

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

GEZOND *thuis*

JUN JUL
AUG



WWW.GEZONDTHUIS.BE



VOLG ONS OP FACEBOOK

93

JOUW VERHAAL

“Vanaf mijn 7 jaar wist ik al dat ik verpleegkundige wou worden”



MEER GEVEN, MINDER AFGEVEN? HET KAN!

Als u aan broers en zussen, neven en nichten of vrienden en kennissen wil nalaten, zullen zij vaak tot 65% successierechten betalen op uw nalatenschap.

Waarom niet kiezen voor een duolegaat?

- Een fiscaalvriendelijke formule = minder successierechten
- U kan daardoor méér geven aan uw familie en vrienden
- U steunt tegelijkertijd een goed doel en bouwt op die manier mee aan een betere wereld.

GRATIS GIDS voor schenken en nalaten en alle vragen over het levenseinde.



VUL HIERONDER DE BON IN OF BESTEL DE GIDS OP WWW.TESTAMENT.BE

BESTELBON

Naam: _____ Voornaam: _____
Straat: _____ Nummer: _____ Bus: _____
Postcode: _____ Gemeente: _____
Geboortedatum: ____ / ____ / ____

Ontvangt graag de gratis juridische gids 'Goed Geregeld Goed Gegeven'.

Als ik een goed doel zou opnemen in mijn testament dan denk ik aan volgende organisatie(s) (aanvinken aub – niet verplicht).
Deze organisaties mogen mij informatie over hun werking bezorgen.

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 11.11.11 | <input type="checkbox"/> DE VRIENDEN VAN HET BORDET INSTITUTE | <input type="checkbox"/> JAZZ.BE | <input type="checkbox"/> RODE KRUIS-VLAANDEREN |
| <input type="checkbox"/> AFRICAMUSEUM | <input type="checkbox"/> DIABETES LIGA | <input type="checkbox"/> KAZERNE DOSSIN | <input type="checkbox"/> SALVATORIAANSE HULPACTIE EN ONTWIKKELINGSHULP |
| <input type="checkbox"/> ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> DOKTERS VAN DE WERELD | <input type="checkbox"/> KETEN VAN HOOP BELGIË | <input type="checkbox"/> SANT'EGIDIO |
| <input type="checkbox"/> AMNESTY INTERNATIONAL VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> DON BOSCO STICHTING | <input type="checkbox"/> KOM OP TEGEN KANKER | <input type="checkbox"/> SIMILES |
| <input type="checkbox"/> ANIMA ETERNA BRUGGE | <input type="checkbox"/> DUO FOR A JOB | <input type="checkbox"/> KU LEUVEN UNIVERSITEITSFONDS | <input type="checkbox"/> SOS KINDERDORPEN |
| <input type="checkbox"/> ANTIKANKERFONDS | <input type="checkbox"/> DYADIS | <input type="checkbox"/> LEGER DES HEILS | <input type="checkbox"/> SPULLENHULP |
| <input type="checkbox"/> APOPO | <input type="checkbox"/> EEN HART VOOR LIMBURG | <input type="checkbox"/> LEIF WEST-VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> STICHTING TEGEN KANKER |
| <input type="checkbox"/> ARTSEN ZONDER GRENZEN | <input type="checkbox"/> EIGEN VERMOGEN VAN HET KONINKLIJK MUSEUM VOOR SCHONE KUNSTEN ANTWERPEN | <input type="checkbox"/> LICHT VOOR DE WERELD | <input type="checkbox"/> STICHTING VOOR TOEKOMSTIGE GENERATIES |
| <input type="checkbox"/> ARTSEN ZONDER VAKANTIE | <input type="checkbox"/> EPILEPSIE LIGA | <input type="checkbox"/> MAKE-A-WISH | <input type="checkbox"/> THINK-PINK |
| <input type="checkbox"/> BEDNET | <input type="checkbox"/> EUROPACOLLEGE | <input type="checkbox"/> MAMAS FOR AFRICA | <input type="checkbox"/> UNITED FUND FOR BELGIUM |
| <input type="checkbox"/> BLAUWE WERELDKETEN | <input type="checkbox"/> FAMILIEHULP | <input type="checkbox"/> MEMISA | <input type="checkbox"/> UNIVERSITEIT ANTWERPEN |
| <input type="checkbox"/> BLINDENZORG LICHT EN LIEFDE | <input type="checkbox"/> FONDS VOOR WETENSCHAPPELIJK RELMAONDERZOEK (FWRO) | <input type="checkbox"/> MERCY SHIPS | <input type="checkbox"/> UNIVERSITEIT GENT |
| <input type="checkbox"/> BOND ZONDER NAAM | <input type="checkbox"/> FONDS WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK - VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> MS-LIGA VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> UNIVERSITEIT HASSELT |
| <input type="checkbox"/> BRAILLELIGA, STICHTING VOOR DE BLINDEN | <input type="checkbox"/> GAIA | <input type="checkbox"/> MLCOVERENIGING | <input type="checkbox"/> UZ BRUSSEL |
| <input type="checkbox"/> BROEDERLIJK DELEN | <input type="checkbox"/> HACHIKO | <input type="checkbox"/> MLIJIEKKAPEL KONINGIN ELISABETH | <input type="checkbox"/> VLAAMS OOGFONDS |
| <input type="checkbox"/> BRUGGE FOUNDATION | <input type="checkbox"/> HANDICAP INTERNATIONAL | <input type="checkbox"/> NATUURPUNT | <input type="checkbox"/> VLAAMSE PARKINSON LIGA |
| <input type="checkbox"/> CARITAS INTERNATIONAL | <input type="checkbox"/> HART VOOR HANDICAP | <input type="checkbox"/> NETWERK TEGEN ARMOEDE | <input type="checkbox"/> VLAMO |
| <input type="checkbox"/> ÇAVARIA | <input type="checkbox"/> HART VOOR RESEARCH AALST | <input type="checkbox"/> OXFAM-SOLIDARITEIT | <input type="checkbox"/> VLUCHTELINGENWERK VLAANDEREN |
| <input type="checkbox"/> CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDODING | <input type="checkbox"/> HEFBOOM | <input type="checkbox"/> OXFAM-WERELDWINKELS | <input type="checkbox"/> VRIENDEN DER BLINDEN |
| <input type="checkbox"/> CHARCOT STICHTING | <input type="checkbox"/> ITINERA INSTITUTE | <input type="checkbox"/> PAIRI DAIZA FOUNDATION | <input type="checkbox"/> VUB FOUNDATION |
| <input type="checkbox"/> CHILD FOCUS | | <input type="checkbox"/> PAX CHRISTI VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> WELZIJSZORG |
| <input type="checkbox"/> CKG KAPOENTJE | | <input type="checkbox"/> PELICANO | <input type="checkbox"/> ZOO ANTWERPEN |
| <input type="checkbox"/> CLINICLOWNS | | <input type="checkbox"/> PLAN INTERNATIONAL BELGIË | <input type="checkbox"/> ZOO PLANCKENDAEL |
| <input type="checkbox"/> DAMIAANACTIE | | <input type="checkbox"/> RIKOLTO (VREDESEILANDEN) | |
| <input type="checkbox"/> DE ROMA | | | |

Deze bon in een gefrankeerde omslag opzenden naar
testament.be 's Gravenstraat 61 8000 Brugge

TESTAMENT.BE

LICHT

Wek mijn zachtheid weer
Geef mij de ogen van een kind
Dat ik zie wat is
En mij toevertrouw
En het licht niet haat

(Huub Oosterhuis)

Ik las het boek van de Nederlandse zorgantropologe Anne-Mei The over dementie, ook wel de epidemie van de 21^{ste} eeuw genoemd. Het boek verbeeldt en ontrafelt de verborgen wereld van mensen die met dementie moeten leren leven. Alleen, of met hun partner, met kinderen. Confronterend zijn de passages waarin de leegte en donkerte worden getoond van hun verlangen naar aansluiting bij het ‘gewone’ leven.

