ik had gelukkig hulp in huis. In België is dat onbetaalbaar. Dankzij die hulp kon ik mama elke dag bij mij hebben. Ik kon haar altijd vastpakken en voor haar zingen wanneer ik maar wou. Mijn man en ik konden fulltime blijven werken en voor de kinderen zorgen terwijl mama thuis verzorgd werd. Pas toen ze er niet meer was, veranderde de dynamiek in ons gezin en was er een leegte.”

Zijn jullie door de diagnose naar Zuid-Afrika verhuisd?

“Ja en nee. Het was al lang een droom van ons. We overwinterden hier altijd drie maanden. Al vroeg in het ziekteproces vroeg ik aan mama of ze mee wilde. Maar op dat moment was zij nog te veel gehecht aan haar omgeving. Ze beseftte nog heel goed waar ze woonde en ze wilde haar vrienden niet achterlaten. Uiteindelijk verhuisde ze met ons mee zonder ooit te beseffen dat ze in Zuid-Afrika beland was. Vanaf de eerste dag heeft ze zich goed aangepast. Ze was omringd door haar familie en kleinkinderen en werd dagelijks verzorgd door twee zorgverleners. Ik had het gevoel dat ze elke ochtend heel gelukkig wakker werd.”

Was het een bewuste keuze om haar bij jou te laten wonen?

“Ik wou mijn ouders nooit in een rusthuis laten wonen. De zorgverleners doen er zeker hun best en leveren goed werk, maar ik wou ze thuis hebben. Toen mijn oma naar het rusthuis ging, zei ik tegen mijn papa hoe erg ik dat vond. Hij antwoordde laconiek of ik hem later in huis zou nemen. En je ziet, ik heb mijn woord gehouden!”

Was je mama in Zuid-Afrika anders dan in België?

“Absoluut! Ze was veel relaxter omdat ze niets tegen haar zin deed. Wilde ze niet slapen? Ze stond op en ik ging met haar dansen. ‘s Avonds douchen? Ook dat kon. Mensen met alzheimer hebben vooral liefde en posi-



tieve aandacht nodig. We omringden mama de hele dag met aanrakingen, aandacht en liefde. Ik denk ook dat liefde krachtiger is dan eender welk medicijn. Mijn mama was geen seconde alleen. Ik ben ervan overtuigd dat dit haar zolang bij ons gehouden heeft. Ze had nog te veel plezier om weg te gaan!”

Sprak ze openlijk over haar laatste wensen?

“Ik heb geen gesprek gehad met haar over het laatste stadium. Voor euthanasie moet je 100% bij je volle verstand zijn om deze keuze te maken. En ik ben heel egoïstisch geweest. Ik heb mijn mama tot het bittere einde bij mij gehad omdat ik dat zo wou. Maar ik denk dat zij misschien een andere keuze had gemaakt. Niet dat ik ooit het gevoel had dat ze fysiek en mentaal geleden heeft maar niemand wil zo aan zijn einde komen. Deze ziekte verloopt tragisch. En omdat ze nog onvoldoende aandacht krijgt of moeilijk te definiëren is, bevat de wetgeving nog te veel hiaten. Het klinkt misschien tegenstrijdig maar ik ben dankbaar dat euthanasie bij mijn mama niet kon. Ik zou dat heel moeilijk kunnen toelaten.”

Wat vond jij het moeilijkste in heel het ziekteproces?

“De vrijheden afnemen van mijn eigen moeder. Zij was een heel so-

ciaal iemand en ineens wordt ze zo in haar vrijheden beknot. Gelukkig had ze fantastische vriendinnen, die haar kwamen bezoeken en oppikken. Hiervoor ben ik hen nog altijd dankbaar. Samen hebben wij ook ons best gedaan om creatief om te springen met die beperkte vrijheden. Op zich vond ik het zorgen voor iemand niet moeilijk maar wel het oplossend denken. Elke week was er een nieuw probleem waarop ik een antwoord moest zoeken. Zo nam ik bijvoorbeeld haar auto af omdat het te gevaarlijk werd. Ik kocht haar dan een tandem zodat zij nog altijd met haar vriendinnen kon fietsen. Ook werd het te moeilijk om een outfit samen te stellen. Dat loste ik op door een weekschema met foto's. Al die kleine dingen gaven haar een gevoel van zelfstandigheid.”

Sta je nu anders in het leven?

“Ik heb mijn beide ouders op jonge leeftijd verloren. De dood van mijn papa was een eerste wake-upcall. Na de diagnose van mama liet ik het niet toe om meer dan vijf minuten per dag ongelukkig te zijn. Het leven is te kort en veel te mooi om bij de pakken te blijven zitten. Natuurlijk overmant verdriet je soms maar ik leerde hiermee om te gaan. Ik geef deze les ook aan mijn kinderen mee en ze beseffen dat al goed op jonge leeftijd.”



Wie is Kathleen Aerts?

- Geboren op 18 juni 1978 in Geel
- Runt samen met haar man het reisbureau 'StievieWonderTours'
- Ex K3-lid en auteur van het boek 'Voor altijd mijn mama', te koop voor 12,50 euro. En het boek 'Lilly en Max in de wereld van oma', te koop voor 17,99. Beide verkrijgbaar op www.standaardboekhandel.be



Welke tip heb je voor andere mantelzorgers of patiënten?

“Het klinkt cliché maar liefde is het antwoord. Luister naar je hart. De confrontatie met de ziekte is hard maar probeer iets gemeenschappelijks te ontdekken. Voor mama en mij was dat muziek, het verbond ons tot op het einde.”

“Als mantelzorger is dit een moeilijk proces. Ik voelde mij in het begin heel alleen en kende niemand in mijn omgeving die hetzelfde meemaakte. Ondertussen is dementie meer onder de aandacht gekomen. Ik hoop dat ik een steun kan zijn voor anderen. Moest mama weten dat ik het gezicht ben van de alzheimercampagne, zou ze het gevoel hebben dat haar ziekte toch niet voor niets is geweest. Ik wil niet dat er schaamte of taboe is rond dementie. De ziekte heeft een grote impact op het leven en de persoon zelf, maar we moeten de ervaringen delen en zo elkaar helpen.”

VRAAG OVER DEMENTIE OF NOOD AAN EEN BABBEL?

BEL DE LUISTER- EN INFOLIJN

0800 15 225

GRATIS EN ELKE DAG BEREIKBAAR



**ALZ
HEM
MVR**
liga vlaanderen

WWW.ALZHEIMERLIGA.BE



WIE VAN ZIJN NIEREN EN HART HOUDT, GEBRUIKT MINDER ZOUT

Zonder dat je het beseft, krijg je meer zout binnen dan goed voor je is. Te veel zout eten, kan een hoge bloeddruk veroorzaken. Het geeft meer kans op maagkanker en risico op osteoporose. Ook mensen met diabetes of een chronische nierziekte kunnen gebaat zijn bij een voedingspatroon met minder zout. Dat is niet zo gemakkelijk, maar met wat praktische tips en recepten zetten we je op weg.

 NELE BANGELS, DIËTISTE WIT-GELE KRUIS LIMBURG

Hoeveel zout heb ik nodig?

Zout wordt ook wel natriumchloride genoemd. Ons lichaam heeft natrium en chloride nodig om goed te functioneren. Het speelt een belangrijke rol bij:

- het regelen van de vochtbalans in je lichaam
- je bloeddruk
- het goed werken van je spier- en zenuwcellen
- het prikkelen van je zenuwen.

