

Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

Gezond Thuis

jun jul aug #113



**“We appreciëren
elkaars
eerlijkheid”**

INTERVIEW

**Zangeres Loredana
over haar
gezondheid**

GEZOND & WEL

Zorg voor je huid



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

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

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



“Thuis is waar ...
**we heerlijk
kunnen
ontspannen”**

Luc van Overmeiren en
Marleen Apers

wonen in Nieuw Namen

Luc en Marleen wonen in een hoeve tussen de polders, net over de grens met België. Naast hun hond Sim en hun tuin genieten ze thuis ook van de ontspanningsruimte die Luc eigenhandig verbouwde met recuperatiemateriaal. “In de schuur kunnen we ons ongegeneerd uitleven op de biljarttafel of het drumstel. Of er samenkomen met vrienden voor een lekker glas alcoholvrij bier. Dat zijn mooie avonden!”

→ **Lees het verhaal van Luc en Marleen op pagina 18.**



6

Met de deur in huis

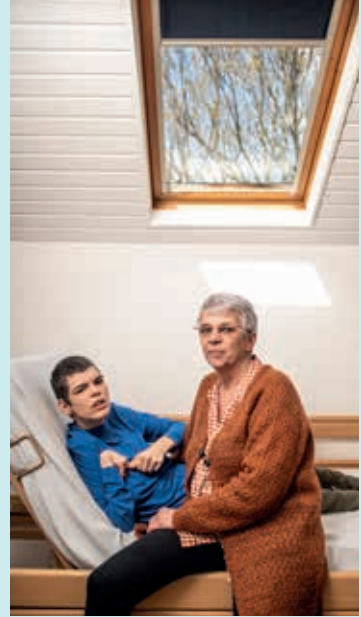
Op bezoek bij
Loredana



12

Goud waard

Verpleegkundige
en patiënt Abdelaziz



16

Leve de mantelzorg

Rita zorgt voor haar
dochter Lies

En ook ...

3 Thuis is waar ...

Luc en Marleen met
een gerust hart naar
de toekomst kijken

15 Column

Joke Lemiengre denkt na
over haar levenskwaliteit

20 Gezond & wel

Zorg voor je huid: alles over
huidaandoeningen

24 Aan tafel

Voorkom prikkelbare darmen

27 Thuisbasis

Regel je zorg tijdens je vakantie in
eigen land

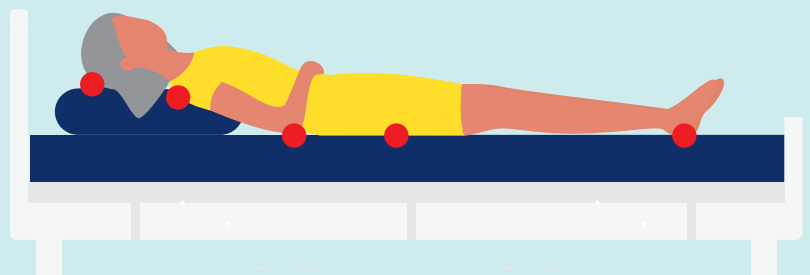
29 Nieuws uit jouw provincie

34 Puzzel

10

Tip van de expert

3 tips om doorligwonden te
voorkomen



Doe mee aan het debat over ouderenzorg

Gezondheidszorg voor oudere mensen strookt niet altijd met wat ze ervan verwachten. Daar wil de Vlaamse Ouderenraad verandering in brengen. Met de campagne 'Bepaal je eigen verhaal' krijgen de huidige en toekomstige generatie gebruikers van ouderenzorg ook een stem.

Doe mee: digitaal én live, alleen of in groep

Op www.bepaaljeverhaal.be kan je via een vragenlijst je mening delen over verschillende zorgthema's. Hoe sta je bijvoorbeeld tegenover hulp inschakelen van je kinderen of kennissen? Wat denk je van zogenaamde 'zorgrobots' of andere technologieën? En zie je het zitten om samen te wonen met generatiegenoten? Daarnaast vind je er ook een ideeënmuur waar je zelf voorstellen kan doen om ouderenzorg te verbeteren.

Maar er is meer. Ook organisaties zoals ouderenverenigingen, lokale dienstencentra en ouderencoren doen mee.



Tijdens 'denkmomenten' gaan kleine groepjes met elkaar in gesprek over ouderenzorg. Voor meer informatie raadpleeg je best een organisatie bij jou in de buurt.

Ook het Wit-Gele Kruis vindt het belangrijk om te luisteren naar wat onze patiënten vinden van hun zorg.

Wil jij graag betrokken worden bij de werking van het Wit-Gele Kruis en jouw zorg?

Fantastisch! Stel je kandidaat via witgelekruis.be/patientenparticipatie.



Vergeet 'dokter Google', gebruik 'Zoek Gezond'!

Het is soms sterker dan jezelf: Google om hulp vragen over je gezondheid. Nochtans is niet alle informatie correct die 'dokter Google' of het internet in het algemeen geeft.

De gratis app 'ZoekGezond', ontwikkeld door artsen en wetenschappers, biedt nu een alternatief. Je vindt er betrouwbare en up-to-date gezondheidsinformatie, gebaseerd op wetenschappelijke bewijzen. Bovendien is alles helder en toegankelijk geschreven. Het Belgisch Centrum voor Evidence-based Medicine (CEBAM) ontwikkelde de app met als doel het werk van huisartsen te verlichten. Patiënten die de app gebruiken, komen namelijk niet meer in contact met foute informatie die hen soms onnodig ongerust maakt.

Meer informatie of de app downloaden op je smartphone?
www.gezondheidenwetenschap.be/zoekgezond

Voor de fans van Loredana is 2023 een spannend jaar vol nieuwe muziek en optredens. Naast die drukke agenda combineert ze haar zangcarrière met tv-optredens zoals Vlaanderen vakantieland en de film Rewind. De afgelopen jaren was ook haar persoonlijk leven intens. Ze blikt met ons terug op de operaties die ze onderging. En hoe haar leven sindsdien veranderde.

Auteur Elise Keldermans

Loredana



“Je kent je eigen lichaam het best. Laat je controleren als iets niet juist aanvoelt”

Je hebt de voorbije jaren problemen gehad met je gezondheid. Wat was er juist aan de hand?

“In 2016 werd ik opeens volledig hees. Ik had veel keelpijn waardoor ik minder goed kon zingen. Na een controle bij de dokter bleek het om een poliep te gaan die operatief verwijderd werd. Twee jaar later, vlak voor corona, voelde ik een hard vetbolletje. In het ziekenhuis konden ze op de echo zien dat het een lymfekliertumor was ter hoogte van mijn speekselklier. Mijn laatste operatie was in 2022, nadat ze een cyste op mijn eierstokken hadden ontdekt omdat ik druk voelde in mijn onderbuik.”

Wat was de zwaarste operatie om van te recupereren?

“De tumor ter hoogte van mijn speekselklier! Die was 15 cm groot en zat aan de linkerkant van mijn gezicht. Na mijn operatie was ik ook gedeeltelijk verlamd. Ik moest bang afwachten of dat ging wegtrekken. Nog altijd ga ik wekelijks naar de osteopaat voor een lymfedrainage. Er komt regelmatig terug vocht in mijn gezicht waardoor er een dof gevoel optreedt en mijn linkerkant verdikt. Net na mijn operatie was het moeilijk om veel te doen. Ik was snel uitgeput en televisiekijken ging bijvoorbeeld niet omdat ik snel hoofdpijn kreeg.”

