

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

GEZOND *thuis*



WWW.GEZONDTHUIS.BE



VOLG ONS OP FACEBOOK

bpost

PB-PP|B-714
BELGIË(N)-BELGIQUE

DEC JAN
FEB

87



GEZOND

“Heb oog voor je ogen”





Comfortlift

Orona



Wij
verhogen
uw
comfort!



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

TRAP EN LADDER

Een trap en een ladder dienen om naar boven te gaan, of naar beneden.
Een trap is steviger en veiliger.
Hij heeft meestal een leuning.
Een ladder kan je verplaatsen.

Wie oud wordt, verlaat soms de woning en het huis voor een appartement zonder trappen.
Vanuit de gezondheidsopvoeding krijgt wie van verdieping verandert,
de raad nu en dan de trap te nemen in plaats van de roltrap of de lift.
Zo werkt de stappenteller en kom je aan de 10.000 passen.
Een traprede is een hindernis voor wie verlamd is.
Upstairs, downstairs, zo vaak heeft dienstpersoneel van beneden naar boven moeten lopen
om de heren en de dames te dienen.
Wie boven op de ladder is, vergeet wie onderaan staat.

Jacob zag in zijn droom een ladder.
Ze stond op de aarde en de top ervan reikte tot de hemel.
“Langs die ladder stegen Gods engelen op en daalden ze neer” (Gen. 28, 12).
Aan een protestantse kerk in Hoei hing een plakkaat met de vraag:
“Et ton escalier, où mène-t-il?”
Waarheen leidt jouw trap?
Is het naar een bezoek bij een zieke?
Leidt hij naar een plek om te rusten?
Onze levensladder heeft vele treden en sporten,
alvast een voor elk levensjaar.
Brengt het komende jaar ons op een balkon met een breed uitzicht?
Leidt de volgende trede ons dichterbij de hemel?



ANTOINE RUBBENS

WEGWIJZER



8

DIALOOG

Niels Albert



27

DUO

Saskia en haar
verpleegkundige Elke

- 7 Actua
- 12 Lekker
Lactose intolerantie
- 18 Gezond
Heb oog voor je ogen
- 22 Jouw verhaal
“Ik dacht dat ik wist
wat ik mocht verwachten”
- 24 Thuis
mijnWGK
- 28 Column
- 30 Puzzel

Moeder en vroedvrouw

SASKIA EN ELKE

Saskia zette drie gezonde spruiten op de wereld. Na elke bevalling schakelde ze een vroedvrouw van het Wit-Gele Kruis in. Vroedvrouw Elke (die op nog geen vijf minuten van haar deur woont) werd haar steun in de onzekere eerste maanden. "Elke gaf me de juiste tips en steun om door te zetten met borstvoeding wanneer ik het moeilijk had. Hierdoor heb ik nog lang borstvoeding kunnen geven en daar ben ik haar heel dankbaar voor!"

► Lees meer over het inschakelen van een vroedvrouw aan huis op p. 27







ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken

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

MannaVital
kwaliteit bovenal

Red Yeast Rice PLATINUM + co-enzym Q10,

beheerst je cholesterolspiegel op een
natuurlijke én vooral veilige manier

- ✓ met biologische gefermenteerde rode rijst
- ✓ verkregen door traditioneel fermentatieproces
- ✓ geen extract van geïsoleerde componenten
- ✓ gestandaardiseerd op monacoline K:
10 mg per dagdosis van 2 capsules
- ✓ citrinine en aflatoxine ver onder de detectiegrens
- ✓ absolute meerwaarde door synergie met
co-enzym Q10:
- voor een totaal veilige toepassing
- voor een betere bescherming

BESTE
PRIJS/
KWALITEIT



60 V-caps.
€19,95



Ervaar wat twee capsules RED YEAST RICE PLATINUM
+ Co-enzym Q10 per dag voor je kunnen doen en stap
bij gewenst effect over naar één capsule per dag

Mannavital, voedingssupplementen van absolute
topkwaliteit voor een doelgerichte aanpak

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingss winkels
en bij apotheek CNK 3379-468
tel. 056 43 98 52 - info@mannaVital.be

www.mannaVital.be

Bezoek onze grote toonzaal met
een 40-tal verschillende modellen

MOBILE



www.mobilescooter.be

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...
0800-90207
Gratis

Gratis documentatie of gratis demonstratie

gratis demonstratie
 gratis documentatie
 Naam _____
 Straat _____ nr _____
 Postcode _____ Gemeente _____
 Tel. _____

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

BON

KANKER

In je strijd tegen kanker sta je niet alleen. Voor al je vragen over kanker is er **Kankerinfo op 0800 15 802**. *Kankerinfo* kan je helpen om beter te begrijpen wat je overkomt, raad geven om je levenskwaliteit te verbeteren en om te weten tot wie je je moet richten voor hulp. De medewerkers luisteren naar alle problemen die je ondervindt als gevolg van kanker.



REACTIE VAN EEN LEZER

“Freddy heeft zijn verhaal gedaan in uw magazine (nr. 85). Het heeft meer dan mijn volledige aandacht genoten. Waarom? Omdat ik sinds 2004 te kampen heb met PLS (primaire laterale sclerose). Veel symptomen zijn herkenbaar. Door de onvoorwaardelijke gastvrijheid van dit mooie koppel waarmee we hebben kunnen afspreken en een open babbel hadden, was het alsof we elkaar al jaren kenden.

Freddy en Wendy betekenen veel voor de maatschappij door met hun verhaal naar buiten te komen. Zij inspireren anderen door niet in een hoekje te kruipen, te bewegen, te volharden, lief te hebben, te verzorgen, begrijpen, relativeren, tijd te kopen voor simpele dingen en trager te leven om intenser te genieten.

Er is een mooie vriendschap ontstaan en dat wilde ik graag met de lezers delen.”

Wil jij ook een ervaring delen? Laat het ons weten via Gezondthuis.be (onderaan elke pagina kan je een reactie achterlaten) of via mail (hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be).



De Stem van ons Geheugen laat mensen met dementie samen met hun familie en omgeving zingen. Dat maakt het leven aangenamer en versterkt onderlinge contacten. Op www.destemvanonsgeheugen.be bieden ze cd's, een liedtekstbundel, partituren en ander bruikbaar zangmateriaal aan.

So Yes is een modieuze, comfortabele, innovatieve kledinglijn voor mensen met een fysieke beperking. Met enkele simpele aanpassingen wil het merk hun meer comfort en zelfstandigheid schenken. Bekijk de collecties op www.so-yes.be.



Wist je dat er al meer dan 100 huisartsen per dag *mijnWGK* gebruiken?

Wist je dat er 992 inzendingen waren voor het kruiswoordraadsel in het vorige nummer van *Gezond thuis*?

VACCINATIE

Door een recente wetswijziging mag een verpleegkundige voortaan op voorschrift van een arts vaccineren zonder de aanwezigheid van die arts. Ook het Wit-Gele Kruis ondersteunt huisartsen in de aanloop naar het griepseizoen door vaccins toe te dienen bij risicogroepen. De verpleegkundigen worden hiervoor opgeleid.


Met vragen kan je altijd terecht bij je verpleegkundige.



TOURNÉE MINÉRALE

Doe jij mee aan de alcoholvrije maand in februari? Schrijf je online in op www.tourneeminerale.be. Voor deze sensibiliseringscampagne slaan de Stichting tegen Kanker en het Vlaams Expertisecentrum Alcohol en andere Drugs de handen in elkaar. Tegelijkertijd steunt de campagne ook het goede doel. Het ingezamelde geld wordt gebruikt voor kankeronderzoek.





*“Er zijn ook nog andere dingen
in het leven dan sport”*

“Een doel in je leven is het allerbelangrijkste”

INTERVIEW MET NIELS ALBERT

Je leven totaal moeten omgooien door een gezondheidsprobleem, het lijkt een nachtmerrie voor ieder van ons. Het overkwam Niels Albert. In mei 2014 werd hij van de ene op de andere dag verplicht te stoppen als professioneel veldrijder. De cross was tot dan elke dag opnieuw zijn drijfveer. Plots moest hij op zoek naar een nieuwe dagelijkse bezigheid. Ik trek naar Tremelo en ontmoet Niels in zijn fietsenatelier, waar ik onmiddellijk getuige ben van zijn nieuwe leven.

 USCHI DE COSTER  NICO DICK

Niels, je hebt hier een prachtige winkel. Was het een jongensdroom om een fietsenwinkel te beginnen?

“Ergens was dat zeker zo, maar het was absoluut niet de bedoeling dat die zo vroeg zou uitkomen. Het was eerder een optie voor ‘als ik ooit zou stoppen’. Normaal gezien zou ik immers nog altijd actief geweest zijn als wielrenner. Koersen was mijn echte jongensdroom. Nadat ik verplicht werd te stoppen, is het allemaal snel gegaan en zijn mijn plannen veranderd, wat niet wil zeggen dat ik het niet plezant vind. Ik hou er nog steeds van om tussen de fietsen te zitten.”

Je hele leven staat en stond in teken van wielrennen, van de cross. Heb je er, na het plotse einde van je professionele carrière, niet aan gedacht om iets totaal anders te gaan doen?

“Nee, dat is nooit een optie geweest. Ik heb jaren in die fietswereld gezeten en ik zou niet weten wat ik anders zou moeten doen. Vandaag ben ik ploegleider, ik mag crossers aan de wereldtop begeleiden en ik heb mijn eigen zaak. Dat is erg afwisselend, ik ben blij met wat ik doe.”

Je bent moeten stoppen wegens problemen met het hart. Wat is exact het probleem?

