

Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

# Gezond Thuis

maa apr mei #112

**“Soms zien we  
elkaar meermaals  
per dag”**

**INTERVIEW**

**Christoff over  
mensen blij maken**

**GEZOND & WEL**

**Euthanasie**



# Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

- ✓ Rechtstreeks van de fabrikant
- ✓ Uw trapleuning kan blijven zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Slechts 48 uur levertijd mogelijk



Dunste enkele rail ter wereld!

\* Onder voorwaarden. Ga naar [otolift.be/sale](http://otolift.be/sale)

Gratis brochure

Maar liefst 90 pagina's dik



## Stuur mij een gratis brochure

Naam .....

Adres .....

Postcode/plaats .....

Telefoon .....

Gezondhuis23

Bel gratis 0800 59 003 of ga naar [Otolift.be](http://Otolift.be)

Stuur deze bon naar: Otolift Trapliften, Verlorenbroodstraat 120, 9820 Merelbeke



## “Thuis is waar ... een gezellige sfeer hangt”

**Charisse Peirsman**

woont in Stabroek

Charisse deelt een kangoeroewoning met haar mama en pluspapa. De bovenverdieping is volledig van haar. “Ik maak het graag gezellig. Dat zit in muziek, decoratie, lekker eten ... Ik wil dat iedereen zich hier welkom voelt. Natuurlijk zorgt mijn aangepaste woning ook voor mijn thuisgevoel. Mijn pluspapa heeft de bovenverdieping volledig op mijn maat gemaakt. We leven apart, maar toch samen.”

→ [Lees het verhaal van Charisse op pagina 18.](#)



**6**

**Met de deur in huis**

Op bezoek bij  
Christoff



**12**

**Goud waard**

Verpleegkundige Lucinda  
en patiënt Louissette



**16**

**Leve de mantelverzorger**

François zorgt voor  
zijn vrouw José

## En ook ...

### **3** Thuis is waar ...

Charisse Peirsman zelfstandig leeft,  
met een beetje hulp

### **15** Column

Joke Lemiengre zoekt de vrijheid op  
tijdens haar ziekte

### **20** Gezond & wel

Euthanasie: een waardig levenseinde

### **24** Aan tafel

Geniet van je voeding,  
ook met een stoma

### **27** Thuisbasis

Wit-Gele Kruis voert actie

### **29** Nieuws uit jouw provincie

### **34** Puzzel

**10**

### **Tip van de expert**

3 tips om te zorgen  
voor intimiteit  
bij kanker





## Coachingssessies diabetes type 2

Diabetes kan je dagelijkse leven volledig op zijn kop zetten. Wil je graag gezonder eten, minder stress of meer bewegen, maar weet je niet hoe? CM geeft een duwtje in de juiste richting met een reeks van twaalf coachingssessies 'Gezond op weg met diabetes type 2'. De lesgevers zijn onder meer diabeteseducatoren en diëtisten van het Wit-Gele Kruis. **Zowel CM-leden als niet-leden zijn welkom.**

### Schrijf je in!

Inschrijven voor deze reeks van twaalf sessies is verplicht. Scan de QR-code voor de verschillende locaties, data en voor meer info.



## Het verzet van 75-plussers in 'Rebels'

De meeste 75-plussers ergeren zich te pletter aan de manier waarop hun generatie wordt voorgesteld, behandeld en genegeerd. 'Genoeg', zeggen de twaalf rebellen in dit boek, 'wij pikken dit niet langer'. Elk op hun eigen manier verzetten ze zich tegen betutteling, doen ze er alles aan om gehoord te worden en vertikken ze het om oud te worden. Zo blijft Nadia koppig solliciteren, gaat Monika vol vuur betogen, doet Mohamed er alles aan om vooroordelen te doorprikken en bestookt Erik het stadsbestuur met klachtenbrieven. Auteur en journaliste Ann Peuteman laat ze allemaal rebellen in haar boek.



→ Koop 'Rebels' in de boekhandel voor €22,50. Of gebruik de **promocode W GK2023** en bestel het boek zonder verzendkosten via **uitgeverijvrijdag.be/product/6910095/rebels** of via **03-345 60 40** (bereikbaar tijdens kantooruren).



## Wandel je mee?

De week van de Valpreventie, van 24 tot 30 april, staat in het teken van bewegen. De bedoeling is om zoveel mogelijk oudere mensen, mantelzorgers, familie, gezondheids- en welzijnswerkers en lokale besturen te sensibiliseren en informeren. Bovendien krijg je ook heel wat tips en tricks mee om te starten met wandelen.

- Wandel je mee? Houd zeker de website **valpreventie.be** in de gaten!
- Tips om vallen te vermijden vind je op **gezondthuis.be/tips-valpreventie**.



# Christoff

Je haalt energie uit het leven als je doet wat je graag doet én erin gelooft. Dat vertrouwt Christoff ons meteen toe als we vragen naar zijn geheim wapen om zo energiek en enthousiast in het leven te staan. Tijdens een hartelijke babbel wordt snel duidelijk dat “mensen blij maken” de rode draad in zijn leven is.

---

Auteurs Uschi De Coster en Marie Landsheere

“Het geeft me enorm veel voldoening om iemand een glimlach op het gezicht te toveren”



**Als zanger heb je een druk leven met veel optredens en fans. Hoe ga je daarmee om?**

“Mentaal is dat zeker niet vanzelfsprekend. Je staat altijd in de kijker en dat maakt je privéleven beperkt. Vandaag wordt alles wat je doet gefilmd, je voelt je continu bekeken. Ik wil dus steeds binnen de lijntjes lopen én aan de verwachtingen van mensen voldoen. Dat is soms moeilijk. Ook wanneer je moe of verdrietig bent, moet je klaarstaan en zorgen dat mensen zich amuseren.”

**Hoe kom je dan tot rust?**

“Twaalf jaar geleden kocht ik iets in Spanje en daar ben ik vaak. Thuis blijft de boog altijd gespannen maar in Spanje valt alle stress van mij af en kan ik mezelf zijn. Ik zit daar in mijn veilige cocon. Mijn pa zei ooit ‘Spanje heeft je leven gered’ en dat is zo. Het tempo van thuis kan ik niet het hele jaar door volhouden. Toch heb ik die druk en adrenaline ook nodig. Ik hou van hard te mogen werken. Ik kan niet zonder mijn hectische leven met optredens. Daar word ik net vrolijk van.”

**Maar je gaat de drukte anders tegemoet dan vroeger.**

“Meer dan vroeger luister ik naar mijn lichaam. Enkele jaren geleden moest ik verplicht de pauzeknop indrukken. Ik was altijd moe maar ging ervan uit dat dat normaal was, ik vloog van optreden naar optreden. Uiteindelijk bleek het een lekkende

hartklep en werd ik geopereerd. Op zo’n moment flitst je leven ineens voorbij, besef je dat het leven kort is en dat het beter is om het soms wat rustiger aan te doen. Na deze ervaring en door corona besliste ik enkel nog de dingen te doen die ik graag doe. Soms kan je zo veel meer bereiken. Je krijgt meer energie en wordt creatiever.”

**Wat betekent “gezondheid” voor jou?**

“Als je gezond bent, heb je 1000 dromen. Maar mensen die ziek zijn, hebben maar één droom”. Dat zegt voor mij alles. Als je gezond bent, besef je niet hoe gelukkig je bent. Het voelt vanzelfsprekend maar eigenlijk moeten we daar af en toe bij stilstaan. Als kind ben ik zelf ernstig ziek geweest, ik had een hersentumor. Hoewel ik slechts 10% kans op genezing had, ben ik erdoor gekomen. Ik wil dan ook graag iets terugdoen en dat is mijn motivatie om palliatieve bezoeken te doen. Het feit dat ik er voor die mensen nog eens kan zijn, een schouderklopje kan geven, een glimlach op hun gezicht kan toveren, geeft mij een ongelooflijk warm gevoel. →

## Wie is Christoff De Bolle?

- Geboren op 18 juni 1976.
- Bekend als Christoff.
- Populaire zanger in Vlaanderen & Duitsland.



