



JOUW VERHAAL

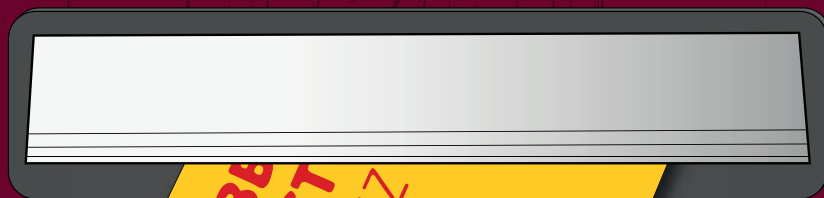
“Dankzij deze hulpmiddelen kan ik thuis blijven”



Gezond
Wanneer de verslaving het overneemt



Willy Sommers
“Laat de zon in je hart”



Maak kans op een systeem ter waarde van **€1.000**

Alweer de bezorger gemist?

Met een **wek- en waarschuwingssysteem** heeft u nooit meer een onterecht "We hebben u gemist" briefje in de brievenbus.

Wij doen marktonderzoek. Doet u mee?

Maak kans op een volledig systeem t.w.v. €1.000. Vul onze vragenlijst in.

WIN!

Scan de QR-code rechts of ga naar nl.surveymonkey.com/r/bellmansymfon



VOORAF

TRAPPEN VAN VERGELIJKING

“Iedereen is een beetje bang”, zei het paard. “Maar we zijn minder bang als we samen zijn”. Deze zin komt uit een lief en troostend boek van Charlie Mackesy. Een jongen, een mol, een vos en een paard zijn samen op stap. Ze zijn alle vier anders en uniek. De jongen is alleen als hij de mol ontmoet en samen kijken ze naar de wildernis van het leven. De jongen heeft veel vragen, de mol denkt vooral aan taartjes. Het paard is erg zachtaardig. De vos is vooral stil. Het leven heeft hem pijn gedaan.

Sinds ik mijn kankerdiagnose heb, merk ik dat vrienden en collega’s mij nog vaker dan vroeger hun zorgen toevertrouwen. Ik vind dit bijzonder en fijn. Dit gaat bijvoorbeeld over bezorgdheden rond de kinderen of een zieke ouder die achteruitgaat. Of zelf noodgedwongen in ziekteverlof zijn omdat het leven en werk even te zwaar wegen. Nadat ze hun verhaal delen, komt vaak het zinnetje: “Maar dat is allemaal niet zo erg als wat jij nu doormaakt.” Dat verbaast me keer op keer. Net alsof er een soort hiërarchie bestaat waarin we verdriet en zorgen met elkaar vergelijken. Kan je afwegen welk verdriet en zorgen de ergste zijn?

Het lijkt me zinloos om een soort trappen van vergelijking van het verdriet te maken. Het doet net deugd wanneer mensen in alle eerlijkheid, zonder het masker van de schone schijn, hun angsten en verdriet met elkaar durven delen. Je hoeft dan niets te vergelijken. Je bent dan samen, niet alleen. Deze momenten van echte ontmoeting brengen verzachting in de wildernis van het leven.

Mackesy, Charlie. *De jongen, de mol, de vos en het paard*.
Utrecht: KokBoekencentrum, 2020.



Joke Lemiengre

Lector en kernexpert zorgethiek, Hogeschool UCLL

WEGWIJZER



8 DIALOOG

Interview met Willy Sommers



25 DUO

Verpleegkundige en jobstudent Nancy & Frauke

6 Actua

12 Lekker

16 Gezond

Wanneer de verslaving het overneemt

20 Jouw verhaal

"Dankzij al deze steun kan ik nog thuis wonen"

22 Thuis

Hulpmiddelen voor communicatie

27 Column

29 Nieuws uit je provincie

34 Puzzel

Verpleegkundige en jobstudent **Nancy & Frauke**

Elk jaar helpen heel wat studenten onze verpleeg- en zorgkundigen een handje. Frauke is er één van. Ze deed al voor het derde jaar op rij een vakantiejob bij het Wit-Gele Kruis. We spraken met haar en haar duocollega Nancy af.

**LEES MEER OVER NANCY & FRAUKE OP
p. 25**





We komen graag
bij je langs.

THUISVERPLEEGKUNDIGE NEEMT FOTO VAN JOUW WONDE

Ben je bij ons in zorg voor de behandeling van een wonde? Door een nieuwe regelgeving zal jouw verpleegkundige vanaf december verplicht zijn om bij de opstart van een nieuwe wondzorg een foto toe te voegen van de wonde in het verpleegdossier. Zo kunnen arts(en) de evolutie van de wonde mee opvolgen.



Terugbetaling wondzorg

Materiaal dat nodig is voor de verzorging van chronische wonden zal nog steeds worden terugbetaald als je een **voorschrift** hebt van een arts. Vraag dat dus zeker na bij je huisarts.



BEKIJK JOUW VOORSCHRIFT VIA MIJNGENEESMIDDELEN-APP

Vind je jouw papieren voorschrift niet meer terug? Of ben je bij de apotheker en ligt het voorschrift nog thuis? Dankzij de applicatie 'MijnGeneesmiddelen' heb je de papieren voorschriften niet meer nodig en kan je alles via je smartphone tonen. Bovendien laat de app toe om voorgeschreven geneesmiddelen te reserveren bij de apotheek.

→ Download de app op je smartphone of raadpleeg de webversie via mijngezondheid.be.

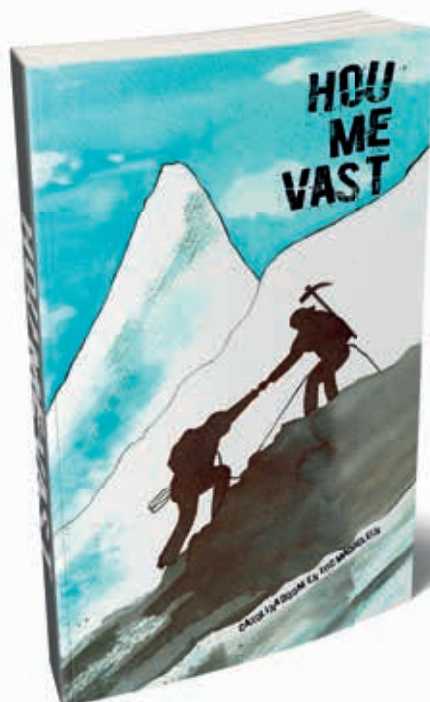
Toch liever een papieren voorschrift? Dat kan nog steeds! Vraag het aan je arts.

'HOU ME VAST', BOEK OVER LIEFDE EN DEMENTIE

Het boek vertelt het zorgverhaal van Carolina en haar man Maxim (Emma en Ronald in het boek). Maxim is Wit-Gele Kruispatiënt en kreeg de diagnose van Lewy Body-dementie. Auteur Luc Maddelein en mantelzorgster Carolina Doom kaarten in de roman 'Hou me vast' het taboe aan rond dementie en het gebrek aan ondersteuning voor mantelzorgers.

→ Lees het interview met de schrijvers op www.gezondthuis.be.

→ 'Hou me vast' verschijnt later dit najaar. De opbrengst gaat naar MENSEN IN NOOD, de vereniging van Carolina en Luc die zich inzet voor mensen in armoede. Je kan het boek nu al bestellen door € 18,5 plus € 5 verzendingskosten over te schrijven naar MENSEN IN NOOD op het rekeningnummer BE71 9733 4752 5469. Haal je het boek liever af? Mail dan naar luc.curieus@gmail.com of bel 0477 47 58 73.



THEMA HEFFEN EN TILLEN

TIP

VAN ONZE SPECIALIST

Wil je een zorgbehoevende helpen met rechtkomen uit een zetel of stoel? Zorg dan voor de juiste ondersteuning om klachten te vermijden.

Tip voor de patiënt

Zet je op de tip van de stoel en zet je voeten goed naar achteren, liefst recht onder de knieën. Draag ook passend schoeisel.

Tip voor de mantelzorg

Sta naast de stoel met de voeten in schredestand, een rechte rug en de knieën licht gebogen. Leg je ene hand in de rug van de zorgbehoevende en het andere voor de schouder. Nodig uit om op te staan en beweeg mee door uit je benen te werken en je knieën terug te strekken.

