

Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

Gezond Thuis

Dec Jan Feb #111

**“We hadden
onmiddellijk een
goede klik”**

INTERVIEW

**Evy Gruyaert
over mentale
gezondheid**

GEZOND & WEL

Slikproblemen

Koester elk thuismoment.



Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplift van Comfortlift beschik je over een veilige oplossing, die bovendien gemakkelijk is in gebruik en aangepast is aan je gezondheid. Je kiest voor een kwalitatieve traplift en geniet opnieuw onbeperkt van je eigen woning. Op die manier biedt Comfortlift ook gemoedsrust... niet alleen voor jou, maar ook voor iedereen die je lief heeft.

Bel voor gratis prijsofferte

 0800 20 950

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



**“Thuis is waar ...
... ik geniet
van koken in de
buitenkeuken”**

Guido Berben (66)

woont in Genk

Guido woont samen met zijn partner Myriam in een appartement in het centrum van Genk. Als er eten op tafel komt, is Guido de chef-kok van dienst. “Het is een uit de hand gelopen hobby geworden. Eenmaal per week zit ik bij een kookclub waar we alles uitproberen. Van de voorbereidingen tot het proeven en napraten bij een lekker glaasje. Ik geniet van koken in onze buitenkeuken. Ik gebruik er verschillende barbecues, een pizzaoven ... heerlijk kokkerellen!”

→ **Lees het verhaal van Guido op pagina 18.**



06

Met de deur in huis

Op bezoek bij
Evy Gruyaert



12

Goud waard

Verpleegkundige Jill
en patiënt Martha



24

Leve de mantelverzorger

Rogier zorgt voor
zijn vrouw Marie-Rose

En ook ...

3 Thuis is waar ...

Guido Berben geniet van zijn buitenkeuken en veilig verzorgd werd

15 Column

Joke Lemiengre over de kracht van wandelen

16 Aan tafel

Wanneer kanker de smaak aantast

20 Gezond & wel

Slikproblemen vermijden

27 Thuisbasis

85 jaar thuisverpleging

29 Nieuws uit jouw provincie

34 Puzzel

10

Tip van de expert

3 tips om medicatie correct in te nemen



‘Gezond Thuis’ in een nieuw jasje!

Je merkte het misschien al aan de cover, maar je vertrouwde magazine zit in een nieuw jasje! Ontdek onze nieuwe opmaak en enkele nieuwe rubrieken zoals ‘Thuis is waar...’ en ‘Goud waard’. Of lees je vertrouwde artikels onder een andere naam: ‘Aan tafel’, ‘Gezond & wel’ en ‘Met de deur in huis’. De column, nieuws uit je provincie en het kruiswoordraadsel vind je nog steeds terug in jouw magazine.

Zet een mantelzorg in de kijker!

Blader naar pagina 24 en ontdek het verhaal van mantelzorg Rogier. Ken jij ook een mantelzorg die je in de kijker wil zetten? Stuur een mailtje naar gezondthuis@wgk.be.

KALENDER 2023

ONZE ZORG INGEKADERD

Jouw verpleegkundige heeft het je waarschijnlijk al gegeven: onze jaarkalender voor 2023 als dank voor je vertrouwen in onze organisatie. De kalender geeft een unieke kijk op de verhalen die we samen schrijven. Er is ook voldoende ruimte om er je belangrijkste afspraken en weetjes in te noteren. Op de voorlaatste pagina staat een overzicht van alle afdelingen met hun contactgegevens.



‘Me-time, journal voor mantelzorgers’

15 MINUUTJES ONMISBARE
ZELFZORG PER DAG

Hilde is mantelzorg voor haar ouders. Uit eigen ervaring weet ze dat mantelzorgers nood hebben aan ondersteuning om de zorg te kunnen volhouden. Zelf hield ze daarom een ‘journal’ bij, een dagboek waarin ze beschreef wat ze meemaakte en hoe ze zich daarbij voelde.



Dit boek wil andere mantelzorgers inspireren en aanzetten tot zelfzorg. Je wordt uitgenodigd om ervaringen en gevoelens neer te pennen op de invulbladen in het boek. Zo kan je nieuwe inzichten verwerven. Een kwartiertje per dag schrijven in een dagboek is een moment van rust. Het is pure ‘Me-time’ voor de mantelzorg.

DRINGEND & BELANGRIJK

Crisis oplossen.
Doktersafspraak
maken.

DOEN!

NIET DRINGEND & WEL BELANGRIJK

Taxichauffeur zijn.
Taken die de thuiszorg
ook kan doen.
Zelfzorg.

INPLANNEN!

DRINGEND & ONBELANGRIJK

Poetsen.
Boodschappen doen.

DELEGEREN!

NIET DRINGEND & ONBELANGRIJK

Teveel tijd aan iets
besteden.
Kast opruimen.

LOSLATEN!

→ Bestel nu via [Samana.be/webshop](https://samana.be/webshop).

→ Prijs: € 19,95. Leden van Samana en CM krijgen € 4,95 korting en betalen € 15 (+ € 3 verzendingkosten).



Evy Gruyaert

Evy Gruyaert leerde mensen bewegen met 'Start to Run'. Nu leert ze ons, in haar nieuwe boek 'Start to feel great', om na te denken over mentale gezondheid. Want ook in haar eigen leven speelt dat welzijn een rol. Ze vertelt ons over haar recente diagnose van ASS, beter bekend als autismespectrumstoornis.

Auteurs Elise Keldermans en Marie Landsheere
Fotograaf Stefanie Faveere

“Ik ben ook normaal maar misschien iets anders normaal dan de norm”

Proficiat met je boek ‘Start to feel great’! Wat inspireerde je om over mentale gezondheid te schrijven?

“In de huidige samenleving zijn er veel prikkels die ons beïnvloeden. Iedereen probeert hier op zijn manier mee om te gaan. Dat is niet altijd gemakkelijk, ik ben hier zelf ook gevoelig aan. Zeker tijdens de coronapandemie werd het nog moeilijker om alles te ordenen, rust te vinden en om gewoon jezelf te kunnen zijn. Na een tijd zie je gewoon het bos door de bomen niet meer. Dat allemaal heeft mij geïnspireerd om mijn visie en ervaringen met anderen te delen.”

Op welke manier ben je met mentale gezondheid bezig?

“Ik heb veel over dit thema gelezen en opleidingen gevolgd om met mezelf aan de slag te gaan. Het is belangrijk om op eigen tempo te beginnen. Wanneer je jezelf extra druk oplegt, mede door de verwachtingen van buitenaf, word je ontmoedigd. Ik ben geen topatleet of toppsycholoog maar ik ploeter mee met de rest en wil mijn verantwoordelijkheid nemen. Ik wil net dat extra duwtje in de rug geven om te werken aan mentale gezondheid.”

“We kunnen veel meer dan we denken en belemmeren onszelf zo vaak, terwijl we de stap gewoon moeten zetten. Ik dacht dat ik geen tijd had om elke dag te wandelen. Maar ik startte met tien minuten en nu kijk ik hier dagelijks naar uit! Wandelen is een soort van

meditatie voor mij. Het is gemakkelijk en bijna iedereen kan het.”

Was je recente ASS-diagnose ook een inspiratiebron voor je boek?