## “Omarm wat je hebt, niet wat je mist”

Ik ben altijd ontzettend blij dat ik dat kan doen. Het geeft me enorm veel voldoening.”

### **Met je eigen zorgervaringen in het achterhoofd, wat is voor jou “goede zorg”?**

“Ik maak me snel zorgen. Voor mij is het dus ontzettend belangrijk dat een zorgverlener mij op mijn gemak stelt. De persoon is even belangrijk als de zorg zelf, ik wil ernaar uitkijken dat ze komen.”

“Ook binnen mijn familie vinden we het belangrijk om voor elkaar te zorgen. Als er iets gebeurt met mijn (groot)ouders staan we meteen klaar. Ik heb het geluk gehad alle vier mijn grootouders te kennen. Eén ervan leeft nog, de andere drie zijn thuis overleden met de hele familie erbij. Zij zijn zelden in het ziekenhuis geweest en tot hun laatste dag thuisgebleven. Het is mooi om in zo’n veilige omgeving afscheid te kunnen nemen.”

### **Ben je bezig met ouder worden?**

“Ja, ergens heb ik het daar best moeilijk mee. Je merkt dat er kleine kwaaltjes opduiken die er vroeger niet waren. Ik heb ook meer me-time nodig. Vroeger kon ik altijd maar doorgaan, nu merk ik dat ik meer rust nodig heb. Af en toe geniet ik ervan om in de zetel te liggen en niemand rond mij te hebben.”

### **Welke tip wil je nog meegeven aan onze lezer?**

“Ik denk dat je altijd naar je lichaam moet luisteren, eraan toegeven en het aanvaarden. Als je ouder bent, is het normaal dat sommige dingen niet meer lukken of meer moeite kosten. Veel problemen zitten tussen je oren. Door je zorgen te maken, door verdriet of je slecht te voelen, ontstaan alleen maar meer kwaaltjes. In het leven is het erg waardevol om te omarmen wat je hebt, niet wat je mist. Veel mensen zijn soms verbitterd maar je moet naar jezelf kijken, naar je kwaliteiten en die optellen. Dat geeft altijd een ongelofelijke boost en uiteindelijk blijkt het zo slecht niet te zijn.”





## Deze stretchbroek is er in 12 fantastisch te combineren kleuren!

Twee schuine zakken met een ritssluiting en een comfortabele elastische tailleband

### Stretchbroek LOUISA

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

<b>3516-994</b> wit	<b>3518-395</b> zand
<b>3519-996</b> zwart	<b>3960-881</b> lichtblauw
<b>3962-896</b> erwtingroen	<b>8081-495</b> steengrijs
<b>8348-891</b> papaja	<b>8936-177</b> marine
<b>8937-234</b> rood	<b>8938-596</b> roze
<b>1244-848</b> boommos	<b>1311-926</b> 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 N 104 cm K 98 cm EK 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 € 99,95 € 59,95**

**Nu met gratis verzending**



**TIJDELIJKE AANBIEDING**  
Stretchbroek  
**59.95**  
€ 99,95  
Zolang de voorraad strekt  
**U BESPAAKT € 40**

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 **F23-5984-22**

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](http://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

Aanbieding geldig t/m 30-06-2023.

**U kunt op 3 manieren bestellen:**

Telefoon:  
**070 – 22 28 28**  
(max € 0,30/min volgens operator)

Internet:  
[www.goldner-fashion.com](http://www.goldner-fashion.com)

Schriftelijk:  
**atelier GOLDNER**  
**Gentsesteenweg 64**  
**1730 Asse**

Graag telefonisch of online de actiecode **F23-5984-22** doorgeven

\*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.

# Intimiteit bij kanker: praat erover!

Bij kanker komt de zorg vaak op de voorgrond. Dat maakt het soms moeilijk om samen met je partner ook aan intimiteit de nodige tijd of aandacht te schenken. Intimiteit is een heel individueel gegeven en ook het type kanker zal bepalen hoe je dit tijdens en na je ziekte ervaart.



# 1

## Hoe omgaan met klachten tijdens de behandeling?

Krijg je chemo- of radiotherapie? Dan lokt dit vaak vermoeidheid, depressieve gevoelens of een lager libido uit. Sta daarom stil bij wat jij verlangt. Weet dat er veel hulpmiddelen zijn om klachten te verminderen, zoals glijmiddel bij vaginale droogte. Intimiteit hoeft bovendien niet altijd over seksualiteit te gaan: een extra kus of knuffel betekent ook al veel!

# 2

## Wat met intimiteit als je lichaam verandert?

Ook dan zijn er veel mogelijkheden. Na een borstamputatie kan je kiezen voor lingerie met een prothese of een borstreconstructie. Bij prostaatkanker zijn er medicatie, injecties of een vacuümpomp om te helpen met incontinentie of erectiestoornissen. Bij darmkanker wordt soms een stoma aangelegd. Hiervoor is speciale lingerie of een beschermhoesje verkrijgbaar. Wie intiem wil zijn, kan dan het stomazakje een halfuur ervoor vervangen.

# 3

## Intimiteit bij kanker? Praat erover!

Het is heel normaal dat je vragen hebt. Aarzel niet om ze te stellen aan je thuisverpleegkundige of arts. Zij kunnen je advies en oplossingen aanreiken. Daarnaast bestaan er ook boeken en podcasts over dit onderwerp en kan je terecht bij praatgroepen om te spreken met lotgenoten. Lees hierover meer op [www.allesoverkanker.be](http://www.allesoverkanker.be).



Annemarie Demeyere  
**Stafmedewerker zorg**

In West-Vlaanderen is Annemarie expert op vlak van pijn- en comfortzorg. Samen met de referentieverpleegkundigen pijn- en comfortzorg geeft ze advies en opleidingen aan onze verpleegkundigen over oncologische, verpleegtechnische en palliatieve zorgen.

*“Om tot intimiteit te komen, is het ook belangrijk om je goed te voelen in je vel. Weet dat er verschillende revalidatieprogramma's zijn voor oncologische patiënten tijdens en na de kankerbehandeling om hierop in te spelen. Deze programma's richten zich op ontspanningstechnieken, lichamelijke zorg, bewegingsactiviteiten ... Bespreek dit zeker met je arts.”*



# “Soms zien we elkaar zelfs meermaals per dag”

**Twee jaar geleden verhuisde Louisette naar haar appartement in Diest. Omdat ze niet meer zo goed kan wandelen, heeft ze haar vertrouwde rollator altijd bij de hand. Verpleegkundige Lucinda staat haar steeds bij om haar valrisico te bespreken en te beperken.**

---

**Auteur** Sanne Lambert

**L**ouisette kreeg voor de verhuis al zorg voor de spoeling van haar poortkatheter. Lucinda heeft haar verhuis dan ook letterlijk meegemaakt. Momenteel krijgt ze driemaal per dag bezoek van het Wit-Gele Kruis. Hierdoor ziet het duo elkaar soms meerdere keren op dezelfde dag.

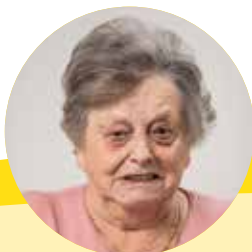
## **Gevallen**

Lucinda heeft Louisette al tweemaal op de badkamervloer gevonden nadat ze gevallen was. “Ze had twee mooie, blauwe badmatten liggen. Helaas schoven deze op de gladde vloer. In samenspraak met haar zorgverleners heeft ze ze weggehaald en is ze niet meer uitgeschoven!” Haar

douche is ondertussen ook uitgerust met een zitbankje en een antislipmat. Lucinda: “Vooraleer ik haar was, dubbel-check ik altijd of haar antislipmat wel goed vastligt. Je weet maar nooit!”

