

GEZOND *thuis*

JUN JUL
AUG

85

TUJDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P309292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTSPESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TUJDSCHRIFT | NR. 85 | JUNI 2016

JOUW VERHAAL

“Thuis voelt alles vertrouwd
en veilig”



STERKE BOTTEN behouden...



VISTA-Cal D

2 in 1 Calcium + Vitamine D



Verouderen doen we allemaal !

Maar mobiel en actief blijven, is de wens van elke vrouw.

We moeten vermijden dat onze beenderen fragiel en broos worden. Vanaf de menopauze, voldoende gezond bewegen, een evenwichtige voeding met een optimale calcium-toevoer en voldoende vitamine D. Aldus zorgen we voor sterke botten en verminderen we ook de kans op vallen.

VISTA-Cal D kan u het leven gemakkelijk maken want het bevat de juiste hoeveelheid zowel van calcium als van vitamine D. Met VISTA-Cal D geen smaak- noch bereidings-problemen.

Gewoon 1 tablet per dag innemen. VISTA-Cal D is een gladde film-omhulde tablet, dus makkelijk te slikken. Zijn gebruiksgemak en voordelige prijs vergemakkelijken de inname op lange termijn en dit is absoluut noodzakelijk !



60 tabletten = 13,95€
Vraag CNK 3042-074
aan uw apotheker

*... voor een actieve en
mobiele toekomst !*

www.vistalife.be
VISTA-Life
PHARMA

ERBARMER DICH

Radio Klara heeft vrienden bij lezers van Gezond thuis. Zij weten dat 'erbarme dich' dit jaar het thema was van het Klarafestival. Ze hoorden mooie muziek en de rijke commentaar over passie en compassie, lijden en medelijden. De ene staat weigerig tegenover zulke begrippen uit vrees dat ze een scheve verhouding zouden scheppen tussen hen die barmhartigheid betonen en zij die ze ontvangen. Anderen vinden de houding van barmhartigheid uiterst belangrijk. Paus Franciscus wijdt er een bijzonder jaar aan. Barmhartigheid houdt niet op bij het einde van dit jubeljaar. In een aria van de Mattheüspassie bidt Petrus om ontferming nadat hij Jezus heeft verloochend. Wie perfect is, heeft geen barmhartigheid nodig. Ben ik zo volmaakt dat niemand mijn gebreken moet verdragen? Ben ik zo zeker dat ik nooit val en dat ik de hand van een ander niet nodig heb om rechtop te komen? Barmhartigheid uit zich in het goede dat wij voor elkaar en voor onze medemensen kunnen doen. We kennen wellicht de zeven lichamelijke en de zeven geestelijke werken van barmhartigheid. Dagelijks gebeuren honderden goede werken.

Een zieke schrijft brieven voor Amnesty International en is een luisterend oor voor de bezoeker. Een meisje bidt voor haar zieke oma. Zieken waarderen het goede werk van de verpleegkundige die deskundig verzorgt en dit doet met liefde en hartelijkheid. Allen danken wij de hulpdiensten voor hun enorme inzet na de aanslagen in Brussel.



ANTOINE RUBBENS

WEGWIJZER



DIALOOG

Leah Thys



DUO

Antoon en zijn zorgkundige Elke

- 6 Actua
- 14 Lekker en recept
- 17 Nieuws uit je provincie
- 18 Gezond
Slaapstoornissen
- 22 Jouw verhaal
"Thuis voelt alles vertrouwd en veilig"
- 24 Thuis
Mobiel of minder mobiel:
buitenlucht doet wonderen
- 28 Column
- 30 Puzzel

*Patiënt en
zorgkundige*
**ANTOON
EN ELKE**

Al vijf jaar komt Elke zo goed als dagelijks langs bij Antoon. Ze noemt hem vriendschappelijk 'Tony'. Door zijn spierziekte heeft Antoon hulp nodig bij zijn dagelijkse verzorging. Hij doet ook een beroep op de zorgcentrale van het Wit-Gele Kruis. "Het is voor mij een extra zekerheid", aldus Antoon. "Doordat mijn spieren verzwakt zijn, kan ik bij een val moeilijk zelf rechtstaan. Gelukkig heb ik een sterke zorgkundige!" lacht hij.

► Lees meer over de warme band tussen Antoon en Elke op p. 27







GEÏNFORMEERDE TOESTEMMING VOOR GEGEVENSDELING: WAT EN HOE?

USCHI DE COSTER SHUTTERSTOCK

Al 3,1 miljoen Belgen gaven hun geïnformeerde toestemming. Een jaar geleden waren het er nog maar 600.000. Maar wat betekent 'geïnformeerde toestemming' nu concreet? En waarom is het zinvol om je toestemming voor gegevensdeling te geven?

De geïnformeerde toestemming voor gegevensdeling is de toelating die je als patiënt geeft aan je zorgverleners om medische en gezondheidsgegevens elektronisch en beveiligd te delen. Deze uitwisseling zal enkel gebeuren tussen de zorgverleners die jou behandelen met het oog op de kwaliteit en de continuïteit van je zorg. Bovendien worden je gegevens beschermd en wordt de regelgeving ter bescherming van je persoonlijke levenssfeer en de wet betreffende de rechten van de patiënt nageleefd. Je kan er ook steeds voor kiezen je gegevens niet te delen.

Waarom zou ik mijn toestemming geven?

Ieder van ons ziet doorheen de tijd verschillende zorgverleners, zoals de huis-

arts, de artsen in het ziekenhuis, thuisverpleegkundigen, een kinesitherapeut en een apotheker. Vaak hebben zij nood aan dezelfde informatie. Dankzij gegevensdeling kan iedereen die jou behandelt je gezondheidsdossier raadplegen. Je zorgverleners kennen meteen je voorgeschiedenis, en dat heeft voordelen:

- in noodgevallen is belangrijke informatie over onder andere allergieën en medicatie onmiddellijk toegankelijk.
- dubbele onderzoeken (en bijgevolg onnodige kosten) kunnen worden vermeden.
- een betere communicatie en samenwerking binnen een multidisciplinair team wordt mogelijk. Zij kunnen hun zorg op elkaar afstemmen en zo gaat de kwaliteit van de zorg er alleen maar op vooruit.

Hoe kan ik mijn geïnformeerde toestemming geven?

Als je akkoord gaat met de elektronische uitwisseling van gegevens moet je geïnformeerde toestemming geregistreerd worden met je elektronische identiteitskaart (e-ID). Er zijn verschillende manieren om dat te doen:

- op **www.patientconsent.be** kan je zelf je toestemming registreren.
- je arts, apotheker, thuisverpleegkundige of de onthaalmedewerker van het ziekenhuis kan voor jou de geïnformeerde toestemming in orde brengen.
- je kan bij het ziekenfonds vragen om je toestemming te registreren.

Je toestemming registreren geeft je ook rechten. Je kan:

- je toestemming steeds opnieuw intrekken.
- bepaalde zorgverleners de toegang tot je dossier weigeren.
- je zorgverlener vragen om bepaalde gegevens niet te delen.
- navragen welke zorgverleners toegang gekregen hebben tot je dossier.

Meer informatie vind je op **www.patiëntconsent.be**.
Met vragen kan je ook altijd terecht bij je verpleegkundige.

Bronnen: www.patientconsent.be, www.deblock.belgium.be

Enkele voorbeelden

- Bij een spoedopname, na een val aan zee, ziet de spoedarts onmiddellijk je medicatie- en vaccinatieschema. Hij kan hier meteen rekening mee houden.
- Je huisarts heeft rechtstreeks toegang tot de röntgenfoto's uit het ziekenhuis.
- Je apotheker noteert je medicatiegebruik in het farmaceutisch dossier. Indien nodig kan de apotheker van wacht het raadplegen.

Welke gegevens zitten in mijn gezondheidsdossier?

- Vaccinatie- en medicatieschema's.
- Beelden medische beeldvorming: echo's, röntgenfoto's ...
- Laboresultaten zoals bloedonderzoeken.
- Ontslagbrieven van het ziekenhuis.
- ...

Wie krijgt toegang tot mijn gegevens en wie niet?

Enkel de zorgverleners waarmee jij een therapeutische of een zorgrelatie hebt, met andere woorden, zij die jou behandelen, kunnen je gegevens raadplegen. Bovendien krijgen ze enkel toegang tot de gegevens die nuttig zijn voor je behandeling. Dat wil zeggen dat artsen van het ziekenfonds, de verzekering of je werkgever geen toegang krijgen tot je gezondheidsdossier.

Ook als patiënt kan je vandaag al zelf je medische gegevens bekijken. In de toekomst zullen de mogelijkheden nog toenemen.

Is gegevens delen veilig?

Gegevens delen gebeurt via elektronische netwerken die streng beveiligd zijn. Er worden hoge veiligheidscriteria gesteld en alle toegangen worden geregistreerd. Elke zorgverlener moet het beroepsgeheim respecteren, de verwerking van je medische gegevens zonder machtiging is strafbaar.

HEGO MOBILE

Het grootste ASSORTIMENT van België staat bij ons op voorraad. Klaar om vrijblijvend door U getest te worden. Altijd up - to - date!

PLOOISCOOTERS

Gaat u binnenkort op vakantie? Wij hebben ook een ruim assortiment scooters die mee op reis en in de auto kunnen.

Met een lithiumbatterij die u handig kan opladen. Ze plooiën in 1 handeling op.

TUSSENKOMST RIZIV- MUTUALITEIT

De mutualiteit kan een terugbetaling voorzien met een maximum van 3525.00 EUR. Denkt u in aanmerking te komen? Wij helpen u graag met uw aanvraag.