Wat hielp je om er terug bovenop te geraken?

“Door corona werd ik verplicht om meer tijd te nemen voor mezelf en het genezingsproces aangezien optreden niet mocht. En maar goed ook: mijn lichaam had die tijd nodig om te bekomen. Het was niet altijd gemakkelijk om geduld te hebben, maar je mag jezelf niet pushen. Het is goed om jezelf die rust te geven. Ik had ook geluk met mijn man Patje, hij nam dingen over in het huishouden en steunde mij. Hij zorgde ervoor dat ik positief bleef, bleef lachen en vooruitzichten had. Na mijn operaties ben ik telkens op vakantie gegaan zodat ik even de knop kon omdraaien en mijn hoofd kon leegmaken. Zodra ik terug onder begeleiding mocht trainen, kreeg ik veel kracht en energie. Ik kon langzaam weer bewegen en dat deed enorm veel deugd. Hierdoor kreeg ik de moed om terug aan alles te beginnen.”

Denk je er soms aan dat de tumor terug kan komen?

“Natuurlijk komt dit soms bij mij op, ik moet ook regelmatig op controle om → te kijken of alles nog in orde is.

“Sommige artiesten leven als echte rock-n’-roll-sterren, ik niet”

Wie is Loredana?

- Geboren op 13 februari 1986 in Genk.
- Vlaamse (solo)zangeres en lid van dancegroep 2 Fabiola.
- Getrouwd met Patje Krimson.
- Tweede plaats als ‘ridder’ in The Masked Singer 2022.
- In 2014 de Belgische inzending voor het Eurosongfestival met het nummer ‘She’s after my piano’.



Drie keer op korte tijd een diagnose krijgen, doet iets met je. Het was telkens een slag in het gezicht. Maar ik probeer er niet te veel bij stil te staan. Je kan ook niet in de toekomst kijken.”

Leef je anders sinds je operaties?

“Ik ben veel bewuster bezig met mijn lichaam. Op het podium zijn Patje en ik één brok energie, maar we vinden het ook leuk om thuis rustig in onze jogging naar tv te kijken. Ik sport dan wel veel meer maar zoek zeker het extreme niet op. Sommige artiesten leven als echte rock-n’-roll-sterren, ik niet. Af en toe zondigen moet natuurlijk kunnen, daarvoor hou ik te veel van lekker eten. Maar ik rook niet, drink weinig alcohol en probeer gezond te leven. Ik voel nu ook dat ik sneller moe word of hoofdpijn krijg sinds mijn operaties. Mijn lichaam heeft meer zorgen nodig en dat respecteer ik ook. Ieders lichaam is anders.”

Zing je vandaag ook anders?

“Door mijn stemoperaties heb ik veel gerevalideerd met verschillende professionals en ik merk dat mijn zangstemsysteem verbeterd is. Ze is krachtiger en ik kan veel meer aan omdat ik andere en betere technieken geleerd heb. Zo heeft dit verhaal dus ook positieve kanten. Ik heb nu de juiste mensen rondom mij en word goed begeleid.”

Heb je nog een tip voor onze lezers?

“Je kent je eigen lichaam het best. Laat je controleren als iets niet juist aanvoelt zodat je gerust bent. Wanneer je dan een diagnose krijgt, is het ook belangrijk om je te laten verzorgen door zorgverleners. En een laatste cruciale tip: we worden steeds ouder, dus geniet van alle momenten. Ik hoop ook dat iedereen iemand mag vinden die je kan steunen in moeilijke momenten. Ik heb zo iemand in Patje gevonden.” *(glimlacht)*



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 en maak een afspraak in een van onze 17 hoorcentra. U vindt onze hoorcentra in: Aalst, Antwerpen, Brecht, Brugge, Brussel, Geel, Gent, Hasselt, Herentals, Kortrijk, Leuven, Mechelen, Oostende, Rooselare, 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.

 oogvoororen.be/wit-gele-kruis

Doorligwonden

Beter voorkomen dan genezen

Door lang in dezelfde houding te zitten of liggen worden de bloedvaten op dezelfde plaats in je huid dichtgedrukt. Je huid en weefsels krijgen zo onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen. Hierdoor sterven cellen af en ontstaan doorligwonden (decubitus), vooral op het staartbeen en de hielen. Onze expert geeft enkele tips om dat te voorkomen.



Deze lichaamsdelen zijn gevoelig voor doorligwonden: hals, schouders, ellebogen, staartbeen en hielen.

1

Verander regelmatig je houding

Probeer geregeld uit je bed of zetel te komen en stap even rond. Lukt dat niet? Wissel dan af en toe van houding in bed. Zit niet op een hard oppervlak want dat geeft het meest druk. Zorg dat je niet naar beneden kan schuiven in je bed of zetel.

2

Zorg voor een goede hygiëne

Was je niet te ruw en gebruik bij voorkeur zachte handdoeken. Dep je huid na het wassen helemaal droog. Je kan eventueel nog een crème gebruiken om je huid te hydrateren of te beschermen. Wie incontinentiemateriaal gebruikt: kies voor het meest geschikte en vervang het regelmatig.

3

Gebruik hulpmiddelen indien nodig

Er bestaan verschillende hulpmiddelen die de druk van je lichaam op het bed, de zetel of de stoel verminderen. Denk aan specifieke matrassen en kussens. Overleg met je thuisverpleegkundige of huisarts welke hulpmiddelen kunnen werken in jouw specifieke situatie.



Nele Verpaelst
Stafmedewerker zorg

In West-Vlaanderen is Nele expert in wondzorg, stoma, decubitus en infectiepreventie. Ze geeft hierover advies en opleidingen aan onze verpleegkundigen. Dat doet ze samen met de referentieverpleegkundigen die in dezelfde domeinen gespecialiseerd zijn.

“Roodheid is een alarmsignaal! Zie je bij jezelf of bij je partner de eerste verschijnselen van doorligwonden, pijn en roodheid? Bespreek dat meteen met je thuisverpleegkundige en huisarts.”



“We appreciëren elkaars eerlijkheid”

Abdelaziz werkt als zorgkundige bij het Wit-Gele Kruis. Na een operatie aan zijn achillespees werd hij enkele maanden verzorgd door zijn collega Dries. Als referentieverpleegkundige wondzorg volgde Dries de wonde op vanaf dag één. Maar hoe was het om als zorgkundige plots patiënt te zijn?

Auteur Arianne Caron

Een foute beweging tijdens een wedstrijd zaalvoetbal leidde tot een gescheurde achillespees bij Abdelaziz. Vanuit zijn ervaring wist hij meteen dat een operatie nodig zou zijn om volledig te herstellen. Wat hij niet wist, is dat er regelmatig complicaties ontstaan bij de genezing van de postoperatieve wonde. Gelukkig kon hij terugvallen op zijn collega Dries.

Het eerste bezoek

“Ik vond het heel spannend om collega’s thuis te ontvangen,” vertelt Abdelaziz. “Ik ruimde nog nooit zoveel op als tijdens die twee maanden thuiszorg.” *(lacht)* “Maar toen Dries voor het eerst langskwam, was ik

gerustgesteld. De klik was er meteen.” Ook voor Dries was het spannend om bij een collega aan te bellen. “Bij thuisverpleging weet je weet nooit waar je binnenwandelt. Het is vooral de eerlijkheid tussen ons die zorgde voor een appreciatie langs beide kanten.”