De verhalen kruipen onder de huid. Het is aangrijpend te lezen hoe mensen desondanks een weerbaarheid en kracht ontwikkelen om zich verder aan elkaar en het leven toe te vertrouwen. Theatermaakster Adelheid Roosen deelt in het boek haar ervaringen met haar moeder met dementie. Ze laat zien hoe oprechte openheid voor het anders-zijn van haar moeder zuurstof en nieuwe perspectieven opende voor hun relatie. Anders dan zich krampachtig te blijven vasthouden aan hoe het was, probeerde ze zich vooral te richten op ‘het nieuwe zijn’ van haar moeder en de oude gewoontes en verwachtingen los te laten. Het gaat over het aanvaarden van het anders-zijn van iemand, het kunnen zien wat is, met zachtheid. Misschien schuilt hierin de essentie van wat zorg kan zijn.

Anne-Mei The. *Dagelijks leven met dementie*. Amsterdam: Thoeis, 2017.



JOKE LEMIENGRE

WEGWIJZER



8

DIALOOG

Interview met
Thomas Vanderveken



27

DUO

Erik en Natashja

- 6 Actua
- 12 Lekker
- 17 Nieuws uit je provincie
- 18 Gezond
 - Stop darmkanker! Doe de test
- 22 Jouw verhaal
 - “Vanaf mijn 7 jaar wist ik al dat ik verpleegkundige wou worden”
- 24 Thuis
 - Kies een rollator
- 28 Column
- 30 Puzzel

Patiënt, verpleegkundige én mantelzorgers

HENDRIK, NATASHJA, ERIK EN AGNES

“Wat is het voordeel van een foto van je gezicht? Een foto is ontwikkeld”, grapt Erik. De toon is gezet. Natashja komt al vier jaar als verpleegkundige bij zijn vader Hendrik. Er hangt een sfeer van vertrouwen en wederzijdse tevredenheid. Al lachend zegt Erik de waarheid. “Mantelzorg kan je niet alleen. Als je iemand hebt om op terug te vallen, hou je het langer vol.”

► Lees meer over hen op pagina 27





WIST JE DAT ...

- **23 juni 2018 de Dag van de Mantelzorg is?** Dan worden mantelzorgers in de bloementjes gezet voor de inspanningen die zij dagelijks leveren. Dankzij hen kunnen velen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dank je wel!



- **er een nieuwe website is met informatie voor mantelzorgers?** Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg biedt inzichten, gegevens, kennis, methodieken en adviezen over mantelzorg in Vlaanderen digitaal aan via www.expertisepuntmantelzorg.be. Informatie voor mantelzorgers zelf wordt gecentraliseerd op één plek en wordt laagdrempelig en op een toegankelijke wijze beschikbaar gesteld.



- op de Dag van de Mantelzorg er ook een **portaal voor professionelen aan deze website wordt toegevoegd?** Vanaf dan kunnen zij er ook terecht voor informatie op maat die hen helpt mantelzorgers te ondersteunen in hun dagelijks professioneel handelen.

GDPR

Op 25 mei ging de AVG, de Algemene Verordening Gegevensbescherming, van kracht. Deze Europese verordening gaat over de verwerking van persoonsgegevens en geldt voor alle organisaties in Europa. Een belangrijk principe is transparantie en het naleven van de rechten van de mensen van wie de gegevens verwerkt worden. Ook moet het steeds duidelijk zijn welke gegevens, hoe, en waarom verwerkt worden. Ook het Wit-Gele Kruis neemt de nodige maatregelen met het oog op deze nieuwe wetgeving.



Bedankjes verwelken nooit!



wit-gele kruis

12 mei: Dag van de verpleegkunde

Op 12 mei was het dag van de verpleegkunde en zette het Wit-Gele Kruis al haar medewerkers in de bloemetjes.

Vlaamse Ouderenraad lanceert Ouderengids.be

Om praktische info voor ouderen makkelijk terug te vinden, lanceert de Vlaamse Ouderraad een nieuwe website. De ouderengids.be wil het vertrekpunt zijn voor elke zoektocht naar nuttige info over rechten, diensten, organisaties of ondersteuning waar je als oudere nood aan kan hebben. Ga snel een kijkje nemen!

► WWW.ODERENGIDS.BE

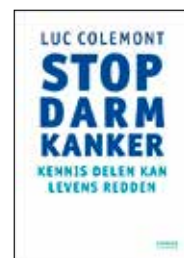


OP VAKANTIE WAT NEEM JE HET BEST MEE OP REIS?

De reisapotheek wordt gemakkelijk vergeeten als je je koffers maakt. Best besteed je hier even wat aandacht aan, zodat je met een gerust gemoed op reis kan vertrekken. Uiteraard is de inhoud van je reisapotheek afhankelijk van jezelf, je bestemming en de duur van je reis. Zo hoort in een reisapotheek je medicatie thuis die werd voorgeschreven door je arts en die je mogelijk moet innemen tijdens je vakantie, bescherming tegen de zon en de muggen, geneesmiddelen tegen pijn, koorts en diarree. Op de websites van de verschillende ziekenfondsen vind je een handig overzicht en een checklist. Neem daar zeker een kijkje of bespreek het met je thuisverpleegkundige.

BOEK: STOP DARMKANKER

Bij het grote publiek is er nog te weinig aandacht voor darmkanker. In *Stop darmkanker* wordt ingegaan op verschillende aspecten die belangrijk zijn in een efficiënte strijd tegen de ziekte, zodat het hopelijk een zeldzame ziekte wordt. Daarnaast getuigen patiënten en vertellen zij openhartig wat het betekent om met darmkanker geconfronteerd te worden.



Vanaf nu tot 31/07/2018 geniet je 15% korting en gratis verzending (in de Benelux) op Stop darmkanker. Surf naar www.lannoo-campus.be/stop-darmkanker en gebruik de kortingscode **wgkdarm in je winkelmandje. De actie is alleen geldig via de webshop van LannooCampus, tot 31/07/2018. Op is op.**

LEES OOK HET ARTIKEL OVER DARMKANKER OP PAGINA'S 18-20.

VALPREVENTIE 7 TIPS OM VEILIG IN BEWEGING TE BLIJVEN

Om vallen te voorkomen worden oudere personen aangemoedigd om het zitten, staan en bewegen zo veel mogelijk op een veilige manier af te wisselen.

- 1 Blijf in beweging. Bewegen zorgt ervoor dat je fit blijft en dat je spierkracht, evenwicht, lenigheid en mobiliteit verbeteren, waardoor de kans op een val vermindert.
 - Zit minder lang stil en beweeg meer
 - Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af
 - Oefen je spieren, evenwicht en lenigheid
 - Stem je beweging af op wat je kan en graag doet.
- 2 Om valpartijen te voorkomen moet je huis veilig zijn (bijvoorbeeld met goede verlichting, antisliplaag onder de tapijten of deurmat, geen obstakels op de grond).
- 3 Kies veilige schoenen (geen teenslippers, open pantoffels, hakken hoger dan 2,5 cm, schoenen met een te dikke en zachte middenzool of geen zool) en verzorg je voeten (behandel ingegroeide nagels, blaren, open wonden).
- 4 Draag zorg voor je ogen.
- 5 Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan.
- 6 Let op met medicijnen.
- 7 Eet evenwichtig en gezond.



MEER INFO:
WWW.VALPREVENTIE.BE,
WWW.GEZONDLEVEN.BE

EXPO
KUNST
PARKCONCERT
LEZING
FILM
ROUTES

30/06/2018
- 16/09/2018

HEEL KRACHT

BELGISCHE VERPLEEGSTERS
TIJDENS DE EERSTE
WERELDOORLOG

GASTHUISKAPEL
POPERINGE

www.poperinge14-18.be

STAD POPERINGE
ACHTER
HET FRONT

GoneWest
reflections of the Great War

Vlaanderen
Vlaanderen vooruit

2014-18
100 jaar Grote Oorlog

ontwerp: impressionant.be

SeniorenComfort

Wij vervangen uw oud bad of douche door een ruime inloopdouche binnen 1 dag

Voor

Na

Een **veilige en toegankelijke douche**, geschikt voor iedere badkamer

- Douchebak met antislip behandeling
- Extra lage instap
- Opklapbaar zitje (soft close)
- Thermostaatkraan
- Ergonomische comfortsteunen

De douche wordt door onze vakmensen geplaatst in **1 dag**, aan vaste prijzen en in gans het land. Vraag een vrijblijvend thuisbezoek.