089/61 49 43

0497/24 57 35

www.hegomobile.be

info@hegomobile.be

SCOOTMOBIELIEN

HULPMIDDELEN

ROLSTOELEN

ROLLATORS

ONDERHOUD

EIGEN HERSTELDIENST

Toonzaal & werkplaats:

Steenweg 140,

3621 Rekem – Lanaken

Maandag: 10u – 17u

Dinsdag 10u – 17u

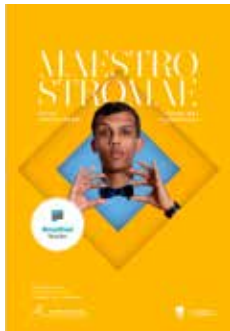
Woensdag: op afspraak

Donderdag: 10u – 17u

Vrijdag: 10u – 17u

Zaterdag: op afspraak

LEZEN, OOK MET DEMENTIE



'Simplified Stories' zijn vereenvoudigde versies van bestaande boeken. Ze moedigen mensen met beginnende dementie aan om te blijven lezen. Ze vertellen de essentie van een verhaal, met

kortere zinnen en makkelijkere woorden. Aangepaste typografie, extra afbeeldingen en korte samenvattingen zorgen voor geheugensteuntjes.

Het eerste boek in de reeks is *Maestro Stroma*. Kinderen en kleinkinderen kunnen het boek ook samen met de persoon met dementie lezen.

► WWW.BORGERHOFF-LAMBERIGTS.BE/BOEKEN

BESCHERM JE TEGEN DE ZON

Met de slogan 'De zon schijnt overal, niet alleen op het strand' richt Euromelano zich in zijn



jaarlijkse campagne op wie veel tijd buiten doorbrengt. Met de vakantie en hopelijk het mooie weer in het vooruitzicht, geven we enkele tips om je huid goed te beschermen:

- vermijd onnodige blootstelling, zoek de schaduw op waar mogelijk en vermijd de zomerozon op het middaguur.
- draag in de zon liefst kledij met lange mouwen, een hoed met brede rand en een UV-beschermende zonnebril.
- gebruik zonnecrème met een hoge beschermingsfactor, die beschermt tegen zowel UVA- als UVB-licht. Je zonnecrème werkt pas optimaal na 30 minuten en dit ongeveer twee tot drie uur lang.

► WWW.EUROMELANOMA.ORG/BELGIUM

Op 31 mei

was het Werelddag zonder tabak. Je kan elke dag stoppen met roken. Tips en bijkomende info vind je op www.vlaanderen-stoptmetroken.be



De Dag van de mantelzorg

vindt plaats op 23 juni. Mantelzorgers dragen bij tot goede zorg en zorgen ervoor dat zorgbehoevende personen in hun vertrouwde omgeving kunnen blijven. Zij zijn onmisbaar. Daarom een welgemeende dankjewel aan al de mantelzorgers!

Zo'n 8 op de 10 mensen kampen minstens een keer in hun leven met ernstige rugpijn.

Bijna 10 procent van hen ontwikkelt ook chronische rugklachten. Vaak ligt een slechte nachtrust, en meer bepaald een bed van ondermaatse kwaliteit, mee aan de oorzaak van die problemen. Het boek *Rust voor je rug* van Pascal Mannekens beschrijft hoe je je slaapomgeving kan aanpassen.



► MEER INFO: WWW.LANNOO.COM

DAAR ZIJN ZE WEER: DE POLLEN

Personen die gevoelig zijn voor pollen hebben vaak last van kriebels, jeuk, rode en/of tranende ogen, niesbuien, verstopte neus, verlies van reuk- en smaakzin, verstopte sinussen, loopneus en, in sommige gevallen, jeuk in de mond- en keelholte. Die ongemakken kan je beperken door volgende tips:



- vermijd inspanningen en activiteiten in de buitenlucht (sport, lichamelijke inspanningen)
- draag een bril om contact tussen de ogen en het allergeen te voorkomen
- neem een douche en was je haar voor je gaat slapen om zoveel mogelijk af te geraken van het allergeen
- gebruik papieren zakdoeken en gooi ze na gebruik systematisch weg
- droog je was tijdens deze periode niet buiten
- houd de vensters van de auto dicht.

► WWW.AIRALLERGY.BE

FRAUDULEUZE MAILS IN NAAM VAN DE FOD VOLKSGEZONDHEID

Er is een mail in omloop in naam van de FOD Volksgezondheid, met als onderwerp "Schorsing van uw ziektefonds verzekering". De verzenders vragen om 100 euro te storten als wettelijke toeslag voor de mutualiteit door een nieuwe wet van 1 januari 2016. Ze dreigen ermee dat ziektekosten niet langer vergoed zullen worden.

Dit is géén mail van de FOD Volksgezondheid! Het gaat om fraude: de wet van 1 januari 2016 bestaat helemaal niet. De FOD Volksgezondheid raadt mensen aan niet op de mail te reageren, de website niet te openen en de mail ongeopend uit de mailbox te verwijderen.

HET DORP

WOONZORGCENTRUM
ASSISTENTIEWONINGEN



LEEF PRECIËS ZOALS THUIS



TYPE ASSISTENTIEWONING



TYPE WOONZORGCENTRUM



CONTACTEER ONS VOOR EEN BEZOEK OF AFSpraak:

Woonzorgcentrum: 't Dorp 80 / Assistentiewoningen: 't Dorp 72

3530 Houthalen-Helchteren

hetdorp@orpea.net - www.orpea.be/hetdorp

011 60 98 00

Operated by

ORPEA
www.orpea.be

Op zoek naar tijd en stilte

INTERVIEW MET LEAH THYS



Gedreven. Empathisch. Nieuwsgierig. Intelligent. Hartelijk. Het zijn slechts enkele van vele indrukken na mijn ontmoeting met Leah Thys, de vrouw die dagelijks in vele huiskamers opduikt als Madame Marianne. Een inspirerend gesprek.

 USCHI DE COSTER  VRT, JAN VAN GELDER

Leah, wat is de grootste drijfveer achter jouw prachtige carrière?

“Theater is iets wat je voelt dat je wil doen omdat je je er goed bij voelt. Als het publiek er ook nog eens door gecharmeerd is, geëntertaint of aan het denken gezet wordt, geeft dat voldoening. Dat is een grote drijfveer. Ik vind het interessant om te onderzoeken hoe mensen voelen en denken en wat daar het resultaat van is in hun gedrag. Mij interesseert vooral de ‘menselijke conditie’, dus niet zozeer de politiek zelf, maar bijvoorbeeld wel hoe mensen zich in een bepaald politiek stelsel gedragen, vertrekkend vanuit de natuur van de mens. Hoe zit men in elkaar, wat wil men doen en hoever is men bereid te gaan?”

Is het leven vandaag anders dan in vroegere jaren?

“Ik vind het bedroevend hoe wij vandaag in het leven voortgestuwd worden. De meesten van ons worden geleefd. We hebben zelfs geen tijd meer om stilte of tijd te ontdekken of om na te denken over hoe belangrijk dat is. Alles heeft zo’n rotvaart ... je zou haast vergeten dat een mens ook

recht heeft op stilte, rust en tijd. We verliezen het contact met de natuur en een mens die dat contact verliest, is verloren. Dat houdt me bezig. Ik wil mensen bewustmaken van hoe belangrijk het is dat ze terug de natuur ingaan om die stilte en rust te vinden. Alles komt dan naar boven in een mens, je hebt confrontaties met jezelf en dat heb je nodig.”

“Een mens heeft confrontaties met zichzelf nodig”

Je hebt lesgegeven en dus je ervaringen gedeeld met veel jonge acteurs. Welke waarden probeerde je hen mee te geven?

“Ik probeerde mijn studenten vooral respect bij te brengen, op alle vlakken. Respect voor andermans mening, maar ook voor je eigen kunnen en voor de taal. Soms begrepen ze

pas veel later wat ik vroeger in die lessen allemaal bedoelde. Ik zie het zo: ik heb zaadjes geplant in alle mogelijke richtingen, ik heb hen doen nadenken over het leven en wat de moeite waard is.

Jongeren mogen ook niet bedroefd zijn als ze ontdekken dat de mens absoluut geen aardig wezen is. De natuur is soms wreed en de mens moet temidden van die wreedheid zien te overleven. Daar word je niet per se zachtaardig van. Maar gelukkig is er dan de cultuur om de natuur in goede banen te leiden. Als je de menselijke natuur ziet voor wat hij is en dat ook aanvaardt, zie je ook hoe die intrinsieke drang omgebogen kan worden naar iets positiefs.

Om dat te kunnen, is het belangrijk om rondom je te kijken, nieuwsgierig te zijn, de wereld in je op te nemen. Wie geen vragen stelt, zal nooit wat weten. De ene vraag leidt naar dat antwoord en dat antwoord stelt weer een nieuwe vraag: het is een eeuwigdurend groeiproces. Ik ben nu 70 en ik beseft dat ik nog altijd van niks weet.”

Is je drukke carrière een bewuste keuze geweest?

“Ja en nog steeds. Ik werk nog even hard als in het begin, maar de recuperatie duurt nu wel langer. Na dagen werken, geniet ik enorm van een dag thuis zijn en niksen. Ook al heb je van jongs af geleerd om door te gaan, al maar te werken, ook al zit je met een ingelepeld schuldgevoel, toch zijn vakanties belangrijk. Je moet kunnen loslaten. Vakantie is voor mij niksen: naar de markt, koken, lezen, een beetje wandelen misschien.”

Je verkeert zelf in goede gezondheid. Ben je ooit geconfronteerd geweest met ziekte of zware zorg?