Anja Schops

Referentiespecialist
locomotorische en neurologische
zorg

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



“Laat de zon in je hart”

INTERVIEW MET WILLY SOMMERS

“Oh laat de zon in je hart, ze schijnt toch voor iedereen. Geniet van het leven want het duurt toch maar even”. Voor Willy Sommers is het niet alleen het refrein van één van zijn bekendste hits maar ook een belangrijke boodschap. Op een prachtige zomerdag op de dijk van Oostende vertelt hij waarom hij bewuster wil genieten.

👤 USCHI DE COSTER & MARIE LANDSHEERE 📷 GWENNY EECKELS

Straks treed je op aan zee. Hoe bijzonder is het voor jou om hier te staan?

“Voor mij is het ontzettend belangrijk om hier mét mijn band te staan. Deze zomer doe ik geen enkele show zonder hen. Ook zij hebben een corona-periode meegemaakt zonder inkomen. Dat was mijn grootste zorg en daarom wil ik deze zomer iedereen gelukkig maken door ze veel werk te geven. Ik treed op een fantastische manier op: enkel met mijn topmuzikanten en toptechnici.”

Heb je optreden gemist?

“Absoluut. In maart 2020 wist ik niet wat er gebeurde. Optredens werden geannuleerd, de revalidatie voor mijn hart ging niet door, de tennisclub sloot ... Kortom, alles viel stil. Ik sta dit jaar 51 jaar op de planken en voor het eerst in al die jaren was ik op zaterdagavond thuis. Ik werd gek, want eigenlijk wil ik altijd maar doorgaan en bezig zijn. Ik ben in die periode dan ook veel gaan wandelen. Dat was het enige voordeel. Ik heb vlakbij huis prachtige paadjes ontdekt waarvan ik niet wist dat ze bestonden.”

Je revalideerde toen. Wat was er gebeurd?

“Het verhaal start eigenlijk al in 2017. Nadat ik op terugreis van Oostenrijk onwel werd, ging ik op controle bij de huisarts. Na een bloedonderzoek leek alles in orde, maar toch raadde hij me aan om naar een cardioloog te gaan. Aangezien ik zelf weinig last had en niets voelde aan mijn hart, begreep

“Pas op de operatietafel besepte ik dat het vijf voor twaalf was. Ik heb ontzettend veel geluk gehad”

ik niet goed waarom. Een week later onderging ik toch een fietsproef. Zo werden er hartritmestoornissen vastgesteld. Ik mocht in het weekend nog optreden maar op maandag volgde mijn eerste ingreep, een ablatie via de lies (een behandeling bij ernstige hartritmestoornissen, nvdr.). Na vijf à zes dagen rusten, wat toen al een drama was voor mij, mocht ik het weekend nadien opnieuw het podium op.”

In 2020 onderging je een tweede operatie.

“Klopt. Hoewel ik me goed voelde, moest ik tijdens een zesmaandelijks controle aan de cardioloog toegeven dat ik tijdens fysieke activiteiten soms een druk voelde op mijn borstkas. Ik maakte mij geen zorgen omdat het telkens weer overging. Hij onderzocht me en stelde vast dat mijn kroonslagader voor meer dan 90% dichtgeslibd was. Dat betekende dat ik elk moment een hartaanval kon krijgen en meteen

moest geopereerd worden. Omdat er in het weekend een groot concert gepland stond, vroeg ik of ik met medicatie het weekend kon overbruggen. De cardioloog gaf aan dat een hartaanval onvermijdelijk was en dat ik het weekend, zonder ingreep, misschien niet zou overleven. Deze keer moest ik mijn optreden dus echt annuleren. Hij stuurde mij meteen naar het ziekenhuis, waar ik op vrijdagavond nog een stent kreeg. Het was pas toen ik op de operatietafel lag dat ik besepte dat het vijf voor twaalf was. Ik heb ontzettend veel geluk gehad.”

Wat is er veranderd sinds je hartoperatie?

“Sowieso ga ik regelmatig op controle bij de cardioloog. Daarnaast zal ik sneller beslissen om een dokter te consulteren als ik iets voel. Ik dacht dat die druk op mijn borst wel zou verdwijnen maar dat bleek dus verkeerd. Je moet alert zijn. Na mijn eerste hartritmestoornissen zei de cardioloog dat ik moest beseffen dat ik vanaf dan een hartpatiënt was. Dat kwam toen hard binnen maar intussen ben ik mij daar zeer bewust van. Ik heb een ander leven.”

En hoe uit zich dat?

“Gezondheid is voor mij een prioriteit. Mijn medicatie bijvoorbeeld wil ik zo nauwkeurig mogelijk nemen. Ik neem dat ook mee naar een optreden zodat ik ongeveer op het juiste tijdstip mijn pillen kan nemen. Voor mijn hartproblemen was ik nooit ziek, zelfs geen kleine ingreep. Het was dus allemaal



conditie zijn'. En dat is ook gelukt. Vorig jaar in juni stond ik voor de eerste keer sinds lang voor een publiek. Ik voelde mij kiplekker en wist dat ik het goed gedaan had. Ik was fier op mezelf! Deze zomer treed ik 35 tot 40 keer op en presenteer ik acht afleveringen 'Tien Om Te Zien'. Ik ben iemand die veel beweegt tijdens een show dus als ik fysiek niet in orde ben, kan ik dit niet doen. Wanneer ik presenteer moet ik mijn teksten uit het hoofd leren en mag ik mij niet laten afleiden op een podium, allemaal best stresserend. Kortom, ik moet fysiek en mentaal scherp zijn."

Je wordt binnenkort 70. Ben je bezig met je leeftijd?

"Nee, ik voel mij geen 70. Ik doe ook nog altijd dezelfde dingen als vroeger. Eerst en vooral optreden maar ik probeer ook zo veel mogelijk te sporten en wil dat blijven doen. Ik ga twee keer per week tennissen, hou van voetballen met mijn zoon en blijf wandelen langs die prachtige paadjes. Verder wil ik ook op vakantie blijven gaan en daar genieten van mijn gezin. Dat is voor mij belangrijker dan vroeger. Dan draaide het vooral om optreden, werken, anderen werk bezorgen ... Ik wil in de toekomst toch iets bewuster genieten van het leven."

Heb je tips voor onze lezer om gezond te leven?

"Eerst en vooral zou ik zeggen: let op je voeding. Ik probeer zelf heel sober te eten. Daarnaast matig ik mijn alcoholgebruik. Ik mijd sterke drank en voor een show vraag ik koffie, water en een flesje rosé. Ik neem daar één glas van en mijn muzikanten de rest. Water, daarentegen, daar drink ik liters van! Dat is supergezond. Verder zal ik ook nooit blijven hangen na een optreden. Optreden, handtekeningen en selfies, en dan ga ik naar huis. Tot slot probeer ik minstens zeven uur te slapen en voldoende rust te nemen. Straks treed ik op dus overdag heb ik vooral gerust. Ik heb aan een strandcabine de krant gelezen, niet te veel gepraat en ondertussen mijn stem gespaard."



Wie is Willy Sommers?

- Geboren op 9 augustus 1952
- Vlaamse zanger en presentator
- Staat al 51 jaar op planken
- Bekend van hits als 'Zeven anjers, zeven rozen', 'Laat de zon in je hart' en 'Als een leeuw in een kooi'

nieuw voor mij. Bovendien heb ik sinds mijn operatie geleerd hoe belangrijk screening is. Hoewel hartfalen in de familie zit, dacht ik dat het mij niet zou overkomen maar je ziet toch dat het genetisch bepaald is. Ik vind het dan ook zeer belangrijk om dat te laten onderzoeken. Mijn zoon, een jonge voetballer, gaat intussen geregeld op controle, ook al is hij pas 16 jaar. Verder probeer ik meer tijd te maken voor mijn gezin. Ik heb beslist om toch minstens drie keer per jaar een weekje verlof te nemen. Een lange vakantie is niet aan mij besteed maar als we er dan een paar dagen tussen uit zijn, leg ik wel mijn gsm weg. Mijn manager weet dat en vangt alles op."

Na je operatie wou je zo snel mogelijk terug het podium op. Tegelijk volg je twee keer per week revalidatie. Is dat een moeilijke combinatie?

"Nee, helemaal niet. De revalidatie, fitness, extra kinesithérapie: alles wat ik deed, was met het idee 'optreden mag weer volop, dus ik wil in top-



Deze stretchbroek is een echt combinatietalent met zijn verscheidenheid aan kleuren!