## **Goede mantelzorgers**

Met haar vier zonen heeft Louisette een resem aan mantelzorgers. Haar klein- en achterkleinkinderen zijn ook regelmatig van de partij. Zoon Harry doet elke week haar boodschappen en springt elke dag binnen voor een babbeltje. In combinatie met haar zorgverleners van het Wit-Gele Kruis en de poetshulp van Familiehulp krijgt ze dagelijks aangenaam gezelschap over de vloer.



## Louissette Hommelen

Woont in centrum Diest

### “We lezen altijd samen onze horoscoop”

“Ik ben altijd blij als Lucinda komt want we doen al eens graag een babbeltje. Zo vraag ik naar haar man en haar zoontje, en zij vraagt hoe het met mijn familie gaat? Als de ‘Dag Allemaal’ in de bus valt, lezen we altijd samen onze horoscoop. Onze verjaardagen liggen dan ook maar twee weken uit elkaar!”

“Lucinda kwam vroeger ook al langs toen ik nog niet veel verzorging nodig had, maar nu zie ik haar veel vaker. Ik kan nog goed uit de voeten, maar langere afstanden zijn wat moeilijker sinds ik geopereerd ben aan mijn heup. Hiervoor gebruik ik dan mijn rollator. Lucinda helpt me wel voor kortere afstanden zoals van de slaapkamer naar de badkamer. Dan haken we arm in arm en begeleidt ze me veilig tot daar.”  
*(lacht)*



## Lucinda Wellens

Werkt al meer dan 7 jaar bij het Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant

“Louissette is een heel fiere madam. 's Avonds legt ze nog steeds haar kleren voor de volgende dag klaar. Als ze met haar zoon gaat eten, zal ze altijd iets chiques aan hebben. *(lacht)* Haar kleerkast zit vol met mooie setjes en ensembles voor als ze naar buiten gaat!”

“Ik probeer op diverse manieren Louissette te helpen. Als de krant beneden in de bus zit, neem ik die bijvoorbeeld mee voor haar. Ze neemt niet graag alleen de lift, en de trap is al zeker geen optie. Voor ons zijn dat kleine dingen, maar je kan je patiënten daar heel gelukkig mee maken. Ons praatje als ik langskom, doet ons allebei altijd deugd. Dat is ook een stukje van je job als verpleegkundige. Mijn patiënten blij zien als ik ze bezoek, dat is voor mij heel belangrijk!”

### “Mijn patiënten blij zien als ik kom, is heel belangrijk”



# comfortabel geholpen bij urineverlies

**Maak geen taboe van urineverlies. Heel wat mannen en vrouwen krijgen er mee te maken, hetzij door ouderdom, een heelkundige ingreep of zelfs door een zwangerschap of zwakke bekkenbodemspieren. Je patiënten staan er dus niet alleen voor bij de diagnose van incontinentie. Hebben ze vragen of gebruiken ze niet het juiste materiaal? Laat hen gerust kennismaken met een specialist incontinentiezorg bij Goed.**

**Maak een afspraak** in een Goed-vestiging in je buurt met een specialist incontinentiezorg. We luisteren naar jouw verhaal en dat van je patiënt. Zo kunnen we jou en je patiënt helemaal op maat helpen en adviseren.


Je patiënt heeft de keuze uit een **uitgebreid gamma hulpmiddelen**. Van absorberend ondergoed tot wegwerpverbanden in verschillende absorpties: de keuze is groot. We geven ook **praktische tips en advies** om urineverlies te verminderen. Comfortabel en geruststellend voor de patiënt ... en ook voor jou.

We helpen iedereen **discreet, persoonlijk en veilig** in een van onze vestigingen. Ontdek welk incontinentiemateriaal het best bij de situatie van je patiënt past. Al onze hulpmiddelen zijn geslachtsspecifiek en hebben een anatomische pasvorm. Zo blijft iedereen in alle discretie en comfort voluit van het leven genieten.

## laat incontinentie je leven niet ontregelen

- Weet je patiënt nog niet meteen met welk materiaal hij het best geholpen is? Via [www.goed.be/advieswijzer](http://www.goed.be/advieswijzer) kan hij een gratis staal aanvragen.
- Is je patiënt **CM-lid**? Dan heeft hij bij iedere aankoop recht op een CM-korting die kan oplopen tot 30%. Deze korting wordt zowel in onze vestigingen als in onze webshop direct verrekend.
- Surf naar [www.goed.be](http://www.goed.be) voor ons aanbod en onze vestigingen.
- Ontdek ons online aanbod op [www.goed.be/webshop](http://www.goed.be/webshop).

 Kom gerust even langs bij een Goed thuiszorginwinkel in je buurt of maak een afspraak via [www.goed.be/afspraak](http://www.goed.be/afspraak) of 03 205 69 22.

samen met 

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

**goed**  
thuiszorgwinkel  
hoorcentrum  
apotheek

# “Elke dag word je opnieuw geboren”

- quote van Hannah Arendt -

**A**ls je al een lange tijd ziek bent, kan je het soms ook eens goed beu worden. Dat is heel normaal en oké. Je verlangt opnieuw naar een normaal leven zonder de ongemakken van je ziekte. Misschien droom je ook dat jouw ziekte eens een weekje – of langer – in verlof gaat. Dan ben je even vrijgesteld van ziekenhuisbezoeken, injecties, sonderen of je stoma te moeten verzorgen. Of dan kan je weer onbezorgd uitstapjes maken. Zonder een rolstoel of op voorhand een degelijk toilet te moeten uitzoeken. Wat lijkt dat heerlijk. Ik wou zelf dat dit kon!

Helaas is de realiteit anders. Of je het nu wilt of niet, er zit niets anders op dan je ziekte te dragen en verdragen. Lastig, niet alleen voor jou maar ook voor je omgeving. De ene dag lukt dit beter dan de andere. Maar hoe doe je dat dan? Hoe zorg je dat je ziekte geen gevangenis wordt?

Ik las een hoopvolle gedachte van Hannah Arendt: “*Elke dag word je opnieuw geboren*”. Ze was een joodse politiek



*Joke Lemienegre*

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.

filosofe die tijdens de tweede wereldoorlog uit Duitsland naar Amerika vluchtte. Ze onderzocht onder meer hoe je als mens in vrijheid kan handelen. Haar zin inspireert mij om van elke dag iets moois te maken. Zodat mijn ziekte geen gevangenis wordt. Uiteraard lukt dit niet altijd. Door de kankerbehandelingen zijn er dagen waarop ik moeilijk uit de zetel geraak en de uren aftel tot de misselijkheid en vermoeidheid mijn lichaam verlaten. Maar, van zodra het lukt om bijvoorbeeld met de kinderen naar school te wandelen, een vriendin te ontvangen of eens een muziekvoorstelling bij te wonen, probeer ik dit te doen. Vaak kosten deze uitstapjes mij veel energie, maar tegelijk geven ze me de kracht om mezelf te blijven. Om dit te kunnen doen, moet ik soms hulp vragen, wat ik moeilijk vind. Toch haal ik er steeds een gevoel van vrijheid uit, ondanks de beperkingen die mijn ziekte veroorzaakt. We proberen niet te veel vooruit te kijken, maar dag per dag. Zo lukt het me af en toe om de ziekte even op verlof te sturen. Ik wens ook jou die vrijheid toe.

## Leve de mantelzorger

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



**“Het zit in onze genen om voor anderen te zorgen en dus ook voor elkaar!”**

### François Wuyts

woont samen met zijn echtgenote **José** in Spalbeek nabij Hasselt. Een beenamputatie, als gevolg van een beenmergontsteking, en een herseninfarct waarvan ze goed hersteld is, houden de bezige bij gekluisterd aan een rolstoel. Net als hun drie kinderen stond het leven van deze twee gewezen verpleegkundigen volledig in functie van zorg dragen voor anderen. “We zijn allebei opgegroeid met én in de zorg, maar nu ben ik voornamelijk haar steun en toeverlaat.”