“Mijn zus is overleden in juli 2014. Ze was modejournaliste, altijd heel actief. En dan, op zes maanden tijd, was ze weg. Het was een lijdensweg in het ziekenhuis, een vreselijke periode van hopen tegen beter weten in. Ze wilde

graag leven en dus geloofden we in alles wat de dokter nog voorstelde. Eén verpleegkundige zei: *Het is een kaarsje dat stilaan opbrandt*. Als je zoiets hoort, wéét je dat de ervaring spreekt, maar toch weiger je de hoop op te geven.”

Maken zulke gebeurtenissen je bang?

“Ja, absoluut. Ik ben nu zo oud als zij was toen ze stierf. Vanaf het moment dat je ergens iets voelt, vraag je je af wat het zou kunnen zijn. Mijn zus had zure oprispingen die een symptoom van maagkanker bleken te zijn. Als je eens wat te veel eet of drinkt en het zuur krijgt, slaat de angst je om het hart. Die angst is onredelijk. Je mag er niet naar leven, maar hij is er wel. Gisteren zag ik nog een monoloog over een dementerende moeder en dochter. Net als iedereen denk ik dan: *Dat ik maar nooit Alzheimer krijg ...* Het gebeurt iedereen wel eens dat je niet op een naam of woord kan komen. In de voorstelling maakte het personage een verschil tussen ‘les trous de mémoire’ en ‘les troubles de mémoire’. Dat vond ik interessant: niet op een naam kunnen komen is niet zo erg, maar er zijn andere vormen van vergeetachtigheid die wel aangeven dat er wat mis is. Kijk, dat zijn de dingen waar je mee bezig bent als je ouder wordt. En hoe ga je daarmee om? Door actief te blijven, want als je gaat zitten dubben, dan is het

gedaan. Je moet ertegenin gaan, voor zover dat mogelijk is.”

Probeer je ook aandacht te hebben voor een gezonde levensstijl?

“Absoluut. Mijn vader zei altijd: *Elk pondje gaat door het mondje*. Ik let op wat ik eet, alles met mate en zo gezond mogelijk: veel groenten en fruit en weinig zoet. Ik eet ook minder vlees dan vroeger, want er zijn zoveel andere dingen die even lekker zijn. Ik kom natuurlijk uit een generatie die elke dag soep, *patatten*, vlees en groenten at, maar dat is niet nodig. Ik hou ook nauw contact met mijn huisarts, zodat mijn gezondheid goed wordt opgevolgd. Helaas stopt hij binnenkort met zijn praktijk. Ik ken hem al 25 jaar en nu moet ik dus iemand anders zoeken. Dat vind ik vreselijk moeilijk. Die man weet alles over mij en bij een nieuwe dokter moet ik weer van nul beginnen. Ik vind die vertrouwenspositie van de huisarts heel belangrijk. Veranderen van dokter maakt alle vertrouwen en intimiteit kapot. Het ligt niet voor de hand om tegen een vreemde je angst te verwoorden of intieme zaken te vertellen. Het kiezen van een nieuwe dokter is een gok en maakt me onzeker.”

Hoe kijken jij en je echtgenoot naar zorg later?

“Eigenlijk zijn we daar niet echt mee bezig. Soms denk ik: *Later, als ik oud*





Wie is Leah Thys?

- geboren op 17 mei 1945
- Vlaamse actrice, regisseur en docente
- werkte in binnen- en buitenland
- bij het grote publiek bekend als Marianne Bastiaens in de populaire soap *Thuis*.

ben ... en dan vergeet ik dat ik eigenlijk al oud ben. Of ik bedenk: *Als we naar een serviceflat gaan, dan kan die boel allemaal weg.* Bij reclame van instapdouches betrap ik mezelf erop dat ik ze leuk vind, omdat de rand van een bad toch best hoog is. Ach ja, het kan geen kwaad om een beetje vooruit te kijken zonder daar fanatiek in te worden. We mogen vooral blij zijn dat we oud kunnen worden in België met een netwerk van mogelijkheden voor iedereen. Mijn man en ik zouden het liefst zolang mogelijk thuis blijven wonen. Ik denk dat dat voor de meeste mensen wel opgaat.”

Heb je zelf al ervaren dat België een goede gezondheidszorg heeft?

“Ja, ik heb bijna 11 jaar in Engeland gewoond. Daar was het niet zo simpel. Er waren enorm lange wachtlijsten om naar de dokter te gaan, waardoor je al dood kon zijn voor het jouw beurt was. Als je dan ziet wat er bij ons allemaal mogelijk is (de ziekenhuizen, thuisverpleegkundigen ...). Dat bestaat in Engeland niet, tenzij je een heel dure privéverzekering neemt.”

Zijn er nog dingen die je zou willen meegeven aan de lezer?

“Zij die nog roken: stop daarmee! Ik ben heel blij dat ik al 3,5 jaar geen sigaret meer heb aangeraakt. Stoppen met roken heeft me socialer ge-

“Mijn man en ik willen liefst zolang mogelijk thuis blijven wonen”

maakt. Ik begon het te haten dat ik mij telkens moest verplaatsen omdat ik behoefte had aan een sigaret. De druk die ervan uitging, die afhankelijkheid, dat vond ik verfoeilijk. Ik deed het natuurlijk ook uit gezondheidsoverwegingen: nu weet iedereen dat roken slecht is, maar toen ik ermee begon – zo rond mijn 20^{ste} – vertelde niemand je dat, *au contraire*. Voor je het goed en wel beseft, ben je verslaafd aan tabak. Mijn omgeving heeft er ook een rol in gespeeld. Mijn man merkte bijvoorbeeld op dat mijn haar naar tabak rook. *Wat doe ik de mensen rondom mij toch aan?* vroeg ik me af. Toen heb ik beslist dat het gedaan moest zijn en ik zou die goede raad aan iedereen willen geven.”

Was het moeilijk om te stoppen?

“Ik heb het met pillen gedaan. Normaal gezien moet je die drie maan-

den slikken, maar na twee-drie weken had ik ze al niet meer nodig. Plots ontdek je dat je al uren niet meer aan een sigaret gedacht hebt. Dan ben je vertrokken.

Raad die ik nog meegeef is: blij actief, nieuwsgierig naar wat er gebeurt in de wereld en geïnteresseerd. Je moet wel selectief zijn, je kunt niet alles in een keer meenemen. Bijvoorbeeld, de muziek van de jonge gasten, zoals hiphop, op een gegeven moment stopt dat, omdat het écht je ding niet is. De nieuwsgierigheid naar zoiets is weg. Ik hoef ook niet alles te kunnen met de computer. Je weet dat de tijd compacter is, want je hebt er nog minder van, dus laten we er een beetje economisch mee omgaan en alleen de dingen kiezen die belangrijk zijn. Er valt dus al eens iets weg, ja. Dat is goed en mooi, je hoeft er niet om te treuren.”

- Leah is sinds vele jaren ambasadrice van de ALS-liga. Meer informatie over die organisatie vind je via www.alsliga.be.

Dankzij trouwe hulp blijft zijn huis zijn thuis



Uw patiënten makkelijk en veilig de trap op

ThyssenKrupp Encasa is de referentie in trapliften: Duitse degelijkheid, kwaliteit, maatwerk en prima service.

Stap één naar comfortabel thuis blijven wonen:
vraag ons gratis informatiepakket.

Want goed advies maakt het verschil.



Bel gratis

0800 94 365

www.tk-traplift.be



ThyssenKrupp Encasa

LEKKER



FOCUS OP JE EET- EN LEEFSTIJL

WERK OVERGEWICHT WEG

48% van de volwassen bevolking is te zwaar. 14% daarvan is zelfs echt zwaarlijvig of obees. Overgewicht, obesitas, te dik zijn, een kilo te veel, zwaarlijvigheid ... Geen dag gaat er voorbij of één van deze termen valt in de media. Een hot item dus én een aantrekkelijk verkoopsthema. Koks en hun gezondheidskookboeken, bekende mediafiguren en hun diëten, speciale dieetproducten, supplementen, chirurgen, diëtisten, gezondheidscoaches ... iedereen probeert een graantje mee te pikken. Voordat je eender wat probeert en je laat overtuigen tot één of andere behandeling: bezin eer je begint.

 NOORTJE SEGERS  SHUTTERSTOCK



Overweeg een stappenteller. Het is een goede motivator om het dagelijkse streefdoel van 10.000 stappen te halen. Sommige ziekenfondsen verkopen ze aan verminderd tarief.

We spreken van overgewicht vanaf een BMI (Body Mass Index: de verhouding tussen je gewicht en je lengte) van 25. Obesitas is ook overgewicht, maar hier geldt een BMI van 30 en meer. Een BMI van 20-25 staat voor een gezond gewicht. Terwijl licht overgewicht (BMI 25-30) al een klein verhoogd risico op medische problemen met zich meebrengt, is obesitas of zwaarlijvigheid een medisch probleem dat altijd behandeling vraagt. Het is een chronische ziekte als gevolg van een overdreven vetophoping in het lichaam. Heel wat factoren spelen een rol bij het ontstaan van obesitas: sociale, psychologische, economische, metabole en omgevingsfactoren. Meestal is een combinatie van factoren aan-

wezig. Obesitas is schadelijk voor het hele lichaam, omdat de normale stofwisseling en de werking van vele organen verstoord worden.

Gevolgen

De belangrijkste gezondheidsproblemen gerelateerd aan overgewicht, zijn:

- diabetes
- hoge bloeddruk
- hart- en vaatziekten
- verhoogde cholesterol
- problemen met de ademhalingswegen
- cholelithiasis of galstenen
- leversteatose of leververvetting
- gewrichtsklachten
- verhoogd risico op kanker

- psychologische en emotionele stoornissen zoals depressie, laag zelfbeeld
- maag- en darmziekten
- verminderde vruchtbaarheid (bij vrouwen).