Met twee schuine ritszakken en een zeer comfortabele elastische tailleband

Stretchbroek LOUISA

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elasthan;
Wasbaar

3516-920 wit	3518-344 zand
3519-920 zwart	3960-826 lichtblauw
3962-828 erwtengroen	8081-413 steengrijs
8348-875 papaja	8936-158 marine
8937-215 rood	8938-556 roze
1244-834 boommos	1311-910 taupe

N-Maten	40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56
K-Maten	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28
EK-Maten	205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275, 285
Lengte	104 cm 98 cm 94 cm

(Bent u kleiner dan 1,65 m? Bestel dan onze K-Maten.
Bent u kleiner dan 1,57 m? Bestel dan onze EK-Maten)

Nu slechts € 79.95 € 49.95

Nu met gratis verzending!



www.goldner-fashion.com

EXCLUSIEVE AANBIEDING

Stretchbroek

49.95

€ 79.95

Zolang de voorraad strekt

U BESPAART € 30

Profiteer nu van deze kennismakingsaanbieding – nu met **gratis verzending!**

Klantnummer (indien voorhanden)

Straat en huis-/busnummer

Voorletters en achternaam

Postcode en woonplaats

Telefoonnummer

E-mailadres

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
			Stretchbroek LOUISA	

JA, ik bestel en betaal nu **geen portokosten**. Actiecode **H22-5007-06**.

Ik bestel **op rekening** en betaal binnen 14 dagen met behulp van het meegeleverde overschrijvingsformulier.

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.goldner-fashion.com. Daar vindt u ook alle informatie over de AVG en de bescherming van uw persoonsgegevens. De informatie die wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik en kan worden doorgegeven aan organisaties die contractueel met ons verbonden zijn. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening

Graag telefonisch of online de actiecode **H22-5007-06** doorgeven

U kunt op 4 manieren bestellen:

Telefoon:

070 - 22 28 28

(max € 0,30/min volgens operator)

E-mail:

info@goldner.be

Internet:

www.goldner-fashion.com

Schriftelijk:

**atelier GOLDNER
Gentsesteenweg 64
1730 Asse**

*Geef de actiecode telefonisch of online door. Niet geldig op lopende bestellingen. De actie is niet te combineren met andere acties en kan niet worden omgezet in contanten. Per klant kan slechts één actiecode ingediend worden. Levering zolang de voorraad strekt.



VIER VOEDINGSSTOFFEN OM ELKE DAG OP HET MENU TE ZETTEN

Voedingsstoffen hebben een specifieke rol en functie in ons lichaam. Bij tekorten kan het lichaam meestal niet optimaal functioneren. Sommige stoffen maakt het lichaam zelf aan, maar de meeste halen we uit onze voeding. Welke je dagelijks moet opnemen, zetten we graag even op een rijtje. Ga er bewuster mee om en vermijd heel wat gezondheidsproblemen.

 CHARLOTTE MERMANS EN SANNE DE JONGHE

Voedingsvezels

Vezels zijn een vorm van koolhydraten die niet verteerd worden in de dunne darm. Ze bereiken de dikke darm dus nog helemaal intact. Ze staan gekend om hun gunstige effecten op onze **darmwerking**, maar ze leveren ook nog tal van andere voordelen op:

- Voedingsvezels zorgen voor een **vlotte stoelgang**. Dat doen ze door het versnellen van de darmassage en het vergroten van het volume van de ontlasting. Hierdoor kan je constipatie voorkomen. Voor een efficiënte werking van vezels is het belangrijk om ook **voldoende water** te drinken.
- Je krijgt een **stabielere bloedsuikerspiegel**: de langzame vertering van vezels veroorzaakt minder sterke pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel.

- Vezels verhinderen de cholesterolopname in de darm waardoor je **cholesterolgehalte daalt**.
- Vezels geven sneller en voor langere tijd een **verzadigd gevoel**. Dat helpt om overgewicht te voorkomen.

30g / dag

Richtlijn
minimale hoeveelheid voor volwassenen

Voedingsvezels haal je uit:

- groenten
- fruit
- volkoren brood en pasta, zilvertvies- en bruine rijst
- havermout en muesli
- noten en zaden
- aardappelen in de schil
- peulvruchten: bonen, linzen, kikkererwten.

Omega 3-vetzuren

Onze voeding bevat verschillende soorten vetten. Enerzijds zijn er de verzadigde vetzuren of 'slechte' vetten. Die vind je in gebak, vet vlees, kaas en boter. Anderzijds bestaan er ook onverzadigde vetzuren of 'goede' vetten. Het belang van die laatste wordt vaak onderschat. Omega 3-vetzuren zijn een vorm van onverzadigde vetten. Ze zijn onmisbaar voor onze gezondheid, want ze vormen een cruciaal onderdeel van onze lichaamscellen. Ons lichaam kan deze vetten niet zelf aanmaken, dus moeten we ze uit voeding halen. Omega 3-vetten hebben een positieve invloed op ons **hart en bloedvaten**. Ze lijken bovendien **ontstekingsremmende eigenschappen** te hebben. Wissel vette vis en schaaldieren af met plantaardige bronnen zoals noten, zaden en oliën.

Let op met omega 6

In onze Westerse eetcultuur hebben we een overmaat aan omega 6-vetzuren. Een ongezonde balans tussen omega 3 en omega 6 wordt gelinkt aan heel wat chronische ziektebeelden. Omega 6-vetzuren behoren ook tot de onverzadigde vetzuren. Je vindt ze voornamelijk in geharde vetten, plantaardige oliën (maïsolie, zonnebloemolie...), zuivelproducten, kant-en-klaarproducten... Je eet dus bij voorkeur in verhouding meer voedingsmiddelen rijk aan omega 3 en minder aan omega 6.

**1 - 2
keer /
week**

Richtlijn
(vette) vis, schaal- of schelpdieren
alternatief: visolie- of algensupplement

Omega 3-vetzuren haal je uit:

- vette vis (zalm, makreel, haring, forel, sardines, ansjovis)
- lijnzaad(olie), sojaolie, koolzaadolie, visolie
- chiazaad en hennepzaad
- walnoten
- groene bladgroenten en algen
- omega 3 verrijkte producten (eieren).



FRIS ROGGEBROOD

Ingrediënten (2 porties)

- 4 sneetjes roggebrood
- 125 g verse aardbeien
- 200 g cottagecheese of witte kaas
- verse basilicum

Bereidingswijze:

- 1 Snijd de aardbeien in plakjes.
- 2 Snijd de basilicumblaadjes in reepjes.
- 3 Besmeer het roggebrood met de kaas.
- 4 Verdeel de stukjes aardbei over het brood.
- 5 Werk af met de verse basilicum.

Antioxidanten

Antioxidanten is een verzamelnaam voor allerlei stoffen zoals vitamine C, vitamine E, bètacaroteen, zink en selenium. Ons lichaam maakt van nature een aantal antioxidanten aan, maar we halen er ook heel wat uit onze voeding. Ze beschermen ons tegen de negatieve effecten van vrije radicalen.

Wat zijn vrije radicalen?

In ons lichaam worden er voortdurend vrije radicalen gevormd. Dat proces heet oxidatie. Ze ontstaan als bijproduct van onze stofwisseling, door roken, bij blootstelling aan de zon ...

Soms zijn ze nuttig voor onze gezondheid. Onze immuuncellen gebruiken namelijk vrije radicalen om infecties te bestrijden. Toch kunnen ze ook schadelijk zijn. Als er te veel zijn of als ze zich op ongewenste plekken in het lichaam bevinden, kan dat schade veroorzaken aan onze cellen en weefsels. Dat heet oxidatieve stress. Externe factoren zoals ongezonde voeding of luchtverontreiniging kunnen een teveel aan vrije radicalen en oxidatieve stress veroorzaken. Dat heeft een negatieve impact op onze gezondheid. Langdurige oxidatieve stress verstoort onze lichaamsprocessen en wordt gelinkt aan een verhoogd risico op onder andere kanker, diabetes, hart- en vaatziekten, een versneld verouderingsproces en alzheimer. Antioxidanten zijn de stoffen die hiertegen helpen.