“Niet rechtstreeks. Ik had altijd een vermoeden dat ik misschien ASS had. Ik heb mij op latere leeftijd laten testen, gewoon omdat ik het wilde weten. Niet om een label te hebben maar om meer handvaten te krijgen en om mezelf beter te begrijpen. Ik voel me niet anders, mijn leven is ook niet anders. Ik heb antwoorden gekregen op bepaalde vragen. Het is nu duidelijk waarom ik op bepaalde zaken reageer of waarom ik liever een-op-eengesprekken heb. Onze maatschappij is extravert georiënteerd terwijl sommigen liever anders leven. Wie bepaalt wat ‘normaal’ zijn precies is? Iedereen mag gewoon zichzelf zijn. Ik ben ook normaal maar misschien iets anders normaal dan de norm.”

Hoe uit ASS zich bij jou?

“Bij ASS wordt informatie anders verwerkt in de hersenen. Ik heb nood aan duidelijkheid en structuur. Binnen mijn professionele leven heb ik een duidelijke rol en is het geen probleem om te praten voor een publiek. In mijn privéleven is dat anders omdat ik hierin niet dezelfde rol opneem. Ook heb ik nood aan alleen zijn zodat ik niet overspoeld word door de vele prikkels. Dat is een uitdaging waar ik soms tegenaan loop. Ik doe mijn job heel graag en wil niets liever, alleen vraagt het soms ook heel veel energie. Na een drukke periode bewaak ik daarom mijn grenzen en plan ik rustige periodes in.”

“Ik ben geen topatleet of toppsycholoog maar ik wil mijn verantwoordelijkheid nemen”

Wie is Evy Gruyaert?

- Geboren op 11 augustus 1979.
- Belgische radio- en televisiepresentatrice.
- Bekend van ‘Start to Run’, ‘Yoga met Evy’ ...
- Auteur van ‘Start to feel great’.

Heeft de maatschappij een verkeerd beeld rond ASS?

“Misschien wel, maar die labels zijn niet belangrijk. Tegenwoordig is het bijna hip om bepaalde labels te hebben. Ik zie het eerder als inzichten verwerven over jezelf. We moeten af van die onzichtbare norm waar iedereen best aan voldoet. Het is veel interessanter om gewoon jezelf te zijn. Ook al wijkt dat af van het normale. Al kijk ik wel positief naar de toekomst en zie ik dit beeld veranderen.”

“Ik probeer ook mijn steentje hieraan bij te dragen. Ik heb meegewerkt aan het programma ‘Therapie’ (op Canvas, nvdr.). Hier wordt een realistisch beeld van mentale gezondheid naar buiten gebracht. Mensen zien dat zij niet alleen zijn, het geeft hen erkenning. Tijdens corona werd eenzaamheid meer bespreekbaar gemaakt. Wat goed is omdat dit ook bij alle leeftijden voorkomt. Zelfs in een ruimte vol mensen kan iemand zich toch eenzaam voelen.”

Welke tip heb je voor onze lezers?

“Mijn boek is opgedeeld in drie delen: ‘start’, ‘start to feel’ en ‘start to feel great’. Het is belangrijk om eerst jezelf in kaart te brengen en bewust naar jezelf te kijken. Wie ben ik? Ben ik blij met wat ik zie? Daarna kan je aan de slag gaan om mentaal sterker te worden. Maar de eenvoudigste tip is misschien wel het wandelen, een ideaal moment om rust te vinden in de drukke maatschappij.”



‘Start to feel great’

Als lezer van Gezond Thuis krijg je **10% korting** bij aankoop van dit boek. Bestel het boek via pelckmansuitgevers.be en vul bij je bestelling de kortingscode ‘**witgelekruis**’ in.

'Ik ben 57. Moet ik nu al aan een testament denken?'

U leest het in onze gratis gids!

Wilt u dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld? Stel het opmaken van een testament dan niet uit. Een testament geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. Vraag nu onze gratis gids aan met 21 veelgestelde vragen (en antwoorden) over nalaten, testament en schenken.



Ja, ik ontvang graag de gratis gids over nalatenschap en testament.

Bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten of vul deze antwoordstrook in.

De heer Mevrouw

<input type="text" value="Voornaam"/>	<input type="text" value="Naam"/>	
<input type="text" value="Straat"/>	<input type="text" value="Nummer"/>	<input type="text" value="Bus"/>
<input type="text" value="Postcode"/>	<input type="text" value="Gemeente"/>	

Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:
Kom op tegen Kanker vzw, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.

Vragen? Contacteer ons via testament@komoptegenkanker.be of op 02 227 69 69.

Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en verstrekken ze nooit aan derden. Kijk op komoptegenkanker.be/privacybeleid voor meer informatie.

Medicatie? Educatie!

Medicatie correct innemen, volgens de juiste dosis en tijdstip, is belangrijk. Op basis van het medicatieschema van je (huis)arts zet jouw verpleegkundige je medicatie klaar. Daarnaast kunnen we je ook helpen met het voorbereiden of innemen ervan.





1

Wijzig nooit zelf het voorgeschreven behandelplan

Heb je vragen, bedenkingen of ervaringen met bepaalde medicatie? Bespreek dat steeds met je huisarts of behandelende arts. Je apotheker of thuisverpleegkundige kunnen je hier ook bijstaan. Bekijk dit samen met je huisarts die je behandelplan in functie van je noden kan bijsturen.

2

Bewaar je medicatie op een correcte manier

Medicatie op verschillende plaatsen in huis leggen, houdt heel wat risico's in. Zo kan ze per ongeluk in handen komen van bijvoorbeeld kinderen, kleinkinderen of huisdieren. Je bewaart daarom best alle medicatie in één box. Vervallen medicamenten kan je trouwens gratis inleveren bij je apotheker.

3

Licht je zorgverlener in over andere medicatie

Vrij verkrijgbare medicatie, kruiden of voedingssupplementen kunnen een impact hebben op jouw voorgeschreven medicatie. Ze verstoren of verminderen mogelijk de werking. Neem je dergelijke middelen in? Laat dat steeds weten aan je arts, apotheker en eventueel thuisverpleegkundige.



Jan Meskens
**Beleidsmedewerker
zorgkwaliteit**

In het kwaliteitsteam van Vlaams-Brabant is Jan verantwoordelijk voor medicatie. Vanuit zijn rol evalueert hij het medicatiebeleid en stuurt hij bij waar nodig om kwaliteit en veiligheid bij onze patiënten én medewerkers te garanderen.

Bij welke behandelingen helpen we ook?

Onze verpleegkundigen kunnen je ook begeleiden met het toedienen van medicatie via een infuus of sonde, helpen je bij de voorbereiding hiervan en nemen de zorgen van een katheter of medicatiepomp op. Meer specifieke behandelingen zoals een darmspoeling, zuurstoftherapie, een complexe wondzorg, intraveneuze antibiotica-therapie en palliatieve ondersteuning horen ook bij hun takenpakket.

Lees meer op
www.witgelekruis.be/medicatie.



“Wij hadden onmiddellijk een goede klik”

In 2015 brak Martha haar heup, waarna ze het Wit-Gele Kruis inschakelde. Jill is sinds de eerste dag haar verpleegkundige. Ze hadden onmiddellijk een goede klik. Ondertussen komt Jill al zeven jaar bij Martha en kunnen ze elkaar niet meer missen.

Auteur Stien Van Peer

Martha krijgt dagelijks hygiënische verzorging, diabetes- en medicatiezorg.

Enkele jaren geleden liet ze een traplif installeren. Dat heeft een grote meerwaarde en laat haar op een aangename manier thuisblijven.