Gelukkig zijn de meeste gezondheidsproblemen omkeerbaar. Wie 5% à 10% van zijn gewicht kan verliezen, reduceert al enkele risico's, zoals dat op hart- en vaatziekten.

Aanpak voor een gezonder leven

Motivatie

Of het nu de Mount Everest beklimmen is, stoppen met roken, of gewoon consequent de fiets nemen om naar de bakker te gaan, zonder wijskracht en motivatie lukt een gezonder leven niet.

Wie zich vooral richt op de eigen gezondheid en persoonlijk achter de gezonde voedingsrichtlijnen of een dieet staat, blijkt meer gezonde eetgewoontes te vertonen. Personen die zich vooral op het uiterlijk focussen of zich van buitenaf onder druk gezet voelen om anders te eten, blijken vaker de controle over het eetgedrag te verliezen en bereiken minder het gewenste resultaat. Een belangrijke vraag die je je moet stellen: "Wil ik verandering en waarom? En hoeveel kans op slagen geef ik mezelf?"

Juiste focus

Focus in de eerste plaats op je eet- en leefstijl in plaats van op kilo's. Per se willen afvallen en dit als hoofddoel stellen, leidt zelden tot resultaat op lange termijn. Gewichtsverlies mag dus geen doel op zich zijn, maar is een gevolg van een andere leefstijl.

Verandering in zicht?

Maak een balans op met de voor- en nadelen van een gezondere eet- en leefstijl. Wegen de voordelen van een gezondere keuze meer door en kan je er

motivatie uit putten, dan ben je klaar voor de volgende stap.

Bewustwording

Weet wat je eet en hoeveel je beweegt. Met andere woorden: wees je bewust van je eigen gewoonten. Een eet- en beweegdagboek bijhouden maakt dat gemakkelijker. Hoe je noteert wat je eet en doet, maakt niets uit. Eerlijk zijn met jezelf is het voornaamste. Veel mensen schrikken van het resultaat. Dat alleen al doet hen minder snoepen en vaker kiezen voor de trap in plaats van de lift.

Werkpunten

Gooi niet meteen heel je eet- en beweegschema om. Je zou het vast enkele weken volhouden, maar het vormt geen goede basis voor je gezondheid op lange termijn. Kies daarom voor kleine, voor jou gemakkelijke en haalbare werkpunten. Eet vanaf nu bijvoorbeeld elke dag een stuk fruit in plaats van een zoet tussendoortje. Eet een boterham als ontbijt, geen koffiekoek. Schakel geleidelijk over van frisdrank naar water. Neem een lepeltje minder saus bij de maaltijd. Stap een halte vroeger af van de bus of tram. Maak een boodschappenlijst en hou je daaraan.

Een avond op café zonder bier, je dagelijks stuk chocolade moeten missen of je favoriete zoute snack bij de tv moeten vervangen door een stuk fruit, klinkt voor sommigen als horror in de oren. Niets moet, alles mag moet je motto zijn. Bepaalde voedingsmiddelen verbieden, maakt ze juist aantrekkelijker. Eet gerust af en toe je favoriete 'dikmaker', maar pas de portiegrootte en frequentie aan.



TIP WIL JE JE EIGEN GEWOONTEN EVALUEREN?

Doe de test op www.gezondheidstest.be en/of raadpleeg een diëtist.



Ondersteuning

Je motivatie mag nog zo groot zijn, met hulp van je omgeving gaat het toch net iets gemakkelijker. Betrek je gezin erbij en bespreek samen jouw doelen. Iedereen heeft immers baat bij gezondere keuzes. Maar ook vrienden en collega's kunnen een goede coach zijn. Maak tijdens de middagpauze misschien een korte wandeling samen, in plaats van op je stoel te blijven zitten. Of ga tijdens een uitje een kom soep met wat brood eten in plaats van fast-food. Het is even gezellig, maar een pak beter voor je gezondheid.

We zijn vertrokken

Je hebt nu alles in handen om een goede start te maken. Evalueer jezelf regelmatig en weet dat Rome ook niet op één dag gebouwd is.

Bronnen:

"Aanpak van overgewicht en obesitas bij volwassenen, draaiboek voor diëtisten", 2015, Debray Laura Eetexpert vzw
"Gezondheidsenquête 2013" geraadpleegd op <https://his.wiv-isp.be>

IJSTHEE MET MUNT EN GEMBER



Ingrediënten (2 🍴)

- 2 zakjes kamillethee
- 2 zakjes muntthee
- Bosje verse munt
- 10 dunne schijfjes verse, witte gember
- 4 eetlepels zoetstof (type Canderel, Sanoform ...)
- Water
- Sap van 2 citroenen
- Ijsblokjes

Bereiding

- Breng 1 liter water aan de kook en voeg er de thee aan toe. Laat 5 minuten trekken.
- Meng de thee met het citroensap, de gember en de helft van de munt. Laat afkoelen.
- Voeg de zoetstof toe en meng goed. Vul het mengsel aan met nog 1 liter koud water.
- Serveer met ijsblokjes, een schijfje gember en verse munt.

GRIEKSE YOGHURTIJSJES MET AARDBEI & HONING



Ingrediënten (6 🍴)

- 320 gram magere Griekse yoghurt
- 150 gram aardbeien
- Honing of zoetmiddel naar smaak

Bereiding

- Snijd de aardbeien in stukjes.
- Roer de honing door de yoghurt. Meng daarna voorzichtig de aardbeien door de yoghurt.
- Vul de vormpjes voorzichtig met het yoghurtmengsel. Als je een vormpje gevuld hebt, tik er dan even mee op het aanrecht zodat de luchtballen omhoog komen. Zet de vormpjes minimaal 3 uur in de vriezer.
- Haal de ijsjes op een warme dag uit de vriezer en geniet van deze heerlijke verkoeling.

Bron: www.brendakookt.nl

DIEETDIENST

► Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-34 13 33 • ✉ dieetdienst@wgkwwl.be
Voedings- en dieetadvies

► Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 10 • ✉ dieetdienst@wgkantwerpen.be
Voedings- en dieetadvies

► Wit-Gele Kruis Limburg

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

► Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

✉ team.diabetes@wgkowl.be

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE

DE BESTE UITSTAP VOOR JE RUG !

KEUZE UIT MEER DAN
**100 RELAXEN
EN SALONS**



**GRATIS
COMPUTER
GESTUURDE
METING.**



**UNIEK IN
BELGIË**



**gespecialiseerde kinesitherapeuten
helpen je graag ter plaatse het
beste te kiezen voor je rug.**

DE BESTE MATRASSEN, LATTENBODEMS,
BOXSPRINGS, BEDDEN, HOOFDKUSSENS,
BUREAUSTOLEN, RELAXZETELS, ZITMEUBELN,
KNIESTOLEN, BEDCANAPES, KLEERKASTEN ALLE
MATEN.

Ergopolis®
van Bedking

Leuvensesteenweg 338 | Boortmeerbeek
tel. 015520360 | www.bedking.be

open weekdays: 10-18.30u. za 10-18u. zon open 14-18u
di. & feestd. gesl

Qsani

Sanitair & verwarming

**Aangepast
bouwen en
verbouwen**

Qsani is de partner voor uw
aangepast totaalproject van A tot
Z, van ontwerp tem uitvoering.
Wij realiseren aangepaste
badkamers, inloopdouches,
lavabo's, toiletten en keukens
voor senioren, rolstoelgebruikers
en mindervaliden.

Vrijblijvende info of offerte:
Tel 057 203 150
info@qsani.be
www.qsani.be



Vervang uw bad
door een **ruime en
veilige douche**
binnen 1 dag
zonder ingrijpende
verbouwing.

KINEMAGIC Kinero

**Nu €100,-
korting op
vertoon van deze
bon.** Geldig t/m 01/09/2016
Max. 1 bon per klant

Reeds vanaf €2928 beschikbaar. 60-plussers kunnen mits
voorwaarden tot 50% subsidie ontvangen. Informeer bij ons.

Comfortlift
Orona



TRAPLIFTEN, HUISLIFTEN
PLATEAULIFTEN & GOEDERENLIFTEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE / BEZOEK

SERVICE
24/24 - 7/7

BEL GRATIS: 0800 20 950



WWW.COMFORTLIFT.BE

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | info@comfortlift.be



Wij
verhogen
uw
comfort!





“LIG NIET WAKKER VAN EEN SLAAPPROBLEEM”

's Avonds kan je de slaap niet vatten. Je ligt te woelen in je bed. Je piekert. Je ziet de uren op je wekker voorbijkruipen. Overdag ben je moe, je kan je niet concentreren, snauwt je huisgenoten af. Een gesprek met dokter An Mariman van het Universitair Ziekenhuis Gent over insomnie en andere slaapproblemen.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  SHUTTERSTOCK

Slaap is niet zomaar de afwezigheid van bewustzijn: terwijl we slapen gebeurt er heel wat.

De slaap is opgebouwd uit verschillende cycli. Eén slaapcyclus bestaat uit non-REM-slaap (eerst een stukje oppervlakkige slaap, daarna een fase van diepe slaap), gevolgd door REM- of droomslaap. Tijdens de eerste helft van de nacht is er vooral diepe slaap en tijdens de tweede

helft meer droomslaap. De diepe slaap zorgt voor fysieke recuperatie, de droomslaap voor psychische verwerking. Zo krijgt al wat je overdag meemaakt een plaats en worden herinneringen opgeslagen.