1 portie / dag

Richtlijn

aanbevolen hoeveelheid voedingsmiddelen rijk aan antioxidanten, combineer en varieer voldoende

Antioxidanten haal je uit:

- (felgekleurde) groenten: boerenkool, broccoli, (zongedroogde) tomaten, rode biet, paprika, spinazie, kiemen, asperges, ui
- fruit: blauwe bessen, bosvruchten, avocado, bosbessen, veenbessen, frambozen, aardbeien, druiven, granaatappel
- kruiden en specerijen: gember, kurkuma, kaneel, knoflook, peterselie, tijm, basilicum, oregano, koriander
- noten en zaden: walnoten, pecannoten, zonnebloempitten, amandelen, pistache
- groene thee
- cacao, pure chocolade
- rode wijn, met mate.

Jodium

Jodium is minder gekend als voedingsstof. Dit sporelement is belangrijk voor de productie van **schilddklierhormonen**. Die heb je nodig voor een goede ontwikkeling van het zenuwstelsel en onze stofwisseling. Ons lichaam heeft maar weinig jodium nodig, maar we zien deze stof best niet over het hoofd.

Een jodiumtekort komt de laatste jaren vaker voor door veranderende voedingsgewoontes. Heel wat mensen eten minder brood en nuttigen brood zonder gejodeerd zout (zoals biologisch of zelfgebakken brood). Ook veganisten nemen minder jodium op. Wie regelmatig brood en vis eet of gebruik maakt van gejodeerd keukenzout, hoeft zich weinig zorgen te maken. Twijfel je of je voldoende jodium binnenkrijgt? Zet dan af en toe vis, schaal- en schelpdieren of zeewier op het menu.

150 mg

Richtlijn

aanbevolen hoeveelheid voor volwassenen

Jodium haal je uit:

- zeevis, schaal- en schelpdieren
- zeewier (kombu, nori, dulse, wakamé)
- eieren
- aardbei
- kaas en yoghurt
- brood bereid met gejodeerd zout
- gejodeerd keukenzout (JoZo).



QUINOA SALADE MET ZALM EN GEROOSTERDE PAPRIKA

Ingrediënten (2 porties):

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 stukken zalm
- 1 el rode wijnazijn
- 1 klein teentje look
- 160 g quinoa
- 1 potje geroosterde paprika's (± 300 g)
- 30 g geroosterde pistachenoten
- Handje koriander (optioneel)
- Peper en zout

Bereidingswijze:

- 1 Kook de quinoa gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Verwarm 1 eetlepel olijfolie en bak hierin de zalm. Kruid de zalm met peper en zout.
- 3 Snijd de geroosterde paprika's in stukken.
- 4 Neem een kommetje, pers de knoflook erin en meng met de olijfolie, peper, zout en rode wijnazijn.
- 5 Giet de quinoa af.
- 6 Roer er de olijfoliedressing, paprika's, koriander en pistachenoten onder.
- 7 Serveer met de gebakken zalm.

Bron: eatingwell.com

DIEETDIENST

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-63 40 00 ✉ sandra.vanoverbeke@wgkwwvl.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@wgkowl.be

MEER WETEN? WWW.WITGELEKRUIS.BE

advies op maat bij elke hoorplossing

Goed hoorcentrum maakt samen met Goed thuiszorgwinkel en Goed apotheek deel uit van het Goed-zorgnetwerk. We vormen een betrouwbare referentie op het vlak van hoorapparaten, hoorhulpmiddelen en oordoppen. Onze gediplomeerde audiologen staan klaar om jou de best mogelijke hoorplossing aan te bieden. Of je nu jong bent of een senior, Goed biedt professioneel advies en een breed assortiment producten – onafhankelijk van fabrikanten of merken.



8 troeven van Goed hoorcentrum

-  gratis hoortest, ook online
-  advies door gediplomeerde audiologen
-  discrete en innovatieve hoorapparaten, vrijblijvend op proef
-  uitgebreid aanbod hoorhulpmiddelen en gehoorbescherming
-  5 jaar garantie en gratis onderhoud op hoorapparaten
-  kwalitatief aanbod batterijen en onderhoudsproducten
-  omniumverzekering mogelijk
-  begeleiding bij tinnitus

gratis hoortest

Je zet de **televisie en de radio voortdurend luider**? Je vindt dat mensen stil en onduidelijk praten? Dit zijn tekenen dat je **gehoor aan het verminderen** is. Kom langs in een **Goed hoorcentrum** voor een **gratis hoortest**. Onze audiologen bespreken samen met jou de **graad van je gehoorverlies** en informeren je **vrijblijvend** over alle mogelijke oplossingen waarmee je opnieuw helder kan horen.

 Maak je afspraak via **03 205 69 20** of www.goed.be/hoorcentrum




hoorevent 'een nieuwe wereld in hoorzorg' van 26 t.e.m. 30 september

Een gesprek volgen in een rumoerige omgeving is vaak een uitdaging voor wie minder goed hoort. Ook voor audiologen blijft het een aandachtspunt. Door de technische evolutie binnen de wereld van hoorapparaten zijn er gelukkig steeds meer oplossingen voorhanden om helder te horen. Kom ze ontdekken tijdens een boeiende namiddag.

locaties en data

Hasselt	26 september
Laakdal	27 september
Grimbergen	28 september
Sint-Denijs-Westrem	29 september
Hooglede (Gits)	30 september

 Meer info via **03 205 69 20** of www.goed.be/hoorevents.
Schrijf je in voor **20 september**.



samen met



goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

WANNEER DE VERSLAVING HET OVERNEEMT

77% van de Belgen drinkt alcohol, 10% zelfs dagelijks. Het zijn maar enkele cijfers uit een gezondheidsenquête van Sciensano die aantonen hoe het gebruik van middelen tot onze samenleving behoort. Ilse Vandepoel, domeinverantwoordelijke geestelijke gezondheidszorg en dementie bij het Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant, vertelt vanuit haar ruime ervaring in de verslavingszorg.

 MARIE LANDSHEERE & KRISTIEN SCHEEPMANS



Welke vormen van verslavingen komen voor in de thuiszorg?

“De thuiszorg weerspiegelt de maatschappij. Alle soorten verslavingen komen voor, maar het opsporen is niet evident. Sommige blijven onder de radar omdat we er niet rechtstreeks mee geconfronteerd worden tijdens de zorg. Denk maar aan een gok- of seksverslaving. Wat we het meest detecteren, zijn verslavingen aan nicotine, alcohol, medicijnen en drugs. Voor de eetverslavingen komt ook stilaan meer aandacht.”

Wanneer spreken we van een verslaving?

“In de verslavingszorg werken we met een aantal criteria: meer en vaker drinken dan je van plan was, een negatieve impact ervaren op je algemeen functioneren, blijven gebruiken ook wanneer je fysiek en mentaal welzijn in het gedrang komt en steeds meer nodig hebben om hetzelfde effect te bereiken. Ook de ontwenningssverschijnselen wanneer er even geen gebruik is, zijn een duidelijk signaal, zoals beven of zweten.”

Zijn er factoren die een verslaving beïnvloeden?

“Sommige mensen zijn verslavingsgevoelig. Dat is genetisch bepaald, net zoals bij andere psychiatrische aandoeningen. Vaak zien we dat zo'n mensen zich in stresssituaties wenden tot alcohol of een ander middel om met de situatie om te gaan. Maar een verslaving kan ook voortvloeien uit een slaapprobleem en fout gebruik van de voorgeschreven medica-

tie om dat te behandelen. De triggers kunnen heel breed zijn en zijn zeker niet altijd negatief. In onze maatschappij behoort alcohol vaak tot sociale activiteiten, maar soms vervagen de grenzen en wordt gebruik misbruik of zelfs een verslaving.”

“60 tot 80% van de mensen met een verslaving heeft last van een andere psychiatrische problematiek, zoals een depressie, een angststoornis of ADHD. Sommigen ontwikkelen mede door dat psychiatrisch probleem een verslaving, bij anderen is de verslaving net de oorzaak van een psychiatrisch probleem. Een verslaving komt dus zelden alleen.”

“Een verslaving komt zelden alleen”

Wat is de impact?

“Middelenmisbruik zorgt voor uitdagingen in de zorgsituatie, zowel voor de patiënt en de omgeving als voor de zorgmedewerkers. De patiënt ervaart een enorme impact, zowel lichamelijk als geestelijk. Door gewenning is er steeds meer nodig van hetzelfde middel om hetzelfde effect te krijgen. Die geestelijke afhankelijkheid is lastig om te doorbreken, want het kan zelfs na jaren zonder gebruik opnieuw de kop opsteken.”