Een goede opvolging

Het herstel verliep moeizaam. De wonde groeide slecht dicht, waardoor een goede opvolging belangrijk was. Dries communiceerde open met Abdelaziz, maar nam ook contact op met de artsen in het ziekenhuis om het herstel te bespreken. Na enkele maanden zet Abdelaziz de zorg zelfstandig verder.



Abdelaziz Chikri

Werkt al 3 jaar bij het Wit-Gele Kruis van Antwerpen als zorgkundige

“Ik stond eens aan de kant van de patiënt”

“Toen de dokter me zei dat ik thuisverpleging nodig had, belde ik meteen naar het Wit-Gele Kruis. Enkele jaren geleden deed ik stage op de afdeling waar Dries werkt. Dries zelf kende ik nog niet, maar we kwamen meteen goed overeen. Hij was vanaf het eerste moment heel eerlijk tegen mij. Door de open communicatie durfde ik ook moeilijke vragen te stellen. Zo kreeg ik tips om de kosten die bij een wondzorg komen kijken, te beperken. Daar let ik bij mijn eigen patiënten nu ook op. Ik bied vaker een luisterend oor, probeer patiënten gerust te stellen en vraag hoe de zorg voor hen verloopt. Ik stond aan de andere kant waardoor ik beter kan inschatten wat er speelt bij patiënten.”



Dries Vermeiren

Werkt al 20 jaar bij het Wit-Gele Kruis van Antwerpen waarvan 10 jaar als referentieverpleegkundige wondzorg

“Als thuisverpleegkundige kom je overal terecht. Ik verzorgde al mensen in bedrijven, in gemeentehuizen en zelfs in de Zoo van Antwerpen. Toch stap ik bij iedere patiënt met dezelfde houding en aanpak binnen. Met de ene patiënt klikt het meteen, de andere heeft iets meer tijd nodig. Maar of het nu om een collega gaat of niet, dat maakt voor mij weinig verschil. Ook aan hen wil ik waardevolle tips en kwaliteitsvolle zorg bieden. Ik bespreek regelmatig met artsen hoe een wonde het best verzorgd wordt. In samenspraak passen we de zorg aan. Dat vraagt vertrouwen van de patiënt. Bij ons zat dat vanaf het eerste bezoek goed, je patiënt neemt dan meer van jou aan. Maar andersom neem ik dan ook meer aan van de patiënt.”

“Ik maak geen onderscheid tussen mijn patiënten”



“Ik ben net geopereerd en moet nog een tijdje revalideren. Ik ben zo blij dat dat gewoon thuis kan, daar ben ik op mijn gemak. Ik trek al goed mijn plan, maar opstaan en aankleden kan ik niet op mijn eentje. Maar daarvoor is er Katrien: elke ochtend komt ze langs en zorgt ze ervoor dat ik om door een ringetje te halen ben. Welk weer het ook is: zij brengt de zon mee. En een vers brood!”

Ik ben Tina, 56, en elke ochtend ontvang ik Katrien van Ferm Thuiszorg.

Heb je tijdens je herstel hulp nodig?
Ferm Thuiszorg ondersteunt met een zorg op jouw maat.
Gezinszorg – Nachtzorg – Kraamzorg – Dagopvang –
Karweidienst – Woningaanpassing

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis 0800 112 05
SamenFerm.be/thuiszorg

IEDEREEN mobiel!



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

“Alles van waarde is weerloos”

Het viel me deze keer wat moeilijker om de column te schrijven. De kanker lijkt sterker te zijn dan de zware behandelingen die mijn lichaam steeds opnieuw ondergaat. We voelen dat het leven erg mooi is, maar ook keihard kan zijn. Ziek zijn doet je sowieso nadenken over wat belangrijk is. Ik merk bij mezelf dat ik nu nog intenser geniet van de mooie momenten.

De Nederlandse dichter Lucebert heeft met zijn dichtregel “Alles van waarde is weerloos” gelijk. Je gezondheid, je lichaam, de liefde die je voor je liefsten koestert ... Het is van onschatbare waarde maar tegelijkertijd ook erg kwetsbaar. Als je gezond bent, denk je weinig na over het functioneren van je lichaam, het is iets vanzelfsprekends. Pas als je iets voor hebt, zoals een gebroken arm na een ongelukkige val, merk je hoe belangrijk die arm voor je is.

Een gesprek met een verpleegkundige palliatieve



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.

zorg maakte me duidelijk hoe belangrijk het is om mijn levenskwaliteit te beschermen. Ik ben haar erg dankbaar dat ze de moed had om er met mij over te praten. Omdat ik nog steeds behandelingen krijg, had ik het luikje rond palliatieve zorg dicht gelaten. Zelfs in die mate dat ik te veel pijn aan het verbijten was. In mijn hoofd had ik de foutieve opvatting dat palliatieve zorg toelaten het begin van het einde zou zijn.

Vanuit het eerlijke gesprek met de verpleegkundige besepte ik: levenskwaliteit, ongeacht of je nog therapie krijgt of niet, moet alle aandacht krijgen. Pijn neemt zoveel onnodige energie weg die je aan meer waardevolle zaken kan besteden. Ik ben blij met de palliatieve ondersteuning vanuit het ziekenhuis, maar ook thuis. Ik heb meer kracht om de behandelingen te doorstaan. Maar vooral, ik kan opnieuw meer genieten van wat voor mij van grote waarde is zoals het samenzijn in het gezin en met vrienden.

Leve de mantelzorger

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

“Lies luistert de hele dag naar muziek”