Bij het ouder worden vermindert de diepe slaap en zijn er veel meer ontwaakmomenten tijdens de nacht. Een mens van middelbare leeftijd

wordt twee tot drie keer per nacht wakker, bij ouderen kan dat oplopen tot tien keer. Soms denken mensen daardoor dat ze een slaapprobleem ontwikkelen, terwijl het gaat om een normaal fysiologisch proces. De gedachte dat ze een slaapprobleem hebben, kan aanleiding geven tot fixatie op de slaap waardoor ze in een vicieuze cirkel terecht kunnen komen. Ze liggen te woelen: *Het is*

weer zover, ik kan niet slapen, ik ga morgen moe zijn... En uiteindelijk krijgen ze effectief een slaapprobleem.”

Wanneer spreken we echt van een slaapprobleem?

“Insomnie, een in- en doorslaapproblematiek, is de frequentste slaapprobleem. Ze wordt gedefinieerd door symptomen 's nachts én overdag. Wat zijn nachtsymptomen? Een inslaaptijd die langer duurt dan 30 minuten of 's nachts wakker worden en dan opnieuw meer dan een half uur nodig hebben voor je weer in slaap valt. Ook een te korte nachtrust, waarbij je na minder dan zes uur wakker wordt en niet weer in slaap valt of een slaapefficiëntie van minder dan 85% (dan slaap je minder dan 85% van de tijd die je in bed doorbrengt) zijn nachtsymptomen. De symptomen overdag zijn cognitieve stoornissen met onder andere gebrek aan alertheid, concentratie en aandacht, moeite hebben om te focussen en gemakkelijk vergeten. Andere klachten die overdag optreden zijn vermoeidheid, slaperigheid, verhoogde prikkelbaarheid en emotionaliteit.”

Zijn er buiten insomnie nog andere slaapproblemen?

“Er zijn meer dan 70 slaapproblemen. De andere hoofdcategorieën zijn nachtelijke ademhalingsproblematiek, hypersomnie of overmatige slaperigheid overdag, stoornissen van het dag-nachtrime, parasomnie of slaapwandelen, en bewegingsstoornissen zoals rusteloze benen.”

Hoe kan je een slaapprobleem behandelen?

De behandeling van in- en doorslaapproblemen waarbij mensen in een vicieuze cirkel terechtgekomen zijn (psychofysiologische insomnie),



SLAAPPROBLEMEN

WAT?

Af en toe eens wakker liggen is nog geen slaapprobleem. Ook als je minder goed of vast slaapt naarmate je ouder wordt, heb je niet per se een ernstig probleem. Hoe ouder we worden, hoe minder diep we slapen en hoe vaker we 's nachts even wakker worden. Enkel wanneer je te veel of te lang wakker ligt 's nachts en er klachten overdag ontstaan kan dit op een slaapprobleem wijzen.

SOORTEN?

Er bestaan meer dan 70 verschillende slaapproblemen. De belangrijkste categorieën zijn:

- insomnie (slapeloosheid)
- nachtelijke ademhalingsproblematiek (o.a. slaapapneu)
- hypersomnie (overmatige slaperigheid overdag)
- circadiane ritmestoornissen (stoornis van het dag-nachtritme)
- parasomnie (o.a. slaapwandelen)
- bewegingsstoornissen (o.a. rusteloze benen).

bestaat uit een niet-medicamenteuze benadering, namelijk cognitieve gedragstherapie voor insomnie.

Het is een trainingsprogramma dat je zowel individueel als in groep kan volgen. De belangrijkste onderdelen ervan zijn psycho-educatie, slaap-waakhygiëne, relaxatie en specifieke cognitieve gedragstherapie. Psycho-educatie besteedt aandacht aan de normale slaap met al zijn mogelijke varianten. Slaap-waakhygiëne is gebaseerd op algemene gedragsverandering met focus op de slaapomgeving, het slaap-waakschema, voldoende bewegen, voeding, middelengebruik, vermijden van gebruik van elektronische apparaten kort voor het naar bed gaan, enzovoort. Het is belangrijk om die maatregelen consequent en voldoende lang vol te houden.

Wat slaap-waakhygiëne betreft, geef ik enkele belangrijke voorbeelden. Zorg voor een kamertemperatuur tussen 18 en 22 graden. Als het kouder is, beweeg je meer en word je vaker wakker. Een hogere temperatuur zorgt voor een onrustige nacht met meer droomactiviteit.

Zorg ook voor een rustige omgeving. Bij een snurkende partner kan je oordopjes gebruiken of apart slapen, wat niet altijd gemakkelijk aanvaard wordt.





“Medicatie tegen in- en doorslaapproblemen is niet bedoeld voor langetermijngebruik”

An Mariman, Psychiater / Somnoloog, Algemene Inwendige Ziekten, Centrum voor Neurofysiologische Monitoring, Universitair Ziekenhuis Gent

Een vast slaap-waakschema is belangrijk voor onze biologische klok. Een van de voornaamste tijdsaan- duiders voor de biologische klok is licht. Als het licht of donker is, wordt dat via het netvlies van het oog en via de oogzenuw aan de biologische klok doorgegeven. Vervolgens krijgt de pijnappelklier in de hersenen een signaal. Als het donker is, zal de pijnappelklier melatonine (het slaaphormoon) vrijstellen. Een andere belangrijke tijdsaan- duiders is een vast voedings- en bewegingspa- troon. Dat helpt de biologische klok te blijven synchroniseren met de tijd van buiten. Een ongestructureerd le- ven zorgt er dus voor dat je sneller vatbaar bent voor een slaap-waak- stoornis.

Koffie zorgt voor bloeddrukverho- ging en toename van het uithou- dingsvermogen, wat net het omge- keerde is van wat je 's avonds wil. De richtlijnen zijn niet meer dan drie tot vier kopjes per dag en het laatste kopje 4 à 5 uur voor bedtijd. Alcohol heeft dan weer een roesge- vend effect waardoor je wel gemak- kelijker inslaapt, maar waardoor de tweede helft van de nacht meer ge- fragmenteerd is. Ga niet met een lege of overvolle maag slapen. Roken heeft eveneens een negatief effect op de slaap. Door de hunke- ring naar nicotine 's nachts zal de slaap meer gefragmenteerd zijn. Computers, tablets en smartphones zet je best anderhalf uur voor bed-

tijd af. Ze activeren niet alleen de hersenen, ze stralen ook blauw licht uit, wat de melatonineproductie on- derdrukt.

Belangrijk is om bewust je dag af te ronden. Begin liefst niet in bed je agenda voor de volgende dag te overlopen. Dat doe je beter enkele uren voordien.”

En wat met slaappillen?

“Er zijn verschillende soorten medi- catie tegen in- en doorslaapstoor- nissen. Wat vaak wordt voorge- schreven zijn de benzodiazepines en de hieraan verwante medicatie zoals de Z-drugs. Zulke medicatie is niet bedoeld voor langtermijnge- bruik, aangezien ze de diepe slaap verminderen. De patiënt heeft het gevoel niet langer wakker te liggen maar heeft een mindere slaapkwa- liteit, waardoor het probleem niet is opgelost. Bovendien verminderen zulke pillen de alertheid overdag en kunnen ze dus meer aanleiding geven tot valpartijen met fracturen tot gevolg.”

Gelden de maatregelen die je noemde voor elk slaapprobleem?

“Ze gelden eigenlijk voor iedereen, maar zijn vooral belangrijk voor mensen met psychofysiologische insomnie. Voor andere slaapproble- men, zoals restless legs of rusteloze benen, is wel vaak specifieke medi- camenteuze behandeling aangewe- zen.

Belangrijk is om steeds na te gaan of de insomnie niet samenhangt met andere (lichamelijke of psychische) problemen, die je dan eerst moet behandelen.”

HOEVEEL SLAAP HEEFT EEN MENS NODIG?



“Dat varieert van persoon tot persoon. 60% van de bevolking slaapt gemiddeld acht uur per nacht. 20% heeft minder dan zes uur nodig en hetzelfde percentage heeft meer dan negen uur nodig. Het heeft geen zin om tien uur in je bed te liggen als je een normale slaper bent.

Mensen hebben vaak de neiging om het aantal uren dat ze hebben geslapen te tellen. Als ze 's ochtends vinden dat ze te weinig uren hebben geslapen, blijven ze soms gewoon nog wat langer liggen. Geen goed idee: het verstoort het slaap-waaksche- ma en heeft een negatief effect op het biologische ritme en de slaaphomeostase.

Het proces van homeostase is het opbouwen van slaapbehoefte vanaf het moment dat je opstaat tot je een piek bereikt die hoog genoeg is om gemakkelijk in te sla- pen. Tijdens de slaap bouwt je slaapbehoefte zich exponentieel weer af. Daarom is dutten na 15 uur in de namiddag uit den boze, omdat je dan te weinig tijd hebt om de slaapbehoefte weer op te bouwen en je dus een hypotheek legt op je komende nachtrust. Een dutje mag om die reden ook niet langer duren dan een half uur.

Het circadiaans ritme of de interne biologische klok is het slaap-waakritme, waarvan een cyclus ongeveer 24 uur duurt. Het is een patroon dat zich dagelijks herhaalt.”

Osteoton, voor het behoud van normale botten



- met de efficiënte dagdosis van **2000 IU vitamine D3**, die bijdraagt tot een normale absorptie van calcium en fosfor en tot een normale bloedspiegel van calcium
- met per dagdosis **135 mcg vitamine K2** of menaquinone 7 (MenaQ7®), uit het natuurlijke sojafermentatieproduct natto, die bijdraagt tot het behoud van normale beenderen
- met **calciumcitraat** (geen calciumcarbonaat!) als bron van goed opneembaar calcium
- met **magnesiumcitraat** (geen magnesiumoxide!) als bron van goed opneembaar magnesium
- met **zinkcitraat** als bron van goed opneembare zink



**BESTE
PRIJS/
KWALITEIT**

60 tabl.
€16,95

Osteoton is de complete botformule op basis van goed opneembare kwaliteits-ingrediënten in de correcte hoeveelheden

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels en bij apotheek CNK 3056-819
Info: tel 056 43 98 52 - info@mannavital.be - www.mannavital.be

De rolstoel die je overal naartoe brengt!