“Vaak zien we ook moeilijkheden op andere vlakken. Denk aan fysieke gevolgen door orgaanschade of valincidenten. Of sociaal isolement. Meestal valt dat in het begin nog mee, maar zodra de incidenten toenemen, mindert het contact. Hun leven komt letterlijk in teken te staan van hun verslaving. De patiënt verliest de controle over de situatie en de verslaving neemt het over.”

“Voor naasten is het effect van het samenleven met iemand met een verslaving niet te onderschatten. Verslaving creëert spanning in de relatie en heeft ook invloed op het mentaal welzijn van de naasten. Niets zo moeilijk dan je geliefde zich te zien verliezen in een verslaving. Zij voelen zich dus vaak machteloos, verdrietig, gefrustreerd en teleurgesteld.”

Welke uitdaging vormt het voor zorgverleners?

“Door een samenhang van factoren kunnen deze patiënten wel eens moeilijk gedrag stellen, zoals ongewenst grensoverschrijdend gedrag. De grenzen zijn vager en de filter valt weg als iemand onder invloed is.”

“Het gebrek aan ziekte-inzicht bij de patiënt maakt het niet makkelijker. Thuisverpleegkundigen voelen zich soms onzeker om met deze patiënten om te gaan omdat ze de nodige deskundigheid missen. Verslaving is best een complexe problematiek. Het is belangrijk om wat achtergrondkennis te hebben om tot begrip te komen en bovendien zijn er

Hoe start je een gesprek over een verslaving met een familielid of vriend?

- Spreek de persoon aan over zijn of haar verslaving wanneer die zo min mogelijk onder invloed van het middel is. Zo spreek je met de persoon en niet met het middel.
- Weet dat de kans groot is dat je op weerstand botst, maar accepteer dat ook. Zo verlaag je de verwachtingen voor jezelf.
- Betrek gerust een zorgverlener om je te helpen het gesprek aan te gaan. Dat kan de huisarts of een thuisverpleegkundige zijn. Zorg dat je er niet alleen voor staat.
- Start het gesprek in een rustige, vertrouwde omgeving.
- Vermijd een veroordelende toon. Vertrek vanuit je bezorgdheid en vertel dat het voor jou heel moeilijk is om verder te gaan op deze manier. Benadruk dat je de persoon graag ziet maar dat je hem of haar onder invloed niet altijd graag hebt.
- Als je jezelf niet comfortabel voelt om het gesprek te doen, kan je ook alleen naar een vertrouwenspersoon stappen en vragen dat hij of zij het gesprek in jouw plaats voert.



BIO
Ilse Vandepoel

is psychiatrisch verpleegkundige van opleiding. Ze werkt sinds mei 2020 als stafmedewerker geestelijke gezondheidszorg (GGZ) en dementie voor Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant. Voordien stond ze zes jaar op een EPSI-unit (eenheid voor psychiatrische spoedinterventie) in UZ Leuven, dat ze combineerde met werken op de spoeddienst. Nadien werkte zij als liaisonverpleegkundige op de drie geriatrische afdelingen van UZ Leuven om mensen met een psychosociale of neurocognitieve problematiek te ondersteunen. Ilse is ook lector verpleegkunde en domeinverantwoordelijke GGZ aan de UCLL sinds 2012.

veel vooroordelen. Handvaten geven om met de situatie en het gedrag van de patiënt om te gaan zijn dus belangrijk. Binnen het Wit-Gele Kruis geven we startende collega's een opleiding rond geestelijke gezondheidszorg. We kunnen niet verwachten van elke thuisverpleegkundige dat die expert is in dat domein. Wel moet hij of zij alert zijn voor signalen en een bezorgdheid kunnen uiten. Dat is een eerste stap in een begeleidingsproces. Onze referentieverpleegkundigen geestelijke gezondheidszorg kunnen hen nadien verder begeleiden."

Hoe herken je een verslaving?

"Het wisselt per verslaving, maar algemeen komen wel signalen terug: van vergeetachtigheid en wisselingen in humeur tot stiekem en terugtrekkend gedrag. Bij ouderen is de problematiek vaak moeilijker

te detecteren omdat hun vangnet voor een stuk wegvalt. Bij alcoholmisbruik kan je dan weer een geur of lege flessen waarnemen. Bij medicatiemisbruik kan het opvallend dat medicatie snel opgeraakt of dat iemand telkens naar een andere arts stapt voor een nieuw voorschrift. In de preventie van medicatiemisbruik zit dan ook een belangrijke rol weggelegd voor de (huis)artsen. Zij moeten patiënten informeren over het belang van correct medicatiegebruik en de 'tijdelijkheid' van bepaalde geneesmiddelen bewaken."

"Voor de omgeving is de boodschap: jij kent de patiënt het beste dus ga zeker verder op je buikgevoel. Maar uiteindelijk draagt iemand met een verslaving zelf grote verantwoordelijkheid om aan de alarmbel te trekken. We kunnen moeilijk mensen dwingen om zich te laten behandelen. We kunnen wel helpen om die stap te zetten, te signaleren wat we zien en vooral zonder oordeel te luisteren. Het is moeilijk voor patiënten om tot ziekte-inzicht te komen. Het proces duurt vaak vrij lang en is belastend voor hen en hun omgeving. Ook al wil iemand stoppen, effectief stoppen is écht niet makkelijk. Je bent afhankelijk geworden van een middel, het zit in je lichaam en je hersenen. Dat trage proces stoot vaak op onbegrip, machteloosheid en frustratie bij de patiënt, de omgeving, maar zeker ook bij zorgverleners die het beste willen voor de patiënt."

Hoe geraak je van een verslaving af?

"Een foute perceptie in de verslavingszorg is dat als je genoeg wilskracht hebt, je er wel uit zal geraken. Het is een samenspel van zaken: een stuk willen en kunnen veranderen. Het is niet omdat het willen er is dat het kunnen er is, of omgekeerd. Dat is voor iedereen frustrerend. Je bent gewend om te vluchten in de verslaving wanneer je stress ervaart of je niet goed voelt. Vandaar dat velen hervallen, daar moeten we open over zijn. Iemand die een behandeltraject gevolgd heeft en hervalt, moet niet

van nul beginnen. Je kan het proces dat je doormaakte, blijven vasthouden en bekijken waar je terug begint."

"Het toegeven aan jezelf is moeilijk voor de patiënt, maar een grote drempel is ook om het aan iemand te vertellen. Eerstelijnsmedewerkers, zowel thuisverpleegkundigen als huisartsen of verzorgenden van gezinszorg, staan klaar om te luisteren. Zij gaan hier professioneel mee om. Een thuisverpleegkundige van het Wit-Gele Kruis die op de hoogte is, gaat eerst in overleg met de patiënt om te zien wat de patiënt zelf wil. Want er is veel mogelijk: therapie, een zelfhulpgroep of een opname in een psychiatrisch ziekenhuis. Alles wordt besproken met de patiënt en zijn omgeving. Onze referentieverpleegkundigen zijn expert in hun domein en weten hoe ze hiermee omgaan."

Klopt de stelling 'eens verslaafd, altijd verslaafd'?

"Het is gelukkig genuanceerder dan dat. Het overwinnen van een verslaving is wel een proces dat jaren kan duren. Sommigen overwinnen het, anderen hervallen dan weer. Dat maakt jammer genoeg vaak deel uit van het herstelproces. Hoe langer men verslaafd is, hoe moeilijker om het patroon te doorbreken. Als je eenmaal verslaafd bent, dien je altijd ergens rekening te houden met een bepaalde kwetsbaarheid."

Waar kan je terecht?

- Bij je thuisverpleegkundige, huisarts of andere zorgverleners waar je je goed bij voelt.
- Bij organisaties zoals Similes, die naast van psychische kwetsbaren ondersteunen: www.similes.be.
- Bij zelfhulpgroepen voor naasten, zoals Al Anon: www.al-anonvl.be.

BrailleTech 2022

Technologieweek voor blinde
en slechtziende personen

DIGITAAL 10 → 11 OKT 2022

LIVE 13 → 15 OKT 2022
10.00 - 16.30 u.

Blind of slechtziend?

Ontdek er de oplossingen
die je leven vergemakkelijken!

Kom ze ontdekken, vergelijken en testen bij
de Brailleliga en op onze digitale kanalen tijdens
de technologieweek.