Auteur Joël Neelen

**Wil jij een mantelzorger in de kijker zetten?**

Stuur ons een mailtje [gezondthuis@wgk.be](mailto:gezondthuis@wgk.be).



# 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

[SamenFerm.be/thuiszorg](http://SamenFerm.be/thuiszorg)

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

## Warme zorg. Altijd dichtbij.

## IEDEREEN mobiel!

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



Bezoek onze website of kom langs in één van onze filialen.

**REKEM:** Steenweg 140

**GENK:** Hasseltweg 152

**NIJLEN:** Herenthoutse steenweg 101

**BRUGGE:** Blankenbergse steenweg 14

of bel: 089 61 49 43



**ERKEND VERSTREKKER**

**EIGEN HERSTELDIENST**

**AANBOD OP VOORRAAD**

**VERKOOP - VERHUUR**

**ZORGKAS - VAPH**



## Thuis is waar ...

# Charisse zelfstandig leeft, met een beetje hulp

**Door de spierziekte SMA zit Charisse in een rolstoel. De ziekte zorgt ervoor dat haar lichaam stapsgewijs achteruitgaat. Haar mama Ria neemt veel van haar zorgen op, maar sinds 2004 krijgen ze ook hulp van het Wit-Gele Kruis.**

**Auteur** Stien Van Peer

**T**ijdens de overstap naar de hogeschool contacteerde Charisse het Wit-Gele Kruis. “In het middelbaar hielpen mijn vrienden en mijn mama mij naar het toilet. In de hogeschool was dat anders, daar had ik nog geen netwerk. We vroegen hulp aan het Wit-Gele Kruis om me tijdens de pauze te helpen.”

“Het is fijn om een vaste waarde te hebben voor mijn verzorging. Dan moet ik niet altijd een beroep doen op mijn omgeving. Daarom is de zorg steeds meer overgenomen door de thuisverpleging. Van school naar huis en ondertussen van één naar twee dagelijkse bezoeken. 's Ochtends helpt de verpleging bij het douchen. 's Avonds komen ze een tweede keer langs voor hygiënische zorg. Voor de rest kan ik altijd rekenen op mijn mama.”

### **Mama als persoonlijk assistent**

Ria zegde enkele jaren geleden haar job op om voor haar dochter te zorgen. Charisse: “Eigenlijk is mijn mama mijn persoonlijke assistente. Ook toen ze werkte, kwam ze tijdens haar pauzes van

Antwerpen naar Stabroek om mij te helpen. Nu vragen we ons vaak af hoe we het ooit hebben gedaan. Zij woont beneden en ik boven, maar we eten bijvoorbeeld altijd samen. We hebben een erg goede band, we staan op en beginnen te lachen. Toch is het ook fijn om mijn eigen appartement te hebben.”

's Nachts en op vakantie doet Ria alle verzorging. “Vroeger stond er een bel naast mijn bed, maar ik kan 's nachts niet meer draaien om daarop te drukken. Daarom hebben we een babyfoon gezet. Voor alles is een oplossing, maar de puzzelstukjes zitten soms goed verstopt. Zolang het kan, hopen we dat zo te blijven doen. We bekijken wel of we ook op vakantie thuisverpleging kunnen inschakelen.”

### **Aangepast wonen**

Vijf jaar geleden nam Charisse haar intrek in de bovenverdieping. Vooral pluspapa Luc stak de handen uit de mouwen om een appartement volledig op haar maat te maken. “Het was gemakkelijker om een nieuwe bovenverdieping in te richten op mijn maat dan om beneden alles om te bouwen. Dankzij een lift en domotica kan ik alles zelf regelen. Ik heb eigenlijk hetzelfde leven als iemand anders. Het mijne is gewoon op vier wielen en met een beetje extra hulp.”

# Euthanasie: een waardig levenseinde

**Niemand denkt graag na over de dood. Maar toch komt er een moment in je leven dat je hiermee geconfronteerd wordt. Welke mogelijkheden heb je om dat op een waardige manier te laten gebeuren? En wanneer heb je recht op een levenseinde met euthanasie? Professor Dr. Wim Distelmans zet alles op een rijtje.**

---

**Auteurs** Marie Landsheere en  
Kristien Scheepmans



### Wat is euthanasie?

“Het is een opzettelijke levensbeëindiging die alleen een arts kan uitvoeren en enkel op uitdrukkelijk verzoek van de patiënt zelf. Geen enkele patiënt is verplicht om het te vragen en geen enkele arts is verplicht om het uit te voeren. Als euthanasie niks voor jou is, zijn er andere oplossingen. Zo kan elke patiënt op elk moment kiezen om een ingrijpende of zelfs levensreddende behandeling te weigeren. Je kan ook kiezen om pijnstillers op te drijven of om palliatieve sedatie te laten uitvoeren. Artsen ‘deconnecteren’ dan patiënten of brengen ze in slaap of in coma. Zo nemen ze het ondraaglijk lijden weg, zonder de intentie daarmee rechtstreeks het leven te verkorten.”

### Hoe verloopt de procedure voor euthanasie?

“Je moet voldoen aan **vier voorwaarden** (zie kader p. 22). Als over één van deze twijfel bestaat, gaat de euthanasie niet door. Aanvragen kan bij je behandelende arts, maar vaak zien we dat het eerste gesprek via de thuisverpleegkundigen loopt. Zij staan letterlijk en figuurlijk dicht bij de patiënt. De verpleegkundige bespreekt met de patiënt of de huisarts ingelicht kan worden om alle mogelijkheden te overlopen.

Er is altijd een schriftelijk verzoek nodig van de patiënt. Zolang mensen kunnen communiceren, op welke manier ook, kunnen ze euthanasie vragen. Als je niet meer kan schrijven, kan iemand die geen erfgenaam is het verzoek opstellen, met de reden waarom de patiënt het niet kan doen.”

### Kan een arts weigeren?

“Elke arts is verplicht om binnen een week te laten weten of hij of zij de euthanasie wil uitvoeren. Zo kan de patiënt of de omgeving nog op zoek naar een andere arts. Bij een terminale patiënt, bijvoorbeeld met een uitgezaaide kanker, moet de behandelende arts advies vragen van een andere arts. Dat is een tweede opinie om na te gaan of de patiënt aan de vier voorwaarden voldoet. Bij een niet-terminale patiënt zijn in totaal drie artsen betrokken, waaronder een specialist van de aandoening of een psychiater. De tijd tussen de euthanasieaanvraag en de uitvoering is dus ook sterk afhankelijk van de situatie. Bij een terminale patiënt kan dat snel gaan, zelfs een paar dagen of een week. Maar bij niet-terminale patiënten heb je een wachttijd van minstens één maand tussen het schriftelijk verzoek en de uitvoering. Een arts neemt

“Je moet voldoen aan vier voorwaarden. Bestaat er twijfel over één, dan gaat de euthanasie niet door”



**Wim Distelmans** is kankerspecialist en professor in de palliatieve geneeskunde. Binnen het UZ Brussel is hij verantwoordelijk voor ‘supportieve’ en palliatieve zorg. Als een van de pioniers in België voor de erkenning van palliatieve zorg, vecht prof. dr. Distelmans voor het recht op euthanasie. Hij is ook oprichter van LEIF.

“Vaak zien we dat het eerste gesprek via de thuisverpleegkundigen loopt. Zij staan het dichtst bij de patiënt”

de nodige tijd om zeker te zijn dat de patiënt het echt wil, maar mag de procedure zeker niet onnodig rekken gezien het ondraaglijk lijden.”