“Het is vrij complex. Simpel samengevat heb ik hartritmestoornissen die veroorzaakt worden door littekenweefsel op mijn hart. Dat is er gekomen door een bacteriële infectie zoals griep, die zich vastzet op spieren en vervolgens littekenweefsel achterlaat. Daardoor functioneert mijn hart niet meer zoals het moet. Omdat bij mij het littekenweefsel op meerdere plaatsen op het hart voorkomt, werkt de traditionele behandeling niet en heeft het geen zin om me te opereren.”

Ondervind je daar vandaag nog gevolgen van in het dagelijkse leven?

“Nee, als professioneel renner was het een probleem, nu heeft het geen impact meer op mijn dagelijkse leven. Ik moet enkel medicijnen nemen als ik sport. Op latere leeftijd zal ik wel dagelijks medicatie moeten nemen, zodat mijn hart goed blijft functioneren. Als ik dus een bètablokker neem, mag ik nog recreatief sporten. Ik kan nog fietsen en af en toe joggen, maar grote sportieve prestaties zijn er niet meer bij.”

Je hebt aan den lijve ondervonden dat gezondheid erg belangrijk is. Ben je er nu ook bewuster mee bezig?

“Ik kijk vandaag niet anders naar gezondheid dan vroeger. Uiteraard heb ik nu wel een andere levensstijl dan toen ik profrenner was en ik sowieso op mijn voeding lette. Sinds kort probeer ik er opnieuw meer aandacht voor te hebben, maar het eerste jaar heb ik me erg laten gaan. Na mijn sportcarrière, waarvoor ik alles opgeofferd had, was mijn leven compleet veranderd. Ik kon voor het eerst gewoon met vrienden op restaurant en op stap gaan. Ik hoefde niet na te denken of ik een glas wijn of een dessertje zou nemen. Nu ik mijn leven weer goed op de rails heb, probeer ik ook daar een evenwicht in te vinden.”

Wat helpt om zo'n drama als het plotse einde van je carrière te verwerken?

“Iedereen verwerkt zoiets op zijn eigen manier. Ik heb, in eerste instantie, geprobeerd om te vergeten, te verdringen dat ik altijd koers gereden heb. Vanaf dag één heb ik geprobeerd om andere dingen te doen en onmiddellijk toekomstgericht te kijken. Dat was zeker niet eenvoudig. Er zijn periodes geweest dat het heel



Wie is Niels Albert?

- Geboren op 5 februari 1986
- Vlaamse veldrijder
- Wereldkampioen in 2009 en 2012
- Moest in 2014, op jonge leeftijd, plots afscheid nemen als topsporter wegens hartproblemen
- Is vandaag ploegleider in het veldrijden en runt een eigen fietsenzaak.

moeilijk was om op iets anders te focussen, maar uiteindelijk heb ik vrij snel mijn draai gevonden. Na de persconferentie waarin ik mijn afscheid heb aangekondigd, heb ik mij afgevraagd wat ik wou doen in de toekomst. Ik ben op zoek gegaan naar een nieuw doel. Vrij snel kwam Pascal, mijn venoot, met het idee om een fietsenzaak te starten. Daarnaast mocht ik ook aan de slag bij Crelan-Vastgoedsservice. Dat heeft ervoor gezorgd dat ik op zeer korte termijn ander werk had en dus ook weer doelen had in mijn leven. Ik kreeg de kans om met Wout Van Aert samen te werken – dat was voor mij een godsgeschenk. Met Wout is er een klik, het werkt echt tussen ons. Die ploeg, de jongens die alles doen om het beste uit hun prestaties te halen, dat maakt me blij en daarvoor sta ik met veel plezier 's zondags op de wei."

Heeft die moeilijke periode je ook iets geleerd over het leven?

"Op persoonlijk vlak heeft het me heel wat levenswijsheid bijgebracht. Ik heb ondervonden dat ik veel mensen enkel rondom mij had dankzij mijn bekendheid. Dat zijn degenen die ik vandaag niet meer hoor of zie. Er zijn mensen waarvan ik dacht dat ze me steunden, maar die me toen in één klap lieten vallen. Dat is erg jammer, maar ik heb er veel uit geleerd."

Hebben je gezondheidsproblemen je angstiger gemaakt voor 'wat als...'?

"Nee, ik probeer daar zo weinig mogelijk mee bezig te zijn. Als ik elke dag moet opstaan of gaan slapen met het idee dat ik elk moment een hartstilstand kan krijgen, ben ik nooit meer gerust. Ik neem mijn medicijnen zoals het moet. Als ik ga fietsen, hoef ik geen limieten op te zoeken, maar ik wil me wel amuseren. Als er dan toch iets moet gebeuren, dan gebeurt het maar, dan kan ik het toch niet tegenhouden. Ik wil niet mijn hele leven lang stilzitten en niets doen, omdat ik bang ben dat mijn hart ineens niet meer zal kloppen. Dat heb ik losgelaten. Later wil ik met mijn kleine mannen gaan sjotten en achter de crèmekar kunnen lopen als we te laat zijn. Ik kies ervoor om te leven, rustig een beetje te sporten en te genieten. Dat is een zeer bewuste keuze."

Wat als je, op lange termijn of met een ander probleem, toch zware zorg nodig hebt?

"Zolang ik een bepaalde levenskwaliteit heb, wil ik voor het leven gaan. Ik wil mij nuttig kunnen maken, een reden hebben om te leven, maar ook kunnen genieten. Je kan op veel manieren een mooi leven hebben, maar als ze mij er morgen niet meer door kunnen halen, als ik niet meer

bij bewustzijn kom of bijvoorbeeld hersendood ben, dan moeten ze mij laten gaan. Dat is iets wat mijn mama en mijn vriendin goed weten."

Voor jou is de sleutel in het leven dus een doel hebben?

"Absoluut. Vandaag is mijn doel een goede zaak uitbaten, mijn klanten tevreden stellen en daarnaast ook jonge gasten trainen. Die dingen zorgen voor mijn levenskwaliteit. Het is niet hetzelfde als zelf winnen of een koers in handen hebben, maar het geeft me opnieuw voldoening, weliswaar op een andere manier. Op het beste niveau nummer 1 zijn, dat was het hoogtepunt van mijn actieve carrière en dat blijft één van de mooiste dagen uit mijn leven. Ik hoop dat er ooit kinderen komen en dan zullen die waarschijnlijk op gelijke hoogte komen. Het zijn die dagen die in mijn geheugen gegrift staan en dat soort doelen wil ik blijven bereiken. Sportief zal het nooit meer lukken, maar er zijn dus ook nog andere dingen in het leven."

- Niels Albert startte na zijn carrière een eigen fietsenwinkel in Tremelo. Meer info vind je op www.nielsalbertbikestore.be.



Geen warm water meer? Geen paniek.

Met **Home Assistance** pechbijstand heb je 24/7
een betrouwbare vakman in huis die snel de klus klaart.

Chauffagist - Loodgieter - Elektricien - Dakwerker - Slotenmaker.

www.homeassistance.be

~~€6,25~~
nu **€5,25**
/maand*

tem. 31/12/2016



Jouw energie, elke dag beter

Contract met Inter Partner Assistance nv, 0415.591.055, RPR Brussel, (NBB/FSMA 0487), waarvoor Electrabel nv, BTW BE 0403.170.701, RPR Brussel, optreedt als verzekeringsagent (FSMA 114755A). Zie www.homeassistance.be.

* Promotie geldig gedurende het eerste jaar van het contract, voor Home Assistance contracten afgesloten tussen 01/11/2016 en 31/12/2016. Verzekeringstaks 9,25% inbegrepen.



LACTOSE-INTOLERANTIE WAT EN HOE?

Voel jij je ook snel opgeblazen, word je misselijk of krijg je buikkrampen als je kaas, pudding, ijs of andere melkproducten hebt gegeten? Misschien ben je wel lactose-intolerant. De feiten op een rij.

 MONICA KOHLBACHER  SHUTTERSTOCK

Als je lactose-intolerant bent, verteert je lichaam de lactose uit je voeding niet goed. Lactose is een suiker die aanwezig is in melk en melkproducten en wordt daarom ook wel melksuiker genoemd. Lactose kan niet zomaar in ons lichaam opgenomen worden, daarvoor hebben we het enzyme lactase nodig. Dat wordt aangemaakt in de dunne darm. Als er geen of onvoldoende lactase aangemaakt wordt, verteren we lactose niet goed. Lactose komt dan onverteerd in de dikke darm terecht. De darmbacteriën breken de lactose af, waardoor er veel gassen en darm prikkelende stoffen vrijkomen en klachten ontstaan.

Klachten?

Mogelijke klachten zijn een opgeblazen gevoel, buikpijn, buikkrampen, misselijkheid, winderigheid en vaak ook diarree. Indien iemand last heeft van deze klachten door een tekort aan lactase spreken we van lactose-intolerantie.

Oorzaken van lactose-intolerantie

Lactose-intolerantie kan aangeboren zijn, maar kan ook ontstaan op latere leeftijd (zowel bij kinderen als bij volwassenen) door onvoldoende productie van lactase, of na beschadiging van de darmwand door een darminfectie of -operatie.



Weetje:

in bepaalde landen komt lactose-intolerantie vaker voor, namelijk in Afrika en Azië maar ook in Zuid-Amerika en Zuid-Europa.



Heb jij klachten na het eten of drinken van melkproducten? Dan kan je best je huisarts raadplegen. Hij/zij kan je doorverwijzen voor verder onderzoek.

Hoe behandelen?