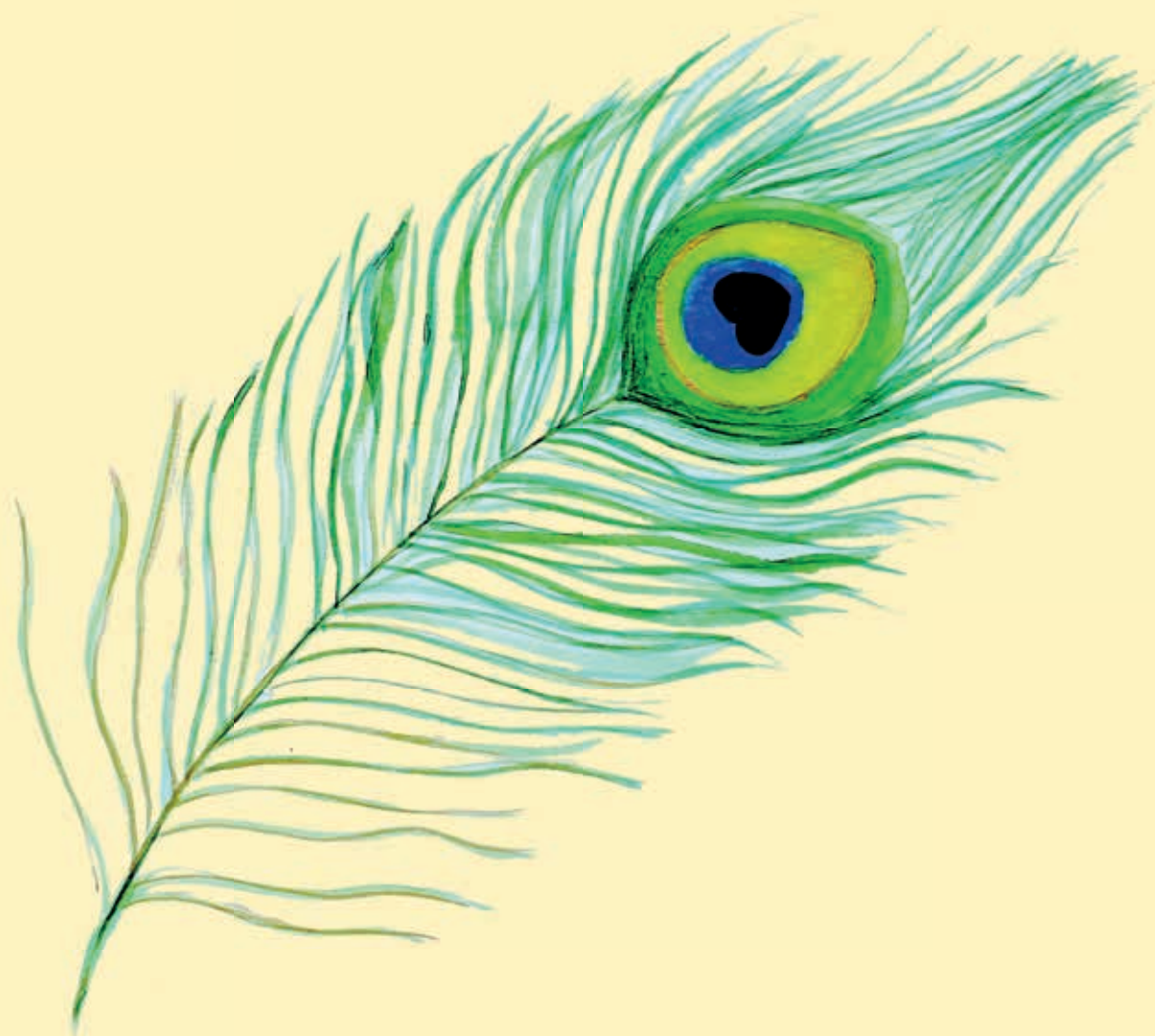
Rita Matthijs

is sinds twee jaar kleuterjuf op pensioen. “Ik heb dat tot op de laatste dag graag gedaan, al werd het op het einde fysiek te zwaar.” Rita heeft drie kinderen, is oma van drie kleinkinderen en fulltime mantelzorger voor haar dochter Lies. “Ik hoop dat ik nog lang voor haar kan zorgen.” Lies kreeg op 1,5-jarige leeftijd een hersenletsel door een virus. “Ze is dol op muziek. Soms zing ik mee, maar dat hoeft niemand te horen.” *(lacht)*

Auteur Dorien Wenderickx

Wil jij een mantelzorger in de kijker zetten?

Stuur een e-mail naar gezondthuis@witgelekruis.be.



Op 23 juni, de *Dag van de Mantelzorg*, staan mantelzorgers en hun inzet extra in de kijker. Ook vanuit het Wit-Gele Kruis bedanken wij ieder van hen met wat ze dag in dag uit doen.

Zo trots als een pauw *op jou!*

Jij verdient een dikke pluim
Wij zijn heel blij met wat je doet
Prachtig mens, jij mag er wezen
Je doet het zo ontzettend goed.

wit-gele kruis 



Thuis is waar ...

Luc en Marleen met een gerust hart vooruit kijken

Ze zijn allebei nog aan het werk, jong van geest en kerngezond. Toch dachten Luc en Marleen samen al na over hun toekomst. In een negatieve wilsverklaring legden ze vast wat er met hen kan of mag gebeuren als ze daar zelf niet meer over kunnen beslissen.

Auteur Nathalie Ghequiere

Zelf bruist het koppel nog van energie, maar in hun nabije omgeving is niet alles zorgeloos. Marleens mama hoopt dit jaar 100 kaarsjes uit te blazen, de ouders van Luc zijn dementerend.

“Eigenlijk praatten we er al enkele jaren over om onze zorgwensen vast te leggen,” zegt Marleen. “Ook al ben je gezond, er kan altijd iets gebeuren. Zowel voor elkaar, als voor onze kinderen is het nu duidelijk: dit is wat wij willen en niemand hoeft zich daar nog zorgen over te maken. Dat is een hele opluchting.”

Luc: “Als ik niet meer weet wie ik ben, dan wil ik hier ook niet meer zijn. Dat was voor onze kinderen hard om te horen, maar ondertussen hebben ze er wel begrip voor. Zeker omdat ze ook de lijdensweg van mijn ouders van dichtbij meemaken. Mijn vader en moeder kunnen zelf geen beslissingen meer nemen over hun behandeling en misschien stonden ze daar ook niet voor open. Ook mijn jongere broer bijvoorbeeld is nog niet klaar om al zo gericht over zijn zorgtoekomst na te denken. Maar voor ons was het duidelijk: onze zorgwensen liggen vast, rationeel en weloverwogen.”

Voorafgaande zorgplanning

In het kader van voorafgaande zorgplanning kunnen verschillende verklaringen op papier worden gezet. Marleen en Luc kozen voor een negatieve wilsverklaring. De mama van Marleen liet eerder al een wilsverklaring euthanasie optekenen. Tot voor 2020 moest dat document om de vijf jaar hernieuwd worden. Ondertussen is het net als de negatieve wilsverklaring onbeperkt geldig.

Marleen: “De huisarts signaleerde ons dat we het document van mama moesten hernieuwen. Voor Luc en mezelf het ideale moment om hier voor ons ook werk van te maken. Op advies van de huisarts is Els langsgelopen, een begeleider zorgintervisie en ethiek van het Wit-Gele Kruis. Ze gaf ons de nodige uitleg en samen finaliseerden we de documenten.

Thuis bewaren we een eigen exemplaar van de verklaring, één exemplaar zit bij een vertrouwenspersoon en het derde exemplaar bij onze huisarts. Van zodra wij in een wilsonbekwame toestand terechtkomen zoals dementie, een hersenbloeding of coma, bepaalt het document wat een zorgverlener met ons nog kan of mag doen. Elke zorgverlener is wettelijk verplicht om zich daaraan te houden.”

Zorg voor je huid

20 tot 30% van de patiënten die bij een huisarts komt, heeft een huidklacht. In totaal zijn er meer dan 2000 verschillende huidziekten bekend. Prof. Dr. Jan Gutermuth legt uit hoe je een huidaandoening kan herkennen, maar vooral kan voorkomen.

Auteurs Marie Landsheere en Kristien Scheepmans



Wat is een huidaandoening?

“Alles wat niet op de huid hoort en wat afwijkt van een ‘gezonde huid’. Een gezonde huid is niet beschadigd en voelt soepel aan. Er kunnen verschillende kleuren zichtbaar zijn, bijvoorbeeld door moedervlekken. Een aandoening is iets wat ons welzijn stoort en onze huid aantast. Dat kan uitslag zijn, maar ook een ontsteking, jeuk of roodheid. Niet elke huidaandoening heeft evenveel impact op je leven.”

Welke huidaandoeningen komen het vaakst voor?

“Acné heeft de zwaarste invloed op onze levenskwaliteit. Dat wordt vaak onderschat. Bovendien bestaat er ook ‘acné tarda’, wanneer het opduikt na de jeugd. Meestal zien we dit bij vrouwen op latere leeftijd, wat sterk op hen weegt. Verder heeft tussen de 1 en 2% van de bevolking last van psoriasis, ook wel ‘schilfers’ genoemd. Eczeem zien we dan weer bij 20% van de kinderen en bijna 10% van de volwassenen.”