### Wat is de rol van de omgeving?

“De arts bespreekt de euthanasievraag eerst met het verpleegkundig team. De verpleegkundige kent vaak meer details over de patiënt en kan zo een volledig beeld geven. De arts toetst ook af bij de omgeving hoe de euthanasievraag onthaald wordt, maar geen enkel familielid kan dat blokkeren of moet officieel toestemming geven. Het is belangrijk dat de omgeving mee betrokken wordt in het verhaal en dat zij het proces samen kunnen doormaken. Zo kunnen ze dat achteraf ook beter plaatsen.”

### De euthanasiewet bestaat 20 jaar. Wat hebben we geleerd?

“Het is een ongelooflijke geruststelling bij de bevolking om te weten dat ze ooit aan de noodrem kunnen trekken. Euthanasie is, net als palliatieve sedatie, een waardig redmiddel. In het buitenland zijn ze jaloers op onze wetgeving, we zijn wereldwijd een gidsland hierin. Maar dan nog vindt meer dan 80% van de Vlamingen dat de huidige wet niet ver genoeg gaat. Het grote knelpunt is de voorafgaande wilsverklaring euthanasie. Daarmee vraag je euthanasie voor het moment wanneer je het niet meer kan vragen. Maar dat kan enkel bij onomkeerbare coma. Dus als je hebt vastgelegd dat je euthanasie wilt wanneer je zwaar dement bent, kan de euthanasie enkel worden uitgevoerd wanneer je in coma ligt. En dat is onbegrijpelijk.”

### Meer weten?

LEIF is een forum voor zorgverleners, patiënten en hun familie rond waardig levenseinde.

Op LEIF.be vind je ook een lijst van regionale LEIF-punten.

Contacteer de LEIF-lijn voor meer informatie: 078-15 11 55.

Een overzicht van alle wilsverklaringen vind je in het LEIF-plan. Het is gratis verkrijgbaar in elke apotheek.

## Wie kan euthanasie aanvragen?

4 voorwaarden om aan te voldoen

1

### Wilsbekwaam

Je begrijpt dat je een ernstige ongeneeslijke aandoening hebt. Je weet ook wat de resterende (palliatieve) behandelingsmogelijkheden zijn en wat de eventuele neveneffecten hiervan zijn.

2

### De vraag is vrijwillig, herhaald en duurzaam

- De vraag moet van jezelf komen, zonder externe druk.
- Je moet het minstens twee keer herhalen.
- Bovendien moet ze ook coherent, en dus duurzaam, blijven. Je kan niet voortdurend van gedachten veranderen.

3

### Ernstige ongeneeslijke aandoening door ziekte of ongeval

Wie bijvoorbeeld na een auto-ongeval verlamd raakt en ongeneeslijk is, kan euthanasie aanvragen. In de wet staat ‘door ziekte’, dat kan dus een lichamelijke maar ook psychiatrische ziekte zijn.

4

### Ondraaglijk lijden

Wat dat is, bepaalt de patiënt zelf. Maar hij moet het wel kunnen overbrengen aan de arts zodat die overtuigd is dat je ondraaglijk lijdt en dat dit niet te behandelen is.

Uw schoenenspecialist:  
kleine en grote maten!

WWW.

# Eurika-Shoe

.com



Floris van Bommel



Floris van Bommel  
Women



KARL LAGERFELD



LIU-JO

**HEREN:** Cole Haan Karl Lagerfeld Floris Van Bommel Tommy Hilfiger Timberland Ambiorix Lloyd Greve Rockport Clarks Geox Mephisto Ara Ea7 Armani Sebago Xsensible Solidus

**SNEAKERSHOP:** Nike Adidas Karl Lagerfeld KARHU Dr.Martens Diadora UsPolo Skechers Buffalo Fila HoFF All-Star Asics Guess Bjorn Borg New Balance Ea7 Armani Puma Reebok Vans Crocs Calvin Klein SUN68 Faguo Champion Cerruti1881 TommyHilfiger

**DAMES:** Guess Shoes & Bags Valentino Floris Van Bommel TommyHilfiger Mexx NeroGiardini Gabor Mephisto Think! Scotch&Soda Ara Geox Semler Solidus Liu Jo HoFF SUN68 KAHRU Karl Lagerfeld



**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 Stuppy FinnComfort Wolky Oofos Crocs **DIABEET:** Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop

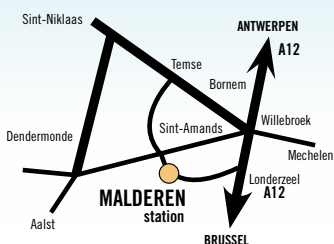


LOWA  
MEINDL  
Shoes For Actives



MBT

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



✂ **€ 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 periode.

# BON €13



# Geniet van je voeding, ook met een stoma

## Luister naar je lichaam

Het is belangrijk om goed te luisteren naar je lichaam. Voeding die door de ene stomadrager goed verdragen wordt, kan bij jou misschien verstopping of diarree veroorzaken of omgekeerd. Blijf alert en neem contact op met je stomaverpleegkundige of diëtist als je twijfelt over bepaalde voeding of als je problemen ondervindt.

Ook kan het even duren voordat je lichaam op voeding reageert. Vlak na je operatie eet je best zo vezelarm mogelijk, om daarna per week gaandeweg terug vezelrijke voeding op te bouwen. Vezels, zoals fruit, groenten en graanproducten, zorgen voor een vlotte darmtransit. Maar vlak na de operatie kan die transit voor de darmen nog te gevoelig zijn. Normaal heb je na enkele weken tot enkele maanden terug een normaal eetpatroon ontwikkeld.

## Voorkom winderigheid

Winderigheid hoeft geen probleem te zijn, maar mis-

## Maak je je als stomadrager zorgen over je eetpatroon?

**Dat is gelukkig niet nodig.**

**De voeding die vóór jouw operatie lekker en gezond was, blijft dat nog steeds.**

**Met deze tips kan ook jij gezellig blijven tafelen, zowel thuis als op vakantie.**

Auteur Nathalie Ghequiere

schien wil je het toch voorkomen. Niet enkel voedsel ligt aan de oorzaak. Er komt ook veel lucht in het darmkanaal door snel te praten of te eten. Andere mogelijke boosdoeners zijn praten tijdens het eten, kauwgom kauwen, roken, met een rietje drinken, met open mond snurken, verkoudheid of zenuwachtigheid. Zelfs een slecht passend gebit. Voedingsproducten die extra winderigheid kunnen veroorzaken zijn bijvoorbeeld:

- bier en koolzuurhoudende dranken
- peulvruchten, koolsoorten, spruiten
- knoflook, uien, prei, paprika.

## Voorkom sterk ruikende ontlasting

Goed en aangepast stomamateriaal is belangrijk. Als je het stomamateriaal tijdig vervangt en het zakje past goed, dan komen er geen geuren vrij. Een koolstoffilter in het stomazakje neemt de geuren op. Sommige voeding geeft echter uit zichzelf een sterke geur aan je ontlasting. Vermijd daarom bijvoorbeeld:

- eieren
- prei, koolsoorten, peulvruchten
- knoflook, uien
- vitamine B-tabletten
- vis.

## Houd je gewicht op peil

Probeer schommelingen in je gewicht te voorkomen. Extreme schommelingen kunnen na verloop van tijd problemen geven als je een stoma hebt. Denk bijvoorbeeld aan lekkage die ook je huid kan irriteren.

Verlies je op enkele dagen tijd meerdere kilo's? Dan kan er sprake zijn van uitdroging. Raadpleeg in dat geval zeker jouw behandelend arts of stomaverpleegkundige.