De behandeling van lactose-intolerantie berust op het vermijden van lactose in je voeding. Door de lactose in je voeding te beperken, verdwijnen de klachten meestal. Mensen met een aangeboren lactose-intolerantie eten best lactose-vrij, want bij hen kunnen kleine hoeveelheden al klachten veroorzaken. Let wel op: indien je zuivelproducten schrapt uit je voeding, dien je ze wel op een correcte manier te vervangen.

Welke producten bevatten lactose?

Uiteraard vind je lactose vooral in melkproducten (koemelk, maar ook in melk van andere zoogdieren), kazen, melkdesserts, roomijs ... In zure melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en harde kazen zit minder lactose. Deze producten worden over het algemeen beter verdragen.

Lactose kan ook voorkomen in andere producten. Er worden namelijk vaak melkbestanddelen gebruikt bij de productie van koeken, sauzen, soepen, bereide vleessoorten zoals worst ... Ook aan medicijnen en vitaminepreparaten kan lactose toegevoegd zijn.

Tips en adviezen

Indien je lactosebeperkt of lactosevrij moet eten kan een diëtist je helpen om een gezond voedingspatroon samen te stellen, en ook tips en adviezen geven waarmee je aan de slag kan.

Handige tips

- Controleer steeds het etiket van voedingsmiddelen! Fabrikanten zijn verplicht om de aanwezigheid van melk of eiwitten van melk in een voorverpakt voedingsmiddel duidelijk te vermelden.
- Volgende termen in de ingrediëntenlijst kunnen wijzen op de aanwezigheid van lactose: melksuiker, lactose, magere melkbestanddelen, melkpoeder, wei, weipoeder ...
- Blijf waakzaam want de fabrikant kan de samenstelling van een voedingsmiddel steeds veranderen.
- Lactose-arme melk en sojadranken verrijkt met calcium kunnen een alternatief bieden, maar sommige plantaardige producten bevatten minder eiwitten en meer suikers. Vraag advies aan je diëtist over geschikte vervangproducten.
- Harde kazen en yoghurt bevatten veel calcium.
- Ook verschillende groentesoorten, noten en peulvruchten bevatten een flinke dosis calcium, maar hiervan moet je in verhouding veel eten om de nodige hoeveelheid calcium eruit te halen.

Weetje:
calcium uit plantaardige producten wordt minder goed opgenomen.

Weetje:
de term 'melk' is wettelijk beschermd en mag dus enkel gebruikt worden voor het product dat uit de uier van een zoogdier komt. Plantaardige dranken komen tot stand via een productieproces met toevoegingen van andere stoffen en mogen bijgevolg niet 'melk' genoemd worden.

DIEETDIENST

- ▶ Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen
☎ 050-34 13 33
✉ dieetdienst@wggkwwvl.be
Voedings- en dieetadvies
- ▶ Wit-Gele Kruis van Antwerpen
☎ 014-24 24 10
✉ dieetdienst@wggkantwerpen.be
Voedings- en dieetadvies
- ▶ Wit-Gele Kruis Limburg
☎ 089-36 00 82
✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be
- ▶ Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen
✉ team.diabetes@wggkowl.be

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE



ZOETE AARDAPPELKOEKJES MET PADDENSTOELN (VOORGERECHT)

LACTOSE-VRIJE
RECEPTEN



Ingrediënten (4 🍽️)

- 1 sjalot
- 2 zoete aardappelen
- 1 losgeklopt ei
- 2 eetlepels olie
- 400 gram bospaddenstoelen (mengeling)
- 1 teentje knoflook
- Tijm + Bieslook
- Peper (zout)
- Bakpapier

Bereiding

- Warm de oven voor op 180° C.
- Snijd de sjalot heel fijn. Was, schil de aardappel en rasp hem grof.
- Meng de geraspte aardappel met de helft van de sjalot, het ei, peper en eventueel een beetje zout.
- Bedek de bakplaat met bakpapier. Verdeel de aardappelrasp in 8 porties en vorm er platte koekjes van op de bakplaat.
- Bak de koekjes in de hete oven in ca. 8 minuten bruin.
- Keer ze met een spatel en bak ze in ca. 8 minuten verder gaar en bruin. Laat ze afkoelen.
- Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes of reepjes.
- Fruit de rest van de sjalot in de olie glazig. Pers de knoflook er boven uit.
- Bak de paddenstoelen 3 minuten op hoog vuur mee. Breng ze op smaak met peper, wat tijm en eventueel wat zout.
- Serveer de champignons samen met de aardappelkoekjes en werk af met wat fijngesnipperde bieslook.

ZUIDERSE PANGASIUSFILET (EENPANSGERECHT)



Ingrediënten (4 🍽️)

- 4 pangasiusfilets (150 g/ stuk)
- 2 rode paprika's
- 2 tomaten of 1 blik (400 ml) tomatenstukjes
- 1 kleine courgette of aubergine
- 2 wortelen + 3 uien
- 2 teentjes knoflook
- 500 g geschilde aardappelen, in partjes gesneden
- Snuifje cayennepeper, paprikapoeder en 2 koffielepels provençaalse kruidenmengeling
- 3 eetlepels olijfolie

Bereiding

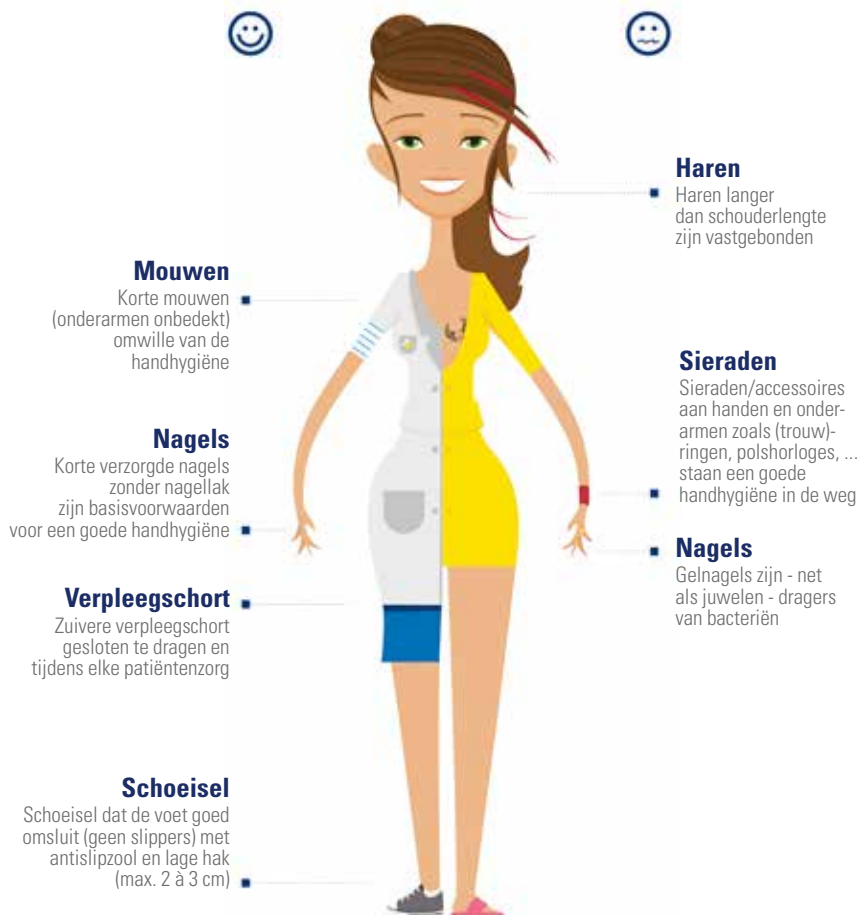
- Snijd alle groenten in grove stukken.
- Plet de knoflookteentjes en snijd fijn.
- Verhit de olie in een grote, diepe braadpan. Laat de ui, knoflook, paprika en wortelen even stoven tot de ui glazig is. Voeg er dan de courgette en de tomaten bij en laat al roerend even stoven samen met de kruiden. Laat ondertussen de aardappelpartjes met enkele eetlepels water beetgaar worden in de microgolfoven. Voeg de aardappelen met het kookvocht bij de groenten en laat even meestoven. Leg de pangasiusfilets op de groentenmengeling en dek af. Na 5 minuten de visfilets omkeren en nog even afgedekt laten stoven tot de vis gaar is.
- Leg de visfilet op voorverwarmde borden samen met de aardappelgroentenmengeling.



PIEKFIJN IN ORDE!

Om al onze patiënten een kwaliteitsvolle zorg te bieden houden onze verpleeg- en zorgkundigen zich aan strikte afspraken wat betreft hygiëne. Tijdens de maand oktober brachten wij het thema 'Piekfijn' nog eens onder de aandacht van alle medewerkers. De belangrijkste afspraken worden hieronder even opgesomd:

- verpleegkundigen dragen **ALTIJD** hun verpleegschort tijdens de verzorging
- ze dragen nooit juwelen zoals ringen, armbanden en horloge tijdens de zorg
- nagellak of gelnagels zijn uit den boze! Korte en verzorgde vinger-nagels zijn een must
- handen worden steeds gewassen of ontsmet vóór en na de verzorging
- lange haren worden bij elkaar gehouden.



MAAK DE STOEPEN IJS- EN SNEEUWVRIJ!



Onze verpleegkundigen en zorgkundigen zijn dag en nacht op weg, door weer en wind, door sneeuw en ijs. Wij willen vragen om de stoepen en paadjes naar de voordeur ijs- en sneeuwvrij te houden en te zorgen voor voldoende verlichting. Vraag je familie, buur, vriend of vriendin om hulp. Dit is zeker niet alleen in het belang van onze verpleegkundigen, maar ook van jezelf!