Traplif

Er stond een tijd een bed in de woonkamer, maar met veel bezoek was dat niet ideaal. Martha werd toen in de keuken gewassen. Door de traplif kan dat nu weer boven, in de badkamer. Dat is beter voor haar privacy en ook handiger. Martha kan nu zelf naar boven en beneden. Vroeger stond ze om 6u op om naar het toilet te gaan en moest ze beneden

wachten tot de verpleging er was. Verpleegkundige Jill testte de lift zelf uit. Ze vertelt waarom: “Ik vind het belangrijk om te weten hoe dat ervaren wordt. Zo kan ik Martha nog beter ondersteunen.”

Het geheim

Martha en Frans zijn 72 jaar getrouwd. Hun geheim? “Water bij de wijn doen en vaak meer water dan wijn.” *(lachen)* Ze hebben een grote familie met zeven kinderen, dertien kleinkinderen en tien achterkleinkinderen. Iedereen draagt zijn steentje bij om hen thuis te helpen. Ook Frans, die in maart 100 wordt, steekt de handen uit de mouwen en leerde zelfs nog koken. Het is er een écht warm nest.



Martha Claessens (96)

Woont met haar man Frans in Halle-Zoersel

“Ik wil dat iedereen zich hier thuis voelt”

“Ik ben heel blij met Jill. Ze is hier thuis en weet alles liggen. Ik heb veel vertrouwen in haar. Als ze iets doet, ben ik gerust. Ik kan alles tegen haar zeggen en aan haar vragen. Bij een nieuwe handeling, zoals de eerste keer douchen, probeert Jill het eerst voorzichtig met mij. Daarna geeft ze de andere verpleegkundigen tips over de aanpak.”

“Ook over alle anderen die hier komen, ben ik heel tevreden. Dat is het Wit-Gele Kruis, maar ook gezinszorg en poetshulp. Iedereen is geduldig en behandelt Frans en mij met veel respect. Dat vind ik belangrijk. Ik probeer goed voor hen te zorgen, ze verwachten het niet maar ik geef toch graag een koekje en een drankje. Ze zorgen elke dag ook zo goed voor mij. Ik wil dat iedereen zich hier thuis voelt.”



Jill Nys (32)

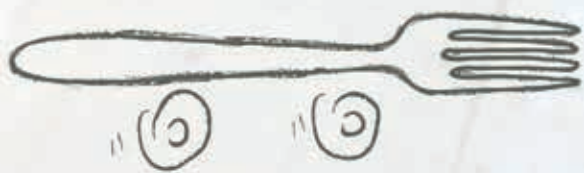
Werkt al 7 jaar bij het Wit-Gele Kruis van Antwerpen

“Martha en ik lachen dat het *coup de foudre* was tussen ons. We hadden vanaf dag één een hele goede klik. Onze verjaardagen volgen elkaar net op. Het weekend erna eten we samen een taartje, dat is traditie geworden.”

“Voor mij is Martha zoals een extra grootmoeder. Ze is heel lief, betrokken en vraagt regelmatig hoe het gaat. Ze vraagt ook naar mijn kinderen en ik laat haar wel eens een fotootje zien. Ik zorg voor haar en zij voor mij.”

“Ik kan meehelpen om mensen langer thuis te laten wonen. Dat vind ik het mooiste aan mijn job. Bovendien hou ik ervan om samen te werken met een patiënt. Met z'n tweeën komen we tot oplossingen.”

“Martha is zoals een extra grootmoeder”



homecuisine

Verse
maaltijden aan
huis kan vanaf
€ 7,00

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

Op wandel

Wanneer we onze wandelschoenen aantrekken, zuchten onze kinderen vaak. “Moeten we nu weeral gaan wandelen?” Als we dan een kwartiertje aan het stappen zijn in het bos, lopen ze vrolijk rond. Ze klauteren de hellingen op om vooral niet op het saaie gewone pad te moeten lopen en om nieuwe wegjes te ontdekken. Ze vinden overal wel een geïmproviseerde glijbaan om daarna met een vuile en natte broek een koekje te komen vragen.

Wandelen hebben we met z'n allen in de coronatijd herontdekt. Veel heb je er niet voor nodig, twee benen en gemakkelijke schoenen. Een goed oriëntatiegevoel helpt ook. En als je daar zoals ik minder talent voor hebt, tonen handige wandelknooppuntroutes je de weg. Om te wandelen heb je ook niemand nodig. Je kan er alleen op uit trekken. Al neem je dezelfde route, het is toch telkens anders. Vaak kom je onderweg iemand tegen, gegarandeerd ook de zon, de regen of iets daartussenin. Zoals Frédéric Gros schrijft in zijn boekje 'Wandelen, een filosofische gids' is er nooit iets

beters verzonnen om te vertragen dan te wandelen. Hij maakt ook duidelijk dat wandelen geen sport mag worden. Als je stappen wil tellen of sneller wil gaan, kies je beter voor fietsen, skiën of lopen. Want als je wandelt, gaat het over wat je onderweg voelt, denkt en ervaart. Je kan even ontsnappen aan je zorgen en bezigheden. Zelfs een klein ommetje kan je vrijheid en een timeout geven.

Tussen de kankerbehandelingen door ga ik vaak wandelen. Op sommige dagen lonkt de gezellige bank met een boek of een film harder dan de buitenlucht. Zeker wanneer ik me erg moe voel. Ik moet mezelf dan aanporren om toch even naar buiten te gaan, al is het voor een klein toertje. Met de idee dat elke stap telt, motiveer ik me om vooruit te gaan. Iedereen die ernstig ziek is, wordt soms door onmacht en angst overmand en zoekt zijn manier om daarmee om te gaan. Blijven verbindend bewegen met anderen is mijn recept om terug op adem en kracht te komen. Dus ja, we gaan opnieuw wandelen.



Joke Lemingre

Joke schrijft al jaren de 'Vooraf' voor Gezond Thuis. Vanaf nu lees je haar elk nummer in de 'Column'. Joke is lector en kernexpert zorgethiek aan de Hogeschool UCLL en momenteel ook kankerpatiënt. Met een grote passie voor de zorg geeft ze in elke editie een unieke kijk op dagelijkse taferelen.



Wanneer kanker de smaak aantast

Blijf proeven

Blijven eten tijdens een kankerbehandeling is cruciaal. Zo voorkom je ondervoeding, vergroot je de kans op het wel-slagen van je behandeling en verklein je de kans op bijwer-kingen. Smaakveranderingen maken dit vaak een pak lastiger. De oorzaak ligt soms bij de tumor zelf, bijvoorbeeld in de mond, of bij verschillende kankerbehandelingen zoals chirurgie, chemo - en/of radio-therapie ... Elke persoon ervaart ze anders en ze kunnen ook van week tot week verschillen. Wat deze week slecht smaakt, kan dus volgende week wel weer lekker zijn. Daarom is het belangrijk om af en toe opnieuw te blijven proberen wat je bevalt en wat niet.

Smaakt het al naar meer?

Smaakveranderingen uiten zich op verschillende manieren: een vieze smaak in de mond, voeding die te flauw smaakt of net te sterk of voeding die

Smaakveranderingen komen heel vaak voor bij kanker of kankerbehandelingen. Ze kunnen een plotse afkeer opwekken tegenover bepaalde voeding of negatieve associaties bij bepaalde gerechten. We geven je enkele smaaktips mee om te blijven genieten van je maaltijd.

Auteur Nathalie Ghequiere

eentonig smaakt. Dan proef je bijvoorbeeld enkel metaal, bitter of zoet.