## Eten op reis

Als je naar warme landen op vakantie gaat, krijg je te maken met andere hygiënische omstandigheden. Het risico op diarree is dan groter. Om dat te vermijden geven we enkele belangrijke tips:

- Drink water uit flessen.
- Gebruik geen ongekookt leidingwater of ijsblokjes.
- Eet geen rauwe groenten, vlees of vis.
- Schil altijd je fruit.
- Eet geen schep- of softijs.
- Neem voor de zekerheid zelf bouillon of extra zout mee.

Bron: [stomavereniging.nl](http://stomavereniging.nl)

## 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](mailto:dieetdienst@wgkantwerpen.be)

### Wit-Gele Kruis Limburg

089-36 00 82  
[voedingsadvies@limburg.wgk.be](mailto:voedingsadvies@limburg.wgk.be)

### Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

09-265 69 24  
[team.diabetes@wgkovi.be](mailto:team.diabetes@wgkovi.be)

## Meer weten over aangepaste voeding bij stoma?

Scan onderstaande QR-code:



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



## Flatbread van aardappel

**Bereidingstijd:** 35 minuten

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g aardappelen
- 120 g bloem
- extra bloem
- 1 el bakpoeder
- 1 tl zout
- 1 tl nootmuskaat

### Afwerking:

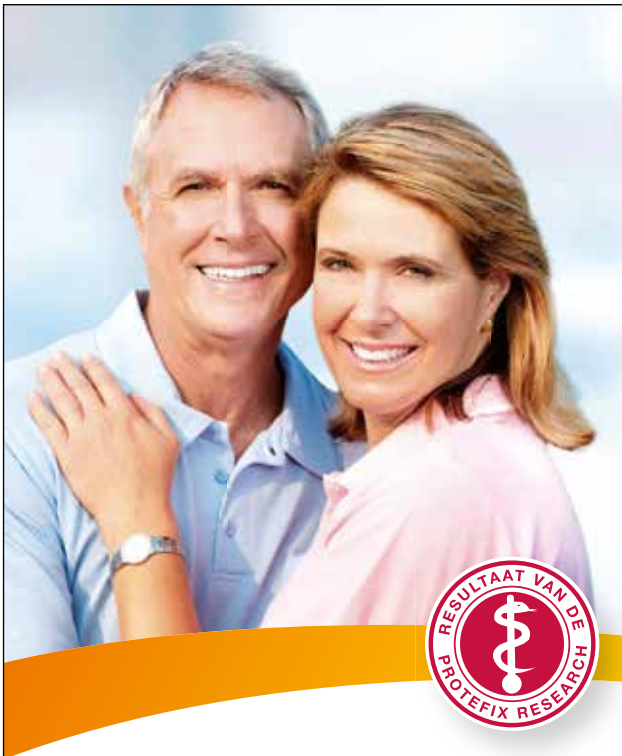
- 2 lente-uitjes (gesnipperd)
- 1 el zonnebloemolie
- 2 el peterselie (fijngehakt)
- 2 el bieslook (fijngesnipperd)
- 2 el knoflookolie

### Bereidingswijze:

1. Gebruik een restje gekookte aardappelen of kook de rauwe aardappelen gaar in gezouten water en giet af. Pureer de gekookte aardappelen.
2. Voeg de bloem, bakpoeder, zout, nootmuskaat, olie en lente-ui toe. Meng eerst met een lepel en kneed daarna met de hand. Voeg eventueel extra bloem toe, tot het deeg niet meer kleeft.
3. Verdeel het deeg in 8 porties en rol tot balletjes. Leg elk balletje tussen twee vellen bakpapier en rol er met een deegrol over tot je platte pannenkoekjes krijgt van ongeveer 1 cm dikte.
4. Doe een klein beetje olie in een antikleefpan. Bak de pannenkoekjes eerst op het bakpapier. Verwijder het bovenste papiertje. Draai om en verwijder ook het andere papiertje, bak goudbruin in ongeveer 2 à 4 minuten.
5. Borstel de pannenkoekjes in met een beetje knoflookolie en strooi er de verse kruiden over.

Je kan de pannenkoekjes eten als bijgerecht of tussendoortje. Of je kan ze beleggen met hummus en gegrilde groenten voor een volwaardige lunch.





# Protefix®

Een volledig gamma  
voor kunstgebitten

- ✓ Langdurige kleefkracht
- ✓ Rechtstreeks aan te brengen op de natte prothese
- ✓ Voorkomt het binnendringen van etensresten



Verkrijgbaar in de apotheek en parafarmacie  
Meer info op [www.protefix.be](http://www.protefix.be)

REVOGAN

Queisser  
PHARMA

# Bota

botalux



## steunkousen

**BOTALUX** is een fijne elegante steunkous met degressieve druk die de bloedcirculatie stimuleert. De druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe. De kous verlicht vermoeide benen bij langdurig zitten of staan en bij zwangerschap. Botalux is gemakkelijk aantrekbaar.

**BOTALUX 40 DENIER** lichte steun (7-9 mm Hg)  
**BOTALUX 70 DENIER** middelmatige steun (15-18 mm Hg)  
**BOTALUX 140 DENIER** stevige steun (19-22 mm Hg)

### Gebruikstips

- bij voorkeur bij het opstaan aandoen
- crèmes en bodylotions beschadigen kousen
- hydrateer indien nodig 's avonds de benen
- let op met eelt en scherpe nagels
- gebruiksduur: 6 maanden bij dagelijks dragen

Raadpleeg vooraf uw arts bij diabetes of arterieel vaatlijden.

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



Meer info: Tel. +32 9 386 11 78  
[info@bota.be](mailto:info@bota.be) • [www.bota.be](http://www.bota.be)

  
**Bota**  
Since 1940

AD 2023/01/NL

## Actie

# ‘Aan handen en voeten gebonden’

De voorbije weken lieten wij onze stem horen. Je zag knuffels in het straatbeeld met vastgebonden handen en voeten die symbool stonden voor onze verpleeg- en zorgkundigen.

Voor jou als patiënt of mantelzorgers is er geen reden tot paniek. Je kan blijven rekenen op kwaliteitsvolle zorg aan huis. Maar, jouw stem helpt ons om onze boodschap over te brengen aan de politiek!

Bedankt dus aan iedereen die onze poster voor het raam hing of die ons steunformulier invulde op [www.aanhandenenvoetengebonden.be](http://www.aanhandenenvoetengebonden.be).

### Waarom voeren wij actie?

Net zoals onze verpleeg- en zorgkundigen zorgen voor jou, zorgen wij ook voor hen. Afgelopen jaar werd het loon van onze medewerkers meermaals geïndexeerd. Gelukkig.

Die medaille heeft echter ook een keerzijde. Het Wit-Gele Kruis krijgt vanuit de overheid dan wel inkomsten voor de geleverde zorgen, die stijgen echter niet

evenredig met de sterk stijgende loonkost. Dit zorgt voor een grote financiële druk. Het Wit-Gele Kruis moet voor 2022 en 2023 meer dan € 25 miljoen (!) zelf bijpassen. De lonen van de medewerkers moeten immers correct en tijdig betaald worden.

### Wat willen we bereiken?

Het Wit-Gele Kruis eist dat de overheid de vergoeding voor de diensten thuisverpleging structureel herzielt. Zo kunnen we de stijgende loonkosten blijven dragen. Het is immers geen optie om met minder zorgverleners dezelfde kwaliteitsvolle zorg te bieden. Daar zullen we nu en in de toekomst voor blijven vechten.

Bovendien blijft de vraag naar thuisverpleging stijgen. Onder meer door de verkorte ligdagen in het ziekenhuis en omdat patiënten vaak verkiezen om zo lang mogelijk thuis te blijven. Een correcte vergoeding van onze zorgen is dus van belang!

Met onze acties vragen wij aan beleidsmakers om te luisteren naar onze boodschap en met structurele oplossingen te komen.