Hiervoor is ongeveer 1 tot 3 gram zout nodig. Gemiddeld krijgen we zo'n 9 à 12 gram per dag binnen. Iedereen zou dus wat op zijn of haar zoutgebruik moeten letten. De wereldgezondheidsorganisatie adviseert een inname van maximaal 5 gram zout per dag.

Zout heeft impact op je gezondheid

Wanneer de bloeddruk een lange tijd hoger is dan nodig kan dat je bloedvaten beschadigen. Je merkt er zelf vaak niets van. Als je dat jaren aanhoudt, heb je meer kans op een hartinfarct, beroerte of hartfalen.

Ook de kleine bloedvaatjes in de nieren worden beschadigd. Wanneer je nierfunctie daalt, ben je extra gevoelig voor te veel zout: je nierfunctie gaat daardoor sneller achteruit.

Door een hoog zoutgebruik kunnen ook je botten zwakker worden. Calcium loopt samen met natrium weg via je urine en geeft zo meer risico op osteoporose indien je niet voldoende calcium binnenkrijgt met de voeding.

Ook het risico op maagkanker ligt hoger. Een hoge zoutconcentratie werkt als een bijtende stof en kan het maagslijmvlies aantasten. Op lange termijn wordt het maagslijmvlies kwetsbaarder voor kankerverwekkende stoffen.

Minder zout eten kan dus helpen om de bloeddruk te verlagen, het risico op hart- en vaatziekten, nierschade, osteoporose en maagkanker te verminderen.

Zout in voeding

Zout is de meest gebruikte smaakstof. Er bestaan verschillende soorten zout: tafelzout, zeezout, gejodeerd zout, Keltisch zout, Himalaya zout, ... Deze bestaan allemaal hoofdzakelijk uit natriumchloride en soms bevatten ze ook kalium of magnesium. Natrium is het mineraal dat zorgt voor een verhoogde bloeddruk.

Vervangzout, dieetzout of zout met verlaagd natriumgehalte bevatten vaak veel kalium. Deze zijn niet altijd een goede keuze, want bij sterk verminderde nierfunctie of bij het nemen van sommige bloeddrukverlagende medicatie is het soms nodig om kalium te beperken. Bespreek dit met jouw diëtist of arts.

Welke producten bevatten veel zout?

De zoutinname wordt bepaald door de hoeveelheid dat je van een product gebruikt. Een portie soep is groter dan een plakje gerookte ham. Ongeveer 80% van onze zoutinname zit in alledaagse producten zoals kaas en vleeswaren, bewerkt vlees en vleesvervangers, sauzen en smaakmakers. Bijna 15 à 20% van het zout dat we binnen krijgen, voegen we zelf toe aan ons eten. Een klein percentage is afkomstig van de natuurlijk aanwezige zouten in voeding. Kies daarom voor versere producten, smaakmakers of gedroogde kruiden en zet het zoutvaatje weg.

Op de verpakking van een product staat een voedingswaardetabel. Hier kun je aflezen hoeveel voedingsstoffen er in het product zitten per 100 gram en per portie. Door producten met elkaar te vergelijken kun je gezondere keuzes maken:

- zoutarm wil zeggen: 0 tot 0,3 g zout per 100 g product
- aanvaardbaar: 0,4 tot 1,4 g zout per 100 g product
- zoutrijk is: meer dan 1,4 g zout per 100 g product

Tips om zelf het zout in je voeding te beperken:

- voeg geen keuken-, zee- of kruidenzout toe aan bereidingen
- vervang zout door verse of gedroogde kruiden
- vermijd kant-en-klare gerechten, groenten in blik of bokaal
- beperk bouillonblokjes en kruidenmengsels
- kies voor zoutarm brood
- let op met vleeswaren en kazen.

Kruiden en smaakmakers

Sommige kruidenbereidingen en smaakmakers zoals ketchup, mayonaise, marinades en dressings bevatten ook veel zout. Gebruik er niet te veel van en kijk zeker de ingrediëntenlijst na. Gebruik in de keuken verse of gedroogde aromatische planten en kruiden, om de maaltijden op smaak te brengen.



LASAGNE MET ZALM EN SPINAZIE

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 3 verse zalmotten
- 600 g spinazie
- 485 ml halfvolle melk
- 200 ml room (max. 20% vet)
- 100 g geraspte mozzarella
- 50 g zachte of vloeibare vetstof
- 50 g bloem
- 12 deegplakjes
- Tijm, laurier, peper, nootmuskaat

Bereidingswijze:

- 1 Leg tijm en laurier in een kookpan gevuld met water.
- 2 Dompel de zalmotten erin. Breng het water gedurende 2 minuten aan de kook waarna je de pan van het vuur haalt en zo'n 10 minuten laat rusten.
- 3 Haal de vis uit het water.
- 4 Blancheer de voorgewassen spinazie in ongezuutten water gedurende 20 minuten.
- 5 Laat uitlekken en meng met de room, peper en nootmuskaat.
- 6 Maak de witte saus klaar met de vetstof, bloem en melk: laat de vetstof smelten in een pan. Vervolgens de bloem al mengend toevoegen. De melk, beetje bij beetje, al roerend toevoegen.
- 7 Snij de zalm in stukjes en voeg deze toe aan de witte saus.
- 8 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 9 In een ovenschotel breng je eerst een laag spinazie aan, vervolgens een laag deegplakjes, een laag spinazie, ...
- 10 Eindig met een laag witte zalm saus.
- 11 Strooi de geraspte kaas er bovenop. Plaats de schotel in de oven gedurende 40 minuten op 200°C.

Bron: Fenier-Fabir, Federatie van Belgische Verenigingen voor Nierinsufficiënten

Deze smaakmakers kan je combineren in een lekker gerecht:

Soepen	Bieslook, kervel, marjolein, peterselie, ui, peper, kerrie, basilicum, laurier, look, oregano, saffraan, salie, tijm, ...
Gekookte aard-appelen	Ui of laurierblad meekoken en eventueel afwerken met verse, fijngehakte peterselie of bieslook.
Rijst	Kerrie, ui, peterselie of saffraan.
Deeg-waren	Basilicum, oregano, look, paprika, tijm of salie.
Vlees	Ui, wortel, laurier, mierikswortel, salie, marjolein, rozemarijn, tijm, muskaatnoot, kerrie, paprika, peper, look, kruidnagel.
Gevogelte	Marjolein, dragon, cayennepeper, paprika, peper, kerrie, rozemarijn, peterselie, look.
Vis	Saffraan, venkel, laurier, dille, citroenmelisse, peterselie, dragon, tijm, citroen, peper, selder, ui, wortel, kervel.
Sauzen	- Tomatensaus: peper, look, oregano, basilicum, tijm, ui, wortel, selder, laurier - Provençaalse saus: lavas, tijm, salie, rozemarijn - Oosterse saus: gember, kerrie, cayennepeper - Bechamelsaus: peper, muskaatnoot, peterselie
Gestoofde groenten	Ui, tijm, salie, marjolein, basilicum, bonenkruid, peterselie, rozemarijn, muskaatnoot, kruidnagel, look, peper.
Salades	Bernagie, peper, bieslook, dille, citroenmelisse, peterselie, ui, kervel, look.

Stap voor stap

Een zoutarme voeding is even wennen. Laat niet meteen al het zout weg. Wen stap voor stap aan een minder zoute smaak, probeer nieuwe smaken uit en varieer voldoende.