Smaakverlies door chemo-therapie verdwijnt meestal na enkele dagen tot weken. Smaakverlies door radiothera-pie treedt vaak op in de eerste of tweede bestralingsweek en is het meest uitgesproken na

een tweetal maanden. Meestal betreft het bittere en zoute smaken. Geleidelijk herstel treedt op na één à twee jaar. Negatieve associaties (bij-voorbeeld misselijk worden kort na het eten van je lieve-lingsgerecht) zijn meestal van korte duur. Ze verdwijnen veelal binnen een maand nadat de therapie wordt stopgezet.

Smaaktips

- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne. Rook niet en kauw goed.
- Vraag je arts om tekorten van bepaalde vitamines of mineralen te checken.
- Drink tussen de maaltijden door. En drink net voor de maaltijd bruisend water met een zure smaak, zoals sinaasappel- of citroensap, of koolzuurhoudende dranken met zoete of bittere smaak.
- Vermijd etenslucht door uit de keuken te blijven tijdens de bereiding, anderen de maaltijden te laten bereiden

of de bereidingstijd zo kort mogelijk te houden.

- Experimenteer met gerechten en bereidingen. Combineer smaken en breng afwisseling in de maaltijden.
- Neutraal smakende voedingsmiddelen worden meestal goed verdragen (zuivel- en graanproducten, fruit, salades ...).
- Kleinere porties werken vaak beter dan grote.
- Gerechten op kamertemperatuur of koud smaken doorgaans lekkerder dan warme bereidingen.
- Zachtere voeding (pudding, shakes, yoghurt ...) lukt soms beter dan harde voeding (stokbrood, noten ...).
- Voedingsmiddelen met een sterke of pikante smaak kunnen helpen om een onprettige smaak weg te nemen.
- Gefrituurde gerechten, rood vlees, vis, spek, broccoli, bloemkool, ui en spruitjes roepen vaak tegenzin op.
- Combineer vleesgerechten met friszoete bereidingen zoals veenbessen, appelmoes, perzik.
- Last van één specifieke smaak in de mond? Check www.kanker.be voor tips en gerechten.

Bron: www.kanker.be

Dieetdienst

Laat je adviseren door onze diëtisten. Ze helpen je terug smaak in je maaltijden te brengen en ondervoeding te voorkomen.

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

09-265 69 24
team.diabetes@wgkovi.be

Meer weten?

www.witgelekruis.be

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



Aardappelmuffins met cottagecheese

Bereidingstijd: 60 minuten

Ingrediënten (voor 6 muffins):

- 600 g aardappelen
- 4 lente-uien
- 1 rode chilipeper
- 6 eieren
- 3 el cottagecheese
- 250 g zelfrijzende bloem
- 50 g Parmezaanse kaas
- peper
- zout
- 1 el zonnebloempitten
- 1 el sesamzaad

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Boter een muffinvorm in of gebruik bakpapier. Knip het bakpapier hiervoor in stukjes van 15 op 15 cm.
3. Schil de aardappelen en kook ze gaar.
4. Was de lente-uitjes en de chilipeper en snijd in fijne reepjes.
5. Pureer de aardappelen. Breek de eieren bij de puree en meng goed. Voeg de cottagecheese, Parmezaanse kaas, lente-uitjes, chilipeper en de bloem toe.
6. Meng alles tot een glad deeg en kruid met peper en zout.
7. Vul elke muffinvorm voor 3/4 met het beslag en strooi er wat zonnebloempitjes en sesamzaad op.
8. Plaats de muffins in de hete oven van 180°C en bak ze gedurende 30 à 35 minuten. Ze zijn perfect als ze een glanzende goudbruine kleur hebben. Check voor de zekerheid met een metalen satéstokje. Het deeg mag niet klevan.
9. Laat de muffins afkoelen op een rooster en dien ze lauwwarm op. Je kan ze enkele dagen bewaren in de koelkast.

LEKKER
VAN BIJ
ONS



Guido met een complexe wonde thuis verzorgd werd

Bij Guido werd een tijdje terug darmkanker vastgesteld. Hij liet operatief een stuk verwijderen maar bij thuiskomst sloeg het noodlot toe. Door een complicatie geraakte hij in een tijdelijke coma en ontstonden er complexe wonden.

Auteur Ralph Gregoor

Brute pech! Dat is het beste hoe je de rollercoaster kan omschrijven die Guido meemaakte. “De diagnose van darmkanker was natuurlijk een klap, maar ik had nooit verwacht wat erna nog zou volgen”, zegt Guido. Na enkele weken in een coma ontwaakt Guido in het ziekenhuis met heel wat complicaties.

“Eigenlijk zijn al mijn vitale organen eventjes kort stilgevallen, van mijn hart tot de longen en nieren. Daarbovenop kreeg ik ook nog een ziekenhuisbacterie. Ik zat met een stoma en een complexe wonde vlak naast elkaar. Door corona mocht ik ook geen bezoek ontvangen. Het was geen makkelijke periode.”

Negatieve druktherapie

Na een zestal weken in het ziekenhuis wil Guido naar huis. Het gemis van familie en vrienden en de thuissituatie begint te knagen. Maar door de complicaties is dat niet evident. “Ik mocht een weekend naar huis gaan op voorwaarde dat ik dagelijks

opgevolgd werd door verpleegkundigen. Het Wit-Gele Kruis kwam toen langs om de wonde en de stoma te verzorgen en op te volgen. Een succes, want na een controle in het ziekenhuis beslisten ze dat ik definitief naar huis mocht.”

Enmaal thuis beseft Guido dat de wondzorg vlotter verloopt. “Het ging om een complexe wondzorg, aangezien de wonde vlak naast mijn tijdelijke stoma zat. De verzorging van de wonde moest dus volledig bacterievrij blijven, terwijl er net naast een bron van alleen maar bacteriën zat. In het ziekenhuis waren ze soms uren bezig met de wonde en het voelde niet altijd even goed aan.”

Dankzij een VAC-pomp kunnen de thuisverpleegkundigen de thuissituatie van Guido vergemakkelijken. De behandeling werkt met vacuümtherapie. Daarbij wordt negatieve druk op de wonde uitgeoefend en dus een vacuüm gecreëerd in het wondgebied. De wondranden worden zo naar elkaar toe gebracht. Hierdoor krijgen bacteriën geen kans en geneest de wonde sneller. “Ik kon me vrij bewegen in huis, een zalgigheid. In het begin was ik zenuwachtig over de verzorging. Maar dankzij de thuisverpleegkundigen is dit perfect verlopen.”

Slik bewust en vermijd slikproblemen

Hoe vaak slik jij op een dag?
Gemiddeld doen we dat zo'n 3.000
keer. Om speeksel door te slikken,
maar vooral ook tijdens het eten en
drinken. Als je een slikprobleem hebt,
ben je je er wellicht meer van bewust.
Gelukkig beteren slikproblemen
bij de meeste personen. Na
een aangepast dieetadvies,
slikoefeningen en training van de
mondmotoriek kan je opnieuw
genieten van je maaltijd!

Auteurs Marie Landsheere en
Kristien Scheepmans

Hoe ontstaan slikproblemen?