Kijk op onze website www.seniorencomfort.be of bel naar **0470/62.17.64** voor meer inlichtingen, een gratis brochure of een thuisbezoek.

“Geniet en creëer mooie momenten. Je mag niet verdwalen in je zorgtaken”

INTERVIEW MET
THOMAS VANDERVEKEN

Eerst voor jezelf zorgen, dan voor de andere is één van de dingen die ik graag onthoud uit een fijn gesprek met Thomas Vanderveken. Ooit was hij een jonge mantelzorger voor zijn zieke vader, vandaag is hij zelf vader. Met een groot hart voor zorg vertelt hij over zijn ervaringen.

 USCHI DE COSTER  GEERT VAN HOEYMISSEN, JOOST JOOSSEN, VRT

Je was al heel jong mantelzorger. Wat overkwam jullie gezin 15 jaar geleden?

“Mijn vader leek perfect gezond, tot hij een paar keer flauwviel. Toen bleek dat hij mesothelioom had, longvlieskanker veroorzaakt door asbest. De prognose van anderhalf jaar is ongeveer uitgekomen. Voor hemzelf en ons gezin was het een zware klap. Mijn broer en ik zijn terug thuis gaan wonen om samen met onze moeder, met zo veel mogelijk liefde en als familie, voor hem te zorgen.”

Hoe zou je mantelzorg omschrijven?

“Het is de meest persoonlijke zorg. De zorg in België is wereldtop en heel goedkoop. Daar moeten we trots op zijn, maar het blijft professionele zorg. Ook al doen goed opgeleide mensen met zo’n groot mogelijke inzet hun werk, de zorg blijft minder intiem, persoonlijk en betrokken dan wanneer je familie je verzorgt. Het is ook anders wanneer een zieke dag in dag uit deelneemt aan het gezinsleven, dan wanneer je iemand op geregelde tijdstippen moet gaan bezoeken in de kale en steriele omgeving die het ziekenhuis toch wel is.”

Zijn jullie tegen jullie grenzen aan gelopen als mantelzorger?

“Absoluut. In het begin voelde onze vader zich nog kerngezond, was zijn lichaam nog in goede staat en kon hij zelf nog veel, maar hij evolueerde steeds verder en uiteindelijk is hij echt afgetakeld. Op het einde woog hij nog maar 40 kilo. Hij at niet meer, had doorligwonden ... Bezoekers vroegen hoe het mogelijk was dat wij hem op die manier thuis konden blijven verzorgen, maar het gebeurde allemaal zo geleidelijk dat we de aftakeling nauwelijks zagen, net omdat we het volledige traject meemaak-

ten. Wij klampten ons vast aan wat hij wel nog kon.

Gelukkig waren we met z’n drieën, want als je er alleen voor staat, lijkt zo’n traject me haast onmogelijk. Soms wordt het gewoon te veel en dan is het goed als er iemand naast je staat die kan overnemen. Je hebt een team nodig om op zo’n manier zorg te dragen. Wij hielden dat evenwicht goed in de gaten voor elkaar en gaven elkaar de nodige ademruimte, zodat we zelf in orde bleven. Vergelijk het met de noodprocedure rond zuurstofmaskers in vliegtuigen: je moet eerst je eigen masker opzetten en dan pas dat van je kind. Anders zou jij kunnen flauwvallen voor je je kind kan helpen. Zo is mantelzorg voor mij ook. Net omdat je de zieke persoon zo graag ziet, is het verleidelijk om die grens over te steken en niet meer naar jezelf te kijken. Met als resultaat dat je op een gegeven moment crasht.

Vergeet als mantelzorger vooral niet om ook in donkere periodes te genieten en mooie momenten te creëren. Je mag niet verdwalen in je zorgtaken. Op den duur is er niets anders meer dan schoonmaken, wassen en eten geven. Lach dus ook samen, luister naar muziek of doe iets anders wat je fijn vindt. De mooiste herinneringen die ik heb zijn van de mo-

menten waarop we echt tijd gemaakt hebben voor elkaar.

Voor mensen die bijvoorbeeld getroffen worden door ziekte of overlijden is de omgeving heel belangrijk. Bel eens naar zo iemand, ga langs, help. Het is verkeerd om mensen niet lastig te vallen of niets te vragen. Vraag misschien of het kwaad kan dat je ernaar vraagt, maar vraag ernaar. Ze zitten er wél op te wachten.”

Wat hebben jullie achteraf bekeken minder goed aangepakt?

“Mijn vader heeft te lang gewacht met zijn euthanasie-aanvraag. Hij was vóór, heeft er altijd over gesproken, maar op het moment dat hij het wou, was hij door de morfine al ontoerekeningsvatbaar en kon het niet meer geregeld worden. Hij heeft daardoor te lang pijn geleden. De morfinedoseringen waren zo hoog dat hij nauwelijks nog wist dat hij er was. Dat was voor niemand aange-naam. Ik weet voor mezelf dat ik het anders wil.”

Wat drijft je om ook vandaag nog actief bezig te zijn met de asbestproblematiek?

“Het had tijd nodig. Voor ik er een stem in was of wou zijn, was er eerst iets belangrijkers: rouw. Dat is ook waarom zo weinig familieleden van asbestslachtoffers op hun tamtam roffelen. De ziekte overvalt je, het gaat snel, er is niets aan te doen en ineens is er een gat geslagen in je familie. Je hebt tijd nodig om daar over te geraken. Bovendien vinden mensen mekaar moeilijk. In Vlaanderen is er veel rouw rond asbestslachtoffers, maar heel solitair, als regendruppeltjes. Overal zijn er mensen die huilen, maar er is niet één grote plas. Omdat ik op tv kom, krijg ik meer reacties en bereik ik meer mensen.

“Je hebt een team nodig om op zo’n manier zorg te dragen”



Wie is Thomas Vanderveken?

- ▶ Radio- en televisiepresentator
- ▶ Bekend van programma's als *Voor hetzelfde geld* en *Thomas speelt het hard*
- ▶ Vader van een flinke zoon
- ▶ Thomas verloor als twintiger zijn vader aan een agressieve kanker.

Anderzijds struikel ik constant over asbest. Ik kom het voortdurend tegen, in mijn eigen huis, in de koffiebar van mijn vriendin ... Het zit overal. Vroeger waren er vooral professionele slachtoffers, maar vandaag zijn de grootste risicogroepen schoolkinderen (omdat er veel asbest in oude schoolgebouwen zit) en doe-het-zelvers. Vlaanderen is decennialang de grootste asbestgebruiker per hoofd geweest. Het is belangrijk dat mensen het gevaar kennen, dat je als doe-het-zelver weet waarvan je moet afblijven. Er sterven twee keer zoveel mensen aan asbest dan aan het verkeer en toch horen we elke dag over verkeersdoden, maar amper iets over asbestslachtoffers. Het gaat mij om levens redden. Hopelijk leest iemand erover, is die beter gesensibiliseerd en als ik daar als bekend gezicht aan kan bijdragen, is het de moeite waard."

Je bent een jonge vader. Na de geboorte van je zoon kaartte je het beperkte vaderschapsverlof aan, waarom?

"Na de geboorte van ons kindje heb ik een maand onbetaald verlof geno-

men. Ik besepte dat niet iedereen dat kan en vroeg me af waarom een man na 10 dagen weer fulltime aan de slag moet. Waarom hebben vaders geen recht om thuis te blijven, hun kind te zien en hun vrouw bij te staan? We leven in 2018 en willen dat mannen ook beseffen wat het is om voor een kind te zorgen en te helpen in het huishouden. Maar dan moet er ook boter bij de vis komen. Bovendien zou het ook voor de vrouw goed zijn als haar partner wat langer thuis is. Na 10 dagen ligt zij immers nog op apegapen en ondertussen heeft je kind de hele tijd zorg nodig.