Voor een aangepast voedingsadvies bij hoge bloeddruk, diabetes of chronische nierinsufficiëntie raadpleeg je best je diëtist. Zij kan je advies op maat geven met de nodige tips en tricks.

Bronnen: nierstichting.nl, liguecardiologia.be

DIETDIENST

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

© 050-63 40 00 ✉ sandra.vanoverbeke@wgkwwl.be

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

© 014-24 24 10 ✉ dieetdienst@wgkantwerpen.be

Wit-Gele Kruis Limburg

© 089-36 00 82 ✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

✉ team.diabetes@wgkovi.be

MEER WETEN? WWW.WITGELEKRUIS.BE



KALFSBALLETTJES MET APPEL

Bereidingstijd: 20 - 30 minuten

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 uien
- 3 appels
- 1 eetlepel olie
- 600 g kalfsgehakt of varkens-kalfsgehakt, zoutloos
- 2 eetlepels verse tijmblaadjes
- 2 eieren
- 5 eetlepels paneermeel
- Peper
- Nootmuskaat

Bereidingswijze:

- 1 Schil de appels en snij in kleine stukjes. Doe hetzelfde met de uien.
- 2 Stoof de appels en de uien aan in een beetje olie en laat dit even afkoelen.
- 3 Meng alle ingrediënten onder het gehakt en maak balletjes.
- 4 Vet een ovenschaal in met de resterende olie en leg hierin de balletjes.
- 5 Zet in een voorverwarmde oven gedurende 35 minuten op 200°C.

Bron: Fenier-Fabir, Federatie van Belgische Verenigingen voor Nierinsufficiënten

Meer recepten vind je op www.gezondthuis.be/recepten

stomazorg onze zorg

Ons team van erkende bandagisten en stoma-referentieverpleegkundigen bundelen hun expertise op het vlak van stoma- en incontinentiezorg in Goed stomahuis. Goed stomahuis staat garant voor professioneel advies, ondersteuning en bezoek aan huis. Ontdek onze overkoepelende stomaservice.



persoonlijke en professionele begeleiding door bandagisten en stomaverpleegkundigen



begeleiding voor en na de ingreep



flexibiliteit naar aanpassing en omruiling stomamateriaal



professioneel advies en verzorging aan huis



altijd toegankelijk, zowel bij Goed-vestigingen als via thuislevering



presentaties, vorming en organisatie van workshops



goede samenwerking met artsen en verpleegkundigen



opstart binnen 48 uur na je operatie



discrete opstart aan huis



snelle interventie bij problemen met het materiaal



vlot contact met bandagisten en stomaverpleegkundigen



alle leveranciers en alle mutualiteiten via derdebetalersregeling



kennis, discretie en jarenlange ervaring

adresen en openingsuren op goed.be/vestigingen

bel onze specialisten op 03 205 69 22

chat op goed.be/thuiszorgwinkel

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

“JE WORDT NIET GEBOREN MET EEN ALLERGIE”

De zomer komt eraan: tijd om te wandelen of picknicken in de natuur. Helaas is dat niet voor iedereen even aangenaam. 30% van de Belgen heeft een graspollenallergie. Een wandeling door het bos leidt bij hen tot een loopneus, rode of jeukende ogen en voelt dus allesbehalve ontspannend. Professor dokter Didier Ebo legt uit hoe deze en andere allergieën ontstaan en hoe je ermee omgaat.

 MARIE LANDSHEERE & KRISTIEN SCHEEPMANS

Wat is een allergie?

Prof. dr. Didier Ebo: “Het is een aandoening die ontstaat door een storing van het immuun- of afweersysteem. Het afweersysteem moet ons verdedigen tegen bacteriën, virussen, parasieten, schimmels, ... In het algemeen noemen we ze ‘ziekteverwekkers’. Die verdediging kan enkel wanneer het systeem onderscheid maakt tussen iets dat lichaamseigen of lichaamsvreemd is. Wanneer het afweersysteem dat heeft bepaald, moet het nog kiezen of iets ‘gevaarlijk’ is voor ons

of niet. Een voorbeeld: koemelk en aardappelen zijn lichaamsvreemd, maar niet gevaarlijk. Bacteriën en virussen zijn ook lichaamsvreemd en kunnen wél gevaarlijk zijn. Bij een allergie maakt het afweersysteem een fout: het herkent iets lichaamsvreemd, maar beschouwt dat onterecht als gevaarlijk. Daardoor zet het een reactie in gang om ons te beschermen. Dat uit zich dan in een allergische reactie. Koemelk is niet gevaarlijk, maar toch reageren sommige mensen daar slecht op. Het afweersysteem heeft bij hen dus

de fout gemaakt om koemelk te zien als iets gevaarlijk.”

Welke allergieën bestaan er?

“De producten waar je allergisch voor kan worden, zijn onbeperkt. Je hebt verschillende types allergieën die je in vier groepen kan opdelen. Type 1 en 4 zijn het best gekend. Binnen type 4 heb je de contactallergie. Door een nepjuweel te dragen met nikkel, chroom of kobalt krijg je dan een soort eczeem. Bij type 1 heb je vooral de inhalatieallergieën, allergisch zijn voor wat je inademt.

Een allergie behandelen in drie stappen

1

2

VERMIJDEN

“Probeer het product of de producten waar je allergisch voor bent te vermijden. Voor sommige dingen is dat makkelijk, voor andere is dat quasi onmogelijk. Heb je een kattenallergie, dan is het makkelijker om een kat te vermijden dan wanneer je een bomenallergie hebt. Weet ook dat de ene persoon de allergische ‘trigger’ strikter moet vermijden dan de andere. Iemand die twee keer op intensieve zorgen kwam door een pinda-allergie moet heel strikt elke pinda of sporen van pinda vermijden.”

MEDICATIE

“In de tweede stap onderdrukken we de klachten en doen we symptoomcontrole. Als je na stap 1 nog steeds klachten hebt en ze zijn ernstig en veelvoorkomend, dan kiezen we voor medicatie. Dat kunnen neusverstuivers en astmapuffers zijn, maar ook pillen. Iemand die twee keer per jaar moet niezen van graspollen komt niet in aanmerking voor deze tweede stap.”





Dat kan gaan van huisstofmijt tot boom-, gras- of onkruidpollen, maar ook katten en honden of schimmels. Daarnaast heb je ook voedselallergenen. Bij kinderen is dat vaak voor koemelk, kippeneiwit, tarwe, aardappel en kiwi. Bij volwassenen is dat doorgaans voor groenten en fruit, en is dat vaak ook het gevolg van een andere allergie, bijvoorbeeld pollen.”

Hoe ontstaat een allergie?

“Je wordt niet met een allergie geboren, die ontwikkelt zich. Gewoonlijk zien we twee factoren: je genen en

je omgeving. Je hebt families waar allergieën voorkomen. Als één ouder een allergie heeft zoals een inhalatie- of voedselallergie, dan heeft elk kind 25% kans om dat ook te krijgen. Als beide ouders dat hebben, heeft elk kind ongeveer 50 à 60% kans. Heeft geen van de ouders een allergie spreken we over 5% kans. De omgevingsfactoren zijn heel divers. Een sprekend voorbeeld zijn onze eetgewoonten. Dertig jaar geleden werd kiwi niet in fruitpap gedaan en zag je weinig kiwi-allergie bij kinderen. In Scandinavische landen zie je

visallergie veel frequenter voorkomen omdat het grote viseters zijn.”