Gratis toegang.
Vooraf inschrijven verplicht.

Engelandstraat 57
1060 Brussel
T +32 (0)2 533 32 11
www.braille.be



brailleliga^{vw}
een andere kijk op het leven

Het volledig programma vind je op
www.braille.be

**In
Ruil!**

Ruil-actie t.g.v. het grote jubileum "20 jaar Euro - contant geld invoering"!



2 Euro Litouwen
"100 j. basketbal in Litouwen"

2 Euro Italië
"Bedankt"

2 Euro Letland
"100 j. centr. bank v. Letland"

2 Euro Frankrijk
"Jacques Chirac"

2 Euro Duitsland
"35 j. Erasmus-programma"

Set van 5
speciale 2 Euromunten
voor de ruilprijs:

€ 10,-

✓ **GEEN RISICO:** u ruilt 10 Euro uit uw portemonnee tegen
deze vijf speciale 2 Euromunten ter waarde van 10 Euro!

✓ Alle vijf speciale 2 Euromunten
in unc. verzamelkwaliteit!

Mijn bestelling

Ja, levert u mij a.u.b. de volgende startuitgaven en maandelijks een verdere uitgave
uit de door mij gekozen verzameling vrijblijvend ter inzage. Ik heb altijd een 14 dagen
teruggaverecht! (Levering excl. € 4,95 verzendkostenaandeel - porto, verpakking, verzekering)

1-5. ___ x **Complete set: 5 speciale 2 Euromunten (unc.)**
voor de **ruilprijs** van slechts € 10,-! (Slechts 1x per klant bestelbaar!)

A.u.b. adresgegevens invullen en opsturen naar:

Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG
Sankt Vither Strasse 26 · 4760 Büllingen · Fax: 0 87 / 56 96 84

Vertrouwenszwaarrecht om te herroepen: U kunt uw opdracht zonder opgave van reden binnen 14 dagen herroepen. Een kleine mededeling of retoursturen van de producten aan SRH is voldoende. U draagt de directe kosten voor de retourzending aan Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG, Sankt Vither Strasse 26, 4760 Büllingen. Onze algemene bedrijfsvoorwaarden zijn van toepassing. Die u onder www.srh-ltd.be kan zien of bij ons schriftelijk kunt aanvragen. **Privacybeleid:** het gebruik van uw persoonlijke gegevens voor advertenties is vertrouwelijk en alleen door SRH. De herroeping is op elk moment mogelijk, per post aan SRH of e-mail aan privacybescherming@srh-ltd.be. **Bund 5** Dr. ov. BfBA BfW/VA - BE 0450-920169

Voornaam/Achternaam M V

Straatnaam/Huisnr.

Postcode/Plaats

Telefoon

Geboortedatum



Handtekening

rww/bbt7

Ook bestelbaar onder:
<http://ruil.srh-coins.be>

MS-PATIËNT GUNTHER WOONT ZELFSTANDIG MET DE HULP VAN ERGONOMISCHE HULPMIDDELEN EN ZOR GKUNDIGE SOPHIE

“DANKZIJ AL DEZE STEUN KAN IK NOG THUIS WONEN”

Op zijn 36^e kreeg Gunther Vanoeveren (46) de diagnose multiple sclerose (MS). De ziekte beperkt zijn mobiliteit, waardoor hij in een rolstoel zit. Thuis maakt hij gebruik van verschillende ergonomische hulpmiddelen en kan hij rekenen op de verzorging van het Wit-Gele Kruis. Die combinatie zorgt ervoor dat hij zelfstandiger kan leven en nog steeds thuis kan wonen.

 LIEN SCHELLEKENS

De verhuis naar een rolstoelvriendelijk appartement en de plaatsing van enkele goed uitgekozen ergonomische hulpmiddelen geven Gunther

opnieuw meer vrijheid. Daarnaast krijgt hij regelmatig bezoek van zorgkundige Sophie.

Waarom was een aangepaste woning nodig?

Gunther: “Mijn oude appartement was klein en niet rolstoelvriendelijk. Ik had weinig ruimte om te bewegen met mijn rollator. De verschillende dorpels maakte het me ook moeilijk. Vooral de opstap van tien centimeter in de inloepdouche was gevaarlijk. Ondanks de plaatsing van douchehandgrepen ben ik toch gevallen. Ook was mijn eenvoudig douchekrukje te klein, ik gleed er gewoon af. Mijn nieuwe woning heeft ruimte om met de rolstoel te bewegen en gebruik te maken van mijn hulpmiddelen. De drempels zijn weg. Nu rijd ik tot in de douche met mijn rolstoel.”



“Meestal gebruik ik een opstaptransferhulpmiddel. Het vroeg wat oefening, maar nu gaat het goed”

Sophie: “Meermaals per week kom ik langs bij Gunther. Ik zie dus in de praktijk waar zijn noden liggen. Zoals zijn douchekrukje. Dat hebben we vervangen door een comfortabeler douchezitje. Dat maakt het voor



Gunther aangenamer én veiliger om te douchen. Hij hoeft zich geen zorgen te maken dat hij eraf kan glijden. Zijn nieuwe badkamer heeft een inloopdouche zonder drempel. Dat maakt het ook veel veiliger.”

Welke hulpmiddelen gebruik je nu?

Gunther: “De meeste hulpmiddelen gebruik ik om in- of uit mijn rolstoel te geraken. Meestal gebruik ik een opsta-transferhulpmiddel. Mijn voeten zet ik op de voetsteun, ik trek me recht met de handvaten, daarna hijs ik me op mijn bed of stoel. Ik heb erop moeten oefenen, maar nu gaat het goed. 's Avonds gaat dit allemaal wat vlotter, omdat mijn spieren dan losser zijn. Moest het me op een dag niet meer lukken om met deze oplossing recht te staan, of als ik nog eens val, dan heb ik wel een tillift staan. Daarvoor hoef ik zelf niets doen, de lift heeft een motor. Maar voorlopig staat dat in de hoek van de kamer en heb ik het niet nodig.”

Sophie: “De tillift is inderdaad vooral voor de zorgverleners, wanneer Gunther zou vallen. Dat hebben we

“Als zorgkundige zie ik welke noden de patiënt heeft”

niet vaak nodig, maar het is goed dat het er staat.”

Gunther: “In mijn nieuwe badkamer heb ik nu de ruimte om mijn rolstoel naast de douchestoel te zetten. Met de handgrepen en lage opstap, kan ik makkelijker in de douche. Een ruimte waar ik dan weer geen hulpmiddelen nodig heb, is de keuken. Mijn keuken- en kookgerief staat in de onderste kasten. Soms moet je gewoon slim omgaan met je ruimte.”

Hoe ben je tot die hulpmiddelen gekomen?

Sophie: “Het is een samenwerking van verschillende zorgpartners, maar vooral ook in samenspraak met de

patiënt. Als zorgkundige zie ik wat de patiënt nodig heeft, maar Gunther weet dat natuurlijk zelf het best. Hij weet wat moeilijk gaat, maar vooral ook wat hij nog kan. Op het gebruik van hulpmiddelen moet je trainen. Je moet bepaalde handelingen oefenen maar ook je spieren, vooral de armspieren, moet je trainen. Het MS Center adviseert en leert Gunther hoe de hulpmiddelen werken.”

Doe je verder alles met je rolstoel?

Gunther: “Buiten verplaats ik me met mijn elektrische scooter. Ik kan hier makkelijk zelf overstappen door mijn rolstoel naast de scooter te zetten. Naar mijn revalidatieoefeningen in het MS Center ga ik met het mindermobielenvervoer.”

Sophie: “Het is dankzij al deze hulpmiddelen dat Gunther nog zelfstandig thuis kan wonen. Dagelijks komt er nog iemand langs, bijvoorbeeld om hem te wassen of boodschappen te doen. Maar zonder die hulpmiddelen in huis was dat niet mogelijk.”



HULPMIDDELEN VOOR COMMUNICATIE

Als patiënt wil je zo lang mogelijk in je vertrouwde thuisomgeving blijven wonen. Ziekte of ouderdom kunnen er echter voor zorgen dat communiceren moeilijker wordt of dat bepaalde situaties voor problemen zorgen. Gelukkig zijn er heel wat hulpmiddelen om je te helpen. We zetten de meest courante op een rij.