Enkele tips:

- gebruik een borstel en een sneeuwschep
- is de stoep niet volledig ijsvrij? Strooi alleen waar het nodig is
- strooi zand om een dikke laag ijs begaanbaar te maken
- strooi preventief
- denk aan het milieu: maak matig gebruik van strooizout.

LANG ZAL ZE LEVEN!



Verpleegkundige Caroline Dekeyzer komt sinds een jaar bij Maria Schuyten over de vloer. Op 18 december 2016 mag ze 100 kaarsjes uitblazen. We wensen haar een heel gelukkige verjaardag!

Hoe wordt deze speciale verjaardag gevierd?

Caroline: “Op de dag van Maria haar verjaardag organiseren haar kinderen een groot feest in Kortenaeken. Heel ons verpleegkundig team mag gaan. Eigenlijk was het feest een verrassing, maar Maria is het toch te weten gekomen. Ze is nog heel goed bij de pinken. Als haar benen nog zo goed waren als haar geest, dan zou ze een marathon lopen.”

Wat is het geheim om zo oud te worden?

Maria: “Blijven ademen ... en voor de rest hard werken en altijd tevreden zijn.”

Caroline: “Maria heeft altijd op de boerderij gewerkt. Haar man is 18 jaar geleden gestorven. Tijdens de tweede Wereldoorlog was hij krijgsgevangene. Maria heeft haar drie dochters alleen opgevoed. Nu heeft ze 7 kleinkinderen, 7 achterkleinkinderen en 5 achterachterkleinkinderen. De jongste telg is dit jaar geboren. Er is dus exact 100 jaar verschil tussen haar en haar achterachterkleinkind.”

Hebben jullie een goede band?

Caroline: “Het Wit-Gele Kruis komt al 28 jaar bij Maria aan huis. Ik ken haar nu een jaar. Vroeger dacht ik dat ze streng was, maar nu weet ik dat ze gewoon zegt wat ze denkt. We begrijpen elkaar en dat is belangrijk. Als je een goede verstandhouding wilt, moet je kunnen zeggen wat er op je



“Als haar benen nog zo goed waren als haar geest, dan zou ze een marathon lopen”

lever ligt. Anders blijf je er toch mee zitten. Tijdens de verzorging zegt ze wel eens ‘mijn lieveke’ en dat is voor mij een teken dat ze ons apprecieert.”

Wat maakt je gelukkig?

Maria: “Ik ben gelukkig zo lang ik nog een beetje kan bewegen. Soms als het goed weer is, maak ik samen met de verzorgende een wandelingetje in de rolstoel. Ik hou ook enorm van bloemen.”

Caroline: “Wij komen twee keer per dag aan huis. Daarnaast komen ook verzorgenden en de poetsdienst van het OCMW Maria helpen. Haar dochters springen regelmatig in, maar ze kunnen ook niet alles opvangen. De oudste dochter is zelf al 79 jaar. Maria heeft graag dezelfde routine en wil liever niet naar een rusthuis. Ze vindt het fijn als ik na de verzorging een beetje parfum spuit.”

COPD OF ROKERSLONG

COPD of chronisch obstructieve luchtwegaandoening (=Chronic Obstructive Pulmonary Disease) is een chronische ontsteking van de luchtwegen, waarbij vaak een toenemende vernauwing ontstaat van de luchtwegen. Daardoor wordt het transport van de lucht naar de longen moeilijker. Deze aandoening komt in onze streken vooral voor bij rokers.

Symptomen (klachten):

- benauwdheid
- hoesten (hele dag of enkel 's morgens)
- fluïmen
- kortademigheid
- vermoeidheid en verminderde spierkracht
- gewichtsverlies of overgewicht
- hart- en vaatziekten
- botontkalking (osteoporose).

Oorzaken:

- roken
- herhaaldelijke blootstelling aan stof, damp of gas (bv. mijnwerker, pluimveehouder)
- erfelijke ziekte
- onvoldoende behandeld astma.

Behandeling en preventie van verergering:

- rookstop en een gezonde, rookvrije omgeving
- therapietrouw – correct gebruik van de voorgeschreven medicatie:
 - inhalatie van luchtwegverwijders en corticosteroïden (puffs/aërosol)
 - orale medicatie
- een gezonde gevarieerde voeding
- zorgen voor voldoende beweging
- oefenprogramma: spierrevalidatie en verhogen van de inspanningstolerantie, ademhalingskinesitherapie, ergotherapie en psychologische bijstand kunnen samen bijdragen tot een betere levenskwaliteit.

Interessante links:

- www.copdleuven.be
- www.longfonds.nl

Wat je zelf kan doen

Als je als patiënt goed weet:

- hoeveel activiteit je aankunt per dag
- hoe je ademt in rust en bij inspanning
- wat je ademhaling extra belast
- wat je eetlust is
- hoe goed je slaapt
- hoeveel sputum je opgeeft per dag

ACTIES:

- plan je dag en kijk naar iets uit
- trek genoeg tijd uit
- doe iedere dag je oefeningen
- eet een uitgebalanceerd dieet
- drink voldoende
- vermijd omstandigheden die je niet aankunt

Als symptomen verergeren:

- meer ademnood
- verminderde energie voor je dagelijkse activiteiten (ADL)
- verminderde eetlust
- meer verkleurd sputum (= slijmen)
- hoest en/of koorts
- meer nood aan inhalatiemedicatie (puffs, aërosol...)

ACTIES:

- contacteer je huistarts en beschrijf de symptomen die verergeren
- herplan je dag en trek meer tijd uit
- neem genoeg rust en doe relaxatieoefeningen
- doe ademhalingsoefeningen
- hoest je slijmen goed op
- drink voldoende

Symptoomverergering houdt stand:

- symptomen blijven en verbeteren niet

ACTIES:

- contacteer je huisarts voor een dringende afspraak

Levensbedreigende symptomen

- zeer kortademig bij rust
- pijn op de borst
- hoge koorts
- een gevoel van onrust/angst, draaierigheid, verwardheid

ACTIES:

- contacteer 112

SKILLSLAB:

VERPLEEGKUNDIGEN KRIJGEN OPLEIDING INHALATIETHERAPIE

Om bij te blijven met de nieuwste ontwikkelingen binnen de gezondheidszorg, zijn vorming en opleiding belangrijk. Jaarlijks bieden we daarom een aangepast vormingsprogramma aan. Het Wit-Gele Kruis heeft hiervoor een skillslab (een omgebouwde autobus), waarmee onze experts de hele provincie doorkruisen en opleidingen ter plaatse geven aan al onze verpleegkundigen. In het najaar stond onder meer het thema 'inhalatietherapie' op het programma.

Wat is inhalatietherapie?

Voor een (long)aandoening moet de patiënt inhalatiemedicatie innemen, bijvoorbeeld bij COPD.

Waarom inhalatietherapie?

- Medicatie komt direct terecht op de plaats waar ze moet werken
- Weinig bijwerkingen elders in het lichaam (niet systemisch)
- Ze werken snel
- Dosissen zijn veel lager
- Eenvoudig in toediening.

Technieken worden inge oefend

In het mobiele opleidingslokaal bootsen we fictieve zorgsituaties na. We geven gedetailleerde informatie over onder meer het belang van een correcte inhalatietechniek, de soorten inhalatiemedicatie die er bestaan en hun werking, de verschillende inhalatiesystemen en de correcte techniek van elk systeem. Nadien kunnen de verpleegkundigen zelf aan de slag en de technieken oefenen.



2017

TE VEEL CHOLESTEROL ?

Op uw laatste bloedanalyse waren uw cholesterolspiegels lichtjes verhoogd. Niet zo hoog dat de dokter u reeds geneesmiddelen moet voorschrijven maar het is tijd om te beginnen opletten op uw voeding: minder vet, minder rood vlees, meer groenten en fruit.

U bent geen uitzondering, 7 Belgen op 10 hebben een te hoge cholesterol. Maar te veel cholesterol is een cardiovasculaire risico-factor ! Het is dus belangrijk om op tijd de cholesterolspiegels in de bedwang te houden.



Een gezonde voeding is een eerste goede stap. Om u verder te helpen, zijn er de plantensterolen.

Hou je
CHOLESTEROL
in toom !



Plantensterolen helpen u uw cholesterol te beheersen op een natuurlijke wijze.

Wanneer er voldoende plantensterolen ingenomen worden, komen ze tijdens het verteringsproces in competitie met de cholesterol aanwezig in de voeding.

Daardoor wordt er minder cholesterol opgenomen in de bloedbaan. Het positieve gevolg daarvan is een verlaging van de cholesterolspiegels in het bloed. **De totale cholesterol en de LDL-cholesterol dalen, terwijl de goede HDL-cholesterol ongewijzigd blijft.**

De grote troef van plantensterolen is: ze zijn veilig en worden uitstekend verdragen. Hun werking vindt enkel plaats thv de darm en niet in de bloedbaan, daardoor zijn er geen nevenwerkingen te verwachten.

Nieuw

VistaSterol[®]

100% natuurlijk -
Plantensterolen

HOOGGEDOSEERDE PLANTENSTEROLEN in sliktabletten

HOU UW CHOLESTROL
IN TOOM !



VistaSterol[®]

→ NATUURLIJK
→ SIMPEL
VEILIG

VistaSterol is een nieuw voedingssupplement op basis van zuivere plantensterolen in sliktabletten.

VistaSterol
60 tabletten
= 19,95€
Vraag raad
aan uw arts of
apotheker



2 tabletten per dag
om de bloedcholesterol te verlagen.