Als je dit voorstelt, komt onmiddellijk

"Ik had tijd nodig om te rouwen"

lijk de vraag wie het zal betalen. Maar dit gaat over prioriteiten stellen en herverdelen. Als ouders samen voor hun baby zorgen, is er minder kinderopvang nodig, zijn er misschien minder burn-outs, ... Andere kosten vallen weg en de kosten van extra bevallings- en ouderschapsverlof worden dus (deels) gecompenseerd. Dat blijkt ook uit onderzoek. In Scandinavië werkt het, dus het kan. Het gaat erom dat moeders en vaders een gelijke start kennen, dat de moeder de vrijheid moet hebben om ervoor te kiezen voltijds te werken en dat de vader ervoor kan kiezen om deeltijds te werken."

Hebben jullie thuis kraamzorg gekregen?

"Wij hebben ontzettend veel gehad aan de vroedvrouw aan huis. Wij hebben haar vooraf leren kennen en uitleg gekregen. Eerst waren we wat bang voor de typische prenatale lessen – met 20 vrouwen puffen in een zaaltje – maar zo was het niet. Wij hebben interessante gesprekken gevoerd over bevallen, over moeder en vader worden, en over de hulp die de vroedvrouw kon bieden."

*“Comfortabel relaxen
én gemakkelijk in&uit ...
Het heeft mijn leven
veranderd!”*



ERGODÔME KOMT NAAR JE TOE!

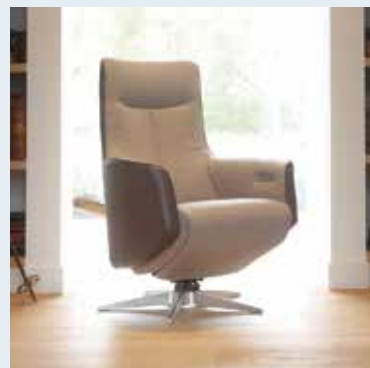
*Bel ons voor een afspraak
bij jou thuis:*

056 311 266

*Heb je ook problemen met rechtstaan uit je zetel?
Heb je rug- en nekpijn na een lange tijd zitten?*

Bij **Ergodôme** vind je een ruim aanbod relaxzetels:

- **op maat** van jouw lichaam voor maximaal comfort
- met **opstahulp** voor makkelijk in- en uitstappen
- met de unieke **Ergo-gravity positie**
- in een eigentijds **design** en luxueuze afwerking



Sint-Janslaan 19, 8500 Kortrijk
056 311 266 - info@ergodome.be

Showroom:

Maandag-vrijdag: 9u30 tot 12u - 14u tot 18u

Zaterdag: 10u tot 12u - 14u tot 18u

Zondag: **14u30 tot 18u** (van 15 september tot 15 juni)

Gesloten op donderdag en op feestdagen

Ergodôme

ZORGT VOOR JE RUG, DAG EN NACHT

www.ergodome.be



VOEDINGSTIPS BIJ HITTE-UITDROGING

Bij zomerweer denk je snel aan barbecueën, ijsjes eten, zwemmen en zonnebaden. Maar als de warmte blijft aanhouden, kunnen er problemen optreden. Vooral bij oudere mensen en kinderen zien we vaak uitdroging door extreme of langdurige hitte.

👤 CHARLOTTE MERMANS, DIËTISTE WIT-GELE KRUIS VAN ANTWERPEN 📷 ISTOCK, ADOBE STOCK

Wie moet opletten?

Uitdroging (dehydratatie) kan in principe bij iedereen voorkomen, maar oudere personen en kinderen zijn er vatbaarder voor. Oudere personen hebben een verminderd dorstgevoel, waardoor ze over het algemeen te weinig drinken. Bovendien houden ze vaak moeilijker vocht vast door een verminderde nierfunctie en wordt de huid dunner, waardoor het vocht- en zoutverlies toeneemt. Bij baby's of jonge kinderen is de temperatuurregulatie nog niet voldoende ontwikkeld en zij zijn nog niet in staat om aan te geven dat ze dorst hebben.

Daardoor kunnen ook zij makkelijker uitdrogen.

Personen met diabetes moeten eveneens extra aandachtig zijn. Uitdroging kan een probleem zijn bij warm weer en hogere bloedglucosespiegels (hyperglycemie) kunnen het risico nog vergroten. Wanneer de bloedsuikerspiegel hoog is, verhoogt het lichaam de urineproductie om suikers uit het lichaam te verwijderen, waardoor je meer vocht verliest. Regelmatig en voldoende drinken is daarom zeker aanbevolen. Daarnaast is hypoglycemie of een te lage bloedsuiker-





IJSBLOKJES MET EEN SMAAKJE

Ingrediënten

- Water
- Fruit, groenten naar keuze

Bereiding

Leg wat stukjes fruit of groenten in de ijsvormpjes en giet er wat water overheen. Je kan het water ook vervangen door kokoswater.

Tip:

Je kan ook fruit in stukjes of plakjes snijden en invriezen (bijvoorbeeld citroen, watermeloen). Steek ze in een plastic zakje en leg ze in de diepvriezer. Ideaal voor een verkoelend drankje met een lekker smaakje!

<https://www.sillysis.nl/3-x-ijsblokjes-met-fruit/>

spiegel vaak moeilijker te herkennen bij warm weer. Symptomen zoals zweten en vermoeidheid worden vaak gezien als gevolgen van de hitte, maar kunnen mogelijk ook wijzen op hypoglycemie. Extra meten van het bloedsuikergehalte is dus de boodschap. Extreme temperaturen kunnen ook invloed hebben op je insuline, bloedglucosemeter en teststrips. Bewaar je materiaal daarom zo veel mogelijk op kamertemperatuur en niet in direct zonlicht.

Hoe herken je uitdroging?

Als je te lang niets drinkt, kunnen er uitdrogingsverschijnselen optreden zoals



dorst, minder zweten, sufheid, minder plassen, donkere urine, verminderde elasticiteit van de huid, droge mond en lippen, duizeligheid (bij opstaan) en neiging tot flauwvallen, hoofdpijn, verwardheid, prikkelbaarheid ...

Wat kan je doen?

Het is belangrijk dat je de nodige maatregelen neemt om je lichaamstemperatuur en vochtbalans op peil te houden. Naast de klassieke tips zoals het vermijden van de felle middagzon, een parasol gebruiken, de gordijnen sluiten, zijn er ook heel wat voedingstips die je kan toepassen.

Het is belangrijk dat je de nodige maatregelen neemt om je lichaamstemperatuur en vochtbalans op peil te houden.



VOEDINGSTIPS

- Drink op warme dagen minstens twee liter water en verspreid dit over de dag. Drink meer als je veel transpireert of extra beweging neemt. Wacht zeker niet tot je dorst krijgt, want dat is al een teken van uitdroging. Water kan je afwisselen met thee, bouillon, groentesap ...
 - Plas je minder dan normaal of is je urine donkergeel van kleur? Ook dat is een teken dat je meer vocht nodig hebt.
 - Eet dagelijks groenten en fruit. Deze bestaan hoofdzakelijk uit water. Ook smoothies van verse groenten en fruit zijn geschikt. Vochtrijke groenten en fruit zijn bijvoorbeeld aardbei, ananas, perzik, kaki, pruim, bessen, druif, appel, nectarine, watermeloen (en andere meloensoorten), citrusvruchten, kers, kokosnoot, komkommer, tomaat, paprika, wortel, pompoen, radijs, slasoorten, selderij, kool, waterkers, spinazie, broccoli, bladgroenten ...
 - Sommigen hebben geen honger als het warm is. Probeer toch op
- regelmatige tijdstippen te eten om je dagelijkse portie vitaminen en mineralen binnen te krijgen.
- Overdrijf niet met alcohol, suikerrijke en cafeïnehoudende dranken. Die onttrekken vocht aan je lichaam en drogen het zo sneller uit.
 - Overmatig zweten en diarree gaan gepaard met verlies van vocht en zouten. Daarom is het belangrijk om ook de zouten aan te vullen (indien er geen tegenindicatie is). Dit kan je doen met bouillon, tomatensap, chips, zoute stokjes, gezouten haring, zoutrijke waters (bijvoorbeeld Vichy, Apollinaris, Badoit ...).
 - Bij warme temperaturen bederft voedsel eerder, waardoor je sneller diarree kan krijgen en veel vocht kan verliezen. Zorg daarom voor een goede koeling van etenswaren en een strikte hygiëne in de keuken.
 - Vermijd overmatige inspanningen en sport op momenten wanneer de hitte het minst is: vroeg in de ochtend of later op de avond.