 NATHALIE GHEQUIERE

Hulpmiddelen bij gehoorproblemen

Communicatie is een wisselwerking: om een goed gesprek te kunnen voeren, is het belangrijk dat je goed hoort wat gezegd wordt. Een slecht gehoor is geen schande en kan meestal verholpen worden met het juiste hoorapparaat. Informeer je goed welk type je aanschaft en hoe je het toestel correct draagt en gebruikt. Patiënten met artrose in de vingers bijvoorbeeld kunnen met sommige modellen meer moeite

Wist je dat we sinds kort ook een voorleesfunctie hebben op witgelekruis.be?

hebben. Informeer ook vooraf bij je gehoorspecialist of je ziekenfonds terugbetaalt.

Ben je hardhorig? Vraag dan of je gesprekspartner voor je komt staan en goed articuleert zodat je de mondbevingen kan zien. Hiervoor kan je verpleegkundige op veilige afstand staan en het mondkmasker afnemen.

Ben je je gehoor volledig kwijt? Gebarentaal of applicaties op de smartphone zijn dan handig. Bij complexe

situaties in de zorg voor een dove patiënt bekijken we of een mantelzorger of vertrouwenspersoon kan ondersteunen in de communicatie.

Hulpmiddelen bij problemen met het zicht

Ook een goede bril is belangrijk. Een slecht zicht verhoogt het risico op valincidenten en kan zorgen voor een gevoel van onzekerheid en ongemak. Vraag raad aan de oogarts of opticien om de bril volledig op jouw ogen af te stemmen. Onze thuisverpleegkundigen zullen eerst je bril opzetten vooraleer ze je weer rechtop laten staan vanuit zithouding. Ook hier wordt het valrisico mee beperkt.

Er bestaan verschillende hulpmiddelen om je bij slecht zicht te ondersteunen: een leesloep, afstandsbediening of gsm met grotere knoppen, tv met grotere ondertitels, podcasts, gesproken boeken ...

Wist je dat we sinds kort ook een voorleesfunctie hebben op **witgelekruis.be**? Deze 'Readspeaker' is momenteel geactiveerd op de belangrijkste pagina's van

de website en dicteert de tekst. Bij een positieve evaluatie breiden we deze functie uit naar alle pagina's.

Heb je een zware visuele beperking of ben je volledig blind? De Brailleliga kan je begeleiden om je zo veilig en zelfstandig mogelijk thuis te laten wonen. Voor meer info, ga naar **www.braille.be**.

Hulpmiddelen bij spraak- of taalproblemen

Om te kunnen communiceren, moet je je ook kunnen uitdrukken. Lukt spreken niet, probeer dan te schrijven, aan te wijzen of uit te beelden. Maak eventueel gebruik van een vertaalcomputer die dicteert wat jij schrijft of apps op de smartphone (bijvoorbeeld Touchspeak of Spraakassistent).

Spreek je een andere taal maar heb je niemand die kan vertalen? Roep dan de hulp in van een sociale tolk. Soms biedt ook Google Translate of Bing Vertalen een oplossing.

Wist je dat de meeste Wit-Gele Kruisprovincies anderstalige folders of brochures hebben? Op die manier zijn de afspraken

bij opstart van de zorg meteen duidelijk en vermijden we misverstanden.

Hulpmiddelen bij lichamelijke beperkingen

Uiteraard kunnen nog andere lichamelijke obstakels je communicatiemogelijkheden thuis bemoeilijken. Denk maar aan een spierziekte of aandoeningen die zowel je mobiliteit als spraakvermogen aantasten. Ook dan kan je terecht bij je vertrouwde thuisverpleegkundige. Onze mensen hebben oog voor al jouw noden. Al dan niet samen met je mantelzorger of andere externe partners ondersteunen ze je bij het zoeken naar oplossingen op jouw maat.

Hulp nodig?

Ondervind je zelf een probleem? Signaleer het tijdig aan je verpleeg- of zorgkundige. Samen zoeken we naar de beste oplossing.





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

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keuzemenu's. Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.



Hoe bestellen?

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

INFO@HOMECUISINE.BE

WWW.HOMECUISINE.BE

Waarvoor staat Home Cuisine?

Lekker en evenwichtig:

Onze menu's worden steeds met de grootste zorg samengesteld en zijn afgestemd op de seizoenen. Ook de lekkerste klassiekers van de Belgische keuken vindt u erin terug.

Vers en gezond:

Met Home Cuisine geniet u telkens weer van een (h) eerlijke maaltijd. Geen smaakversterkers of bewaarmiddelen, maar altijd bereid met de meest verse ingrediënten.

Gemakkelijk:

U beslist zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten. Enkel nog een paar minuutjes opwarmen in de microgolfoven en klaar. Zo eenvoudig is dat!



Bel gratis ☎ 0800 19 020

WWW.HOMECUISINE.BE



“Je bent nooit écht alleen: je kan altijd terecht bij collega’s”

Nancy

Verpleegkundige en jobstudent
Nancy & Frauke
 54 jaar en 24 jaar

 HÉLÈNE BEELE

“Je krijgt veel verantwoordelijkheid en kan zelfstandig werken”

Frauke

Vakantiejob met verantwoordelijkheid

Frauke: “Voor het derde jaar op rij deed ik een vakantiejob bij het Wit-Gele Kruis. Na een toffe stage in de thuisverpleging besloot ik om er ook een vakantiejob te doen. Je krijgt veel verantwoordelijkheid en kan zelfstandig werken, wat minder het geval is bij andere vakantiejobs in de zorg. Ook het contact met de patiënten is anders omdat je bij hen thuis komt. Het is een toffe sfeer om in te werken.”

Nancy: “Ik vind het leuk om hen ook die verantwoordelijkheid te kunnen geven. Het is fijn als er helpende handen zijn tijdens de zomerperiode, zo kunnen wij ook met een gerust hart op vakantie.”

Nooit echt alleen op ronde

Nancy: “Alle jobstudenten gaan eerst een drietal dagen mee met ons op ronde. Wij begeleiden hen, leggen het reilen en zeilen van onze ronde uit en geven de nodige info over onze patiënten. Ook tonen we hoe het elektronisch verpleegdossier werkt en welke route je best volgt.”

Frauke: “De eerste dagen krijg je veel info. Als je er dan na enkele dagen voor het eerst alleen op uit bent, is dat natuurlijk

spannend! Maar ook al doe je je ronde zelfstandig, je staat wel altijd in contact met collega’s.”

Nancy: “We zorgen dat ze voldoende bagage krijgen om zelfstandig op pad te gaan en al doende leert men. Maar eigenlijk zijn ze nooit echt helemaal alleen. Er zijn altijd collega’s in de buurt en op kantoor. Ze kunnen dus altijd wel iemand bereiken.”

Leuk weerzien met patiënten

Nancy: “Als een student bij ons start, dan lichten wij natuurlijk onze patiënten in. Op onze ronde samen stelden we Frauke ook aan hen voor. Zij deed tijdens haar vakantiejob eenzelfde ronde waardoor zij steeds dezelfde patiënten zag. Voor hen was ze een vertrouwd gezicht en zij kon zich als jobstudent focussen op één specifieke ronde en zo dezelfde patiënten opvolgen.”

Frauke: “De patiënten en hun omgeving zien ook dat je de eerste dagen goed begeleid wordt en voelen zich hierdoor ook wel meer gerust. De ronde die ik dit jaar deed tijdens mijn vakantiejob was dezelfde als de voorbije twee jaren. Sommige patiënten kenden me dus nog. Voor mij was het ook heel leuk om hen na een jaar terug te zien.”

www.hegomobile.be



het **béste** aanbod van **mobilitieithulpmiddelen**



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



Hego Rekem:

089 61 49 43

Hego Genk:

089 23 05 90

Hego Nijlen:

03 435 48 49

info@hegomobile.be

Ferm
thuiszorg



SamenFerm.be/thuiszorg

Bel voor je aanvraag gratis
naar **0800 112 05**

Langer comfortabel
thuis wonen?
Daar zorgen we samen voor.

Onze verzorgende ondersteunt in het huishouden, helpt met persoonlijke verzorging en begeleidt je bij boodschappen of een bezoek aan dokter of apotheek. Je kiest zelf welke extra hulp je nodig hebt: op jouw maat. De vriendelijke glimlach en gezellige babbel is altijd inbegrepen.

Gezinszorg – Nachtzorg – Kraamzorg – Dagopvang – Karweidienst – Woningaanpassing

Warme zorg. Altijd dichtbij.