“Maar we kunnen niet alles verklaren. We hebben altijd tarwe gegeten en toch zien we de tarwe-allergie de laatste tijd toenemen. Allergieën nemen ook toe: zowel de huisstofmijt, de boom-, gras- en onkruidpollen, en de allergie voor kat en hond. Een mogelijke verklaring is de hygiënehypothese. We worden niet geboren aan 1 meter 80 of wegen geen 70 kilogram. We groeien en leren. Ons afweersysteem moet ook leren en is niet perfect wanneer we geboren worden. Oefening baart kunst. En de beste manier om het afweersysteem te laten leren, is op een natuurlijke wijze contact maken met ziekteverwekkers. Zo kan het leren reageren en wordt het afweersysteem efficiënter.”

3

IMMUNOTHERAPIE

“Allergeenspecifieke immunotherapie controleert de symptomen en onderdrukt de allergie door je immuunsysteem aan te passen. Immunotherapie voor huisdieren wordt niet gedaan. Je huisdier wegdoen, hoe belastend dat emotioneel ook kan zijn, is de meest efficiënte, goedkoopste en veiligste oplossing.”

“Immunotherapie voor huisstofmijt en pollen kan enkel wanneer stap 1 en 2 veelvuldig zijn doorlopen, maar de klachten ernstig en frequent blijven. We zijn heel selectief omdat deze immunotherapieën in België ‘niet geregistreerd’ zijn. Ze worden niet erkend door de verzekering en ook niet terugbetaald. Zelfs de geregistreerde therapieën, voor andere allergieën dan de inhalatieallergie, worden niet terugbetaald. Gevolg: 500 tot 1000 euro per jaar voor de patiënt en dat voor minstens drie jaar. Bovendien geeft deze immunotherapie geen zekerheid op slagen bij alle patiënten.”

Waarom zien we meer voedselallergieën bij kinderen?

“Omdat ons afweersysteem het eerste levensjaar nog niet rijp is, kan het sneller een allergie ontwikkelen dan een volwassen afweersysteem. Een allergie kan ‘uit je groeien’ omdat je afweersysteem beter wordt, maar helaas niet bij iedereen. Een kind van drie jaar met een pinda-allergie gaat er waarschijnlijk niet meer uitgroeien. Een volwassene met een boompollenallergie kan dat wel of toch de gevolgen verminderen. Maar dat is een flauwe troost, je kan niet voorspellen bij wie wel en wie niet. Bovendien, op het moment



dat we onze allergieën als ouderen verliezen, zijn vrouwen doorgaans in menopauze en hebben mannen een prostaatprobleem. We worden dus ouder. En het afweersysteem zal met de leeftijd minder actief worden en ook verouderen. In principe is allergie niet leeftijdsgebonden, maar je ziet wel verschillen.”

Hoe uit een allergie zich?

“De symptomen voor een inhalatie-allergie zijn zichtbaar bij de luchtwegen: de neus en ogen leiden tot niezen, verstopte neus, tranende, jeukende en rode ogen. De longen zorgen voor kortademigheid, hoesten en benauwdheid. Bij deze symptomen kunnen we spreken van allergische astma. Maar eczeem kan ook een zichtbare uiting zijn bij een inhalatie-allergie en dat wordt vaak vergeten. Dat komt omdat ons afweersysteem de buitenste ‘verdedigingslinie’ activeert en dus onze slijmvliezen onder de huid. Bovendien vallen pollen niet enkel op je ogen of neus, maar ook op je huid. Vandaar dat de reactie ook daar zichtbaar kan zijn.”

“Een voedselallergie kan dezelfde symptomen geven: luchtwegklachten, astma en eczeem. Of maag-darmklachten. Maar voedsel zal vaker gepaard gaan met het oraal allergiesyndroom: iemand die bijt in een appel en onmiddellijk in de mond en keelholte jeuk, irritatie, kriebelingen voelt. Of de lip, tong en huid zwellen op en als je pech hebt gaat je keel of de tongbasis mee zwellen. Dat kan ernstig zijn en leiden tot een bloeddrukdaling

en bewustzijnsverlies. Soms kan het zo misgaan dat mensen erin blijven. Mensen met een voedselallergie hebben vaak – en terecht – schrik om buitenshuis te eten of op reis te gaan. Ik schrik nog altijd van de beperkte kennis over voedselallergieën van cateraars en restaurants. De kok plukt de garnalen uit de visbouillon



BIO

Prof. Dr. Didier Ebo

Diensthoofd immunologie, allergologie, reumatologie aan het Universitair ziekenhuis Antwerpen (UZA) en Jan Palfijn ziekenhuis in Gent.

Het allergiecentrum van AZ Jan Palfijn Gent, onder leiding van prof. dr. Ebo en prof. dr. Sabato werd door de World Allergy Organization (WAO) erkend als WAO Center of Excellence voor de periode 2020-2023. Een mooie erkenning voor het baanbrekende werk op vlak van onderzoek en onderwijs dat beide artsen leveren binnen de allergologie. De dienst van het UZA is erkend als Europees referentiecentrum voor de diagnose en de behandeling van mastocytose binnen het European Competence Network on Mastocytosis (ECNM).

omdat een klant daar allergisch voor is, maar zo werkt het niet. Je kan mensen die eerder zeer ernstige reacties vertoonden alleen beschermen door ze een zelfinspuitbaar adrenalinepreparaat mee te geven.”

Hoe ontdek je een allergie?

“Dat kan heel verschillend zijn en bij de ene persoon zal dat al zichtbaarder zijn dan bij de andere. Afhankelijk van de klachten kan je denken aan een voedsel- of een inhalatieallergie. Als je twee keer een pinda at en je werd twee keer gereanimeerd, is het duidelijk dat je een allergie hebt. Als je maar blijft niezen, snotteren en tranen wanneer je thuiskomt, kan je aan een huisstofmijtallergie denken. Heb je voor het derde jaar op rij in de lente of zomer last van niesbuien en tranende ogen, dan heb je misschien een pollenallergie.”

“Maar zomaar iemand testen op een allergie is zinloos. Je moet praten met je patiënt en een klinisch vermoeden hebben over een bepaalde allergie. Ik test dus op basis van een verhaal. De patiënt geeft me al een richting en zo kan je testen, maar niet te breed. Ook de klinische uiting en de tijdspanne van die uiting zijn belangrijke elementen voor een gerichte diagnose. Voor patiënten is dat niet altijd makkelijk om te begrijpen waarom ik geen test wil doen. Maar als het niet compatibel is qua klachten of tijdsinterval, weiger ik te testen. Bovendien vrijwaar je de patiënt zo van onnodige diëten, behandelingen en kosten.”

Zijn er misverstanden over allergieën?

“Soms hoor je wel eens dat je geen allergietest mag doen voor de leeftijd van zes of zeven jaar omdat het immuunsysteem nog verandert. Dat is absolute nonsens. Als je bij een kind van zes maanden een allergie vermoedt, is er geen minimale of maximale leeftijd om te testen. Een ander argument is dat je niet moet testen, maar beter afwacht omdat je bloed toch keert na zeven jaar. Ook dat klopt niet.”