Berna Smets: “De oorzaken zijn verschillend. Vaak komt het voor in combinatie met een andere aandoening. Neurologische aandoeningen zoals ALS en MS tasten je spieren aan. Er kan dan krachtverlies of verlamming optreden van de ademhalings- en slikspieren. Ook bij Parkinson kunnen slikproblemen ontstaan door een traagheid van bewegen of een stijfheid van de spieren. Een herseninfarct kan uitvalsverschijnselen veroorzaken die samenhangen met slikken, zoals een gedeeltelijke verlamming aan de mond. Na een kankerbehandeling, bijvoorbeeld een bestraling, kunnen slijmvliezen zwellen waardoor patiënten moeilijker slikken. Vaak zien we slikproblemen bij oudere personen, maar het duikt ook op bij jongeren en zelfs kinderen.”

Hoe uit het zich?

Berna Smets: “Als mensen zich verslikken, hoesten ze vaak. Wanneer je regelmatig hoest tijdens het eten, moet er een alarmbel afgaan. Maar ook als je maaltijd zeer lang duurt, als je veel speekselverlies hebt, als er bij het drinken water uit je mond loopt of als er voedselresten na de maaltijd in je keel

blijven zitten. Dat kan een teken zijn dat je mondmotoriek en dus de slikbeweging niet goed loopt. Wees hiervoor alert. Wanneer je hoest tijdens het eten zit er waarschijnlijk voedsel of vocht in de luchtpijp vast. Als je verslikking niet vermijdt, kan dat nadelig zijn voor je longen en op lange termijn tot een longontsteking leiden.”

Hoe worden slikproblemen behandeld?

Berna Smets: “In de eerste plaats moeten jij en je omgeving alert zijn voor de zichtbare symptomen tijdens een maaltijd, zoals hoesten. Iedereen verslikt zich al eens maar als het regelmatig wordt, kaart je dat best aan bij je huisarts. Hij of zij verwijst je misschien door naar een logopedist of een neus-keel-oorarts (NKO-arts). Zodra ze de oorzaak en problematiek kennen, kan de behandeling starten. Via het slikonderzoek kan de NKO-arts achterhalen in welke fase van het slikproces er een probleem is. Een logopedist leert de juiste houding aan te nemen om te eten, zoals rechtop zitten, en leert mondmotorische oefeningen en slikmanoeuvres aan.”



Berna Smets is oprichtster van Logiko, een groepspraktijk in de regio Lummen en Heusden-Zolder. Ze heeft jaren ervaring als logopediste en begeleidt de laatste jaren voornamelijk personen met slik- en stemproblemen. Voor de behandeling van slikproblemen is interprofessionele samenwerking essentieel.



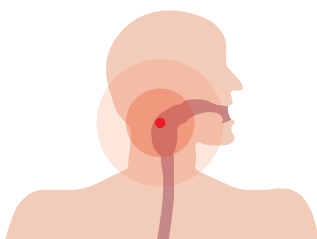
Amber Vansimpson is diëtiste bij het Wit-Gele Kruis Limburg. Ze werkt nauw samen met Logiko om voedingsadvies te geven rond onder andere slikproblemen. Ze gaat aan huis en geeft tips mee op maat van de patiënt. Amber is ook betrokken in een project in het kader van ondervoeding waar kauw- en slikproblemen kunnen voorkomen.

“Regelmatig hoesten tijdens het eten is een alarmsignaal: je slikbeweging loopt niet goed”

“Die training bestaat uit oefeningen van de kaak, de tong, de lippen of het gehemelte. Met slikmanoeuvres proberen we het slikken positief te beïnvloeden. Door het hoofd te buigen, creëer je bijvoorbeeld een betere luchtwegbescherming. Door de adem even vast te zetten, zullen de stemplooiën beter sluiten en verlaag je het risico op verslikken. Tot slot werk ik als logopedist om dezelfde redenen soms ook met stemoefeningen. De stembandsluiting verbetert hierdoor, maar het effect op slikken wordt nog verder onderzocht.”

Kan een aangepast dieet helpen?

Amber Vansimpson: “Zeker, het kan de eetervaring veiliger én aangener maken. Eerst willen we weten in wat iemand zich verslikt. Bij sommigen zijn dat vloeistoffen, zoals water en thee, en kan je die vloeistof indikken. Anderen verslikken zich in vaste voeding, bijvoorbeeld brood zonder korst of sandwiches. Dan zoeken we naar alternatieven met een aangepaste consistentie waardoor het verslikken vermindert. Ons advies is steeds op maat van de patiënt en afhankelijk van zijn of haar problematiek. We houden natuurlijk ook rekening met de smaakvoorkeuren, zodat het naast veilig ook lekker blijft. Soms is dat een hele zoektocht.”



Verder is ondervoeding een vaak voorkomend gevolg.

Amber Vansimpson: “Klopt! Bij slikproblemen verloopt eten moeilijker en trager, waardoor patiënten minder graag eten en sneller voldaan zijn. Daarom adviseren we kleine frequente maaltijden waarbij we de textuur van de voeding aanpassen en energie- en eiwitrijk maken. Dan denken we vooral aan calorierijke producten. Light en magere producten raden we zeker af. Eiwitten zitten vooral in melk en melkproducten, vlees, vis en eieren. Volle melkproducten zijn dus ideaal. Afhankelijk van wat de patiënt goed kan kauwen en slikken, kan men volle melk, gesuikerde pudding, chocomousse, vlees of kaas uit het vuistje, of gekookt ei eten. We raden dus aan om dagelijks, liefst bij elke maaltijd en tussendoor, een eiwitrijk product in te nemen. Bij deze alternatieven houden we wel telkens rekening met mogelijke andere voedingsproblematieken, zoals allergieën. Als je een slikprobleem hebt, raadpleeg je best een diëtist voor persoonlijk advies. Zodat je terug kan genieten van de maaltijd, thuis en buitenshuis.”

Wat kan je zelf doen?

Berna Smets: “Concentreer je als je eet: kijk geen tv, lees niet, eet en drink in kleine happen en slokken, en praat liefst ook niet. Een maaltijd is een sociaal gebeuren maar als je spreekt, heb je meer risico op verslikking. Praten is afleiding. Alle aandacht moet soms naar het slikken zelf gaan. Bovendien kan het soms misgaan als je moet inademen bij het praten terwijl er nog voedsel in de mond zit. Wissel dus eten en praten goed af.”

“De slikmanoeuvres of andere oefeningen met je mond en gehemelte kan je zelf verderzetten. Ik merk dat mensen er thuis mee aan de slag gaan en zo zelf een positieve invloed hebben op hun slikprobleem. Belangrijk hierbij is dus wel om eerst een diagnose te laten stellen zodat we een behandeling op maat kunnen opstarten.”

Meer weten?

Scan onderstaande QR-code en ga naar www.gezondthuis.be/tips-slikprobleem.