“De meest bekende huidaandoening zijn wellicht de pigmentvlekken. Ze komen bij alle huidtypes voor: van lichte tot donkere huid. Dat kunnen moedervlekken zijn, een ophoping van pigmentcellen, maar bijvoorbeeld ook zonnevlekken. Dat zijn bruine vlekken die vaak voorkomen in het gezicht of op de onderarmen en handen. Sommigen noemen het ouderdomsvlekken, maar ik kies voor ‘wijsheidsvlekken’. We zien

ze toenemen met de leeftijd, en dus met de wijsheid.”

Zijn er nog aandoeningen leeftijdsgebonden?

“Jazeker. En dat is logisch: de huid verouderd met de leeftijd en wordt fragieler. Je maakt minder collageen aan, je voert minder afvalstoffen af en je maakt geen hechtingsstructuur meer aan tussen onder- en bovenhuid. Ook wordt je huid minder elastisch en produceer je suikerproteïnes die water vasthouden in je huid. Daardoor droogt die sneller uit. Leeftijd verandert dus de huid. Ze wordt dunner, brozer en gevoeliger. Ook daalt de barrièrefunctie en zie je er iets bleker uit. Daarom zie je ook vaker ‘skin tears’ of scheurwonden bij oudere mensen.”

“Bij 70+’ers komt huidkanker helaas vaker voor. Het ‘voordeel’ aan dat type kanker is dat je het kan zien en dus vroeg kan opsporen. Als de patiënt tijdig genoeg komt, kunnen wij hem direct doeltreffend behandelen. Afhankelijk van het type kunnen wij de kanker wegsnijden, bestralen of soms zelfs bevriezen.”

Een huidaandoening laat ook mentaal sporen na.

“Langs de ene kant is er een zekere angst om een bepaalde diagnose te krijgen. Hierdoor durven de mensen die wij moeten zien, niet naar ons komen. Nochtans kunnen wij helpen als we het vroeg genoeg detecteren. Langs de andere kant is er een groep die zich schaamt over

“Elk wondje dat niet geneest volgens het normale proces is verdacht en laat je best controleren”



Prof. dr. Jan Gutermuth

is diensthoofd van het Dermatologienetwerk UZ Brussel, Sint-Maria in Halle en AZ Jan Portaels in Vilvoorde. Hij volgt alles over het immuunsysteem, huidkankers en chronische wonden.

“Acné, eczeem, psoriasis ... lijden tot huidletsels die er besmettelijk kunnen uitzien. Maar dat zijn ze niet”

de aandoening, of de oorzaak ervan, bijvoorbeeld een Seksueel Overdraagbare Aandoening (SOA). Ik ben een arts, geen rechter dus ik oordeel niet over iemands leven of levensstijl.”

“Maar de belangrijkste impact is het stigma. Mensen met een huidaandoening zien er anders uit en worden vaak als ‘minder’ beschouwd. Je zou je niet goed verzorgen, niet gezond leven ... Hoewel dat natuurlijk niet klopt, voel je je er wel minder geaccepteerd of geliefd door. Dat gevoel primeert vaak op de fysieke last.”

Hoe ga je daarmee om?

“Acné, eczeem, psoriasis, en zovele andere ziektes lijden tot huidletsels die er besmettelijk kunnen uitzien, maar zijn het niet. Toch voelen patiënten zich ongemakkelijk als ze het letsel moeten tonen, zoals in een zwembad. Het is dus belangrijk om zowel aan de patiënt als zijn of haar omgeving mee te geven dat het niet besmettelijk is en dat lichamelijk contact geen kwaad kan. Hoe jonger de patiënt, hoe meer impact het stigma over de ziekte heeft. Bij hen is het dus extra belangrijk om de huidaandoening snel en doeltreffend te behandelen.”

Dit kan je als patiënt of mantelzorgers zelf doen:

1 Leef gezond

- Rook niet: roken verouderd je huid bovenop het normale verouderingsproces.
- Eet gezond en gevarieerd volgens de voedingsdriehoek.
- Slaap voldoende.
- Let op met zonblossing. Je vermijdt de zon best tussen 10 en 16 uur. Als je dat toch doet, gebruik je zonnecrème. Liefst met factor 50 als je echt in de zon zit, anders factor 30.

2 Kijk zelf of laat je controleren

Elk wondje dat niet geneest volgens het normale proces, is verdacht en laat je best controleren. Hetzelfde bij een huidletsel dat er ‘anders’ uitziet, ofwel het ‘lelijke eendje’. Alles wat van kleur, vorm of omtrek verandert, bijvoorbeeld een vlekje dat plots grillige randen ontwikkelt. Wees extra alert voor je gezicht, oren, handen ... Kortom de lichaamsdelen die je blootstelt aan de zon.

Jouw zorgverleners, zoals de thuisverpleegkundigen, spelen een grote rol in preventie. Zij weten wanneer een vlekje of wonde niet normaal evolueert en kunnen je doorverwijzen naar een arts.



3 Hydrateer een droge huid

- Gebruik wasolie of speciaal aangepaste zeep. Pure olie is niet goed.
- Dep de huid droog, niet wrijven.
- Smeer een hydraterende crème, liefst met UV-bescherming.
- Douche niet te lang en te heet. Vermijd ‘borstelen’ (goed over de huid gaan met heet water).

Koester elk thuismoment.



Gerust in je vertrouwde omgeving.

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

Bel voor gratis prijsofferte

 0800 20 950

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



Voorkom prikkelbare darmen

Oorzaak

Bij PDS is geen ontsteking of schade aanwezig, maar is er mogelijk een verstoorde darmbeweging, overgevoeligheid of verandering van de darmflora. Over de oorzaak zijn nog veel onduidelijkheden. Een recente studie* wijst uit dat het immuunsysteem bij mensen met PDS afweercellen vrijzet in de darmen als reactie op bepaalde voedingsmiddelen. Dat zorgt voor ongemakken in de darmen, zoals samentrekkingen, obstipatie of diarree.

Triggers

Welke voeding je darmen overprikkel, is vaak voor iedereen verschillend. De eerste stap is een gezond en regelmatig eetpatroon. Zo kan het nuttig zijn bepaalde voedingsmiddelen te beperken. Denk aan koffie, alcohol, vetrijke of sterk gekruide voeding. Die lokken het meest ongemakken uit. Ook licht verteerbare voeding kan voor mensen met minder uitgesproken klachten vaak comfort bieden. Zo vermijd je best de meeste koolsoorten en onrijp fruit met schil.

Heb je geregeld krampen, buikpijn of ontlastingsproblemen?

Dan lijdt je misschien aan het prikkelbaredarmsyndroom (PDS). De klachten verschillen vaak van persoon tot persoon en worden uitgelokt door het eten van bepaalde voedingsmiddelen. Ga in dialoog met een diëtist om samen naar oplossingen te zoeken.

Auteurs Lies Ghijsens
en Ralph Gregoor

Tips

- Eet gezond en gevarieerd volgens de voedingsdriehoek.
- Eet regelmatig, langzaam en kauw goed. Vermijd grote porties.
- Drink voldoende water, minstens 1 tot 1,5 liter per dag.
- Neem voldoende

voedingsvezels op uit volkoren producten: dagelijks 300 g groenten en een stuk fruit.