Protefix®

Kleefcrèmes voor uw kunstgebit
extra sterk met langdurige werking

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

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 van 01/06/2022 tot 31/07/2022 voor de eerste 100 inzendingen.
Vergeet niet uw adres te vermelden.

gratis
kleefcrème

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 - Protefix® kleefcrème Neutraal CNK 2054-856 - Protefix® kleefcrème met Aloe Vera CNK 2563-948 - Protefix® kleefcrème PREMIUM CNK 4240-693

Queisser PHARMA
REVOGAN



www.hegomobile.be



het **béste** aanbod van **mobilitieitshulpmiddelen**



Denkt u in aanmerking te komen voor
een **terugbetaling via de zorgkas***?
Wij begeleiden je met plezier.

* www.vlaamse sociale bescherming.be

!!! NIEUW in BRUGGE !!!
Mobile wordt Hego Mobile
Blankenbergse steenweg 14

050 31 79 19

bekijk het aanbod van Brugge op:

www.mobilescooter.be

MOBILE
WORDT
HEGO
MOBILE



Hego Rekem:

089 61 49 43

Hego Genk:

089 23 05 90

Hego Nijlen:

03 435 48 49

info@hegomobile.be

ELLEN EN PIETER

ZIJN DE OUDERS VAN PÄR, NIL EN STERRENKINDJE LEN

“LEN HEEFT EEN WARME PLAATS IN ONS LEVEN EN ONS GEZIN”

Len werd na 24 weken zwangerschap geboren. Hij liep een infectie op en overleed na 3,5 maanden. Ellen en Pieter vertellen hoe bijzonder Len is.

 STIEN VAN PEER



Pieter: “In augustus 2016 kregen we ons oudste zoontje Pär. Een tweede kind liep niet van een leien dakje. We moesten een tijd proberen en Ellen kreeg twee miskramen. In januari 2019 waren we weer zwanger. We wilden niet te hard van stapel lopen want we wisten wat er kon misgaan. Ellen kreeg inderdaad weer bloedingen.”

Ellen: “Len is geboren op 22 mei 2019. Hij was 24 weken oud, woog 640 gram en was 29 cm groot.”

Hoe verliepen de eerste weken?

Ellen: “In het begin ging alles vrij goed. Len mocht die eerste avond al bij mij kangoeroeën en lag op mijn blote huid. Na zes weken kreeg hij een zware infectie en liep hij zuurstoftekorten op.”

Pieter: “In week 40 bleek dat belangrijke delen van Lens hersenen afgestorven waren. Hij zou nooit kunnen zien, stappen, zelfstandig slikken, ... De conclusie was duidelijk: alles waar

Pär van geniet, zou Len nooit kunnen.”

Ellen: “Dat te horen krijgen was onwezenlijk. Want heel het traject hou je je staande en probeer je uit te gaan van het beste. Toch beseften we vrijwel meteen: we moeten Len laten gaan.”

“Heel het traject hou je je staande en probeer je uit te gaan van het beste”

Konden jullie afscheid nemen?

Pieter: “Ja, op onze manier en ons tempo. We zijn het UZA daar enorm dankbaar voor. Na het slechtnieuws-gesprek brachten we nog vijf à zes dagen met Len door.”

Ellen: “Familie en vrienden kwamen op bezoek om Len te leren kennen en tegelijk afscheid te nemen. Eigenlijk waren dat geen droevige momenten. Wij waren fier om hem te tonen. We zijn zelfs met hem gaan wandelen. Pär kwam elke dag langs. Het laatste moment tussen de broertjes was hartverscheurend. We vertelden dat Len zijn hoofd niet goed gegroeid was en dat hij naar de sterretjes zou gaan. Van de glijbaan gaan of een



ijsje eten: het zou nooit kunnen. Dat begreep Pär. Het was heel moeilijk maar op de een of de andere manier aanvaardde hij het.”

Pieter: “Op 13 september is Len in onze armen gestorven. Als ik nu aan hem terugdenk, is dat 98% van de tijd met een warm, liefdevol gevoel. Dat is dankzij de manier van afscheid nemen. We hebben een afscheidsmoment georganiseerd. Tegelijk was dat een kennismaking. Zo stond op het kaartje: ‘We vertellen je graag hoe bijzonder Len is en hoe graag we hem zien.’”

Ellen: “Wij zijn daar trots op. Het was een mooie, zonnige dag. Mensen zo zien meeleven is een troost. Daarna trokken we met drie naar Spanje, een fijne herinnering. De ‘klop’ kwam achteraf: prikkelbaar zijn, onzekerheid over onze kindwens, ... Maar we bleven niet stilstaan.”

Ondertussen hebben jullie een derde zoon, Nil.

Ellen: “Ik was zwanger tijdens corona. Het was fijn om het nieuws onder ons te houden. Uit bijgeloof durfden we nog niet veel vastleggen. Enkel de naam was zeker: Nil, met de medeklinkers van Len. Pieter moest er even aan wennen. Maar ik was overtuigd: het moest en zou een Nilleke zijn. (lacht) Na 24 weken zwangerschap liet ik de angst meer los en genoot ik. Daar ben ik zo dankbaar voor. Nil is uiteindelijk na 39 weken geboren.”

Pieter: “Dat zat meteen goed. Pär was in de wolken als grote broer. Het is vertederend hoe lief hij voor zijn broertje is. Ik denk dat we op een manier bewuster gelukkig zijn. Twee kinderen in huis, dat is geen evidentie en dat beseffen we. We proberen echt van de kleine dingen te genieten. Len heeft een warme plaats in ons leven en in ons gezin.”

“Als ik nu aan Len terugdenk, is dat met een warm, liefdevol gevoel”

Ellen: “We hebben onze eigen rituelen met Pär en Nil: een kaars branden, Len slaapwel zeggen, ... We praten graag over hem. Zo houden we hem in leven.”

Pieter: “Normaal zou Len na de kerstvakantie naar school gaan. Er zat een briefje in de boekentas van Pär. De juf schreef dat Len ook bij het nieuwe klasje hoort. Ellen en ik moesten huielen. Niet van verdriet, maar van pure warmte en emotie. Het briefje is een teken dat Len niet vergeten wordt.”



ZORG DRAGEN VOOR MANTELZORGERS

Een op de vijf Vlamingen is mantelzorger. Ze zorgen voor een familielid, vriend of kennis omwille van een ziekte, een beperking, ouderdom, ... Mantelzorger zijn is niet vanzelfsprekend. Er komt vaak meer bij kijken dan je denkt. Wij geven enkele tips om ook voor hen zorg te dragen.

 HÉLÈNE BEELE

Durf hulp vragen én aanvaarden

Als je partner, ouder of iemand anders plots extra zorgen nodig heeft, neem je die extra taken vaak automatisch zelf op. Na een tijdje kan dat zwaar op je wegen, zowel fysiek als mentaal. Als mantelzorger hoef je het niet allemaal alleen te dragen. Durf gerust hulp vragen. Je hoeft je helemaal niet te schamen of te denken dat je dan gefaald hebt. En durf de hulp ook aanvaarden. Kijk

Zorgen voor een naaste begint met goed zorgen voor jezelf.

welke taken je eventueel kan overlaten aan andere familieleden of aan professionele hulp. Je omgeving begrijpt zeker wel dat je ook aan je eigen welzijn denkt.

Laat bijvoorbeeld een poetsvrouw komen, schakel gezinshulp in om te helpen bij het koken of om boodschappen te doen, of laat maaltijden aan huis leveren. Iemand die gezelschap biedt, is soms ook al voldoende. Bespreek dat gerust met je thuis-



Kom in contact met mantelzorgverenigingen. Je wisselt er ervaringen en tips uit met lotgenoten.

verpleeg- of zorgkundige. Zij kunnen je ook doorverwijzen naar zulke diensten. Door bepaalde dagdagelijkse taken uit te besteden, creëer je meer tijd voor jezelf en kan je je batterijen terug opladen. Want zorgen voor een naaste begint met goed zorgen voor jezelf.