VOEDINGS- EN
DIEETADVIES

► West-Vlaanderen

☎ 050-63 40 00

✉ dieetdienst@wgkwvl.be

► Antwerpen

☎ 014-24 24 10

✉ dieetdienst@wgkantwerpen.be

► Limburg

☎ 089-36 00 82

✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be

► Oost-Vlaanderen

✉ diabetes@wgkovi.be

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE



RIJSTSALADE MET MAKREEL

Ingrediënten (2 personen)

- 120 g zilvertviesrijst of bruine rijst (ongekookt)
- 120 g gerookte makreel
- 150 g tuinerwten (diepvries)
- ½ rode ui
- 2 stengels bleekselderij
- 15 g lightmayonaise
- 15 g magere yoghurt
- Verse peterselie of koriander naar smaak

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de tuinerwten uit de diepvries en zet ze enkele minuten in een schaalte met heet (of gekookt) water. Giet ze vervolgens af. Meng de yoghurt en de mayonaise door elkaar. Snipper de rode ui. Maak de bleekselderij schoon, verwijder de draden en snij deze in schijfjes. Maak de makreel schoon en doe ze in stukjes met je handen. Meng alle ingrediënten door elkaar en breng de salade op smaak met peper en eventueel een beetje zout. Garneer met verse peterselie of koriander naar smaak.

Tip:

Als je niet graag makreel lust, kan je ook kiezen voor gerookte zalm, forel of paling.

<http://www.projectgezond.nl/rijstsalade-met-makreel/>



Ontdek onze actie bij aankoop van een Flow Swing traplift*

Makkelijk en veilig de trap op, met een thyssenkrupp traplift

- Duitse degelijkheid en 60 jaar ervaring van de marktleider
- Een traplift op maat, rechtstreeks van de fabrikant
- Adviseurs en installateurs uit uw buurt, met een Service 24/7

Contacteer ons gratis :
0800 26 709

Voor meer informatie:
www.tk-traplift.be

engineering.tomorrow.together.

* Actie onder voorwaarden en enkel geldig van 01/05/2018 t.e.m. 14/06/2018 op de Flow Swing traplift. Zie www.tk-traplift.be.



thyssenkrupp

Wil jij ook meer dan 150.000 lezers bereiken?

Adverteer dan nu in een volgende editie van Gezond thuis.
Aarzel niet en neem contact op met Maria Walgraeve op
maria.walgraeve@treviplus.be of



09-360 48 54

DE BESTE UITSTAP VOOR JE RUG!

KEUZE UIT MEER DAN
100 RELAXEN
EN SALONS

GRATIS COMPUTERGESTUURDE METING
Uniek in België!



ErgopoliS[®]
Bedding

Leuvensesteenweg 338 | Boortmeerbeek
Tel. 015 52 03 60 | www.bedking.be

Open: weekdays: 10-18.30 u., za. 10-18 u. - zon. open 14-18 u.
dinsdag & feestdagen gesloten

OUTLETSHOP op
www.bedking.be



Attends[®] Soft

De zijdezachte
bescherming
die u verdient

Omdat ze zo comfortabel droog
blijven en zijdezacht aanvoelen,
zult u het positieve verschil
direct in het gebruik ervaren.

Attends nu ook
verkrijgbaar in uw
apotheek

Nieuw
Zijdezachte bovenlaag



Attends Soft is verkrijgbaar in verschillende
groottes en absorptie niveaus.



Gratis Proefpakket! LF22016

Mijn urineverlies is het best te omschrijven als: (maak een keuze)

- Een klein beetje Af en toe Regelmatig Nauwelijks tot geen controle over blaasinhoud

Dhr. / Mevr.

Adres

Postcode/Plaats

Telefoon


E-mail

- Ik ga ermee akkoord dat mijn gegevens opgeslagen worden. Uiteraard worden uw gegevens vertrouwelijk behandeld en zullen wij deze niet aan derden verstrekken. Ja, ik ontvang graag de nieuwsbrief van Attends (Vul svp uw email adres in).

Vul in en stuur op naar: Attends BVBA, Haachtsebaan 119/1, 3140 Keerbergen
Tel. 0800 111 51



Volg ons op Facebook!
Attends Verzorging en Welzijn



Doe het voor Jeanne!

“Hallo, ik ben Jeanne. Sinds mijn zware val kan ik niet meer gemakkelijk op vakantie. Vrijwilligers zoals Luc zijn een echt godsgeschenk. Als verpleegkundige geeft hij mij elke dag mijn medicatie en de nodige zorg. Dankzij hem heb ik dit jaar opnieuw écht genoten van een vakantie.”

Voor mensen zoals Jeanne zijn we dringend op zoek naar verpleegkundigen

- Als gediplomeerd verpleegkundige ga je een weekje mee op vakantie. Je staat in voor het medicatiebeheer en verpleegkundige handelingen. Verder help je bij de dagelijkse verzorging van de gasten met een fysieke of mentale beperking. Overdag ga je samen met de gasten op excursie.
- Je werkt in teamverband en indien je dit wenst kan je een coördinerende taak opnemen over een groepje zorgvrijwilligers.
- Dankzij je enthousiasme en je zorgzame karakter bezorg jij anderen een fantastische week! In ruil krijg je zelf een onvergetelijke vakantie en vrienden voor het leven bij. Natuurlijk is het verblijf voor jou volledig gratis.

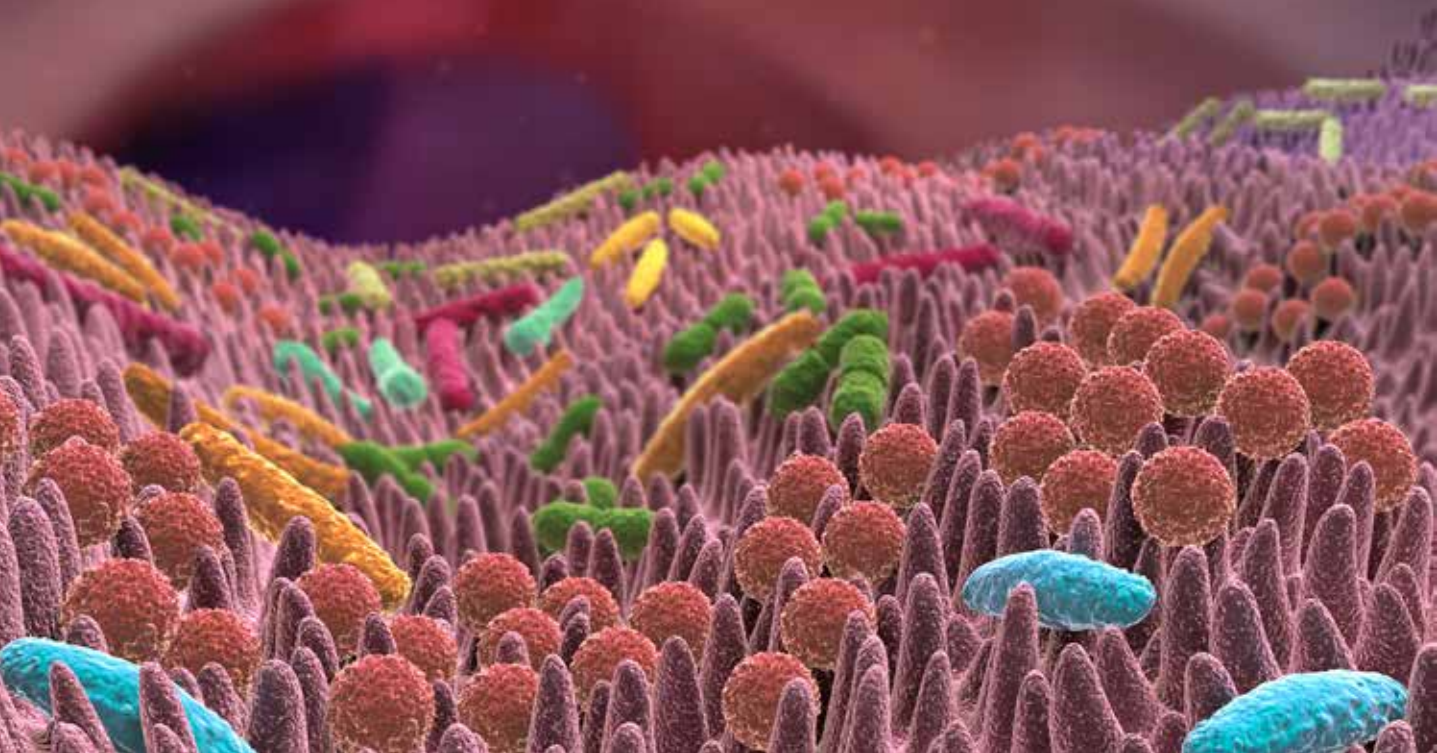
Wil je Jeanne en haar vriendinnen een fantastische week bezorgen? Ontdek hoe: surf naar www.rodekruis.be/vrijwilligeropvakantie en vraag de folder aan.