**BEWEEG
VRIJ**

De lichtste
opvouwbare
elektrische
rolstoel.



- Zeer makkelijk open en dicht te vouwen
- Compact : kan in de kofferruimte van de meeste wagens
- Trolley-functie in opgevouwen modus
- Lichtgewicht dankzij aluminium frame
- Eenvoudige bediening via 2 stuurarmen aan elke zijde van de zetel
- Vooruit en achteruit rijden, draaien, vertragen en remmen
- Snelheid : van 1,5 km/u tot 9,5 km/u
- Autonomie : 10 km
- Anti-kantelsysteem op achterwielen
- Uiterst wendbaar (zowel binnen als buiten)

+ Elektrisch
+ Opvouwbaar
+ Compact



Verkrijgbaar in 3 kleuren

www.msh.be

ZINGER
GO ANYWHERE

“THUIS VOELT ALLES VERTROUWD EN VEILIG”

THUIS BIJ FREDDY EN WENDY

Stilzitten is aan Freddy Lannoo nooit besteed geweest. Hij werkte als bakker en was een fervent voetballer, zwemmer en skiër. Een hersenbloeding veranderde zijn actieve leven drastisch.

👤 GOEDELE BOGAERTS 📷 JESSE WILLEMS



Zeven jaar geleden, toen je amper 41 jaar was, kreeg je plots een hersenbloeding.

“In het weekend was ik nog gaan voetballen. Zondagnacht werd ik wakker. Ik voelde me duizelig en ben gevallen. Mijn huisarts dacht aan een storing van mijn evenwichtsorgaan of een lichte beroerte. Voor de zekerheid zijn we ’s ochtends naar het ziekenhuis gegaan. De eerste onderzoeken toonden niets verontrustends aan. Maar de dag daarop kreeg ik in het ziekenhuis een zware hersenbloeding. Na een kunstmatige coma van een week werd ik wakker gemaakt. Ik kon enkel nog mijn ogen verticaal bewegen. Dat was heel beangstigend, ook voor mijn vrouw en familie. Na tien weken ziekenhuis, waarvan zeven weken op intensieve zorgen, volgden dertien maanden in revalidatiecentrum Pellenberg bij Leuven.”

Hoe heb je die periode beleefd?

“In het begin leefden we in een roes. Vooraf wees niets erop dat dit me zou overkomen. Ik had geen hoge bloeddruk, geen zware hoofdpijn... Ik voelde me gezond en fit. Mijn hersenbloeding kwam totaal onverwacht. We konden gelukkig rekenen op de steun en hulp van familie en vrienden. Een goede vriendin is tijde-



lijk komen inwonen om mijn vrouw, Wendy, te steunen. De eerste dagen in een gewone ziekenhuiskamer was ik heel angstig. Ik voelde pure paniek, omdat ik niet meer voortdurend omringd was door verplegend personeel en apparatuur."

Hoe verliep je thuiskomst?

"Na vijf maanden in Pellenberg mocht ik een eerste keer een dag naar huis. Dat was een heel emotioneel moment. Er waren praktische aanpassingen nodig om weer thuis te kunnen wonen, zoals het plaatsen van handgrepen, het verwijderen van enkele trapjes in de tuin, een nieuwe auto ... Wendy moest me met alles helpen. Dat was heel zwaar voor haar. Ik kan rekenen op haar voltijdse zorg. Ook mijn twee vaste thuisverpleegkundigen geven me een gerust en vertrouwd gevoel. Ze weten wie ik ben en wat ik kan."

Hoe stel je het vandaag?

"Dankzij de intensieve revalidatie in Pellenberg is mijn spraak verbeterd, maar mijn rechterzijde blijft verlamd. Stappen kan ik maar heel kort en met de hulp van een rollator en een begeleider. Ik heb ook last van concentratiestoornissen en vlekken voor mijn ogen. Lezen gaat dus moeilijk. Ik heb een heel ander leven nu en dat

blijft moeilijk om te aanvaarden. Het herstel gaat traag. De dagen zonder mijn werk zijn soms lang, vooral in de winter. Ik leef noodgedwongen in een veel trager tempo. Ik ben enkele keren naar een psycholoog geweest om het een plaats te proberen geven, maar het enige wat ik wil, is opnieuw alleen kunnen stappen. Daar kan een psycholoog me niet bij helpen. Ik vind het frustrerend dat ik bij alles hulp nodig heb."

Wat doe je om ermee om te gaan?

"Ik blijf doen wat ik graag doe: sporten en bakken. Ik revalideer thuis verder op mijn steptoestel en ga naar het zwembad en de fitness vlakbij. Samen met een assistente die elke donderdag komt en enkele vrienden bak ik nog. Ik leer hen vrijblijvend de kneepjes van het vak. Vroeger werkte ik graag en veel in ons huis. Nu hou

ik me bezig met modelbouw. Ik ben ook lid van Join2bike, een vereniging van handbikers. Ik heb thuis zelf een handbike en die geeft me toch een beetje vrijheid. Eén keer per jaar gaan we met Join2bike fietsen in Oostenrijk. Ik trek me op aan lotgenoten. Ze begrijpen me zonder veel woorden en dat doet deugd. Mensen uit onze omgeving weten niet altijd goed hoe te reageren. Maar ik heb liever dat ze iets vragen dan dat ze hun rug keren."

Waar droomde je vroeger van?

"Ik doemde van reizen en een mobilhome kopen. Ik heb altijd graag en hard gewerkt en dacht vanaf mijn 50^{ste} volop te genieten. Maar nu kan ik niet meer zomaar iets ondernemen. Onlangs waren we enkele dagen aan zee. De laatste dag regende het. Vroeger zouden we de kusttram hebben genomen om op uitstap te gaan. Nu zijn we naar huis gereden. Als we de trein willen nemen, moeten we het een dag op voorhand aanvragen. Je vraagt je steeds af of je wel ergens binnen kan met een rolstoel, of er aangepaste toiletten zijn ... Dat is lang niet overal zo in België. Op uitstap gaan geeft soms dus meer stress dan ontspanning. Ik sluit me zeker niet op, maar mijn thuis is veel belangrijker geworden. Hier voelt alles vertrouwd en veilig."

"Ik trek me op aan lotgenoten. Ze begrijpen me zonder veel woorden"



MOBIEL OF MINDER MOBIEL: BUITENLUCHT DOET WONDEREN

 HILDE DE GROEF  STILLMATION.COM, SHUTTERSTOCK

Naarmate je ouder wordt, neemt je mobiliteit af. Misschien krijg je wat meer moeite met het lopen. Soms valt een tas dragen, opstaan of bukken je een tikje zwaar. Zwaardere mobiliteitsbeperkingen kunnen je sociale contacten belemmeren en zo eenzaamheid veroorzaken. Laat het zover niet komen! In dit artikel bekijken we een aantal hulpmiddelen die een steun kunnen zijn om vrij naar buiten te gaan en je mobiliteit weer te vergroten.

Een **rollator** is een hulpmiddel bij het stappen. Hij biedt steun, waardoor je minder snel valt. Meestal bestaat een rollator uit een lichtgewicht stalen buizenframe met vier (soms drie) wielletjes met rubberen bandjes eronder. De rollator heeft vele voordelen die opwegen tegen bijvoorbeeld wandelstokken of krukken: hij is opvouwbaar, heeft twee handgrepen met remmen, een boodschappenmandje en een zitje waarop je even uit kunt rusten. Stel de handgrepen op de

juiste hoogte af om een goede bloedcirculatie te bevorderen. De rollator vervangt steeds meer het looprek of loopkader en is handiger om naar buiten te gaan.

Wanneer het stappen of lopen héél slecht wordt of niet meer kan, dan kan je overwegen om een **rolstoel** aan te schaffen, zodat je toch nog een luchtje kan gaan scheppen als je daar zin in hebt. Er bestaan verschillende modellen. Ofwel wordt de rolstoel geduwd door een be-

geleider, bevat de rolstoel een elektromotor waarmee hij wordt aangedreven ofwel beweegt de persoon die in de rolstoel zit zichzelf met de handen voort. Een niet-elektrische rolstoel kan vaak worden opgevouwen, wat handig is als de gebruiker zich per auto verplaatst. Er is een enorme verscheidenheid aan rolstoelen. Zo heeft een sportrolstoel per sport zijn eigen specifieke eisen (rolstoelbasket, rolstoelhockey, rolstoeltennis, rolstoeldansen ...). Ga je graag op



Je kan een aanvraag indienen voor een tegemoetkoming van het RIZIV / ziekenfonds voor een mobiliteitshulpmiddel. Het RIZIV heeft daarvoor een eigen lijst van gesubsidieerde hulpmiddelen.

In bepaalde gevallen komt het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) ook tussen in de kosten van hulpmiddelen, herstellingen en onderhoud. Maar dat gebeurt dan steeds nadat je dossier voor een mobiliteitshulpmiddel door het ziekenfonds is goedgekeurd.

Je kan altijd met je vragen terecht bij je ziekenfonds of bij je thuisverpleegkundige.

onverharde wegen wandelen, zoals in het bos of op modderige paden, dan zijn er de grote, stoer ogende rolstoelen met vierwielaandrijving. Met het mooie weer in het verschiet, kan je ook met een **strandrolstoel** tot aan de kustlijn geraken en genieten van de gezonde zeelucht. Met de slogan *Zon, zee... zorgeloos. Toegankelijke stranden voor iedereen* wil de provincie West-Vlaanderen toegankelijke stranden realiseren. Deze stranden met aangepaste omgeving en opgeleide assistenten bevinden zich op acht locaties verspreid over zes gemeenten (Nieuwpoort, Middelerke, Oostende, Bredene, Vosseslag, De Haan, Wenduine en Zeebrugge). Meer informatie vind je op www.west-vlaanderen.be/zzz of via het gratis nummer 0800 20 021.