Mantelzorg is eerst en vooral ook zelfzorg

Als mantelzorger spendeer je vele uren aan de zorg voor een ander waardoor je soms jezelf wegcijfert. Het is belangrijk om ook aandacht te besteden aan je eigen welzijn. Neem voldoende rust en zoek uit welke activiteiten je energie geven. Probeer dagelijks zo'n activiteit te doen.

Daarnaast kan je je ook eenzaam voelen. Blijf daarom in contact met vrienden en familieleden.

Wist je dat er ook mantelzorgverenigingen bestaan? Daar ontmoet je lotgenoten die een luisterend oor kunnen bieden en waar je even kan ventileren. Je kan met hen ook info en tips uitwisselen, gezien jullie in dezelfde of een gelijkaardige situatie zitten.

De verschillende mantelzorgverenigingen hebben ook een mantelzorgtelefoonlijn. Ze zijn bereikbaar op weekdays tijdens de kantooruren.

- Coponcho: 02-515 02 63
- Liever Thuis LM: 02-542 87 09
- Okra Zorgrecht: 02-246 57 72
- Ons Zorgnetwerk: 016-24 49 49
- Samana: 078-15 50 20
- Steunpunt Mantelzorg: 02-515 04 42

Recht op premies

Wist je dat er heel wat tegemoetkomingen voor zorgbehoevende personen en hun mantelzorgers bestaan? Denk maar aan het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden, de tegemoetkoming hulp aan oudere personen, ...

Op wat je recht hebt, hangt heel erg af van je situatie. Ga daarvoor te rade bij de maatschappelijk werkers van de sociale dienst van je ziekenfonds. Zij kennen de sociale wetgeving, het aanbod van sociale voorzieningen en de voordelen waarvan je kan genieten. Ze kunnen je ook helpen bij de aanvraag zelf.

Daarnaast biedt de overheid ook verschillende opties om je job en de zorg voor een naaste beter te combineren. Zo kan je onder andere tijdskrediet, palliatief verlof of verlof voor medische bijstand opnemen. Informeer je verder bij de sociale dienst van je ziekenfonds of bij de RVA (Rijksdienst Voor Arbeidsvoorziening).

MEER INFO

Op de website van het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg (www.mantelzorgers.be) lees je meer over mantelzorg. Je vindt er ook een overzicht van activiteiten en evenementen specifiek voor mantelzorgers.

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



Bota
Since 1940

AD-2020/05/NL

 **Birkenshop.be**
Online shop voor Birkenstocks



STEEDS
10% KORTING
OP BIRKENSTOCK

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

Online shop en verkooppunt
keuze uit meer dan 20.000 orthopedische schoenen
BIRKENSTOCK, VIONIC, BOTA
van maat 24 t/m 50

www.birkenshop.be | info@birkenshop.be
www.corpedi.be | info@corpedi.be
014 15 19 77 | Ring 35 | 2200 Noorderwijk | België

 **Corpedi.be**
Modieuze orthopedische schoenen





*“Elly nam
tijd om
alles uit
te leggen”*

Hugo

Patiënt en verpleegkundige

Hugo & Elly

45 jaar en 53 jaar

 SANNE LAMBERT

*“Op korte
tijd had Hugo
zo’n spectaculaire
cijfers. Ik ben
heel fier!”*

Elly

Onverwachte diagnose

Hugo: “Ik laat elk jaar mijn bloed nakijken bij mijn huisarts. De laatste keer waren mijn waarden niet zoals ze moesten zijn en kreeg ik onverwacht de diagnose van diabetes. Mijn beide ouders lijden er ook aan maar ik stond er niet bij stil dat ik hierdoor een risicopatiënt was. Ik had in mijn ogen ook geen symptomen. Wel had ik meer dorst maar ik dacht dat dit door het gebruik van mijn mondkapje was. Deze diagnose had ik echt niet zien aankomen.”

Bezoekjes van Elly

Na de diagnose verwees zijn huisarts hem door naar Elly. Toen hij haar belde, kwam ze dezelfde dag al langs.

Hugo: “Ik kan me geen betere verpleegkundige inbeelden. Je krijgt zoveel informatie in het ziekenhuis dat je het bos door de bomen niet meer ziet. Elly nam de tijd om mijn vrouw en mij op een rustige manier uit te leggen wat de diagnose inhoudt en welke aanpassingen we moesten maken. Ze heeft ons getoond hoe je insuline spuit. Ik kijk altijd uit naar het bezoek van Elly en we bellen regelmatig.”

Elly: “Patiënten krijgen in het ziekenhuis heel veel informa-

tie in één keer. Je bent nog aan het bekomen van je diagnose en op hetzelfde moment moet je alle uitleg proberen op te nemen. Ik ben trouwens geen onbekende voor Hugo: als verpleegkundige kwam ik ook langs bij zijn ouders.”

Hele aanpassing

Hugo: “Elk weekend speel ik voetbal en ik ben een fervente mountainbiker. Ook hier was het een hele aanpassing. Toen ik naar zee wou fietsen heb ik Elly gebeld om te vragen of dit mocht en hoe ik me kon voorbereiden. Het ergste vind ik om mijn spuiten te zetten. Na aanmoediging van Elly en mijn vrouw heb ik dat ondertussen al tweemaal zelf gedaan! Het is een heel proces waar je door moet dus mijn vrienden en familie zijn volledig op de hoogte. Ook kameraden van het voetbal hebben geleerd om bij mij een spuit te zetten en bij de feestdagen pasten onze vrienden zelfs hun menu aan. Het enige wat ik niet kan laten is mijn boterham met choco.”

Elly: “Hugo heeft wel onmiddellijk een hele ommekeer gemaakt. Hij laat zelfs zijn pintje na het voetbal voor wat het is.” *(lacht)* “Op korte tijd had hij zo’n spectaculaire cijfers. Ik kan niet fierder zijn op hem!”



Diabetes in de familie?

**Sluit aan bij de Diabetes Liga,
hét netwerk van en voor
meer dan 18.000 families
in Vlaanderen.**

DIABETES LIGA
INFORMEERT, CONNECTEERT EN MOBILISEERT
WWW.DIABETES.BE





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.



ANGST IS EEN SLECHTE RAADGEVER

Jongdementie. Het is een woord dat ik nog niet zo lang ken en een ziekte waarvan ik ook nog niet lang op de hoogte ben. Toen ik voor het eerst een reportage zag over een man die eraan leed, heb ik gehuild. Dementie is altijd een grote tragedie voor wie het krijgt en voor zij die van hen houden. Maar dat het je zo vroeg kan overkomen, was voor mij nieuw en bracht het opeens ook heel dichtbij. Je staat er wel eens bij stil dat je ook dement kunt worden. En toch lijkt de ziekte altijd wel iets ver weg aan de horizon: misschien als je tachtig wordt, of nog ouder. Maar dat je het ook op je veertigste, in de fleur van je leven, kunt krijgen, was voor mij een echte shock.