Bel voor meer info met onze collega's op **015 44 35 10** of stuur ons een mailtje via aangepastevakanties@rodekruis.be.



Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen



“KEN JIJ HET VERHAAL VAN DE KLEINE POLIEP?”

STOP DARMKANKER – DOE DE TEST!

Luc Colemont, maag- en darmspecialist en medeoprichter van vzw Stop Darmkanker, legt uit wat darmkanker is en benadrukt het belang van preventie.



 LUC COLEMONT  ADOBE STOCK

“Tijdens de internationale darmkankermaand (maart) zijn er in verschillende landen extra acties en campagnes om darmkanker meer onder de aandacht te brengen. Dit is echt nodig. Darmkanker is een groot probleem. De ziekte laat zich perfect opsporen omdat het de poliep als voorloper heeft. Er is geen enkele andere ziekte die zo’n duidelijk waarschuwingssignaal heeft. Bovendien komt de ziekte veel voor: één op twintig, zowel bij mannen als vrouwen. Na longkanker is het de tweede belangrijkste oorzaak van sterfte bij kanker. Men spreekt ook over *non-smoking-related cancers*: kankers

die niets met roken te maken hebben. In die categorie komt darmkanker op de eerste plaats. Er zijn verschillende testen om de ziekte op te sporen en toch gebeurt dat nog te weinig. Mensen weten er nog steeds niet genoeg over. En alles start met informatie en voorlichting. Als mensen er niet voldoende over weten, kunnen ze er ook niets aan doen.”

Is er dan een taboe?

“Onze darmen zijn niet de meest aantrekkelijke organen die we hebben. Het is de uitdaging om van de darm een populairder of sympathieker orgaan te maken. Het moet nor-

maal zijn dat je over je darmen en je stoelgang praat. Het moet normaal zijn dat de verpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis vragen: ‘Heb jij die test reeds gekregen? Heb jij al meegedaan aan het bevolkingsonderzoek?’ Het moet normale, alledaagse taal worden in de Vlaamse huiskamers.”

Wat is darmkanker?

“Darmkanker ontwikkelt zich heel traag. Eén op de twintig mensen wordt ermee geconfronteerd. Dat is veel. De fout die men maakt is dat men denkt: ‘Het zal mij niet overkomen, het zal mijn buurman wel overkomen.’ Het grote probleem is dat de

CIJFERS IN VLAANDEREN

Iedere dag:

- wordt bij 16 Vlamingen de diagnose van darmkanker gesteld.
- zijn er vijf begrafenissen/overlijdens door darmkanker, dit wil zeggen vijf families die hun dierbare verliezen aan darmkanker.
- bij het verschijnen van dit nummer, begin juni, zijn er dit jaar dus al 2496 nieuwe gevallen van darmkanker en zijn er al 780 personen aan gestorven.

buurman er net hetzelfde over denkt. Poliepen zijn de voorlopers van darmkanker. Het zijn goedaardige, kleine gezwellen aan de binnenkant van de dikke darm. In de loop van de jaren kan die poliep groter worden. Op 50 jaar heeft ongeveer 40 à 50% van de mensen poliepen in zijn darm. Het duurt 8 tot 10 jaar voor een kleine poliep eventueel een darmkanker wordt. Niet alle poliepen worden darmkanker, slechts een beperkte hoeveelheid. Maar we weten niet welke wel en welke niet. Elke poliep die we tijdens een darmonderzoek (coloscopie) tegenkomen, nemen wij dus weg.

Darmkanker is een ziekte die vooral voorkomt vanaf 50 jaar. Maar één op de zeven patiënten is jonger dan 50. De gemiddelde leeftijd van iemand met darmkanker is 68 jaar. De grootste groep zijn patiënten tussen 65-74 (23,9%), de tweede grootste groep tussen 75-84 jaar (23,2%).”

Wat is de prognose van darmkanker?

“We spreken bij darmkanker van vier verschillende stadia. De behandeling, nabehandeling en prognose zijn afhankelijk van het stadium van de kanker (zie kaderstuk). De prognose in het vierde stadium is een pak lager.

Met andere woorden: hoe vroeger je erbij bent, hoe beter. En dat is het probleem. Onderzoek toont aan dat eerder waar in de wereld, de helft van de mensen op het ogenblik van de diagnose, zich al in stadium 3 of 4 bevindt.

Als je er vroegtijdig bij bent (stadium 1 en 2), dan is de impact ‘beperkt’ tot de operatie, want daarna is de persoon genezen van darmkanker en is het verhaal in grote mate voorbij.”

Wat zijn beïnvloedende factoren?

“Bij twintig procent is er een familiale of erfelijke belasting. Je grootmoeder heeft het gehad, bij je vader of broer zijn poliepen vastgesteld. Maar de meerderheid van de mensen, dat is 80%, heeft niemand in de familie met darmkanker. Het is een foute redenering van te denken dat het bij ons in de familie niet voorkomt en dat het dus bij mij niet zal gebeuren. Verschillende oorzaken spelen een rol: een stukje erfelijkheid, voeding, omgevingsfactoren (dit zijn zaken die we niet weten, of bijvoorbeeld luchtverontreiniging), overmatig rood vlees eten, overgewicht, overmatig alcoholgebruik, onvoldoende lichaamsbeweging. Maar personen die niet erfelijk belast zijn en heel gezond leven en eten, kunnen ook darmkanker krijgen.

We weten perfect wat er gebeurt in die cellen en kennen het verloop van poliep tot kanker goed. Maar waarom dit gebeurde, was minder duidelijk. Nieuwe inzichten tonen nu aan dat onze darmflora hierin een ontzettend belangrijke rol speelt. Een rol die we jarenlang onderschat, verwaarloosd en miskend hebben. Het zou wel eens kunnen dat een zware voedselinfectie of -vergiftiging – een bepaalde microbe dus – de oorzaak



“Darmkanker kan je nog niet opsporen via een gewone bloedafname, zoals nog te vaak gedacht wordt”

Luc Colemont, maag- en darmspecialist en medeoprichter van vzw Stop Darmkanker



WEET JIJ:

- hoe lang een kleine poliep erover kan doen voor ze uitgroeit tot een kwaadaardig gezwel?
- dat één op de zeven personen met darmkanker jonger is dan 50 jaar?
- en dat deze groep groter wordt?
- dat als je er op tijd bij bent, je voor meer dan 90% kans hebt op genezing?
- dat 50% van de mensen op het ogenblik van de diagnose al in een gevorderd stadium is?
- dat maart de internationale maand van darmkanker is?
- dat het blauwe lintje symbool staat voor de strijd tegen darmkanker?