Behandeling van een 2^e graads brandwond met Flaminal[®] Hydro

Oorzaak brandwond: aanraking met sigaret, geen onderliggend lijden



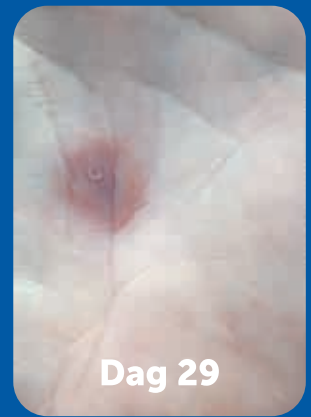
Dag 1



Dag 2



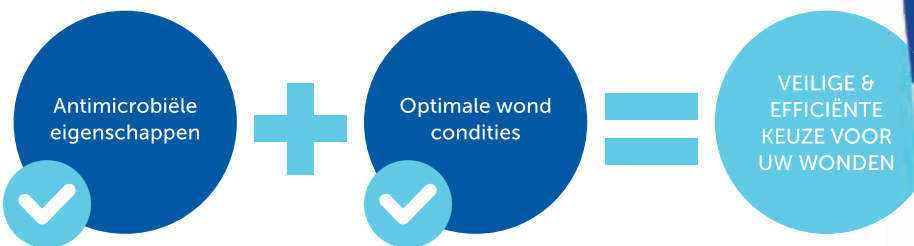
Dag 8



Dag 29

Behandeling:

- ☉ 8 dagen met Flaminal[®] Hydro - Dagelijkse verbandwissel
- ☉ Vanaf dag 9 met Flamigel[®] - Voor optimale genezing



- ✓ Antimicrobiële bescherming¹
- ✓ Snelle bactericide activiteit²
- ✓ Minimaal risico op het ontwikkelen van resistentie³
- ✓ Vochtige wondomgeving⁴
- ✓ Optimalisatie van exsudaat⁴
- ✓ Debrideren en verwijderen van necrotisch weefsel⁴
- ✓ Niet cytotoxisch = veilig²
- ✓ Eenvoudig in gebruik¹



WWW.FLENHEALTH.COM
KIJK HIER VOOR MEER CASES



CE 0344

 **Flaminal[®]**

1. Flaminal[®] Hydro and Flaminal[®] Forte instructions for use

2. De Smet, K. et al. Pre-clinical evaluation of a new antimicrobial enzyme for the control of wound bioburden. Wounds. 2009, 21(3): 65-73.

3. Gottrup, F. et al. EWMA document: antimicrobials and non-healing wounds – Evidence, controversies and suggestions. J Wound Care. 2013, 22 (5 suppl.): S1-S92 WHO Definitions

4. Jones, J. et al. TIME to assess wounds – a clinical evaluation of Flaminal[®]. Wounds UK. 2018, 14(3): 63-69

Leve de mantelzorger

Mantelzorgers zijn onmisbaar! In elke editie zetten we iemand in de kijker die zich inzet voor een zorgbehoevende persoon.

“Normaal zorgt mijn vrouw voor mij, maar nu is het andersom”

Rogier Sinnesael

woont in Anzegem en zorgt voor zijn vrouw **Marie-Rose**. Zij liep een bekkenbreuk op en kan sindsdien moeilijk uit bed. “Normaal zorgt zij voor mij, want de laatste tijd heb ik wat gezondheidsproblemen en kampte ik ook met een lelijke wonde. Nu zijn de rollen omgekeerd en zorg ik met veel plezier voor mijn vrouw. Lekker koken, een kopje koffie: ik leg haar echt in de watten.”

Auteur Hélène Beele

Wil jij een mantelzorger in de kijker zetten?

Stuur ons een mailtje gezondthuis@wgk.be.

Jij kan het leven van een kind zoals Fita veranderen.



Ja, ik doe een gift op
BE90 0016 0298 6432

Fita's toekomst werd bedreigd door een snel groeiende tumor. Een operatie was te duur. Gelukkig werd hij aan boord van ons ziekenhuisschip gratis geopereerd door de vrijwilligers van Mercy Ships. In de armste landen ter wereld zijn er nog duizenden kinderen als Fita. Zij hebben jouw hulp nodig – nu meer dan ooit!



**Doe nu een gift op mercyships.be
of stort op rek. BE90 0016 0298 6432.**

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



Medische hulp
recht door zee

maak gemakkelijk online je afspraak met onze specialisten

Goed is er voor iedereen. Maar wellicht weet niet iedereen bij welke specialist je voor welke oplossingen terecht kan. Wij zetten ze graag even voor jou op een rij. Ontdek onze expertise. Maak snel en gemakkelijk online een afspraak met onze verstrekkers, audiologen, bandagisten en productspecialisten. We helpen je graag.



productspecialisten

We staan je bij met raad, daad en een hulpmiddel op maat.

- groot gamma hulpmiddelen voor dagelijks gebruik
- wooncomfort: relaxzetels, zorgbedden en comfortmatrassen
- hulpmiddelen voor badkamer en toilet



bandagisten

maatwerk

We helpen je met het verstrekken, aanmeten en passen.

- ruime keuze steun- en compressiekousen
- armkousen en handschoenen
- korsetten, lumbostaten, buikgordels en breukbanden

stoma

Onze bandagisten en stomareferentieverpleegkundigen begeleiden je voor, tijdens en na je heilkundige ingreep.

- stomamateriaal en aanlegtechnieken
- huidverzorging
- discrete begeleiding en hulp bij je dotatie

borstzorg

Onze bandagisten helpen je vanaf je diagnose tot na je herstelproces.

- gespecialiseerde borstzorgcentra
- discretie en ervaring
- naast borstprothesen ook advies over lingerie, oedeem en huidverzorging

specialisten incontinentiezorg

We begeleiden je discreet naar gebruiksvriendelijk en praktisch incontinentiemateriaal.

- gratis stalen uitproberen
- 100 % discretie verzekerd
- maandservice voor thuislevering

audiologen

We nemen gratis hoortesten af, helpen je zoeken naar de ideale oplossing voor jouw gehoor.

- discrete en innovatieve hoorapparaten, vrijblijvend op proef
- uitgebreid aanbod hoorhulpmiddelen en gehoorbescherming



mobiliteits- verstrekkers

Jouw mobiliteit verbeteren en je grenzen verleggen, daar gaan we elke dag voor.

- ruim aanbod: van rollator en rolstoel tot scooter en aangepaste fiets
- eigen hersteldienst



orthopedisch verstrekkers

We verminderen je pijn en helpen je om weer gemakkelijker en comfortabeler te bewegen.

- enkel-, knie-, elleboog- en schouderbraces, halskragen
- semi-orthopedische schoenen
- steunzolen op maat
- voetopheffers

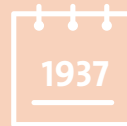
d Laet je begeleiden naar de juiste oplossing. Kom langs bij Goed. Maak een afspraak via www.goed.be/afpraak voor advies op maat bij een Goed thuiszorgwinkel of Goed hoorcentrum je buurt. Graag telefonisch een afspraak boeken? Bel naar **03 205 69 29**.

85 jaar Wit-Gele Kruis



Aantal kaarsjes dat we uitbliezen op 13 november 2022.

1937



Sindsdien biedt het Wit-Gele Kruis kwaliteitsvolle thuisverpleging aan.

2 pk'tje



Hoe onze verpleegkundigen vroeger door de Vlaamse wegen reden.

Vandaag verzorgt het Wit-Gele Kruis jaarlijks zo'n 140.000 patiënten.



7.000 collega's zorgen voor 140.000 patiënten

85 jaar nabije zorg voor jou

Al 85 jaar zorgen wij voor jou en je omgeving. Ter gelegenheid van onze 85^{te} verjaardag gaan we in het boek '85 jaar thuisverpleging' dieper in op de geschiedenis van het Wit-Gele Kruis van 2007 tot 2022. Het is een vervolg op '70 jaar thuis in verpleging aan huis'. Aan de hand van getuigenissen van (oud-)medewerkers en gesprekken met enkele hoofdrolspelers binnen en buiten het Wit-Gele Kruis, nemen we jou graag mee in ons verhaal van de afgelopen 15 jaar. Een verhaal van en over onze zorgverleners, onze organisatie en de sector thuisverpleging. Met als centrale focus een kwaliteitsvolle zorg met en voor de patiënt en zijn omgeving. Voor jullie doen we er graag nog wat jaren bij!