Het is het grotere besef van de ziekte dat me zoveel angst baart, mocht ikzelf of iemand uit mijn omgeving ermee geconfronteerd worden. De machteloosheid daarover zie je ook in het Eén-programma 'Restaurant Misverstand'. Het restaurant werd 'geopend' door Dieter Coppens en is het eerste in België waar het voltallige personeel de diagnose jongdementie heeft. Er mogen fouten gemaakt worden, maar het programma wil de buitenwereld ook tonen wat mensen met jongdementie wél nog kunnen. En net daarop, denk ik, moeten we ons focussen en dat is wat het programma zo mooi en belangrijk maakt. Elk individu kan meer dan hij of zij zelf voor mogelijk houdt, en samen kunnen ze nog veel meer.

Angst is altijd een slechte raadgever. Voor deze column belde ik met een vriendin die in Italië woont van wie haar schoonvader jongdementie heeft. Hij is achten-

vijftig en de diagnose werd twee jaar geleden gesteld. "In het begin ben je in shock", zei ze. "En zijn er alleen maar tranen." Maar zoals met elke ziekte leer je ermee omgaan. Ook zij besloten op een bepaald moment dat angst en tranen alles alleen maar erger maken. Het was de schoonvader zelf, Gian, die zei dat hij met zoveel verdriet niet verder kon. Dat er veel dingen waren die hij wél nog kon. Elke dag besloten ze in een dagboek neer te schrijven wat een mooi en helder moment van de dag was geweest. Mijn vriendin stuurde me een aantal pagina's door en ik was ontroerd. 'De naam van mijn kleinzoon de hele dag onthouden en met hem bootje gaan varen'. 'Met mijn vrouw naar mijn geboortestad Napels geweest en zelf de weg naar de kathedraal gevonden, zonder Google Maps'.

Het verhaal van mijn vriendin deed me anders naar de ziekte kijken en eigenlijk naar alle ziektes. Ik ben niet de grootste optimist, maar draaide na het lezen van de dagboekbladzijden een knop om in mijn hoofd. Je kunt bij de pakken blijven zitten, maar je kunt er ook het beste van maken. Dat is wat Gian doet en dat is hoe ik ook voortaan naar jongdementie en naar andere ziektes zal kijken. Grazie, verre Italiaanse schoonvader, voor zoveel wijsheid.

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.



TIPS ONTVANGEN OVER ZORG EN GEZONDHEID?

Blijf op de hoogte van praktische tips over gezondheid en langer thuis wonen en lees verhalen en krachtige getuigenissen van lotgenoten.

Schrijf je in op de gratis nieuwsbrief van het Wit-Gele Kruis via
www.witgelekruis.be/nieuwsbrief-inschrijving.



Help, ik kan niet meer in bad!

*Vraag naar de voorwaarden

PREMIES VOOR SENIOREN *
Vraag gratis info of brochure

www.seniorencomfort.be
0470/62.17.64



SeniorenComfort Tiensevest 38 - 3000 Leuven

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

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

NIEUW: douchecabines inrijdbaar met een rolstoel
badkamer**Comfort**  Neem een kijkje op onze gloednieuwe website:
www.badkamercomfort.be

Nieuws uit je provincie

ANTWERPEN



VALLEN VOORKOMEN



Wist je dat wereldwijd elke seconde een 65-plusser valt? Hiervan belandt er elke 11 seconden iemand op spoed. Elke 19 seconden sterft er zelfs iemand aan de gevolgen van een val. We staan er niet altijd bij stil, maar vallen is een veelvoorkomend en gevaarlijk probleem bij ouderen. Daarom is preventie erg belangrijk.

Wie heeft een hoger valrisico?

Ben je ouder dan 65 en ben je gevallen in het afgelopen jaar? Dan beschouwen we dat als een verhoogd risico. Let ook op in de volgende situaties:

- ▶ mobiliteitsstoornissen zoals stappen met een rollator of krukken
- ▶ meer dan vier verschillende geneesmiddelen innemen
- ▶ een onveilige omgeving zoals losliggende tapijten in huis
- ▶ risicovol gedrag, bijvoorbeeld steile trappen of ladders gebruiken
- ▶ evenwichtsstoornissen zoals duizeligheid
- ▶ niet goed zien
- ▶ mensen met valangst

Behoor je tot één van deze risicoprofielen? Verwittig dan zeker je verpleeg- of zorgkundige.

Wat kan je zelf doen?

Blijven bewegen is de beste manier om vallen te voorkomen. Je krijgt een beter evenwicht en mobiliteit. Je versterkt je boten, spieren en gewrichten en je zelfvertrouwen om te bewegen groeit. Je valt ook minder. Dat zorgt voor een langer zelfstandig en kwaliteitsvol leven.

Elke dag 30 minuten licht tot matig bewegen is voldoende om je algemene fitheid op peil te houden. Hoe pak je dat concreet aan?

Licht intensief bewegen: je ademt niet sneller en kan blijven praten. Enkele voorbeelden:

- ▶ rechtstaand bellen, groenten snijden, afwassen, strijken, ...
- ▶ rustig wandelen
- ▶ licht tuinwerk zoals de planten water geven
- ▶ al zittend je benen plooiën en strekken

Matig intensief bewegen: je bent niet buiten adem en kan blijven praten. Enkele voorbeelden:

- ▶ (elektrisch) fietsen
- ▶ harken in de tuin
- ▶ ramen wassen
- ▶ doorstappen

Wil je meer info over valpreventie?

Vraag raad aan je verpleeg- of zorgkundige.





CHECKLIST: OP REIS MET DIABETES

Op vakantie leef je anders dan normaal: een ander tempo (heerlijk rustig of net extra actief), nieuwe gerechten, temperatuur- en tijdsverschillen, ... Het geeft je dat echte vakantiegevoel. Maar deze factoren kunnen ook je bloedsuiker beïnvloeden. Is reizen met diabetes dan een goed idee? Absoluut!

Hieronder vind je enkele algemene tips zodat je zorgeloos op reis kan gaan. Ze zijn niet voor elke persoon met diabetes van toepassing. Je (huis)arts en diabeteseducator geven je graag advies op maat.

Voor je vertrekt

- ▶ Vraag advies aan je **(huis)arts en diabeteseducator**, zeker als er een tijdsverschil is op vakantie.
- ▶ Breng je **medereizigers op de hoogte** van je diabetes. Als er iets fout gaat, kunnen zij correct ingrijpen.
- ▶ Informeer je vooraf over de **plaatselijke eetgewoontes** van het land. Zo kan je eventuele insuline-inspuitingen aanpassen.
- ▶ Laat je **tijdig vaccineren** om onverwachte nevenwerkingen tijdens de reis te vermijden.
- ▶ Informeer waar je **medische hulp** kan krijgen. Ga na of je insulineproduct in het land van bestemming te verkrijgen is en onder welke benaming, vorm en concentratie.
- ▶ Sluit een **reisverzekering** af.



Wat neem je mee?

- ▶ een **bewijs dat je ziekteverzekering** in orde is
- ▶ de documenten van je reisbijstandsverzekering en noodnummer
- ▶ een **medicatiekaartje** met je insuline en medicatieschema
- ▶ **medicatie**: voldoende insuline, bloedsuikerverlagende tabletten, glucagon (Glucagen[®]hypokit of Baqsimi[®]) en andere medicatie, bij voorkeur in de originele verpakking
- ▶ **materialen**: voldoende teststrips, lancetten en/of sensoren, extra spuitjes of pennen, pennaalden en batterijen voor je glucosemeter
- ▶ recente **voorschriften** voor medicatie op stofnaam (en niet op merknaam).