- Zorg voor voldoende fysieke activiteit: elke beweging telt! Zit niet urenlang stil maar sta om het halfuur even recht. Bouw geleidelijk aan op en wissel je bewegingen af gedurende de dag.
- Stress? Ontspan en beweeg voldoende.

Schrap zeker niet zomaar bepaalde voedingsmiddelen zonder begeleiding of advies, ook al blijven je klachten aanhouden. Onder begeleiding van een diëtist kan je een voedings- en klachtendagboek bijhouden om zo samen aanpassingen te doen naar een licht verteerbaar voedingspatroon.

FODMAP dieet

De volgende stap is om samen met een diëtist te kijken of het FODMAP-dieet jouw klachten kan verminderen. Dat dieet volg je tijdelijk om te kijken welke voedingsmiddelen je voornamelijk *triggeren*.

Het bestaat uit drie verschillende fases: de eliminatiefase, de herintroductiefase en de stabilisatiefase. In de eerste fase zullen de darmen rust krijgen door enkele weken een beperkt dieet te volgen met enkel FODMAP-arme voeding. Hierna introduceer je één voor één verschillende voedingsmiddelen en combinaties, te beginnen met kleine hoeveelheden. Daarna kan met deze informatie een voedingspatroon uitgebouwd worden zodat de klachten stabiliseren.

Voor PDS bestaat helaas geen eenduidig advies. Probeer samen met je diëtist klachten en voedingsmiddelen aan elkaar te koppelen. Zo kan een gepersonaliseerd voedings-schema uitgewerkt worden dat volwaardig en gezond is. Zelfs kleine aanpassingen aan je voedingspatroon kunnen je helpen bij het verminderen van je klachten.

Bronnen:

- [*www.nature.com/articles/s41586-020-03118-2](https://www.nature.com/articles/s41586-020-03118-2)
- www.mlds.nl/chronische-ziekten/pds-prikkelbare-darm-syndroom/
- www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levenswijze/populaire-di%C3%ABten/het-fodmap-dieet-hulp-bij-prikkelbaredarmsyndroom

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



Havermoutkoekjes

Deze koekjes zijn in een handomdraai klaar en bevatten maar drie ingrediënten. Beperk je tot een portie van twee koekjes per keer en je hebt een ideale snack voor elke fase van het FODMAP-dieet.

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten (voor 16 koekjes):

- 100 g havermout
- 50 g pure chocolade
- 2 grote rijpe bananen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Hak de chocolade in kleine stukjes met een groot mes en prak de rijpe banaan in een kom fijn met een vork.
2. Doe de gehakte chocolade en geprakte banaan in een grotere kom en meng de havermout eronder.
3. Bekleed je bakplaat met een vel bakpapier, maak 16 kleine balletjes van het mengsel en druk ze op het bakpapier.
4. Bak de koekjes 20 minuten in de oven.

De koekjes bewaar je best in een afgesloten trommel. Om ze weer lekker vers te maken kan je ze eventueel terug opwarmen.

Bota
relax 280



compressiekousen

BOTA RELAX 280 is een compressiekous die de bloedsomloop stimuleert en u maximaal comfort geeft. De kous is medisch getest: de druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe.

BOTA RELAX 280 & BOTA RELAX 280 KATOEN

- Verlicht zware of vermoeide benen bij langdurig zitten of rechtstaan
- Bevordert de recuperatie bij wandelen, lopen en fietsen
- Vermindert het risico op trombose bij reizen

Tips & tricks

- Voldoende bewegen
- Draag platte schoenen en losse kledij
- Benen niet kruisen
- Wisseldouches met koud en warm water
- Benen omhoog leggen

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



RELAX 280

RELAX 280 KATOEN



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

AD 2023/04/14



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



Zorg nodig tijdens je vakantie in eigen land?

*Ga je deze zomer op vakantie in Vlaanderen?
Dan kan je contact opnemen met
ons voor je verzorging.*



Zorg in onze verpleegposten

Met zo'n **58 verpleegposten in Vlaanderen** kan je ons altijd bezoeken op reis.

De voordelen?

- Je bepaalt zelf het tijdstip van de zorg en moet niet wachten op een verpleegkundige.
- Je bent onmiddellijk geholpen.
- Je kan dit combineren met andere activiteiten tijdens je vakantie.

Hoe?

- We stellen een nieuw of bestaand patiënten-dossier samen en delen het met je huisarts.
- Onze verpleegposten zijn professioneel uitgerust om kwaliteitsvolle zorgen uit te voeren.
- Je kan er terecht voor insputingen, wondzorg, bloedafname of andere specifiek verpleegtechnische zorgen.

Meer info of je afspraak vastleggen?

Ga naar witgelekruis.be/verpleegpost.

Zorg op je vakantieadres

Ben je minder mobiel of wil je dat onze thuisverpleegkundigen langskomen op jouw vakantie-adres? **Contacteer tijdig de lokale Wit-Gele Kruisafdeling in de buurt van je verblijf.**

In Limburg en aan de kust

Gezien de drukte in het toeristisch seizoen kan je in de provincie Limburg en aan de kust enkel terecht in een van de verpleegposten. Voor hygiënische zorg komt er wel een zorgverlener naar je vakantieverblijf.

Ben je al patiënt bij ons in de provincie West-Vlaanderen en ga je op vakantie naar de kust? Dan komen we ook gewoon tot bij jou om je te verzorgen.

Meer info?

Ga naar witgelekruis.be/vakantie zorg.

Dit neem je mee tijdens je vakantie

Doe je een beroep op ons tijdens je vakantie? Voorzie dan zeker deze zaken:

1. voorschrift van de arts
2. eID
3. klevers van mutualiteit
4. medicatie
5. verbandmateriaal, windels
6. specifiek materiaal voor een specifieke zorg, bijvoorbeeld het toe te dienen product bij insputingen of perfusie.





eerste hulp bij doorligwonden

Wie veel in bed ligt heeft een verhoogd risico op doorligwonden. Die kunnen zeer pijnlijk zijn en genezen vaak moeizaam. Ze voorkomen is daarom even belangrijk als de wonden afdoend verzorgen. Goed helpt je hierbij met gespecialiseerd advies en een uitgebreid gamma antidecubitusmateriaal.


Doorligwonden vormen zich door langdurige druk op dezelfde plaats. **Vaak ontstaan de letsels door lang in dezelfde houding te zitten of te liggen.** De huid raakt meestal beschadigd waar de huid dun is en waar het bot zich dicht onder de huid bevindt: hielen, ellebogen, stuit, heupen ...

ontdek het advies en het uitgebreide gamma van Goed

- **drukreducerende matrassen**
matrasvervangende dynamische of statische systemen die de druk verdelen over het volledige lichaam
- **drukreducerende zitkussens**
spreiden het lichaamsgewicht van de patiënt en zijn heel goed te gebruiken in een zetel, stoel of rolstoel
- **positioneringskussens**
geven steun en voorkomen dat de patiënt doorzakt
- hulpmiddelen om de **hielen, enkels en ellebogen** van de patiënt beschermen

samen sterk in het leven

- Ontdek nog meer over decubitus op onze infopagina op www.goed.be/decubitus
- Surf naar www.goed.be voor ons aanbod en onze vestigingen.
- Ontdek ons aanbod online op www.goed.be/webshop.

 Hulp nodig bij het maken van de juiste keuze? Kom langs bij Goed thuiszorgwinkel of maak je afspraak via **03 205 69 29**. Onze specialisten helpen je graag verder.

Als je je kindje verliest ...