De **scootmobiel**, mobiliteitscooter of seniorencooter, kan meestal vervoerd worden in de achterbak van een auto en bestaat in verschillende merken. Het is een prachtig hulpmiddel

om je zelfstandigheid terug te winnen. Je kan plots je boodschappen opnieuw zelf doen, zelfstandig een bezoek brengen aan het park of aan vrienden, samen met vrienden of familie nog eens een fietstocht – of liever: scootertocht – doen! Rijden met een scootmobiel is gemakkelijk. Toch is het aangeraden om vooraf even instructies te vragen. Ook is het verstandig om je rijvaardigheid te testen. En zorg er zeker voor dat je gezien wordt in het verkeer: hang bijvoorbeeld een fluovestje aan je stoel, en hou er rekening mee dat andere weggebruikers jou niet altijd even goed zien. Je hoeft niet over een rijbewijs te beschikken, maar je dient uiteraard de verkeersregels te respecteren. Meer informatie vind je op de website van het BIVV.



Kleine, maar niet minder belangrijke hulpmiddelen die je mobiliteit buiten kunnen verhogen zijn de **wandelstokken, krukken, loopkaders en een wandelstokstoeltje**. Door dit stoeltje kan je even op adem komen tijdens het wandelen. Dichtgevouwen is het stoeltje een stevige aluminium wandelstok met een gesloten handvat.

Vlaanderen wil een aangenaam vakantieoord zijn voor iedereen. Op de website www.toegankelijkreizen.be vind je heel wat informatie om je reis of daguitstap in Vlaanderen voor te

bereiden volgens jouw specifieke noden en wensen. Je kan er zoeken naar vakantieverblijven, daguitstappen, eet- en drinkadresjes, ... die voor jou geschikt zijn. Je vindt er ook informatie over het regelen van aangepast vervoer, verzorging of hulpmiddelen op vakantie.

Bronnen:

www.west-vlaanderen.be/zzz

www.vaph.be

www.bivv.be, publicatie 'Met de rolstoel in het verkeer'

www.toegankelijkreizen.be

www.riziv.fgov.be



Dit is de aanwijzing voor 'toegankelijk strand'





**GRATIS
DEMONSTRATIE
AANHUIS**

J&A Lier RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK
03 480 98 01

GEDAAN MET RUG-, NEK EN SPIERPILJEN



**Wil jij ook
meer dan 150.000
vijftigplussers
bereiken?**

Adverteer dan nu in een volgende
editie van Gezond thuis.

Aarzel niet en neem contact op
met Katrien Lannoo op
katrien.lannoo@trevipus.be of

09-360 48 54



LIFT CONSTRUCT BVBA



**DEPANNAGE 24/24U
03 226 25 27**

**Pluto: de kleinste platformlift, eveneens
een model beschikbaar voor rolstoelgebruikers**

- Personen - keuken - goederen - platformliften
- Hefplatformen voor rolstoelgebruikers
- Plaatsen & onderhoud & herstellen

Trapliften MEDITEK en HAWLE - Kokerliften ARITCO
Vrijblijvende prijsofferte & info over premies

Lange Lobroekstraat 183 - 2060 Antwerpen
Tel. 03 226 12 72 - Fax 03 226 94 24
info@liftconstruct.be - www.liftconstruct.be



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN VZW

**Laat ons samen dementie draagbaar maken!
Vergeet onze naasten met dementie niet
en help ons om hen te ondersteunen.
Onze vrijwilligers bieden hulp,
informatie en een luisterend oor.**

**Van uw giften
vanaf 40 euro
per jaar krijgt
u 45 % terug
via de belastingen**

ALZHEIMER LIGA
VLAANDEREN VZW

RUBENSSTRAAT 104/4, 2300 TURNHOUT

TEL.: 014 43 50 60, FAX: 014 43 76 54

GRATIS LUISTER- EN INFOLIJN: 0800 15 225

GIFTEN: BE87 3101 0355 8094

E-MAIL: SECRETARIAAT@ALZHEIMERLIGA.BE

HTTP://WWW.ALZHEIMERLIGA.BE



“We doen dat goed hé, samen?”

Antoon Elke

60 jaar 29 jaar

 AN DESMEDT

 MARCO MERTENS

“Tony staat open voor alle tips om zelfstandig thuis te kunnen blijven”

Over omgaan met de ziekte van Steinert

Antoon: “Mijn spieren zijn verzwakt, dus ik heb voor veel zaken hulp nodig. Ik kan geen trappen meer op, ik kan zelfs geen emmer water meer opheffen. Maar met de nodige hulp en ondersteuning lukt het wel! Eén keer in de week krijg ik via ‘Wit-Gele Plus’* hulp in het huishouden. Ik ben ook aangesloten op de zorgcentrale van het Wit-Gele Kruis. Onlangs was ik gevallen in de badkamer. Binnen het kwartier was de verpleegkundige hier om mij te helpen. Ik woon hier alleen, dus die zekerheid dat iemand me meteen komt helpen, heb ik echt nodig.”

Elke: “Tony staat open voor alle tips en ondersteuning om zelfstandig en op een veilige manier thuis te kunnen blijven: hulp in het huishouden, de zorgcentrale, tips op vlak van valpreventie... We zijn nu alles aan het regelen om hem te laten overschakelen op een mobiel alarmsysteem. Hij gaat vaak zelf om boodschappen met zijn scooter en dan is het een extra geruststelling dat hij ook buiten zijn woning een beroep kan doen op de zorgcentrale.”

Over zelfstandig thuis blijven wonen

Antoon: “Ik doe zelf mijn boodschappen en maak bijna iedere dag zelf mijn eten klaar. Die zelfstandigheid vind ik

belangrijk. Als het mooi weer is, ga ik naar buiten met mijn scooter. Wat boodschappen doen, of iets gaan drinken. Ik ga ook ieder jaar op reis. Eind mei vertrekken we opnieuw naar Lourdes. Ik ben er al zo vaak geweest, maar ik kijk er elke keer opnieuw naar uit!”

Over de band tussen hen beiden

Antoon: “Ik word twee keer per dag verzorgd, dus er komen hier verschillende mensen van het Wit-Gele Kruis. Ze zijn allemaal even lief en behulpzaam. Ik vind humor belangrijk in het leven en dat weet Elke maar al te goed! We hebben al wat afgelachen samen. We kennen mekaar goed genoeg om te weten hoe ver we kunnen gaan in onze grapjes.”

Elke: “Tony is attent en dankbaar. Hij is ook creatief en maakt zelf kaartjes voor allerlei gelegenheden: verjaardagen, moederdag, kerstdag ... Op de Dag van de Verpleegkundige maakt hij ieder jaar zo’n 70 kaartjes, één voor iedere medewerker van onze afdeling! We hebben een fijne band en daar zorgen we samen voor. Mijn leuze is altijd: verzorg iemand zoals je zelf verzorgd zou willen worden.”

*Poetshulp met dienstencheques via Wit-Gele Plus. Dit is een extra dienstverlening van het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

Als je van de Vlaamse overheid een uitnodiging krijgt om mee te doen aan een bevolkingsonderzoek inzake dikkedarmkanker: niet aarzelen en doen. Een vriend van mij is op die manier gered en ikzelf heb er volgend verhaal aan overgehouden.

AMAI MIJN DARMEN

Ik zal het maar meteen bekennen: ik heb colitis ulcerosa. Geef toe, dat klinkt chique, bijna exotisch. Het is niet zo banaal als bijvoorbeeld: "Ik heb het aan de darmen." De term zaait ook twijfel over de ernst van de situatie. Misschien is het maar een soort onschuldige griep, maar voor hetzelfde geld kan het levensbedreigend zijn en alleen behandelbaar in Amerika. "Hoe heb je dat opgelopen?" is vaak de volgende vraag.

Daar kan ik niet op antwoorden, want zelfs de dokters weten het niet. Daarom heb ik mijn heil gezocht op mijn computer en ik kwam te weten dat bij colitis de microflora van de darm niet in orde is en ontstekingen veroorzaakt. De mogelijke oorzaak kan worden gezocht bij het eten van te veel suikers en vetten, of door overmatige hygiëne.

De eerste twee oorzaken kan ik uitschakelen: ik eet praktisch geen zoetigheden en ik let erg op bij het eten van vetten. Blijft dus alleen maar de overmatige hygiëne over. En daarom heb ik me sinds mijn veertigste niet meer gewassen en het is dus dàt wat je ruikt als ik ergens binnenkom.

De eerste tekenen hebben zich zowat veertig jaar geleden voorgedaan. Ik had diarree.

Ik slikte een paar kilo Immodium. Niets hielp. Ik werd mager en een verre kennis stelde mij tactvol voor dat ik de dichtstbijzijnde begrafenisondernemer op de hoogte zou brengen.

Zo'n opbeurende ontmoeting gaf me meteen zekerheid. Ik had kanker. Dat was namelijk een constante in mijn leven: ik heb al zowat honderd keer kanker gehad, wat mijn dochter inspireerde om mij 'papa hypochonder' te noemen. Gelukkig had ik een goede huisdokter: een beetje stoelgang afleveren en naar de specialist met mij. "We gaan een coloscopie doen", zei die.