Onderweg

- ▶ Ga je met het vliegtuig? Zorg dan voor een **verklaring van je arts** (in het Engels – Security Declaration). Als je een sensor gebruik, kan een apart attest vereist zijn. Voeg je medicatieschema en andere aandachtspunten toe. Neem een kopie mee.
- ▶ Bewaar voldoende **materiaal in je handbagage** en voorzie snelwerkende suikers. Verdeel dit eventueel onder de bagage van je medereizigers.
- ▶ Verpak en bewaar je voorraad **insuline/incretinemimeticum en glucagon** koel (nooit onder 0°C) en bescherm ze tegen direct zonlicht. Geef dat niet mee in het laadruim van het vliegtuig (bevriezing) en laat het niet achter in de auto of bus (oververhitting).

- ▶ Gebruik een **koelbox** of -tas. Vermijd contact met koelelementen om bevroering te voorkomen. Via de Diabetes Liga, de apotheek en het internet kan je geschikte tasjes verkrijgen.
- ▶ Neem **voldoende drank** mee. Bij uitdroging gaan je suikervwaarden snel de hoogte in.

Tijdens je reis

- ▶ Houd steeds je **diabetesidentiteitskaart** bij de hand met je naam, de naam en telefoonnummer van je arts en een contactpersoon.
- ▶ Volg je normale dagschema. Bij grote **tijdsverschillen** is bij vertrek en terugkomst mogelijk een aangepast schema nodig. Bespreek dit vooraf met je arts.
- ▶ Test regelmatig je bloedsuiker (glycemie). Veranderende eetgewoontes en lichaamsbeweging kunnen voor bloedsuikerschommelingen zorgen. Een **regelmatige controle** is aangegeven.
- ▶ **Draag zorg voor je voeten!** Loop niet blootvoets en draag comfortabele schoenen met voldoende ondersteuning. Hydrateer je voeten voldoende. Vermijd blaarvorming of wonden. Kijk dagelijks je voeten na en schakel medische hulp in als het nodig is.
- ▶ **Geniet!**

WIST JE DAT ...

- Elke 17 minuten een Vlaming de diagnose diabetes krijgt? (bron: Diabetes Liga)
- Het Wit-Gele Kruis van Antwerpen 13 diabetes-educatoren en 2 diëtist-diabeteseducatoren telt? Zij zijn gespecialiseerd in diabetes en staan klaar om onze diabetespatiënten en verpleegkundigen te ondersteunen.
- Je meer info vindt over diabetes in onze nieuwe folder? Vraag hem aan je verpleegkundige.



IN BEELD

VAKANTIEWERKER IN DE KIJKER

De opvallendste vakantiewerker deze zomer? Dat moet Fin zijn! Fin ging in februari met pensioen maar deze zomer steekt ze nog eens de handen uit de mouwen. Ze komt onze afdeling Rijkervorsel een maand ondersteunen als verpleegkundige. Het team kijkt er alvast naar uit!



KOEL BLIJVEN IN DE ZOMER

De zomer komt eraan. Hopelijk kunnen we volop genieten van het mooie weer. Hou het wel veilig. Blijf binnen op de warmste uren van de dag. Hou de woning en je lichaam koel. En vooral: drink voldoende water (1,5 à 2 liter per dag). Deze zomer ontvang je bij je bewijsstuk een handige drankkaart en extra tips om het koel te houden.



WGKA OP DE TEN MILES

Onze collega's haalden hun loopschoenen uit de kast. Op 24 april deden ze mee aan de AG Antwerp 10 Miles met een WGKA-loopteam. Ze zetten hun beste beentje voor in onze Wit-Gele Kruiskleuren!



COLOFON

wit-gele kruis 

29^{ste} jaargang, Nr. 109 – juni 2022
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, Uschi De Coster, Hilde De Groef, Kristel De Vlieghe,
Nathalie Ghequiere, Ralph Gregoor, Elise Keldermans, Sanne Lambert,
Marie Landsheere, Kristien Scheepmans, Stien Van Peer, Lore De Jonge

Beelden copyright

© Marco Mertens: coverpagina, Jouw verhaal, Duo, Portret
© Adobe Stock: Gezond, Thuis
© Shutterstock: Lekker, Gezond
Andere rubrieken: beelden © WGG of zonder copyright

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@trevipus.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

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

VOLG ELKE PROVINCIE OP:



J&A



GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN

GRATIS
DEMONSTRATIE
AAN HUIS



snelle levering

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK

tel 03 480 98 01 - www.jaflex.be





MAGAZINES & KRANTEN

**WIN
1 VAN DE 3
BONGOBONNEN**

Deze Bongobon biedt een abonnement van bepaalde duur op tal van kranten en magazines. Het keuzeaanbod is zo ruim dat het elke lezer wel kan boeien. Uren leesplezier verzekerd! Vul het kruiswoordraadsel in en waag je kans. We verdelen 3 bonnen.

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

HORIZONTAAL

- Afrikaans zoogdier – Baltische taal – Bladgroente
- Vod – Stof die allergie veroorzaakt
- Ontspanningsoefeningen – Dichter – Stad in Normandië
- Geloofsbelijdenis – Vlaamse Uitgeversmaatschappij – Melkproduct
- Wit als een lelie – Meisjesnaam
- Kunstschilder die behoorde tot de Vlaamse primitieven – Spaanse titel
- Verzetsbeweging – Bezieling – Ingenieur – Overdreven
- Zwemvogel – Elektronische post – Golfstok met ijzeren kop
- Misplaatste grap – Zijrivier van de Donau
- Voor niets – Explosieve stof – Ezra (Bijbelboek)
- Meisjesnaam – Overjas als bescherming tegen stof – Windrichting
- Rivier in Spanje – Klein kind – Bevoorrechte groep
- Speels – Muzieknoot – Tijdperk
- Woonplaats van vogels – Aansluiten
- Boek uit het Oude Testament – Vlug – Landbouwwerktuig

VERTICAAL

- Suikergehalte van het bloed – Schel
- Europeaan – Tribune waar zich de belangrijkste plaatsen bevinden
- Iemand die met een draaiorgel loopt – Zich gewinnen
- Maatschappelijke stand – Snoezig kind - Departement en rivier in Frankrijk
- Petroleum – Uitholling in een wand – Kunstwerk
- Hoge berg – Een stuk voor inlegwerk
- Game waarin een van beide partijen niet scoort (tennis) – In orde – Spil
- Roofdier – Ongekunsteld – Schuifbak
- Plechtige kerkdienst – Binnen – Broek van gekeperde stof
- Te gelegener tijd – Diepe schotel – Hoeveelheid – Kanon
- Selenium (afk.) – De onbekende – Onderscheidingsteken
- Milieuactivist – Oosterlengte
- Mond – Deel van de mast – Het knippen
- Lidwoord – Hoog bouwwerk – Hert
- Aanbevelen – Voor korte tijd

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje,

vóór 18 juli 2022, naar het adres:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 18 juli 2022** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het kruiswoordraadsel Gezond Thuis 108: PARALYMPIER

Winnaars van een Bongobon "Dagje uit"

De Meyer Jan uit Zottegem, Denorme Marc uit Otegem, Van Coppenolle Christine uit Oudenaarde en Moortgat Erwin uit Hoogdele



homecuisine

Verse
maaltijden aan
huis kan vanaf
€ 6,50

LEKKER THUIS

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



Wat doet Home Cuisine?

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

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en 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

Koester elk thuismoment.



Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplif 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)