Een zwangerschap is een periode van blijde verwachting. Soms loopt het anders. Het verlies van je baby, tijdens of na de zwangerschap, is een ingrijpende gebeurtenis die gepaard gaat met onnoemelijk veel verdriet. Jouw vroedvrouw kan je hierin bijstaan.

Rouwen doe je op jouw manier

Samen met het verlies van de zwangerschap worden je verwachtingen en toekomstdromen bruusk afgebroken. Hoe je dit verdriet verwerkt, verschilt van persoon tot persoon. Je kindje vasthouden, rustig afscheid kunnen nemen, zorgen voor enkele tastbare herinneringen ... het zijn dingen die het rouwproces kunnen helpen. Praten over je verdriet is erg belangrijk. Dat kan met je partner, familie of vrienden. Soms helpt het om te praten met iemand die minder 'dichtbij' je staat.

Wat kan een vroedvrouw voor jou betekenen?

In deze rouwverwerking kan een vroedvrouw je ondersteunen. Ook al deed je geen beroep op haar tijdens je zwangerschap. Onze vroedvrouwen zijn hiervoor opgeleid en kunnen je helpen met:

- de medische zorg voor de mama
- info over rouwverwerking
- info over instanties en mogelijkheden om jou in deze rouwperiode te helpen
- een luisterend oor, de eerste psychosociale begeleiding.

Zo'n rouwproces is erg moeilijk. Loop je vast in je verlies en heb je meer diepgaande ondersteuning



nodig? Dan kan de vroedvrouw je doorverwijzen en info over gespecialiseerde hulp bezorgen.

Een vaste vroedvrouw in elke regio

Ook in jouw regio is er een vaste vroedvrouw. Het is fijn om steeds hetzelfde bekende gezicht over de vloer te krijgen. Daarnaast heeft elke vroedvrouw een duo-collega voor vervanging, indien zij afwezig zou zijn. Zo kan je steeds op ondersteuning rekenen.

Vragen of meer info?

witgelekruis.be/vroedvrouwen
(reactie binnen de 24 uur)

089-36 00 85

vroedvrouwen@limburg.wgk.be

www.altijdwij.be

Baantjes zwemmen met Katrien

Zwemmen is goed voor je conditie, hart en longen. En je verbrandt calorieën. Omdat het je lichaam weinig belast, is het een erg geschikte vorm van bewegen voor mensen met een beperking, blessures of zelfs pijn. Wie de plons wil wagen, maar nood heeft aan extra begeleiding, kan een van onze verzorgenden inschakelen. Net zoals Vera.



Zwemmen met begeleiding

Vera houdt erg van zwemmen maar kan dat door haar beperking niet alleen. Sinds verzorgende Katrien meegaat, kan ze verschillende keren per maand genieten van een zwembeurt. “Ik kwam met Vera in contact toen ik haar buurjongen ging verzorgen”, vertelt Katrien. “We raakten aan de praat en ze vertelde dat ze zo graag wilde zwemmen maar geen oplossing vond. Ik zag dat meteen zitten. In mijn job als verzorgende bij gezinszorg ‘Beter Thuis’ maar ook voordien als vrijwilliger bij de Katholieke Vereniging voor Gehandicapten (KVG) ging ik vaker zwemmen met mensen met een beperking.”

“Elke cliënt heeft andere behoeften of beperkingen. We zoeken samen een oplossing”

Katrien

Verzorgende Wit-Gele Kruis van Limburg

Dankzij Katrien kan ik weer zwemmen

Vera zelf is super enthousiast: “Vroeger na schooltijd zwom ik regelmatig. Toen zat ik nog niet in een rolstoel. Maar door mijn handicap had ik vaker hulp nodig. Ik heb verschillende keren gezocht naar ondersteuning om onder begeleiding te kunnen zwemmen, maar tevergeefs. Tot ik Katrien tegenkwam, zij zag dat wel zitten! Intussen tref je ons haast wekelijks in het zwembad.” “Ik vind het heerlijk dat ik even uit mijn rolstoel kan. Ik zwem ruggelings en kan enkel mijn armen bewegen. In het ondiepe deel van het bad doet Katrien schoolslag met mijn benen.

Zwemmen maakt me blij en geeft me positieve energie. Ik ben dan ook heel blij met haar hulp!”

Het werkt bij iedereen anders

“Het is altijd even zoeken hoe je dit het best praktisch aanpakt”, vertelt Katrien. “Elke cliënt heeft andere behoeften of beperkingen. We zoeken samen een oplossing. Toen Vera en ik de eerste keer naar het zwembad trokken, hadden we een grote taxi besteld. Alles moest mee: de elektrische rolstoel, tillift, een aangepast toilet ... Maar vaak biedt het zwembad een eigen tillift aan, mag je met je rolstoel tot aan de rand van het bad rijden of zijn er rolwagens voorzien. Het hangt een beetje af van wat je cliënt nodig heeft en waarover het zwembad beschikt. Soms ga ik zwemmen met een blinde cliënt. Voor hem is het dan weer belangrijk dat we een rustig plekje in het bad vinden, omdat hij het rondspatende water niet ziet afkomen.”

Baantjes zwemmen of gewoon genieten

“Met Vera zwem ik baantjes. Ze maakt gebruik van een nekkussen en zwembandjes. In het ondiepe deel van het bad help ik haar met de beenbewegingen. Waar het diep is, zwemmen we naast elkaar. Ik hou haar vast en stuur een beetje bij. Bij een cliënt met een mentale beperking, moet ik



vooral aanmoedigen. Ik zorg er altijd voor dat ik niet overneem wat ze zelf kunnen doen. Het bewegen is belangrijk en je voelt dat mettertijd de spieren versoepelen. Sommige cliënten zwemmen baantjes, anderen bewegen in het water of genieten van het bad met stroming. En natuurlijk van het bubbelbad!”

Van zwemmen tot tongue drum

Zwemmen is heel nuttig maar onze verzorgenden doen even goed heel andere activiteiten met de cliënten. Dat kunnen andere sporten zijn, zoals fietsen op de tandem. Of uitstapjes doen zoals naar de