## Het grootste aanbod hoorapparaten van Vlaanderen

€ 100,- korting\*

### Mevr. Den Boef (83 jaar)

"Alweer enkele jaren geleden besloot ik een gehoorapparaat te kopen want mijn gehoor ging achteruit. Ik ben een winkel binnengestapt en liet mij voorlichten over de mogelijkheden. Een vriendelijke dame testte mijn gehoor en een paar weken verder mocht ik de apparaatjes vrijblijvend twee weken uitproberen. Een ongekend lawaai overviel mij toen ik er mee buiten stapte. Ik heb het niet langer dan 3 dagen kunnen volhouden. Geen probleem, de verkoopster zei "u bent er nog niet klaar voor". Ik ben na 4 jaar teruggegaan naar dezelfde winkel en onderging weer dezelfde testen bij een ander persoon. Ik was beter voorbereid maar iets weerhield mij ervan om definitief met deze firma in zee te gaan. De 'klik' was er niet."

"Ik ging op zoek via internet naar een betere prijs en een zorgwinkel kon mij dezelfde apparaatjes voor 400 euro minder leveren. Nog even verder gezocht. Heel toevallig kwam ik op de website van Oogvoororen.be terecht. De tekst en aanpak bevielen mij wel. Vooral het feit dat een audicien aan huis zou komen om mij te helpen de juiste keuze te maken, was doorslaggevend. Met de exacte gegevens van de hoorapparaten die ik eerder elders had geprobeerd, heb ik die ingetikt en naar de prijs bij Oogvoororen.be gevraagd, de prijs was precies 1000 euro goedkoper! Het spreekt vanzelf dat ik met Oogvoororen.be in zee gegaan ben. De audicien kwam aan huis, was heel geduldig met me en als ik een probleempje heb, kan ik altijd bij hem terecht. 10 op 10 krijgt deze winkel van mij!"

Oogvoororen.be heeft het grootste aanbod hoorapparaten van Vlaanderen en is tot wel 40% voordeliger dan andere audiciens. Oogvoororen.be is makkelijk te bereiken met 15 hoorcentra in Vlaanderen. Wil u een hoorfest of advies over hoorapparaten? Onze audiciens staan klaar om u te helpen en komen zelfs aan huis. Bekijk alle A-merk hoorapparaten op onze website, inclusief alle prijzen, tegemoetkomingen en specificaties.

\*Speciaal voor Wit-Gele kruis-lezers:  
€ 50,- korting op een hoorapparaat

### Afspraak maken?

Ga naar [www.oogvoororen.be/wit-gele-kruis](http://www.oogvoororen.be/wit-gele-kruis) en maak een afspraak in één van onze 17 hoorcentra. U vindt onze hoorcentra in: Aalst, Antwerpen, Brecht, Brugge, Brussel, Geel, Gent, Hasselt, Herentals, Kortrijk, Leuven, Mechelen, Oostende, Roeselare, Sint-Truiden, Temse en Turnhout. Of kies voor een audicien aan huis.

U kunt ons telefonisch bereiken op: 0800 - 26542  
of via e-mail: [info@oogvoororen.be](mailto:info@oogvoororen.be).

 [oogvoororen.be/wit-gele-kruis](http://oogvoororen.be/wit-gele-kruis)

# De Benenclub verhoogt zelfzorg bij veneus lijden

Bij veneus lijden heb je problemen met de aders in je benen. Typische symptomen zijn spataders en zware, gezwollen benen. Patiënten met zogenaamde ‘veneuze insufficiëntie’ moeten levenslang compressietherapie toepassen en voldoende bewegen. Moeilijk, maar niet onmogelijk! Zeker niet met de Benenclub.



## Infoavonden met tips

In regio Ieper startten we in oktober 2022 met de Benenclub. Vijfmaal per jaar organiseren we een infoavond waarbij we dieper ingaan op de problematiek en praktische tips geven.

## Wat leren de eerste avonden ons?

- Eén derde van de personen die tot nu toe deelnam aan een sessie, past nog geen compressietherapie toe.
- De helft van de personen die compressietherapie toepast, draagt deze niet dagelijks.

- De deelnemers bewegen onvoldoende.
- De aanwezigen willen hun compressietherapie meer dragen en meer bewegen.

## Benenclubsessies in 2023

Ook dit jaar vinden er verschillende sessies van de benenclub plaats, telkens van 18u30-19u30:

- 20 april
- 22 juni
- 14 september
- 16 november

In elke sessie focussen we op een specifiek thema. Je kan je

inschrijven voor meerdere sessies, want de inhoud is telkens anders.

**Waar?** Wit-Gele Kruis  
Ieper-Poperinge,  
Ter Waarde 87, 8900 Ieper.

**Voor wie?** Iedereen met ‘veneuze insufficiëntie’ kan zich inschrijven, ongeacht je leeftijd en of je in zorg bent bij ons of niet.

**Inschrijven of meer info?**  
Bel naar 050-63 46 00.

# De verpleegpost: jouw verzorging wanneer het je het best uitkomt

Heb je verpleegkundige zorgen nodig?

**We bieden naast thuisverpleging ook zorg aan in een verpleegpost in een Wit-Gele Kruisafdeling.**

De verpleegpost is handig als je nog een andere afspraak hebt die dag of als een afdeling langs je woon- werkverkeer ligt. Je kan makkelijk een afspraak maken en langskomen. Een verpleegkundige voert dan in een professioneel uitgeruste ruimte de voorgeschreven zorgen van je arts uit.



## Welke zorgen zijn mogelijk in onze verpleegpost?

De verpleegpost op een afdeling is een goed alternatief voor je verpleegkundige zorgen die je normaal aan huis krijgt. In een verpleegpost kan je alle zorgen toegediend krijgen, buiten hygiënische zorg. Het gaat dan onder meer over:

- insputingen
- wondzorg
- specifiek verpleegtechnische zorgen (zoals intraveneuze en subcutane perfusie, spoeling van een poortkatheter ...)
- bloedafname
- vaccinatie
- educatie (bijvoorbeeld diabeteseducatie)
- glycemie dagcurve
- toediening van oogdruppels.

## Wat breng je zeker mee?

- het voorschrift van je huisarts wanneer dit verplicht is
- een klever van je ziekenfonds
- je identiteitskaart (eID)
- bij insputingen: het toe te dienen product of vaccin
- bij een wondzorg: wondzorgproducten.

Onze verpleegpost in afdeling Torhout is momenteel al volop in gebruik:

**Waar?** Wit-Gele Kruis Torhout,  
Bruggestraat 134, 8820 Torhout.

**Een afspraak maken?** Op 050-63 44 00 of via  
[www.witgelekruis.be/verpleegpost](http://www.witgelekruis.be/verpleegpost).



## Hoe zit het nog met het C-team?

**Ben je van regio Kortrijk of Ieper-Poperinge? Dan heb je misschien wel al eens gehoord van het Wit-Gele Kruis C-team? Het C-team of 'continuïteitsteam' startte als proefproject in het najaar van 2021 in twee afdelingen: Ieper en Kortrijk. Het testproject liep gedurende één jaar en werd daarna geëvalueerd.**

### **Wat doet het C-team?**

Dit team volgt onder andere alle opstartgesprekken op van nieuwe patiënten. Ook biedt het 7 dagen op 7 ondersteuning bij technische zorgen, noodoproepen van Gerust Zorgcentrale en tijdens de middagpermanentie. Daarnaast neemt het C-team ook reguliere zorgen over als er bijvoorbeeld een collega ziek is of bij onverwachtse situaties.



### **Onverwachtse oproepen opvangen**

Dankzij het C-team kunnen onze andere thuisverpleegkundigen zich maximaal focussen op hun vaste verpleegronde, zonder dat er onverwachtse oproepen of extra's bijkomen. Op die manier kunnen onze patiënten rekenen op de meest kwaliteitsvolle zorg binnen de voorziene zorgplanning.