Bestel jouw exemplaar (€ 15) op www.witgelekruis.be/85jaar.



Protefix®

Kleefcrèmes voor uw kunstgebit met extra langdurige werking

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

Kleeft als geen ander!

Protefix® kleefcrème PREMIUM met 7-voudige werking

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



Queisser PHARMA **REVOGAN**

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

Voor de apotheek:

Protefix® kleefcrème PREMIUM CNK 4240-693

Ferm

thuiszorg

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.



[SamenFerm.be/thuiszorg](https://www.SamenFerm.be/thuiszorg)

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

Eindejaar staat voor de deur

De eindejaarsperiode komt er snel aan. Als patiënt bij het Wit-Gele Kruis kan je 24/7 op onze dienstverlening rekenen. Het spreekt voor zich dat we ook tijdens de feestdagen graag bij je langskomen en je kwaliteitsvolle thuisverpleging aanbieden.



Tijdelijk geen zorg nodig?

Ben je op vakantie of niet thuis? Neemt familie even je zorg over? Hoeft je verpleeg- of zorgkundige tijdens de feestdagen niet langs te komen? Verwittig dan tijdig je verpleegkundige of de Wit-Gele Kruisafdeling. Zo hebben we een duidelijker zicht op de planning en vermijden we dat je zorgverlener onnodig aan de deur staat.

Net zoals anders

Wens je tijdens de eindejaarsperiode om, zoals gewoonlijk, door het Wit-Gele Kruis verzorgd te worden? Dan komen we graag bij je langs en hoeft je niets te doen.



“Tijdens de feestdagen ga ik in kersttrui op pad. Het is dan erg gezellig en patiënten zijn heel dankbaar dat we langskomen”

Verpleegkundige
Joke Cortens

2023

Prettige feestdagen!

We wensen je een prachtig nieuw jaar, net zo uniek en verrassend als de mensen die we dagelijks treffen achter elke nieuwe voordeur.

Een gelukkig en gezond
2023 gewenst!

Een veilige winter

De winter brengt slecht weer, koude en donkere dagen met zich mee. Dat is soms gezellig, maar kan ook zorgen voor gevaarlijke situaties in en rond je woning. Denk maar aan een valincident of CO-vergiftiging. Met de volgende praktische tips kom je de winter goed en veilig door.



Valincidenten

We noteerden dit jaar al meer dan **3.000 valincidenten** bij onze patiënten. Meestal gebeurt dat wanneer de verpleeg- of zorgkundige niet aanwezig is. De gevolgen kunnen zeer ernstig zijn, zoals een breuk. Zeker bij donker of slecht weer is het opletten geboden. We zetten graag enkele aandachtspunten in de kijker om vallen te voorkomen.

1 Buitenshuis

Zorg voor een **goede verlichting** aan je woning. Dat maakt het makkelijker om je woning te vinden. Hou bovendien de toegangsweg **sneeuw- en ijsvrij**

om uitschuiven te vermijden. Zo geraken jij en je verpleeg- of zorgkundige veilig van de stoep tot bij je thuis.

2 Binnenshuis

Ook binnenshuis is het belangrijk om goed te **verlichten**. Dan kan je obstakels, zoals tapijten, drempels of kapotte tegels, tijdig zien. Wees extra voorzichtig met de volgende **valrisico's** in huis:

- losliggende tapijten
- drempels en (steile) trappen
- huisdieren
- afwezigheid van trapleuning of handgrepen bij een verhoogje

- gladde vloeren, gladde ondergrond in het bad of de douche
- rondslingerende voorwerpen zoals speelgoed van kinderen.

3 Stoornissen

Vallen gebeurt vaak door een **evenwichtsstoornis**. Die kan op verschillende manieren ontstaan:

- Je komt te snel recht. Geef jezelf de tijd om rustig recht te komen als je uit je bed of de zetel wil opstaan.
- Je buigt voorover, bijvoorbeeld om iets op te rapen. Zet je stabiel met je benen gespreid. Hef en til vanuit je benen.



- Je neemt bloeddrukverlagende medicatie of slaapmedicatie. Wees na het nemen van die medicatie voorzichtig.
- Je hebt een glaasje alcohol gedronken. Hou je goed vast, wandel rustig.
- Je wandelt rond op sokken of onstevige schoenen. Draag steeds stevig schoeisel.

Ook **mobilitiestoornissen** zorgen voor valincidenten. Dat kan komen door verminderd zicht, spierzwakte, vochtophoping of pijn in de benen of voeten. Ook in het kader van mobiliteit is het belangrijk om stevige schoenen te dragen. Ben je niet zo goed te been? Gebruik dan een hulpmiddel, zoals een rollator.

Heb je nog vragen over vallen of valrisico's? Ben je gevallen?

Bespreek dit met je verpleegkundige. Samen kunnen we vallen in de toekomst voorkomen!

CO-vergiftiging

In de winter draait onze verwarming overuren. Dat zorgt voor CO-gevaar. Koolstofdioxide (CO) veroorzaakt jaarlijks honderden ongevallen, soms met dodelijke afloop. Omdat je het niet ziet, proeft of ruikt, wordt het ook de 'stille moordenaar' genoemd. CO komt vrij bij **slechte of onvolledige verbranding** van gas, kolen, stookolie, petroleum, benzine of hout.

De energieprijzen stijgen, maar het is toch erg belangrijk om je woning voldoende te verluchten. Laat je verwarmingstoestel en schoorsteen op tijd nakijken. Steek nooit een vuurschaal of barbecue aan binnen in huis.

Deze acties helpen om CO-vergiftiging te voorkomen.

Zelfzorg

Feestdagen zijn voor sommige mensen een moeilijke periode. De dagen zijn kort en donker. Eenzaamheid kan optreden. Zorg dus zeker goed voor jezelf. **Verwen jezelf** en maak het thuis extra gezellig. Een heerlijk kopje thee drinken onder een dekentje in de zetel. Je favoriete muziek op de achtergrond. Een paar hapjes als aperitief. Kleine dingen kunnen je helemaal in een aangename sfeer brengen.

Een **goed gesprek** met een familielid, vriend of kennis doet altijd deugd. Gaat het wat minder? Erover praten helpt! Je kan ook steeds bij je verpleegkundige terecht.

10-daagse van de geestelijke gezondheid

Begin oktober staat jaarlijks in het teken van geestelijke gezondheid. Tien dagen lang gaat er veel aandacht naar dit thema. Ook als zorgorganisatie vinden we het belangrijk om hier stil bij te staan. We staken dus de handen uit de mouwen. Onze collega's op de afdelingen kregen raamstiften om inspirerende en mooie boodschappen te verspreiden. Ze versierden volop onze gebouwen. Een greep uit hun teksten:

- Zorgen moet je doen, niet maken.
- Wie in zichzelf gelooft, hoeft zich nooit te bewijzen.
- Wees mild voor jezelf.
- Grote dromen starten met kleine stappen.

Wil je meer weten over ons aanbod op het vlak van geestelijke gezondheid? Neem een kijkje op witgelekruis.be of vraag het aan je verpleegkundige.



Fotomodellen

Regelmatig trekt onze fotograaf op pad om onze zorg in beeld te brengen. Deze foto's gebruiken we bijvoorbeeld in brochures, op de website, voor de jaarkalender ... Verpleegkundige Chris Stans stelde zich kandidaat samen met patiënten Carlo, Luc en Serge. In oktober maakten ze tijd vrij voor een heuse fotoshoot. Wat stralen ze!