TIPS

- Hoe vroeger hoe beter.
- Ga tijdig op onderzoek, liefste mensen!
- Voedingsadvies: doe alles met mate, je mag al eens een glas rode wijn drinken, maar niet drie keer per dag en zeven dagen per week.
- Doe de test en wacht niet op de symptomen. Denk vooral niet dat het jou niet zal overkomen, want je buur denkt net hetzelfde als jij.
- Praat erover.
- Doe de test!

Meer info: www.stopdarmkanker.be

OVERZICHT DARMKANKER

Stadium	1	2	3	4
Wat	Oppervlakkig gezwel Kwaadaardig Nog niet in de spierlaag	Door de spierlaag, maar nog niet in de lymfeklieren	In de lymfeklieren	In de lymfeklieren + kleine bloedvaten (= uitzaaiingen)
Behandeling	Operatie, geen nabehandeling	Idem stadium 1	Bestraling / chemo – operatie / eventueel nog een behandeling	Idem stadium 3
Prognose (% dat 5 jaar overleeft)	94%	82%	67%	11%

is van het ontstaan van een poliep en dat een andere microbe er 10 tot 20 jaar later voor zorgt dat die kleine, goedaardige poliep eventueel verder groeit naar een kwaadaardige poliep en darmkanker wordt. Er zijn aanwijzingen dat bepaalde microben een belangrijke rol spelen in dit proces.”

Wat zijn de symptomen van darmkanker?

“Klassieke symptomen zijn bloed in de stoelgang, aanslepende buikpijn of krampen, verandering van het stoelgangspatroom (valse stoelgangsnood kan ontstaan door een gezwel dat onderaan drukt; stoelgangsbol bij oudere personen), vermagering zonder enige aanleiding, ijzertekort of bloedarmoede. Duren zulke symptomen langer dan twee maanden, wees dan niet verlegen en spreek erover met je huisarts, ook al doe je dat niet graag. Maar de belangrijkste boodschap is dat je niet moet wachten op de symptomen. De eerste jaren zijn er geen klachten en voel je niets. Daarom moet je je stoelgang laten nakijken en de test doen!”

Preventie van darmkanker is dus ontzettend belangrijk?

“Het bevolkingsonderzoek in Vlaanderen is belangrijk. Het is een eenvoudige test om poliepen en darmkanker vroegtijdig op te sporen. Het is niet door geen rood vlees meer te eten of drie keer per week te fitnessen dat je geen darmkanker krijgt. Een gezonde levensstijl vermindert je risico tot 25%, maar het is geen garantie om het niet te krijgen. We

hebben op dit ogenblik niets anders dan de test. Iedereen tussen de 55 en 74 jaar oud wordt om de twee jaar door de Vlaamse overheid uitgenodigd, meestal rond het tijdstip van de verjaardag, voor het bevolkingsonderzoek. Dankzij dat onderzoek hebben we in 2016 maar liefst 2000 keer darmkanker in een vroegtijdig stadium ontdekt. We zien dat voorlopig 54,5% van al wie een uitnodiging krijgt, meedoet aan de test. Dat zou meer moeten en kunnen zijn (In Nederland zit men bijna aan 75%!).

Jongere mensen en personen ouder dan 75 jaar worden sowieso nog niet of niet meer uitgenodigd voor de test, hoewel die laatste groep de tweede grootste groep is die darmkanker heeft.

Personen die jonger dan 55 of ouder dan 75 jaar zijn, moeten zich best door hun huisarts laten nakijken. Je kan nu ook bij de huisapotheke de zelftest (ifob-test) kopen.

Het is onze missie om iedereen te overtuigen van het belang van het vroegtijdig opsporen van darmkanker. Bij het bevolkingsonderzoek neem je een staal van je stoelgang (stoelgang opvangen, vervolgens staafje in stoelgang doen, papieren invullen en alles opsturen). Bij abnormaal bloed in je stoelgang dat met het blote oog niet zichtbaar is, krijg je een brief om een bijkomend darmonderzoek te laten doen. Daarvoor moet je een dag naar het ziekenhuis, maar dit onderzoek valt best mee. Meestal krijg je hiervoor een korte narcose. Dan voel je er niets van. Het wil ook nog niet zeggen dat je darmkanker

hebt. Het kan zijn dat je poliepen hebt, die uit voorzorg worden weggenomen, zodat het geen darmkanker kan worden. Darmkanker kan je nog niet opsporen via een gewone bloedafname, zoals nog te vaak gedacht wordt.”

Hoe verklaar je, gezien het belang van de preventie, de huidige deelnamecijfers? Slechts iets meer dan de helft doet mee...

“Dat komt volgens mij vooral door een gebrek aan informatie. Daar komt natuurlijk de angst voor het resultaat nog bij, en drempelvrees: ‘Kan ik de test doen, hoe moet ik dat doen, is het wel nodig, werkt ze wel?’ Door het bevolkingsonderzoek en de afgebakende doelgroep, gecombineerd met het deelnemerspercentage ‘vangen’ we uiteindelijk maar 22-23% van de darmkankers. Idealiter wordt het bevolkingsonderzoek volgens de Europese richtlijnen uitgebreid naar iedereen vanaf vijftig jaar en moeten we ook meer aandacht besteden aan de oudere senioren. Meer en meer bedrijven bieden de test ook gratis aan hun personeel aan, vaak al vanaf 45 jaar.”

Hoe gebeurt de opvolging?

“Als een poliep is weggenomen, doet men een controle na drie of na vijf jaar om te kijken of er nieuwe poliepen zijn. Als iemand geopereerd is, komt die persoon in een schema terecht, waarbij na zes maanden, één of drie jaar een controleonderzoek nodig is om te zien of er poliepen zijn of de darmkanker is teruggekomen.”

Toonaangevend in stoma-, continentie- en wondzorg



SenSura[®]Mio



SpeediCath[®]



Conveen[®]Optima



Biatain[®]Silicone

Surf naar onze website www.coloplast.be voor meer informatie of bel ons op het nummer 02/334 35 35



Het Coloplast-logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2018-04. Alle rechten voorbehouden.
V.U.: E. Binnemans - Coloplast Belgium NV/SA, De Gtzeleer Industrial Park, Guido Gezellestraat 121, B-1654 Beerse/
Huizingen.

Mobischoot flyte

1



Schuif de oprijplaat uit het flyte station.



2



de Flyte rijdt uit uw auto.



3



Zet stuur en zitting omhoog.



4



Schuif de oprijplaat in het flyte station.



5



Geniet op alle bestemmingen!



Dankzij de 5 wielen biedt de Mobischoot Flyte extra veiligheid, comfort en wendbaarheid. Daarnaast zorgen de Mobischoot Flyte en Flyte station ervoor dat u kunt reizen met uw scootmobiel zonder dat u hoeft te tillen of een dure aanpassing aan uw auto te doen. Kan geplaatst worden in wagen vanaf grootte Opel Corsa, volkswagen Polo,...



MOBIMED[®]

Bruggesteenweg 233A
8830 Gits (Roeselare)

T. 0478 96 38 21

F. 051 24 05 21

www.mobimed.be

info@mobimed.be

“VANAF MIJN 7 JAAR WIST IK AL DAT IK VERPLEEGKUNDIGE WOU WORDEN”

THUIS BIJ ROBBE

Robbe Gabriëls is 20 jaar en woont in Aarschot. Toen hij 7 was, ontdekten de artsen in UZ Gasthuisberg een goedaardige hersentumor. Nu is hij 20, jeugdig, stralend, gemotiveerd ... en klaar om als verpleegkundige bij het Wit-Gele Kruis aan de slag te gaan.