1 tablet per dag draagt bij tot het behoud van gezonde cholesterol-waarden.

VistaSterol moet ingenomen worden
vóór de voornaamste maaltijd.



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**



Attends[®]
Droogheid waarop u kunt vertrouwen



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!

0800 111 51 

www.attends.be 

TE KOOP & TE HUUR

Seniorenflats met diensten

met uitgebreid zorg- en dienstenpakket



In de Senior Homes-residenties leeft en woont de bewoner in alle vrijheid en heeft hij zekerheid dat er **ALTIJD** hulp is, precies daar waar nodig. Het mooie appartement is aangepast aan de woonbehoeften van iedereen, ook als het iets minder gaat.

Een greep uit onze diensten

- 24 op 7 medische hulp
- Overbruggingsassistentie
- Crisisassistentie
- Camera & Veiligheid
- 7 op 7 permanentie
- Bewonersraad
- Verzekering & syndicus
- Afvalbeheer
- Woonassistentie 6 op 7 ter plaatse
- Boodschappendienst
- Klusjesdienst
- Administratieve hulp
- Animatie & evenementen
- Bewegingstherapie
- Fitness/wellness inbegrepen
- Fijne sociale contacten
- Brasserie & tea-room
- Toplocaties

Maak kennis met onze projecten in:

Oudenaarde - Aalst - Wetteren Ten Ede -
Varsenare - Rumbeke - Vichte - Evergem
Oostende - Nieuwpoort - Zwevegem

Voor meer info, bel of mail ons!

09 336 37 95 - info@seniorhomes.be - www.seniorhomes.be

Nergens zo goed als thuis

Bel gratis  0800 94 365

www.tk-traplift.be

Makkelijk en veilig de trap op Met een traplift van thyssenkrupp Encasa

- Duitse degelijkheid en 60 jaar ervaring van de marktleider
- Een traplift op maat van uw trap, geleverd rechtstreeks van de fabriek
- Unieke draaitechniek, met installatie aan muur- of leuningzijde
- Adviseurs en installateurs uit uw buurt, met een Service 24/24 en 7/7

Vraag een vrijblijvende offerte en een 'testrit' bij een klant in uw buurt.

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp

Ontvang uw gratis
informatiepakket



thyssenkrupp Encasa
pakt uit met
een nieuwe kleur
en een nieuw logo!



HEB OOG VOOR JE OGEN

Onze ogen zijn van onschatbare waarde. We moeten er dus goed zorg voor dragen. Een verhelderend gesprek met dokter Julie Jacob en professor Evelien Vandewalle.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  SHUTTERSTOCK

Klopt het dat de ogen de eerste organen zijn die ouderdomsverschijnselen vertonen?

Prof. Dr. E. Vandewalle: “Het is correcter om te stellen dat we ouderdomsgerelateerde veranderingen van het oog makkelijker kunnen vaststellen dan het geval is bij andere organen. Het oog is het enige orgaan dat je zonder invasief onderzoek, dus zonder radiografie, scans of biopsie grondig kan onderzoeken. Een oogarts kan rechtstreeks het netvlies en de bloedvaten controleren. En doordat de ogen zo toegankelijk zijn, gebeurt het soms dat er andere, algemene aandoeningen zoals diabetes of hoge bloeddruk gedetecteerd worden door het oogonderzoek.”

Hoe verloopt een oogonderzoek?

Dr. J. Jacob: “Een basisoogonderzoek bestaat uit een visusmeting. De arts bekijkt of je een correctie nodig hebt met een bril. Vervolgens wordt het oog onderzocht met behulp van een microscoop. Op deze manier kunnen het hoornvlies, de voorste oogkamer, de ooglenzen en het netvlies worden onderzocht. Tevens kan de oogdruk worden gemeten.”

Wat zijn veel voorkomende oogproblemen bij oudere personen?

Dr. J. Jacob: “Een van de belangrijkste oogproblemen is cataract. Cataract betekent vertroebeling van de ooglenzen. Je kan dit het best vergelijken

met de voorruit van een auto. Als je die niet wast, dan komt er wat beslag op. Je kan er nog wel door zien, maar op een bepaald moment wordt het beslag te dicht. Krijg je daar last van, dan kunnen we de lenzen van je oog vervangen door een kunststoflenzen. Je kan weinig doen om cataract te voorkomen. Bij fel zonlicht wordt wel aangeraden een zonnebril te dragen.”

“Daarnaast is er de leeftijdsgebonden maculadegeneratie. Die ziekte is in onze westerse wereld de voornaamste oorzaak voor verminderd zicht bij een oudere populatie. Het gaat om een selectieve aantasting van de macula, het centrale gedeelte van het netvlies. Dat gedeelte heb

je nodig om te lezen, om gezichten te herkennen, dus voor alles waarvoor je scherp moet kunnen zien. De ziekte resulteert in een progressief verlies van het centrale gezichtsvermogen: je wordt er niet helemaal blind van, maar het zicht kan op de duur wel heel erg slecht worden. Er zijn twee vormen van leeftijdsgebonden maculadegeneratie. Bij de droge vorm krijg je een verdunning van het netvlies. De droge vorm kent een langzame en sluipende evolutie. Op dit ogenblik bestaat er nog geen doeltreffende behandeling voor.

Bij de natte vorm groeien abnormale, kleine bloedvaten achter het netvlies. Deze vorm kan heel snel evolueren, waardoor op enkele weken tijd het zicht fors kan achteruitgaan. De symptomen zijn minder kleur en contrast zien, wazig zicht, vervorming van het zicht en vervolgens zwarte en grijze vlekken in het centrum van het gezichtsveld. Deze zwarte vlek blijft steeds dezelfde, het is een zone waar er geen informatie meer wordt waargenomen. In een vergevorderd stadium valt het centrale zicht volledig weg, maar je ziet wel nog wat er zich daarrond afspeelt. Voor deze natte vorm van maculadegeneratie bestaat er wel een doeltreffende behandeling, namelijk herhaaldelijke injecties in het oog met anti-VEGF.”

En dan is er nog glaucoom?

Prof Dr. E. Vandewalle: “Inderdaad. Bij glaucoom is de oogdruk te hoog. Dat kan de oogzenuw aantasten, waardoor je op termijn vlekken krijgt in je gezichtsveld (dit is het zijzicht dat we zien als we een oog gesloten houden). De aandoening wordt ook de ‘sluipende dief van het zicht’ genoemd omdat mensen de aandoening in eerste instantie niet waarnemen, aangezien de hersenen



OOGPROBLEMEN

WAT?

Er bestaan heel uiteenlopende soorten oogziekten. De belangrijkste leeftijdsgebonden ziekten zijn glaucoom, cataract en maculadegeneratie.

SYMPTOMEN:

CATARACT

- wazig mistig zicht, vooral in de verte
- soms lichtverstrooiing of stervorming

GLAUCOOM

- (verspreide) vlekken in het zichtveld
- worden vaak pas in een later stadium opgemerkt

MACULADEGENERATIE

- verlies van centraal zicht
- minder kleur en contrast waarnemen
- wazig zicht
- vervorming van het zicht
- uiteindelijk zwarte vlekken in het centrum van het gezichtsveld.

het ontbrekende zicht aanvankelijk invullen. Pas in een laat stadium merken mensen de vlekken op en ook dan pas stellen ze vast dat ze informatie missen. Vaak is hun scherpzicht nog intact, dus ver zien lukt wel nog, maar ze krijgen een kokerzicht, waardoor de oppervlakte die ze zien veel kleiner is, een beetje alsof je door een koker kijkt, dus.

In onze samenleving weet één op de twee glaucoompatiënten niet dat hij de ziekte heeft, omdat hij nooit naar een oogarts gaat. Je kan het vergelijken met hoge bloeddruk: als je het niet voelt, dan ga je niet naar de dokter, maar de aantasting is er wel. Er bestaat hogedrukglaucoom en lagedrukglaucoom. Bij hogedrukglaucoom ligt de oogdruk in het oog boven het normale. Bij lagedrukglaucoom valt de oogdruk nog net binnen de grenzen van het normale, maar is hij voor de oogzenuw van die individuele persoon toch nog te hoog. Om glaucoom te behandelen doen we de oogdruk dalen via druppelbehandeling. Werkt dat onvoldoende, dan gebruiken we soms een laserbehandeling en vervolgens chirurgie.”





“Laat een screeningsonderzoek doen bij de oogarts als je een eerste leesbril aanschaft, zeker als je weet hebt van familiale oogaandoeningen”

Professor doctor Evelien Vandewalle, vast staf lid op de dienst oogziekten met specialisatie in glaucoom, UZ Leuven.

Dr. J. Jacob: “Glaucoom en maculadegeneratie zijn onomkeerbare ziektes. Bij cataract ligt dat anders: we kunnen cataract wegwerken met een operatie. Ook anders dan bij de twee andere ziekten, is dat cataract op zich niet schadelijk is voor het oog. Mensen zijn dan ook niet verplicht om zich te laten opereren. Ze doen het alleen voor hun eigen visueel comfort.”

Wat zijn de risicofactoren om een van deze ziektes te ontwikkelen?

Prof. Dr. E. Vandewalle: “Bij glaucoom spelen vooral familiale en leeftijdsgebonden factoren een rol. Ook mensen die meer bijziend zijn hebben een grotere kans op glaucoom.”

Dr. J. Jacob: “Maculadegeneratie komt voor op hogere leeftijd. Daarnaast zijn er nog een aantal cardiovasculaire risicofactoren, zoals hoge bloeddruk en cholesterol, voeding en roken. Als je heel je leven veel groenten, fruit en vetrijke vis hebt gegeten, heb je minder kans om maculadegeneratie te ontwikkelen.”