Jubilea

De voorbije maanden vierden heel wat van onze patiënten hun huwelijksverjaardag. Proficiat aan Carolina en Eugene uit Hulsen (65 jaar getrouwd), Gust en Zeva uit Meerhout (70 jaar getrouwd), Maria en Romain uit Geel (50 jaar getrouwd) en Ludovicus en Maria uit Meerhout (70 jaar getrouwd). We wensen jullie nog veel mooie jaren samen.

Bota

tovarix



Bota
Since 1940



Beige Natur Nero

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

medische compressiekousen

BOTA TOVARIX is een medische compressiekous met degressieve druk en maximaal draagcomfort. Ze heeft een uitstekende pasvorm en is gemakkelijk aantrekbaar.

- vermoeide of zware benen
- chronische veneuze insufficiëntie
- spataders
- oedeem
- flebitis
- trombose
- postoperatief
- sclerotherapie

Compressieklasse

CCL.1: 18-22 mm Hg • CCL.2: 25-32 mm Hg • CCL.3: 36-48 mm Hg

Assortiment

- Tovarix 20 als eerste keuze compressiekous
- Tovarix 50 met X-static® zilvergaren
- Tovarix 70 met hogere stijfheid - bij uitgesproken oedeem

Maatwerk verkrijgbaar

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



AD 3023/10/14

Help, ik kan niet meer in bad!

ACTIE

Gratis verhoogd toilet bij bestelling inloopdouche*



SeniorenComfort

Tiensevest 38
3000 Leuven

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

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

PREMIES voor Senioren*
Voor gratis info of brochure:
www.seniorencomfort.be
0470/62.17.64

GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK

GRATIS DEMONSTRATIE AAN HUIS

SNELLE LEVERING

Nieuw adres vanaf 1/11
Dreefvelden 12
Sint-Katelijne-Waver

20%
Korting met
deze bon



Open van 12u30 tot 17u00,
ook op zaterdag
of NA AFSpraak

www.jaflex.be

J&A fabrikant van zetels & matrassen
Dreefvelden 12 - Sint-Katelijne-Waver

tel. 03 480 98 01



Win 1 van de 2 bongobonnen

Movie For Two

Een uitje naar de bioscoop is altijd leuk! Met deze cadeaubon kan je met twee genieten van de magie van het witte doek. Er is keuze uit 13 verschillende bioscoopcomplexen van Kinepolis, waardoor er altijd wel een locatie in de buurt is.

HORIZONTAAL

1. Zintuig – Gegoten staaf – Gezichtskleur
2. Methode – Hulpmiddel langs een trap
3. Hemels voedsel – Roofdier – Daar
4. Bleekheid – Schuilnaam die men op internet gebruikt
5. A tempo – Meisjesnaam – Idem – Persoonlijk voornaamwoord
6. Merkteken – Deel van een toneelstuk – Niet adellijk
7. Denkbeeld – Muzikale kenmerken van een groep – Oudgermaans schriftteken
8. Eerbiedwaardige grijsaard – En andere
9. Zuiver gewicht – Nederlands – Bergplaats
10. Naar – Het wezenlijke
11. Blut – Wintervoertuig – Onbeschaamde vent
12. Godin van de twist – Bismut (symbool) – Wortel – Romaans
13. Computertoets – Katachtig
14. Elektrocardiogram – Ontstaan – Katoenen weefsel
15. Heden – Medische verzorging van wonden – Muzieknoot

VERTICAAL

1. Braziliaanse dans – Het tot zich nemen – Voegwoord
2. Diner – Eerste kwartier – Ontvangstbewijs
3. Meisjesnaam – Ommekeer
4. Tijdelijke ademstilstand – Trek
5. Deel van het gelaat – Het zij zo! – Ik
6. Korte passage uit de Bijbel – Vuurwapen
7. Ringtone – Drietenige luiaard – Na dato
8. Onheilsgodin – Straatventer – Hoofddekseel
9. Strijdperk – Briefaanhef – Zuid-Amerikaanse munt
10. Zonderling – Loflied – Acteur
11. Metaal – Klokjesbloem
12. Keukenmachine – Superklein deeltje – Edelachtbaar
13. Turkse munt – Donkerte
14. Voegwoord – Slotwoord – Uitroep bij de jacht – Muzieknoot
15. Stotteren – Dag en nacht

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

Vind het sleutelwoord

Stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje **vóór 9 JANUARI 2023** naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen, Gezond Thuis, Kruiswoordraadseel - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel. E-mailen kan ook **vóór 9 JANUARI 2023** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be.

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

Oplossing Gezond Thuis 110: DIEETDIENST

Winnaars van een Bongobon “Dankjewel”

Mieke De Caluwé uit Poederlee en Annie Wintmolders uit Wellen

Colofon 30^{ste} jaargang, Nr. 111 - december 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 Vliegheer, Nathalie Ghequiere, Ralph Gregoor, Elise Keldermans, Sanne Lambert, Marie Landsheere, Kristien Scheepmans, Stien Van Peer, Lore De Jonge **Fotografie** © Marco Mertens Beelden Adobe Stock, Shutterstock, © WGK zonder copyright **Secretariaat** Hilde De Groef - hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be **Concept, vormgeving en eindredactie** Bold and pepper nv - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden, www.boldandpepper.be **Reclameregie** Publicarto - liesbeth.joos@publicarto.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 **Druk** Drukkerij Moderna Printing - **Oplage** 120.000

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



Thuis is waar ...



**“Ik erg
blij was
met de
zorg”**

De zorg van Guido zit er onder-
tussen op, maar voor een ruime
periode kwamen de verpleeg-
kundigen van het Wit-Gele Kruis één,
soms twee keer per dag op bezoek. Dat scheidt
een band. “Door de complexe zorg moet je
vertrouwen op hun expertise en dat heb ik
ook gedaan, vanaf de eerste dag. Ik voelde
me echt goed bij hun werking en dat zorgde
ervoor dat ik me beter in mijn vel voelde.”

Enkele verpleegkundigen en
de referentieverpleegkundige
wondzorg kwamen bij Guido
over de vloer. “Met iedereen kon ik
goed overweg. Omdat de zorg telkens een
tijdje duurde, hadden we tijd om het over
de belangrijke zaken in het leven te hebben:
de kinderen, kleinkinderen, hobby’s, enz. Ik
was echt enorm blij met de zorg van het
Wit-Gele Kruis.”



Otolift Modul-Air

De perfecte traplift

voor iedere trap



Hoe werkt de Modul-Air?

Bekijk video



Langer thuis wonen met een Otolift traplift

Gaat traplopen niet meer zo vlot? Otolift begrijpt dat u zo lang mogelijk op uw geliefde plek wilt blijven wonen. U kunt gerust zijn: onze trapliften maken uw trap veilig en uw woning weer toegankelijk. Bovendien passen onze trapliften in elke trapgang en bij elke trap – recht of bochtig. Want al onze trapliften zijn maatwerk. Kies uit verschillende modellen en ga voor de stijl die bij uw woning en trap past. Samen vinden we altijd de perfecte oplossing.

De 7 voordelen van de Modul-Air

- 1 Uw trapeuning kan blijven
- 2 Maatwerk door innovatieve modules
- 3 Dunste enkele rail ter wereld
- 4 Supercompacte stoel
- 5 Automatisch draaibare zitting
- 6 Automatisch opklapbare voetensteun
- 7 Montage op uw treden

Bel gratis naar **0800 59 003** of ga naar **www.otolift.be**