Wist ik veel wat een coloscopie betekende. Ik moest eerst een drietal flessen vocht nuttigen met daarin een of ander sadistisch product, bedoeld om je darmen te spoelen. En dan kwam het *moment suprême*: het onderzoek. Daar toe moest ik op mijn knieën, met mijn bloot gat omhoog op de operatietafel gaan zitten. Achter mij de dokter en een verpleegkundige. Een charmant zicht levert zo iets niet op.

Tegenwoordig is zo'n onderzoek bijna pijnloos, maar veertig jaar geleden was bij een coloscopie nauwelijks sprake van een behoorlijke verdoving. Het was dan ook vrij pijnlijk toen de dokter een vrij dikke buis langs achter bij mij binnenbracht. "Denk aan iets prettigs", droeg ik mezelf op. "Denk aan iets prettigs!" Maar enig soelaas bood dat niet.

"Je hebt colitis ulcerosa", zei de dokter achteraf.

"Is dat kanker?" vroeg ik.

"Nee", zei de dokter, "het is wel chronisch, maar we kunnen je helpen. Met medicamenten, tijdelijk wat cortisonen, en een beetje letten op je voeding, geen rauwe groente en zo."

Ik genas zienderogen. En nu leef ik weer normaal. Een hele tijd gebeurt er niets, maar soms krijg ik nog eens een opstoot. Dan ga ik naar de specialist en die doet een kleine coloscopie. Voel je vandaag de dag niks van. Je ligt even op je zij en de verpleegster en de dokter sluiten je met een slangetje aan op een monitor. Net een gsm die je aan het opladen bent.

Op zekere dag kwam ik een dame tegen op de markt. Ze glimlachte, bleef staan en gaf me een hand. Ik pijnigde mijn gedachten wie het zou kunnen zijn.

"Hoe is het nu met u?" vroeg ze.

Omdat ze de twijfel zag op mijn gezicht, stelde ze zich voor als de verpleegkundige van mijn specialist maag en darmen.

Geen wonder dat ik haar niet herkende. Zij behoorde tot de achterhoede.

"Alles oké?"

"Alles oké op de wc", knikte ik.

Even volgde er een gênante stilte. Het werd een beetje pijnlijk, er moest iets gezegd worden om het ijs te breken. Ik kuchte en was net van plan om een opmerking te maken over het weer, dat het nog zou gaan regenen of zo. Maar zij was me te vlug af. Met een beminnelijke glimlach zei ze:

"Fijn dat we elkaar ook eens langs de andere kant leren kennen."



René Swartenbroekx was meer dan 30 jaar onderwijzer en debuteerde in 1964 als auteur. Hij schreef verscheidene jeugdboeken en werkte als scenarist mee aan tv-reeksen zoals F.C. De Kampioenen. In zijn vrije tijd regisseert hij de toneelgroep Nieuw Genker Toneel.

RENÉ SWARTENBROEKX

LATHU

DE TRAPLIFT SPECIALIST

- ✓ Vrijblijvend gratis offerte, bel 0800 250 23
- ✓ Familiebedrijf, persoonlijke aanpak
- ✓ 24u/7d technische service
- ✓ Rechtstreeks van fabriek
- ✓ www.lathu.be

LANGER THUIS MET LATHU.

"Dankzij mijn traplift van Lathu kan ik in mijn eigen huis blijven wonen."



COLOFON



23^{ste} jaargang, Nr. 85 - juni 2016
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie

Kristien Scheepmans - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be

Redactieraad

Nel Aelgoet, Goedele Bogaerts, Uschi De Coster, Hilde De Groef,
Lisa De Pelsmaeker, An Desmedt, Bram Fret, Ines Minten, Louis Paquay,
Caroline Sabbe, Kristien Scheepmans, Ann Vanloffelt, Dorien Wenderickx

Beeld coverpagina

© Jesse Willems

Druk

Corelio Printing

Oplage

156.000

Secretariaat

Hilde De Groef - hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be

Verantwoordelijke uitgever

Piet Vanthemsche - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel
T. 02-739 35 11 - F. 02-739 35 99 - www.witgelekruis.be

Vormgeving

Decom NV - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden - www.decom.be

Reclameregie

Trevi plus - Meerlaan 9 - 9620 Zottegem
T. 09-360 62 16 - katrien.lannoo@treviplus.be

CONTACTGEGEVENS

► Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 24

► Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

☎ 09-265 75 75

► Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089-30 08 80

► Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant

☎ 016-31 95 50

► Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-34 13 33

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE

VOLG ELKE PROVINCIE OP:



Patiënten van het Wit-Gele Kruis ontvangen Gezond thuis gratis. U kunt ook een abonnement aanvragen.

Het abonnementsgeld voor Gezond thuis bedraagt € 10 per jaar - te storten op BE73.0000.1744.6660 van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen 1000 Brussel met vermelding abonnement Gezond thuis. Gelieve bij adreswijzigingen ook het nummer op de plastic folie mee te delen (voor verzendingen met de post). Adreswijzigingen kan je melden bij hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be

Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis



WIN EEN ONTSPANNENDE DAG VOOR TWEE



Het zijn hectische tijden voor jong en oud. We zouden bijna vergeten om af en toe ook een keer echt tijd te nemen voor onszelf. Met de cadeaubon 'Verwenmoment voor twee' biedt Bongo een selectie ervaringen die maar draaien om één ding: genieten. Een bezoek aan een sauna. Een gelaats- of voetverzorging. Een verkwikkende fiets-tocht. Een massage. Een fotosessie bij een professionele fotograaf. Vul het kruiswoordraadsel in en wie weet win jij een van de twee cadeaubonnen, en dus een gouden moment met je partner, je beste vriend of vriendin.

**WIN
EEN
BONGBON**

WEDSTRIJD

HORIZONTAAL

- Ademhalingsprobleem tijdens het slapen – Vlek
- Wereld – Witte bloem – Superklein deeltje
- Wijnsoort – Land omringd door water
- Scandinavische munt – Raadselachtige figuur – Bouwval
- Snavel – Gouverneur-generaal – Verdikking van de opperhuid – Meisjesnaam
- Emaillak – Rooms-katholiek – Helft van een wedstrijd
- Afdaling bij het skiën – Telegraferen
- Lichamelijke opvoeding – Engels bier – Temperen
- Gevulkaniseerd rubber – Lidwoord – Boom
- Klipgeit – In fasen doen verlopen – Barium (symbool)
- Seleen (symbool) – Hollandse kaas – Klein, eenvoudig vertrek
- Hoofdstad van Letland – Dunne rechte lat
- Europees land – Muzieknoot – Meisjesnaam
- Tantaal (symbool) – Balladeachtig Amerikaans volkslied – Plat ovaal vat
- Rivier in Spanje – Bewoonster van een stad

VERTICAAL

- Griekse wijn – Grote houten hamer – Ritueel gebruik
- Gemeente in Oost-Vlaanderen – Zwaarlijvigheid
- Uit de streek van de Ardennen – Griekse letter
- Jongere broer of zuster – Weegschaal – Griekse letter
- Oosters tapijt – Land in Afrika – In opdracht
- Versleten – Priem
- Meervoud – Ijshut – Communicatiemiddel – Karaat
- Ontkenning – Millimeter – Werkplaats
- Aftreksel van kruiden – Gebrek aan adem
- Nachtroofvogel – Ei van een zekere vogel – Neon (symbool)
- Engelse graaf – Vrouwelijke geslachtscel – Tijdrekening – Groenland (in internetadressen)
- Eten – Algemene voorschriften
- Het Zuiden van Frankrijk – Meisjesnaam – Netjes
- Voegwoord – Belgische provincie – Geluid van een schaap Weefsel van spinnen
- Hoog oprijzen – Lyrisch dichtstuk

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

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 11 juli 2016**, naar het adres:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook: kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: VOLKORENBROOD

Winnaars van een Bongobon 'Dagje uit':

Marie Van Vossel, Poeke; Hilde Boeckx, Wilsel; Willy Beets, Tessenderlo; Lut Herteleer, Zomergem

Attends, optimale zekerheid bij ongewild urineverlies

Superabsorberende kern voor een droge en gezonde huid

Uiterst dun en droog voor een comfortabel gevoel

Ook verkrijgbaar in de apotheek



Attends eerst proberen? Vraag gratis een proefpakket aan!

tel 0800 111 51 - internet : www.attends.be - mail: info@attends.be



Landelijke Thuiszorg helpt met een waaier van diensten

Bij Landelijke Thuiszorg vinden wij zorgen voor jou de normaalste zaak van de wereld. Je bent jong of oud, samen of alleen? We komen bij je thuis op die momenten waar extra hulp meer dan welkom is: een geboorte, ziekte, handicap, ouderdom of moeilijke omstandigheden.

Onze medewerkers zijn deskundig opgeleid en helpen je met plezier én op jouw maat.

- | gezinszorg | kraamzorg | poetshulp
- | groen- en klusjesdienst | woningaanpassing
- | gastopvang | dagopvang

bel GRATIS 0800 112 05 thuiszorg@ons.be www.landelijkethuiszorg.be



**landelijke
thuiszorg**

MOBILE

In 5 seconden
opvouwbaar

- Scootmobiel
verrijdbaar
als koffer
- Licht met lithium
batterijen
- Mee in auto, trein
en vliegtuig



Vraag een GRATIS
demonstratie bij u thuis...

www.mobilescooter.be
Keuze | Kwaliteit | Service

☎ 0800-90207
Gratis

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____
Straat _____ nr _____
Postcode _____ Gemeente _____
Tel. _____

- gratis demon-
stratie
- gratis documen-
tatie

Bon terugsturen naar:
Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge
tel. +32 (0)50 31 79 19, fax +32 (0)50 31 10 26

☎ 0800-90207
Gratis