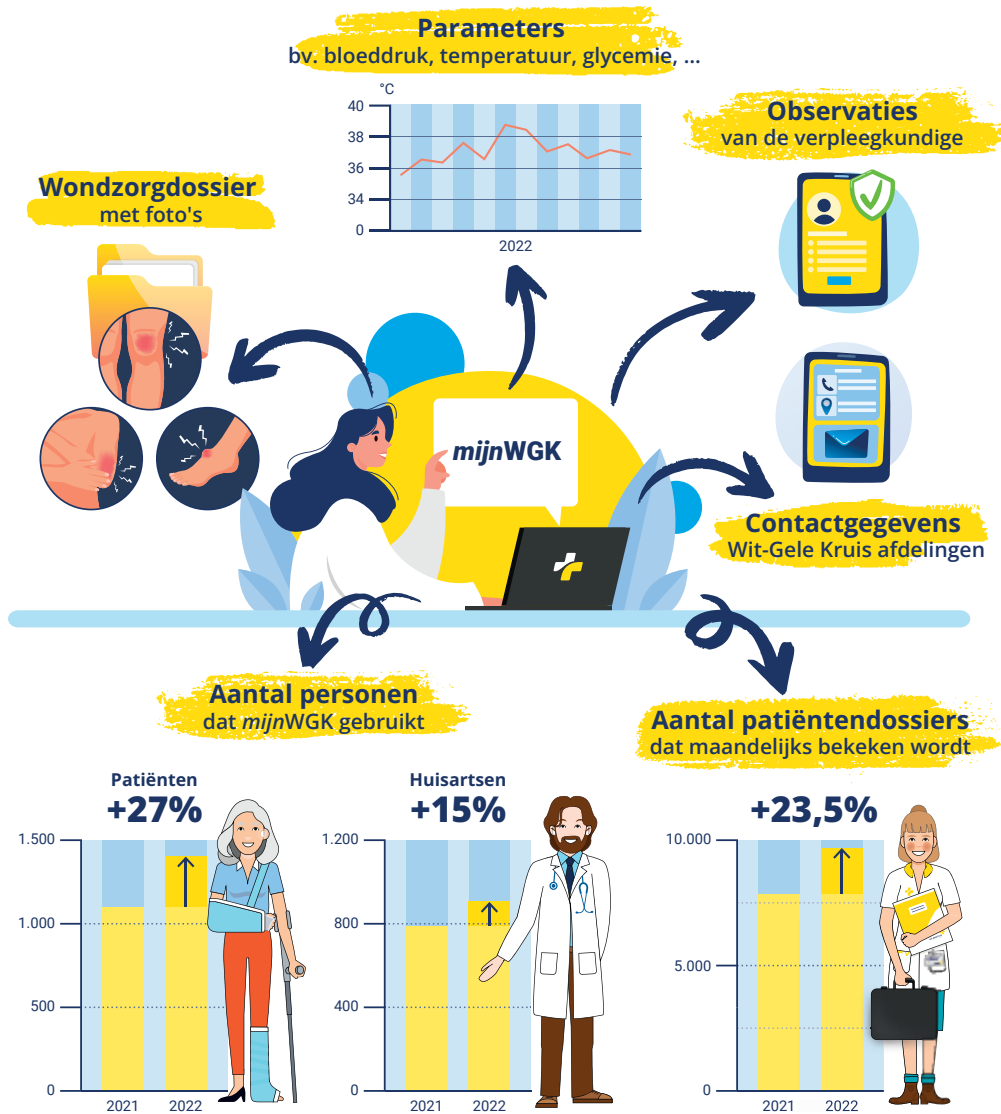
kringloopwinkel of supermarkt gaan. Katrien vertelt: “Ik neem al eens dingen mee zoals mijn djembé, Tongue drum of elektrische piano. Muziek heeft een heilzaam effect. Ik ben graag met de mensen bezig. We vinden altijd wel een leuke activiteit.” Vera kan dat bevestigen: “Katrien is van vele markten thuis, ze is een echt manusje-van-alles!”

Info en vragen?

Dienst gezinszorg
witgelekruijs.be/gezinszorg
gezinszorg@limburg.wgk.be
089-30 08 92

Bekijk je verpleegdossier

Via *mijnWGK* kan je online op een beveiligde manier je verpleegkundig dossier inkijken. Je verpleegteam houdt hierin nauwgezet alle info over jouw zorg bij. Ook de behandelende arts heeft toegang tot het online verpleegdossier, zodat jouw zorg zo goed mogelijk kan worden afgestemd. Wat kan je in *mijnWGK* bekijken?





TIPS ONTVANGEN OVER ZORG EN GEZONDHEID?



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

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

FABRIKANT ZETELS & MATRASSEN

Gedaan met rug-, nek- en spierpijnen

J&A

GRATIS DEMONSTRATIE AAN HUIS



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



Win een bongobon

Dagje weg met de familie

Beleef een onvergetelijke uitstap met het hele gezin! Deze bongobon is geldig voor een familie-activiteit binnen België voor 2-4 personen, waaronder 2 volwassenen en 1-2 kind(eren). Er valt heel wat te beleven: van kinderboerderijen tot een theaterworkshop of een dag plezier in een pretpark. Plezier verzekerd voor jong en oud!

HORIZONTAAL

1. Het voorkomen (medisch) – Vogel
2. Natuur – Boomvrucht – Familiedid
3. Kunststof – Netelig vraagstuk
4. Klankkleur – Verplicht
5. Europese organisatie voor ruimteonderzoek – Goudland
6. Schaakterm – Muzieknoot – Gezichtsas
7. Indianentent – Waardeloze kleinigheden – Achter
8. Tijdperk – Boomwol – Vlasafval
9. Sterke drank – Handelingsbekwaam
10. Zomerpeil – Meisjesnaam – Schaakterm – Roem
11. Tas voor papieren – Daar – Onmeetbaar getal
12. Tot dat doel – Terbium (symbool) – Bijbelse profeet
13. Bederf (van hout) – Doorligwonden
14. Chinees gewicht – Koorzang – Praten
15. Veel vis bevattend - Vervangingsmiddel

VERTICAAL

1. Roofdier – Ontsteking van de huid
2. Deel van een schip – Vorm van eenzelfde chemisch element – Surinaams gerecht
3. Legaat – Boek met kaarten
4. Van de – A priori – Iemand die later komt
5. Dominee (vr.) – Zijde van een schip die van de wind is afgekeerd
6. Plaats in Oost-Vlaanderen – Vetpuistje
7. Onwillekeurige beweging – Grand prix – Pus
8. Persoonlijk voornaamwoord – Zeezoogdier – Ettergezweel
9. Meineed – Postscriptum – Bolgewas
10. Lichtpaars – Moeder – Laagtij
11. Zandstrand – Hotelhouder
12. Dichtgooien – Kerkgebruik
13. Meisjesnaam – Plaats in Gelderland – Bijzondere uitstraling
14. Vastenmaand – Olm – Deel van een tennismatch
15. A tempo – Spaanse wijn – Nieuw-Zeeland

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

Vind het sleutelwoord

en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 10 juli 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 juli 2023** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be.

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

Oplossing Gezond Thuis 112: ZORGCENTRALE

Winnaars van een cadeaubon Jules Destrooper
Ludo Dilen uit Leuven, Willy Meys uit Velm en Christof Van Duyse uit Hamme

Colofon 31^{ste} jaargang, Nr. 113 - juni 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, Kristel De Vliegher, 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 **Druk** Drukkerij Moderna Printing - **Opplage** 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.





**“Thuis is waar ...
het Wit-Gele
Kruis ons
ontzorgt”**

Hoewel Luc en Marleen momenteel zelf nog geen zorgen van onze organisatie ontvangen, dragen ze de verpleeg- en zorgkundigen wel een warm hart toe. “Het Wit-Gele Kruis staat voor ons voor ‘ontzorgen’, de geruststelling dat er zorg aan huis mogelijk is waardoor wij ons minder zorgen moeten maken. Dat zien we ook aan de manier waarop onze mama wordt geholpen. Haar verpleegkundigen zijn altijd

bereikbaar en staan dag en nacht voor haar klaar. Voor de gemoedsrust van mama - maar ook voor ons als naaste familie - betekent dat veel. Bovendien konden we het Wit-Gele Kruis ook inschakelen om onze zorgwensen te bepalen. Ook dat is ontzorgen. We hopen zolang mogelijk van mekaar en van onze thuis te kunnen genieten. Maar als dat niet meer lukt, dan hebben we alvast een zorg minder.”

‘Hoe kan ik zelf bepalen wie wat van mij erft?’

U leest het in onze gratis gids!

Een testament zorgt ervoor dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld. Het geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. Stel het opmaken van een testament dus niet uit. 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

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

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.