HOOP VOOR DE HERFST

Wanneer mensen gezellig samenzijn, hoort daar vaak een frisse pint bij of, in de zomer, een kleurige cocktail, waarvan de foto's gretig worden gedeeld op sociale media. Voor de meesten onder ons is het gebruik van alcohol geen probleem. Dat is echter niet voor iedereen zo: voor sommigen is 'eentje geentje'. Ze drinken stiekem en hebben elke dag nood aan alcohol. Kortom, ze zijn verslaafd. Vaak gaat het om verdoken verslavingen: het taboe rond alcoholmisbruik is nog steeds groot.

In ons land is alcohol zo ingeburgerd dat mensen zich haast schamen om te zeggen dat ze geheelonthouder zijn. Ikzelf drink ook nooit. Als ik een euro zou krijgen voor elke keer dat ik te horen krijg dat eentje toch geen kwaad kan, had ik al een mooi bedrag bijeen gespaard. Rond alcohol hangt een dusdanig 'joepiesfeertje' dat je haast als spelbreker wordt gezien wanneer je past voor drank. En dat terwijl drank een harddrug is. Volgens mijn psychiater is het de meest verslavende van alle drugs, die dan ook nog overal te verkrijgen is. 'Als alcohol vandaag op de markt zou komen', zei hij, 'zou het simpelweg verboden worden. Want het is fysiek en geestelijk uitermate schadelijk en heeft verregaande gevolgen voor de omgeving van de verslaafde.'

In mijn dorp woont een jonge vrouw van wie iedereen weet dat ze verslaafd is. Vroeger had ze werk, reed ze met de auto en leek ze haar leven op orde te hebben. Vandaag is ze een schim van zichzelf. Met haar familie lijkt ze geen contact meer te hebben. Nooit zie ik nog haar ouders of zus op bezoek komen. Zouden ze het

hebben opgegeven om haar te helpen? Haar 'vrienden' zijn net als zij verslaafd. Elke namiddag vind je hen in het stadspark, omgeven door bakken bier en sixpacks Duvel. Telkens als ik dat tafereel aanschouw, breekt mijn hart. Ik heb dan zin om hen te vertellen welk gevaarlijk spel ze spelen, maar ik ben bang dat ik word weggelachen of zelfs uitgescholden.

Nee, ik ben niet voor een alcoholverbod. Voor de meesten vormt het gebruik ervan geen probleem. Maar er moet meer sensibilisering komen door vaker op de gevaren te wijzen. Ik blijf het verbazingwekkend vinden dat een harddrug anno 2022, in een tijd waarin we zo graag praten over gezond leven, zijn imago van onschuld blijft behouden. Reclame voor sigaretten is al een tijd verboden. Wanneer komt er een verbod op alcoholreclame?

Toen ik in de zomer bij mijn psychiater langsging, zag ik tot mijn verbazing de verslaafde vrouw in de wachtzaal zitten. Mijn hart sloeg een tel over van vreugde: ze had eindelijk hulp gezocht. Mijn vurigste en warmste wens voor de herfst dagen die eraan komen, is dat ze haar probleem vaarwel kan zeggen. Ik hoop het voor haar, en doet hoop niet altijd leven?

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!

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 inloopdouche in één dag!
Ontdek onze grote keuze van douches, instapbaden, drempels, leuningen, ...

NIEUW: douchecabines inrijbaar met een rolstoel
badkamercomfort  Neem een kijkje op onze gloednieuwe website: www.badkamercomfort.be

COLOFON

wit-gele kruis 

29^{ste} jaargang, Nr. 110 – september 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 © WKG 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





DANKJEWEL

**WIN
1 VAN DE 2
BONGOBONNEN**

Met deze Bongobon zet je iemand op een unieke manier in de bloemetjes. 'Dankjewel' laat je genieten van een heerlijke lunch, een hip hotel of een luxueuze wellness. Een mooi gebaar om een leuk moment te beleven! Vul het kruiswoordraadsel in en waag je kans. We verdelen 2 bonnen.

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

HORIZONTAAL

- Essentiële voedingsstof – Hemorroïde
- Niet adellijk – Deel van het hart
- Bescheiden – Fulltime-equivalent
- Decigram – Jongensnaam – Papegaaï
- Engelse graaf – Avondmantel – Weerdienst
- Klassieke taal – Vervelend wezen – Hij
- Steen – Schamper opmerken
- Niet voltooid – Samarium (symbool) – Zonder glans
- Wetenschap van een efficiënte arbeid – Spaans eiland
- Stad in de provincie Antwerpen – Foto – Zoen
- Faillissement – Grafisch kunstwerk – Muzieknoot
- Zink (symbool) – Deelgemeente van Brakel – Wintervoertuig – Vrucht
- Franse benaming voor de NATO – Katalysator – Nikkel (symbool)
- Gewest – Om het genoemde
- Zwarte delfstof – Een zekere - Slacouvert

VERTICAAL

- Nederlands dichter – Mate waarin een patiënt voor zichzelf kan zorgen
- Ongelijk – Aantrekkelijk
- Jongensnaam – Ruth (Bijbelboek) – Insecteneter – Eest
- Aristocratisch – Het Oosten
- Dorp in Oost-Vlaanderen – Edelgas – Nederland – Renium (symbool)
- Heldendicht van Homerus – Als oogst inzamelen
- Evenhoevig zoogdier – Ampère – Trapdeel
- Uiting van aarzeling – Doctor – Raadselachtige figuur – Persoonlijk voornaamwoord
- Etend van het eetbare ontdoen – En andere – Zilver (symbool)
- Gewrichtsaandoening – Grondsoort
- Dochter van Zeus – Kluisenaar – Jaartelling
- Macedonië (in internetadressen) – Daar – Haringachtig visje
- Riviervis – Azijn – Ouder
- Errore excepto – Organische verbindingen essentieel voor de gezondheid
- In plaats van – Id est – Het doen verlopen in fasen

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 17 oktober 2022**, naar het adres:

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

E-mailen kan ook **vóór 17 oktober 2022** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het kruiswoordraadsel Gezond Thuis 109: MANTELZORGER

Winnaars van een Bongobon "Magazines en kranten"

Jespers Frank uit Temse, Tavernier Carine uit Geraardsbergen en Maex Lutgart uit Hechtel-Eksel

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!

WWW.

Eurika-Shoe.com



Floris



GUESS



LIU-JO



HEREN: Guess Cole Haan Greve Floris Van Bommel Tommy Hilfiger Timberland Ambiorix Lloyd Pius Rockport Clarks Geox Mephisto Ara Ea7 Armani Xsensible Solidus Colmar

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Calvin Klein Sun68 Guess Dr.Martens DC Diadora Jack&Jones Skechers Buffalo Fila All-Star Asics Converse Bjorn Borg New Balance Ea7 Armani Puma Reebok Vans Warrior Palladium Hoff Karhu Faguo Champion PepeJeans TommyHilfiger

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino Floris Van Bommel DL-sport TommyHilfiger Gabor PeterKaiser Mephisto Think! SUN68 Ara Geox Semler Solidus Wolky Scholl Liu Jo Hoff Karhu PepeJeans Calvin Kein



KIDS: Adidas-originals Skechers Vans Munich Timberland Birki All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Crocs Kipling Giesswein



STRETCH

SolicareSoft
solidus



MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Ara Birkenstock Semler Gabor PiediNudi Remonte
CHROOM VRIJ: Think! Brako Mephisto Nature Vital Clair de Lune Ecologica FinnComfort Wolky Oofos
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop



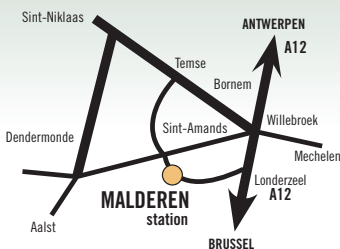
LOWA

MEINDL
Shoes For Actives



MBT
Joya

SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Joya Sano Strechwalker Rollingsoft Skechers
TOPDEALER VAN: Mephisto Lowa Meindl Grisport Rockport Allrounder Asics Brooks Teva Fitflop



€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 99,00
EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam
Adres
E-mail Datum / /

EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: alle dagen van 9 tot 18u - Gesloten: zondag en Feestdagen

Niet geldig tijdens de speriade.

BON €13

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

Roger On™



A Sonova brand

PHONAK
life is on