Wat is de impact van deze oogproblemen voor de persoon?

Dr. J. Jacob: “Cataract geeft een wazig, mistig zicht, voornamelijk in de verte. Het dichtbijzicht wordt bewaard. De ziekte kan ook lichtverstrooiing geven, voornamelijk in het duister. Vergelijk het met de stervorming die de lichten van tegenliggers al eens kunnen vertonen in de auto. Bij maculadegeneratie klagen

patiënten dat ze geen gezichten meer herkennen. Wanneer zij mensen op straat kruisen, wordt er hierdoor gedacht dat zij onbeleefd zijn of dat zij mensen niet willen groeten. Daarnaast wordt lezen of handwerk doen zeer moeilijk.”

Prof. Dr. E. Vandewalle: “Bij glaucoom heeft het te maken met de precieze lokalisatie van de defecten in je gezichtsveld. Defecten onderaan in het gezichtsveld zijn veel storender en gevaarlijker. Mensen met deze defecten hebben moeilijkheden om trappen te lopen, omdat hun dieptezicht naar beneden aangetast is. Mensen zien de stoepranden niet meer goed, botsen tegen dingen aan, en dus wordt hun mobiliteit beperkt. In eerste instantie blijft het centrale zicht meestal wel goed bewaard. Defecten bovenaan zijn iets minder storend.

De impact van een oogziekte hangt af van persoon tot persoon. Je hebt patiënten die heel hun leven intellectueel bezig zijn en heel veel lezen. Als dat wegvalt, heeft het een heel grote impact. Terwijl personen die bijvoorbeeld veel buitenwerk doen, er een mindere impact van zullen ondervinden. Veel hangt ook af van het stadium waarin je je bevindt.”

Wanneer neem je dan best contact op met een oogarts?

Prof. Dr. E. Vandewalle: “Vanaf het moment dat je een leesbril nodig hebt, is het belangrijk om je oogarts een keer gezien te hebben voor een basisonderzoek. Als er geen risicofactoren zijn, dan kan je gerust 10 jaar verder. Bij risicofactoren is het belangrijk om er op tijd bij te zijn,

zeker bij familiale aandoeningen. Bij een plotse vermindering in zicht of een plotse vervorming van het zicht raadpleeg je best binnen de week je oogarts. Die symptomen kunnen wijzen op maculadegeneratie. Als men er op tijd bij is, kan de ernst van de aandoening voorkomen worden. Hoe vroeger glaucoom ontdekt wordt, hoe meer kans dat er geen blindheid volgt. Hoe sneller je de behandeling opstart, hoe beter de uitkomst is.”

Zijn er hulpmiddelen beschikbaar?

Dr. J. Jacob: “Er bestaan revalidatiecentra voor personen met een visuele handicap. Die begeleiden hen om in de maatschappij te re-integreren of om te leren stoklopen, zodat ze zelfstandiger worden. Daarnaast zijn er tal van hulpmiddelen, zoals de vergrotingloupes, software, spraaksoftware, in het dagelijks leven kan je bijvoorbeeld een wekker met grote cijfers gebruiken... Het nadeel is dat veel van die hulpmiddelen zeer duur zijn.”

Hebben jullie nog tips voor onze lezer?

Dr. J. Jacob: “Gezonde voeding is goed voor een gezond oog. Een gezonde levensstijl, niet roken en genoeg beweging, idem. Wacht ook niet te lang om naar de oogarts te gaan, zeker wanneer er oogaandoeningen in de familie voorkomen. Vanaf het moment dat je een leesbril hebt, is het belangrijk dat je een oogarts consulteert voor preventieve screening.”



“Consulteer snel je oogarts in geval van plotse vermindering of vervorming van het zicht”

Dokter Julie Jacob, vast staf lid op de dienst oogziekten met specialisatie in medische retina, UZ Leuven.



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

**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@treviplus.be of

09-360 48 54



**GRATIS
DEMONSTRATIE
AANHUIS**

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

GEDAAN MET RUG-, NEK EN SPIERPIJNEN

Beheer en controleer je gezinsbudget
met de **Huishoudagenda 2017**



Waarom deze budgetagenda bestellen?

- ✓ 264 pagina's om je dagelijkse uitgaven en inkomsten te noteren
- ✓ 12 handige maandoverzichten
- ✓ 6 euro korting bij aankoop van 2 exemplaren
- ✓ 36 praktische tips rond slim recycleren, gezondheid en tuin

En het perfecte eindejaarsgeschenk!

Bestel nu je exemplaar op

www.huishoudagenda.com

DE BESTE UITSTAP VOOR JE RUG !

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



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

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

Ergopolis[®]
van Bedding

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

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

**GRATIS
COMPUTER
GESTUURDE
METING.**



**UNIEK IN
BELGIË**

“IK DACHT DAT IK WIST WAT IK MOCHT VERWACHTEN”

OP BEZOEK BIJ LUC HOEKMAN

Luc Hoekman krijgt als palliatieve patiënt drie keer per dag bezoek van een verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis. Hij krijgt sondevoeding, wordt gewassen en verzorgd. Het interview was bij hem thuis gepland, maar omdat hij koorts maakte en erge buikpijn had, werd hij onlangs opgenomen in het UZ Gent. Het Wit-Gele Kruis komt al tien jaar bij hem over de vloer. “In die tijd is wel één en ander veranderd. Verpleegkundigen komen tegenwoordig met een tablet langs”, zegt Luc. “De verzorging zelf is minder ingrijpend veranderd. En maar goed ook, want ik ben er best tevreden over.”

 JORIS DEBRUCKER  WIT-GELE KRUIS OOST-VLAANDEREN

“Ik ben acht jaar lang kadervrijwilliger geweest bij CM. Ik hielp bij vergaderingen en dergelijke rond de werking van Ziekenzorg (nvdr: nu Samana). Toen ik de diagnose van neuropathie kreeg en thuisverpleging nodig had, lag de keuze voor Wit-Gele Kruis dan ook voor de hand.”

Door zijn aandoening is de werking van Lucs zenuwen verstoord, waardoor hij veel pijn heeft. “Bovendien hebben mijn spieren veel aan kracht ingeboet”, legt hij uit. “Neuropathie lijkt op MS, maar is een stuk zeldzamer. De oorzaak is onduidelijk. Soms gaat het wat beter met mij, dan gaat

het weer bergaf. De laatste drie jaar zit ik opnieuw in een moeilijke periode. Om de vier uur neem ik een pijntablet. Bezoek krijg ik niet. De enige mensen die bij mij over de vloer komen, zijn verpleegkundigen en dokters. Oh ja, en de kinesist zie ik thuis wekelijks, in het ziekenhuis elke dag. Ziekenzorg helpt wel, maar de eenzaamheid kunnen ze niet wegnemen. Ik zou graag in contact komen met mensen die ook neuropathie hebben. Maar het is niet makkelijk om mensen te vinden met dezelfde aandoening in mijn omgeving.”

Verjaardagen en catacomben

In mei vierde Luc Hoekman zijn 65^{ste} verjaardag. “Ik heb hem hier in het UZ gevierd”, zegt hij. “Ook het UZ heb ik door de jaren heen zien veranderen. Het vervoer van patiënten verliep vroeger bijvoorbeeld met een treintje, in de kelderverdieping.” Lucs kamergenoot valt hem bij: “We noemden die de catacomben. Nu gebeurt het ver-





voer met de *campusader*, een bovengrondse, overdekte voetgangersbrug die gebruikt wordt door het personeel en voor het verplaatsen van bedpatiënten tussen verschillende gebouwen van de campus.”

Luc is altijd een actieve persoon geweest, zowel op professioneel vlak als in zijn privéleven. Stil zitten was niets voor hem. Maar zijn ziekte besliste er anders over. “Lezen lukt niet meer zo goed, omdat mijn geheugen niet meer mee wil. Op tv kijk ik het liefst naar sport. Voetbal is niet aan mij besteed. Geef mij maar liever wielrennen. Het crossseizoen is net begonnen. Op de weg is Sagan wereldkampioen geworden, alweer met een sprint.”

Bloemen en planten

Vroeger reed Luc graag met de auto, ook in het buitenland. “Na mijn opleiding heb ik meer dan twee jaar in een bloemenzaak in Hamburg gewerkt. We bezorgden bloemen en planten in de wijde omtrek. Nieuwe horizonten verkennen vind ik belangrijk, om niet in een stramien vast te zitten”, vertelt hij. “In mijn huis heb ik destijds de waterleiding en de elektriciteit zelf vernieuwd. Ik kende daar niets van, maar als ik iets niet weet of niet ken,

moet ik het leren. Toen de keuring langskwam, kreeg ik complimenten voor mijn werk.”

Na Hamburg had Luc 15 jaar lang een eigen zaak in Sint-Denijs-Westrem. Hij verkocht er vooral snijbloemen en kleine planten voor buiten. “En dan, 35 jaar geleden, vertelde de dokter me wat me te wachten stond. En dat het jaren kon aanslepen. Ik dacht dat ik wist wat ik mocht verwachten, maar dat kan je je vooraf niet voorstellen. Soms heb ik het er heel moeilijk mee. Weet je”, gaat hij door, “mijn tuin is met de jaren in een wildernis veranderd. Vind maar eens iemand die het allemaal twee of drie keer per jaar voor jou in orde komt zetten. Ik was vroeger zelf dagelijks bezig met planten. Het doet pijn om te zien hoe mijn tuin er nu bij ligt.”