### **Met een jaar verlengd**

Het proefproject liep één jaar en werd intussen een jaar verlengd. Bovendien breidt het proefproject uit naar de afdelingen Roeselare, Tielt, Harelbeke en Avelgem. Eind 2023 volgt dan een nieuwe evaluatie.

## Uitstekende score voor kwaliteitsvolle zorg

In december kwam een team kwaliteitsauditoren van Qualicor Europe langs om na te gaan of we kwaliteitsvolle en veilige zorg bieden. De focus lag onder andere op de ondersteuning die zorgmedewerkers krijgen. De auditoren bezochten afdeling Avelgem, Harelbeke, Ieper-Poperinge en Kortrijk en gingen ook in gesprek met patiënten. De resultaten zijn heel goed. We kregen maar liefst **een score van 97%** en behalen opnieuw het hoogste niveau van zorgkwaliteit. Dit resultaat bewijst dat we een organisatie zijn die aan continue kwaliteitsverbetering doet.



## Goede afspraken maken goede vrienden

Het welzijn van onze patiënten én zorgverleners staat voorop. Onveilige situaties kunnen de zorgverlening in het gedrang brengen. Daarom vragen we om enkele afspraken te respecteren.



### Zet je huisdieren tijdelijk apart

Je huisdier kan anders reageren als er 'een vreemde' komt om je te verzorgen. De aanwezigheid van een huisdier tijdens de zorg is ook niet hygiënisch. Plaats daarom je huisdier altijd in een aparte kamer of bench tijdens het zorgbezoek.

### Rook niet tijdens het zorgbezoek

Voor de gezondheid van onze medewerkers vragen we om niet te roken tijdens het zorgbezoek. Probeer op voorhand ook je woning te verluchten.

## Word jij lid van onze gebruikersraad?

Ben je patiënt of mantelzorger bij ons en wil je meedenken met onze organisatie? Stel je dan kandidaat voor onze gebruikersraad! Met een groep vrijwilligers willen we drie keer per jaar samenkomen om na te denken over projecten, onze communicatie, het beleid ... Jullie advies is belangrijk om nog beter in te spelen op jullie noden en verwachtingen.

**Interesse? Neem dan contact op via [kwaliteit@wgkwvl.be](mailto:kwaliteit@wgkwvl.be) of via 050-44 06 23.**



FABRIKANT ZETELS & MATRASSEN

Gedaan met rug-, nek- en spierpijnen

# J&A

GRATIS DEMONSTRATIE AAN HUIS



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

**03/480 98 01**

Dreefvelden 12, 2860 St-Katelijne-Waver  
Openinguren: Ma / Za van 12u30 - 17u00 of na afspraak



Nieuw  
Vernieuwen  
Herstellen



Lattenmatras Jaflex,  
een droom van een matras



Leverancier van medische voeding  
en incontinentie hulpmiddelen.



Medische voeding



Incontinentie

- Voor 12u00 besteld morgen thuis geleverd.
- **-5% korting** met code **"REMEDUS-5"**
- Kies de juiste producten mbv onze keuzewijzer.

Ontdek ons volledige assortiment op [www.webshop.remedus.be](http://www.webshop.remedus.be)





## Win 1 van de 3 cadeaubonnen

Boterwafels van Jules Destrooper in een vintage-koekendoos

Ben jij ook helemaal gek op de natuurboterwafels van het koekjesmerk Jules Destrooper? Met deze cadeaubon ontvang je thuis 2 vintage-koekendozen gevuld met deze heerlijke lekkernij!

### HORIZONTAAL

- Oude lengtemaat – Buideldier
- Uitspraak van een gerechtshof – Fonds voor algemene risico's (afk.) – Europeaan
- Jongensnaam – Iemand die aanraadt (vr.)
- Evenhoevig zoogdier – Lekkernij
- Mansnaam – Dwaling (Fr.)
- Plaats waar wegen elkaar kruisen – Italiaanse mansnaam
- Wisselborgtocht – En andere – Spil – In oprichting
- Verhoogde muzieknoot – Vroegere Duitse munt
- Redenaar – Zekere medische test
- Groep wielrenners – Mansnaam
- Kerkelijk gezang – Zorg die men aan iets besteedt – Ingenieur
- Groot zeil dat aan een ra wordt vastgemaakt – Gezichtssluier
- Oosterlengte – Samenvoegen – Basso continuo
- Hengselvat – Sierlijk hert – Abonnee
- Niet door twee deelbaar - Hoffelijk

### VERTICAAL

- Risico van vallen – Test
- Adelaar – Plaats in de provincie Luxemburg
- Wasdroger – Algemeen ziekenhuis – Molybdeen (symbool)
- Rivier in Friesland – Engelse graaf – Opfleuren
- Neurologische aandoening – Ruthenium (symbool) – Eerste opvoering van een toneelstuk
- Ontijdig – Lage rivierstand
- Windrichting – Om het genoemde – Lof
- Stroomafwaarts roeien – Losmaken (wat genaaid is)
- Titel – Drietenige loopvogel – Hij
- Eg voor het verwijderen van onkruid uit grasland – Het innen
- Schraal – Oosterse titel – Stad in West-Vlaanderen
- Partij in een rechtszaak – Net dat dichtgetrokken wordt
- Ratsen (gewestelijk) – Groot water – Persoonlijk voornaamwoord
- Scandinavische munt – Vuurwapen – Snauwen
- Rooster om over te rijden - Courant

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

## Vind het sleutelwoord

Stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje **vóór 10 april 2023** naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen, Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel. E-mailen kan ook **vóór 10 april 2023** naar [kruiswoord@vlaanderen.wgk.be](mailto:kruiswoord@vlaanderen.wgk.be).

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

### Oplossing Gezond Thuis 111: MEDICATIEDOOS

### Winnaars van een Bongobon "Movie For Two" Willy Deneweth uit Zwevegem en Romain De Winne uit Berchem

**Colofon** 31<sup>ste</sup> jaargang, Nr. 112 - maart 2023 - 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** Eminence Kamalandua - info@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](http://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 [info@vlaanderen.wgk.be](mailto:info@vlaanderen.wgk.be).



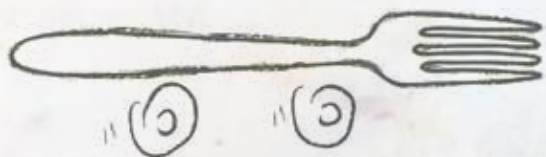


“Thuis is waar ...  
**ik uitkijk  
naar mijn  
douche**”

Elke ochtend neemt Charisse een douche met hulp van de verpleging. “Dat doet me zo’n deugd. Ik heb met alle verpleegkundigen een leuk contact. Liseanne, mijn vaste verpleegkundige, doet me veel lachen. We hebben fijne gesprekken. Daardoor begint voor mij elke dag goed.” Ook over de toekomst is ze positief. “De wetenschap is zo geëvolueerd. Misschien is

er op een dag een mirakel-medicijn waardoor mijn basisfuncties herstellen.

Sowieso hoop ik op termijn weer nuttig bezig te zijn. Ik deed vroeger vrijwilligerswerk bij De Rotonde in Brasschaat. Door corona stopte dat en ondertussen is mijn lichaam achteruitgegaan. Ik moet eerst voor mezelf zorgen, maar wie weet wat er later nog komt ...”



# homecuisine

## LEKKER THUIS

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



Verse maaltijden aan huis kan vanaf  
€ 7,00

### 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 keu zemenu'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. Er komt vrijblijvend een collega even langs voor een huisbezoekje met alle nodige informatie.

[INFO@HOMECUISINE.BE](mailto:INFO@HOMECUISINE.BE)

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

### Waarvoor staat Home Cuisine?

#### Lekker en evenwichtig:

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

#### Vers en gezond:

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

#### Gemakkelijk:

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



Bel gratis ☎ 0800 19 020