“Nieuwe horizonten verkennen is belangrijk”

KRISTA, DE VASTE VERPLEEGKUNDIGE VAN LUC:

“Mijn team en ik verzorgen Luc drie maal per dag. De grootste zorg vindt plaats in de voormiddag, en neemt meer dan een uur in beslag. De zorgen zijn zo uitgebreid omdat Luc sondevoeding krijgt, meerdere wonden en een urostoma heeft. Wij geven hem de beste zorgen en ondersteuning die mogelijk zijn, ook al is het niet altijd evident om in een kleine ruimte optimale verzorging te geven. We kennen Luc al een ruime tijd. Het gaat er soms ernstig aan toe, maar hij is altijd in voor een babbel en een grapje.”



EEN EXTRA BLIK OP JE DOSSIER

ONLINE INZAGE IN VERPLEEGKUNDIG DOSSIER

Op 15 oktober lanceerde het Wit-Gele Kruis officieel het nieuwe onlineplatform *mijnWGK*. Via die beveiligde website kunnen de arts en binnenkort ook de patiënt zelf en de vertrouwenspersoon meekijken in het dossier van de verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis. Dat biedt als voordeel dat de arts steeds over de meest recente zorginformatie beschikt. Op die manier gaan we voor nog betere zorg en ondersteuning van de patiënt.

 TIM WELTENS, ELINE BRUNEEL

De Wit-Gele Kruisverpleegkundigen houden het dossier van de patiënt nauwkeurig bij. Ze meten onder andere bloeddruk, temperatuur, glycemie en observaties (bijvoorbeeld hoe een wonde evolueert) en noteren dat elke keer heel nauwgezet op hun tabletcomputer. Via een netwerk van



computers staan de tabletcomputers van de verpleegkundigen met elkaar in verbinding. Zo kunnen de teams optimaal samenwerken: jouw zorg-

informatie wordt enkel zichtbaar voor de verpleegkundigen die voor jouw verzorging instaan.

Naast de verpleegkundigen volgen ook de huisarts of een specialist in het ziekenhuis de patiënt op. De verpleegkundige heeft regelmatig contact met

hen om medische informatie over de patiënt te delen, zodat de zorg optimaal kan worden afgestemd. Om je medische informatie met de artsen te delen, werkt de verpleegkundige vandaag vooral met papier en telefoon. Dat moest beter, vonden de Wit-Gele Kruisverpleegkundigen, en vandaar werd *mijnWGK* ontwikkeld.

Voorbeeld

Eefje Janssens kreeg recent de diagnose diabetes. De eerste maand na de diagnose is het erg belangrijk dat ze goed door de huisarts wordt opgevolgd. De Wit-Gele Kruisverpleegkundigen gaan twee keer per dag bij Eefje langs en registreren haar glycemie en gewicht in hun tabletcomputers. Wanneer Eefje één keer per week op consultatie gaat bij haar huisarts kan hij dankzij *mijnWGK* permanent volgen hoe Eefje evolueert.

Welke informatie vindt de arts op *mijnWGK*?

- Huidige zorgen bij de patiënt
- Recente observaties door de thuisverpleegkundige
- Recente parameters gemeten door de thuisverpleegkundige (glycemie, bloeddruk, pols, ademhaling, pijn, ...)
- Overzicht van de zorggeschiedenis
- Documenten zoals verslagen van intake en opvolging

- Contactgegevens van de patiënt, mantelzorgers, het zorgteam en Wit-Gele Kruis
- Info over opname in het ziekenhuis of woonzorgcentrum.

Veiligheid en toestemming

De gegevens op *mijnWGK* zijn heel streng beveiligd. Hoe?

1. Vooraleer gegevens worden gedeeld, moet de patiënt akkoord gaan om zijn gegevens te delen. De patiënt moet hiervoor zijn geïnformeerde toestemming geven. De vaste thuisverpleegkundige zal die toestemming registreren.
2. Enkel erkende artsen hebben toegang tot de gegevens, indien ze een bewezen therapeutische relatie hebben met de patiënt.
3. Een arts krijgt enkel toegang als hij inlogt met zijn elektronische identiteitskaart en pincode. Op die manier zijn we zeker dat de arts zelf inlogt.
4. Alle gegevens worden beveiligd verstuurd en worden op een superbeveiligde plaats bewaard.

Voor de beveiliging van het platform maakt Wit-Gele Kruis gebruik van de diensten van het eHealth-platform. Het eHealth-platform is een echte expert en doet dit bijvoorbeeld ook voor de ziekenhuizen.

Hoe ervaart een huisarts *mijnWGK*?



Dokter Geert Michiels uit Beernem testte *mijnWGK* als pilootarts uit:

“*mijnWGK* IS EEN MEERWAARDE VOOR HUISARTS EN PATIENT”

“De ontwikkeling van een digitaal platform om zorginformatie tussen thuisverpleegkundige en arts online uit te wisselen, ervaar ik als een grote vooruitgang. Handig is dat ik op elk moment van de dag de verpleegkundige informatie kan raadplegen. Zeker bij risicopatiënten vormt de permanente inzage in de meest accurate zorggegevens een pluspunt. Hoe verloopt het medicatiegebruik, hoe evolueert de wondzorg, wat is de huidige mentale status van de patiënt? Allemaal bijzonder relevante informatie die ik met één muisklik via *mijnWGK* kan raadplegen.”

“Ook de patiënt ervaart voordelen van *mijnWGK*: hij kan zijn zorg nauwgezet meevolgen en heeft inzage in bepaalde beslissingen die de arts of de thuisverpleegkundige in nauwe samenspraak maken.”

“Uiteraard verdwijnt het persoonlijk contact met de thuisverpleegkundige en mezelf niet. *mijnWGK* aanschouw ik als een prima aanvulling en extra ondersteuning van de huidige telefonische en persoonlijke contacten die er al waren met de verpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis.”



NAAST DE VERPLEEGKUNDIGEN VOLGEN OOK DE HUISARTS OF EEN SPECIALIST IN HET ZIEKENHUIS DE PATIËNT OP.

WWW.WITGELEKRUIS.BE/MIJNWGK

VAKANTIE VOOR IEDEREEN

Enkele logementen zijn aangepast aan mensen met zorgbehoeften: aangepaste familiekamers | hoog & laag bed | speciaal uitgeruste badkamer en toilet | aangepaste maaltijden | animatie voor iedereen | gereserveerde garage inclusief | terras met zicht op de Ourthe | wellness met mogelijke toegang tot Finse & Infrarood sauna en Hammam.



VAYAMUNDO
HOUFFALIZE & OOSTENDE
GENIETEN ZOALS
IEDERÉÉN!



Trapliften

rechtstreeks van de
fabrikant in alle vertrouwen

- beste prijs kwaliteitsverhouding
- nieuw en gebruikt
- installatie binnen dezelfde week mogelijk
- voor alle soorten trappen
- eenvoudig te gebruiken



ACORN
TRAPLIFTEN

Bel voor meer informatie

0800 97 888

www.acorntrapliften.be

voor vrijblijvende informatie: vul de coupon in en stuur naar Acorn, Nijverheidslaan 1, 1853 Strombeek-Bever

Dhr/Mevr.:
Adres:
PC: Gemeente:
Telefoon: e-mail:

97888



“Ze mag mij altijd bellen als ze vragen heeft”

“Ik ben Elke heel dankbaar”

Elke Saskia

41 jaar 31 jaar

 ROEL TILKIN  MARCO MERTENS

Van het ziekenhuis terug naar huis

Saskia: “Ik heb drie kindjes: Jolien (5), Jonas (3) en Jesse (14 maanden). De eerste keer op de kraamafdeling ging de borstvoeding niet zo goed. Na vier dagen spraken ze er over naar huis gaan, maar ik zag dat helemaal nog niet zitten. Ze vertelden me dat er vroedvrouwen zijn die aan huis komen. Ik heb meteen gebeld. De eerste dag terug thuis had ik meteen een afspraak met Elke. Een hele geruststelling!”

Elke: “De mama’s hebben er geen voorschrift voor nodig. Gewoon een telefoontje doen: als je belt vóór 17 uur kunnen we de dag nadien tussen 10 en 14 uur al opstarten. En de kosten voor de huisbezoeken worden volledig vergoed door het ziekenfonds.”

Over de eerste ontmoeting

Saskia: “Elke is een heel open, vriendelijk persoon: iemand die je meteen op je gemak stelt. Ze straalt rust uit, geeft je meteen het gevoel dat ze er voor je is en haar tijd zal nemen.”

Over de zorg

Elke: “We komen gemiddeld 7 keer langs en schenken aandacht aan zowel baby als mama. Denk bijvoorbeeld aan controle van temperatuur, gewicht, hechtingen van een keizersnede, controle van de baarmoeder, de knip... Een mama mag mij altijd bellen als ze vragen heeft. Je merkt dat dit geruststelt!”

Saskia: “Dat is waar! Want in het begin ben je toch wel ongerust en kan je wat extra steun gebruiken. Na een maand zag ik het bij Jolien niet meer zitten om nog borstvoeding te geven. Dankzij Elke had ik de moed om te blijven doorgaan. Daardoor kregen Jonas en Jesse ook zo lang borstvoeding. En kijk maar eens wat een flinke kerel Jesse is geworden (lacht). Ik ben zo blij dat ik heb doorgezet en daar ben ik Elke heel dankbaar voor!”

Meer info over een vroedvrouw aan huis vind je op www.witgelekrui.be/vroedvrouwen

Bomma in de sneeuw

Bomma is zeven jaar. Ze woont in de tuin. Helemaal alleen. Vroeger had Bomma een vriendin, Ria Valk. Op een dag vloog Ria Valk over de schutting. Daar werd zij opgegeten door de hond van de buren. Sindsdien is er alleen nog Bomma. Ze is zo wit als sneeuw.

Bomma eet graag velletjes van de worst en korstjes van de kaas. Maar ik geef haar ook oud brood en appelschillen. In ruil legt Bomma soms een ei. Vooral met Pasen. In de winter legt Bomma niets. In de winter kijkt Bomma naar de sneeuw. Dan zit ze dagenlang in haar deurgat. Bomma verzet geen poot. Ze durft niet. En intussen dwarrelen en dwarrelen de vlokken. Tot de wereld helemaal wit is en er van Bomma niets meer overblijft. Behalve twee kwade oogjes, een rode kam, een lel links en een lel rechts. De rest van Bomma is verdwenen in de sneeuw.

Een mens zou bijna geloven dat Bomma is geschapen voor de noordpool. Ook al heeft ze er zelf geen besef van. Het koppetje van Bomma is te klein voor grote gedachten. Ze heeft slechts plaats voor een half ideetje. Om iets anders te kunnen bedenken, moet Bomma alles vergeten. Zo komt het dat voor Bomma alle dagen nieuw zijn. Het is een kunst. Bomma heeft geen spijt van gisteren en is niet bang voor morgen. Het is een talent.

En er is nog wat! Bomma kan vliegen. Ze kan het weliswaar niet zo goed, maar toch veel beter dan ik. Als Bomma van het muurtje in de tuin springt, doet ze haar vleugels open en glijdt ze door de lucht. Kort. Scheef. Met een krakkemikkige landing. Het is alsof er een oude Rus met een fles wodka in haar cockpit zit. Zo komt Bomma neer. En iedere keer roep ik heel bezorgd: "Bomma! Pas toch op. Direct zit je met een dikke enkel." Het kan Bomma niet schelen. Trouwens, het sneeuwt. Bomma denkt niet na. Ze staat bij haar voordeur en kijkt naar de sneeuw. Alsof ze nog nooit sneeuw heeft gezien.

Het is ieder jaar hetzelfde liedje. Het sneeuwt al zeven winters, maar voor Bomma is sneeuw voor altijd iets nieuws. Dagenlang vergeet ze te eten en te drinken. Zo groot is de verbazing.

Zien de buren een vrouw in peignoir door de sneeuw lopen? Met een kommetje water en een handvol graan? Dat ben ik! Omdat Bomma niet wil bougeren. In de sneeuw vertrouwt zij op haar kamermeisje.

Pas na zeven dagen verandert er wat. Woe! Haa! Hulp! Als Bomma kon spreken dan zou ze zo klinken: Oeps! Ojee! Nee! Een witte kip wandelt door de sneeuw. Poepdiep zakt zij in het sneeuwtpijp. 's Avonds zit ze er nog, met de hele tuin vol kippenpootjes. Er loopt een driedubbel spoor van Bomma in de sneeuw. Ze wilde graag terug naar huis, maar ze heeft de weg niet gevonden. Bomma is zichzelf kwijt. Alles is wit en alles is weg. Kippen zijn sneeuwblind.

Bomma zit vast in de sneeuw. Het is triest. Het enige wat ik kan doen is haar de weg wijzen. "Volg mij, Bomma. Het is langs hier."

Zien de buren een vrouw in peignoir in de sneeuw staan? Tekent ze een pijl in de sneeuw? Loopt ze heen en weer naar een kippenhok? Lijkt zij te praten tegen niemand? Die vrouw ben ik. Soms denk ik dat ik zelf het kiekeben, in plaats van Bomma in de sneeuw.



An Olaerts schrijft al bijna 20 jaar stukjes voor kranten en tijdschriften. Ze woont in Leuven, onder één dak met twee mannen, een grote en een kleintje.

AN OLAERTS



Trapliften kopen?


BEL ONS GRATIS
0800 250 23

LATHU
LANGER THUIS WONEN

Alle kwaliteitsmerken onder 1 dak

Lathu installeert trapliften van alle kwaliteitsmerken bij jou thuis!
Vraag vandaag nog je persoonlijke offerte!

Meer informatie op www.lathu.be

 facebook.com/langerthuiswonen

Bel GRATIS 0800 250 23 of via info@lathu.be

COLOFON



23^{ste} jaargang, Nr. 87 - december 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

© Studio Gooselake

Druk

Corelio Printing

Oplage

157.814

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 - Maria.Walgraeve@trevipus.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:



Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis



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

WIN EEN FILM... MET BUBBELS



Wie gaat er niet eens graag naar de bioscoop? En hoe leuk is een film met een heerlijk glas bubbels erbij? Met de bongobon *Movie & Bubbles* kies je een film in een van de elf aangeboden Kinepoliscomplexen en je krijgt er een fles cava bovenop. De bon geldt voor twee personen.

Kans maken? Vul het kruiswoordraadsel in en wie weet valt binnenkort één van de drie te winnen bongos in je bus.

**WIN
EEN
BONGO**

WEDSTRIJD

HORIZONTAAL

1. Stadswallen – Gezichtszenew
2. Gemeente in Oost-Vlaanderen – Land in Azië – Hij
3. Soepel – Insectenetend zoogdier – Fijngehakt vlees
4. Bij het golfen gebruikte stok – Uniek – Verlaagde toon
5. Ovaal – Sterke lichtstraal
6. Ingevoegd stuk – Ten zevende
7. Overdreven – Grote slagader – Zijrivier van de Donau
8. Dunne snor met opgekrulde punten – Loods
9. Troef negen – De mast van een vaartuig neerleggen – Klem
10. Netvlies van het oog – Amfetamine
11. Pottenbakkersklei – Schutsluis – Thulium (symbool) – Soortelijk gewicht
12. Zonderling – Deel van het oog – Wilde haver
13. Meisjesnaam – Afvlijen – Belgisch schilder
14. Raadgever – Rooster aan de voorzijde van een auto
15. Bestaat – Ranzig (van vette substanties) – Lendendoek

VERTICAAL

1. Cyclocross – Snelle greep
2. Wild zwijn – Europese taal
3. Kinds – Voordat
4. Alledaags – Welig groeiend
5. Landbewerkers – Regenboogvlies in het oog – Fotografische term
6. Neon (symbool) – Roemenië (in internetadressen) – Goden in de oud-Noorse mythologie – Eén van de zonen van aartsvader Jakob
7. Persoonlijk voornaamwoord – Edelgas – Etter
8. Gedeeltelijk – Zeevis – Oplettend
9. Gemeente in Antwerpen – Aan stress lijden
10. Landstreek in Israël – Neptunium (symbool) – Gouverneur-generaal
11. Aldus – Stad in Frankrijk – Grafisch kunstenaar
12. Ratelpopulier – Heimelijk – Teugje
13. Met nadruk van iemand verlangend – Deel van een kachel
14. Buitengewoon – Brede, lange sjaal
15. Ouderloos kind – Ouderraad – Huisvesten

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

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje,

vóór 23 januari 2017, 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: THERAPIETROUW

Winnaars van een bongobon "Ontbijt met bubbels":

Tine Vandenbergher uit Landen • Tom Vanhaelemeesch uit Wingene • Jos Verboven uit Hoevenen



+



=



De ideale oplossing voor mannen

Laat urineverlies uw leven niet beperken



Naar schatting zijn er zo'n **286.200 mannen** met urine-incontinentie in België



Hebt u ook last van urine-incontinentie?



Vraag een gratis informatiepakket met onderstaande coupon of bel ons gratis nummer **0800-12888**.



Conveen®

Coloplast

Het Coloplast logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2016-11. Alle rechten voorbehouden www.coloplast.be

Vul deze coupon in om een gratis informatiepakket Conveen Optima voor mannen te ontvangen



1. Welk product gebruikt u nu?

- absorberende verbanden
- andere:.....
- geen product

2. Vul uw gegevens in :

E-mail

Telefoon

Voornaam

Familienaam

Adres

Postcode Gemeente

Coloplast beschermt uw privacy volgens de privacywet van 8 december 1992 en zijn uitvoeringsbesluit. De verzamelde gegevens (inclusief de gezondheidsgegevens die u later telefonisch zou meedelen) worden vertrouwelijk behandeld en op een veilige manier bewaard. Bovendien worden uw gegevens niet doorgegeven aan derden en worden ze enkel gebruikt om te antwoorden op uw vragen betreffende onze producten en om u in de toekomst te informeren over nieuwe producten en diensten. U hebt altijd het recht om uw gegevens in te zien, te verbeteren en te schrappen. Gelieve hiervoor contact op te nemen met: Coloplast Belgium NV, De Gijzeleer Industrial Park, Guido Gezellestraat 121, 1654 Beerse/Huizingen, verantwoordelijke voor de verwerking.

Gezond thuis 12.2016

Stuur deze coupon terug naar: Coloplast Belgium, Guido Gezellestraat 121, 1654 Huizingen




WAT ERVEN JE KINDEREN NOG MEER VAN JOU?

Wil je weten hoe een erfenis verdeeld wordt? Zoek jij een duidelijk antwoord op de meest gestelde vragen over erven? Op Wikifin.be lees je in klare taal de belangrijkste feiten. Je vindt er ook handige hulpmiddelen zoals korte video's om je nog beter te informeren. Veel voorbeelden maken snel duidelijk hoe je meer nalaat dan dezelfde gekke familietrekjes.

Alles over erfenissen glashelder uitgelegd op [Wikifin.be](https://www.wikifin.be).

wikifin.be
voor uw vragen over geld
onafhankelijk • betrouwbaar • handig

In samenwerking met  NOTARIS.BE