ILSE MINNOYE MARCO MERTENS

Robbe, hoe heb je ontdekt dat er iets mis was met je gezondheid?

“Toen ik 7 was, gingen we tijdens de zomer met ons gezin op reis naar Amerika. Ik kreeg vaak hoofdpijn door de zon. Eenmaal thuis nam de hoofdpijn niet af en kreeg ik ook last wanneer ik ging fietsen of andere inspanningen deed. De huisarts vond niet onmiddellijk iets, tot ik eind september geen eten meer binnen kon houden. Via het medisch centrum

“Helemaal genezen kan ik niet, maar de tumor is wel al die tijd stabiel gebleven”

voor huisartsen (MCH) in Aarschot werd ik onmiddellijk doorverwezen naar UZ Leuven. De artsen stelden een

tumor ter grootte van een tennisbal vast. Ik werd opgenomen en onmiddellijk geopereerd. De tumor bleek goedaardig te zijn, maar kon niet volledig verwijderd worden. Daarvoor was het risico op volledige blindheid te groot. Twee jaar later, op mijn 9^{de}, bleek de tumor weer gegroeid te zijn. Gelukkig sloeg de bestraling aan. Ondertussen ben ik 20. Helemaal genezen kan ik niet, maar de tumor is wel al die tijd stabiel gebleven.”





Hoe gingen jij en de rest van je gezin ermee om?

“Zowel mijn ouders, mijn broer als ikzelf gingen door een moeilijke periode. Je weet niet wat je te wachten staat. In het ziekenhuis bleef de ene nacht mijn moeder bij me, de andere nacht mijn vader. Maar we bleven wel altijd positief ingesteld. Zelf was ik enorm vermagerd en moe. Na mijn ziekenhuisopname mocht ik vrij snel terug naar school. Daar was ik heel bang voor. Ik dacht dat ik gepest zou worden, omdat mijn haar vooraan helemaal weggeschoren was en ik een groot litteken op mijn hoofd had. Maar eigenlijk viel het enorm goed mee. Mijn leerkracht heeft me goed opgevangen en ook de klasgenoten waren heel lief voor mij.”

Heb je nu nog restklachten?

“Mijn hypofyse, die zorgt voor de regeling van een heel aantal hormonen, werkt niet meer naar behoren. Daarom moet ik die hormonen in kunstmatige vorm innemen. Om de drie weken komt ook de verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis langs om me een inspuiting te geven. Ik ben veel sneller vermoeid sinds de bestraling en het gebied in de hersenen dat instaat voor het langetermijngeheugen is licht beschadigd. De ziekte heeft ook een impact op

mijn leervermogen. Dat blijft een dagelijkse confrontatie bij het studeren. In het begin had ik het er moeilijk mee om dat te aanvaarden, maar nu heb ik me ermee verzoend. In juni studeer ik af als verpleegkundige, maar in september start ik de brugopleiding tot bachelor in de verpleegkunde. Ik zie wel hoe het loopt.”

Waar komt de keuze om verpleegkunde te gaan studeren vandaan?

“Vanaf mijn 7 jaar wist ik al dat ik verpleegkundige wou worden. En dat heeft alles te maken met de verpleegkundige die me verzorgd en begeleid heeft op de kinderafdeling van het UZ Leuven, campus Gasthuisberg. Hoe die man van zijn

beroep hield en de manier waarop hij met kinderen omging, vond ik zo mooi dat ik onmiddellijk wist: Dit wil ik later ook voor anderen kunnen betekenen.”

Eind juni studeer je af en in juli ga je aan de slag bij het Wit-Gele Kruis. Waarom het Wit-Gele Kruis?

“Mijn stage bij het Wit-Gele Kruis vond ik enorm leerrijk en plezierig. Ik had een geweldige verpleegkundige met wie ik op ronde mocht gaan. Dankzij haar heb ik veel geleerd over patiënten in hun thuisomgeving. De job is veelzijdig en je krijgt een echte band met de patiënten.”

Neem je hetgeen je meegemaakt hebt mee in je werk?

“Ja, ik denk dat ik meer dan gemiddeld aandacht heb voor het mentale welzijn van de patiënt. De mensen bij wie wij komen zijn ziek, de ene al zwaarder dan de andere. Het is belangrijk om verder dan de ziekte alleen te kijken. Een babbeltje hoort bij het beroep. Alleen daardoor kan je inschatten hoe het echt met je patiënt gaat. Ik leef heel erg mee met mijn patiënten, maar wanneer ik thuiskom, probeer ik het wel van me af te zetten. Ook dat is belangrijk in je job, anders hou je het niet vol.”

“Ik dacht dat ik gepest zou worden, omdat mijn haar vooraan helemaal weggeschoren was en ik een groot litteken op mijn hoofd had”

ALLES OP WIELTJES...

ZO KIES JE DE MEEST GESCHIKTE ROLLATOR

Zodra je voelt dat stappen moeilijker wordt, kan je een hulpmiddel overwegen. Als een wandelstok niet (meer) voldoende steun biedt, kan een rollator een alternatief zijn. We helpen je graag op weg.

 GOEDELE BOGAERTS I.S.M. THUISZORGWINKEL  THUISZORGWINKEL

Welke rollator is geschikt?

Wil je de rollator enkel **binnen of ook buiten** gebruiken? Heb je wel of geen (stevige) wielen nodig? Als je de rollator enkel binnen gebruikt, voor kleinere verplaatsingen, kan je in de plaats van een rollator (met vier degelijke wielen waarmee je je vlot kan voortbewegen) ook kiezen voor een loopkader (een vast kader met vier voetjes) of een looprek (een vast kader met twee voetjes en twee kleine wielen waarmee je beperkt vooruit kan). De wielen van een rollator voor gebruik binnenshuis zijn echter compact en daardoor niet geschikt voor buiten. Een rollator voor buiten, steeds met vier stevigere wielen, kan je ook binnen gebruiken. Ga je veel naar buiten, kies dan voor een rollator met wielen die geschikt zijn voor alle terreinen (stad, bos...).

Rollators voor binnen moeten passen door de gang, deuren ... Hou dus rekening met de **beschikbare ruimte in je huis**.

Ook **je lengte en gewicht** spelen een rol. Het is belangrijk dat je stabiel kan stappen. Kies dus niet voor een licht model als je wat zwaarder bent. So wieso is een juiste houding belangrijk als je je rollator gebruikt. Dit om onnodige instabiliteit of rugproblemen te voorkomen. Bij het kiezen van je rollator krijg je hierover de nodige uitleg. Nog een weetje: om al te veel schuiven te voorkomen, kan je tennisballen plaatsen onder de rollator.

Ook **bepaalde aandoeningen kunnen je keuze beïnvloeden**. Bijvoorbeeld voor Parkinson-patiënten is



een stabiel model aangewezen dat niet te snel rolt. Kan je maar één hand gebruiken, kies dan voor een eenzijdige rem.

Verschillende modellen

Er zijn meerdere modellen rollators. Denk bij je keuze goed na waar je wil bewegen. Buiten ben je gebaat bij een weerbaardere rollator die je eventueel ook kan opplooiën, binnen bij een compacter model.

Standaardmodel: voor gebruik binnenshuis en waar het vooral vlak is. Je kan dit model opplooiën om bijvoorbeeld mee in een wagen te nemen, maar dat is minder praktisch. Omdat deze rollator wat zwaarder is, is hij ook geschikt voor mensen met een hoger gewicht.

Lichtgewichtmodel: is gemaakt uit aluminium of carbon. Hij voelt licht aan, waardoor hij minder geschikt is voor zwaardere mensen. Dit model

kan je vlot opplooiën en is licht wendbaar (voor op drempels, tijdens wandelingen, op de bus ...). Je hebt ook een ruime keuze in kleuren en uitvoeringen.

Welke rollator jou het beste past, is dus individueel te bekijken. Je kan dit testen in je lokale Thuiszorgwinkel.

Accessoires

Een rollator heeft een zitje. Volgens het gekozen model is er ook een mandje of een tas. Je kan de rollator verder uitrusten naar behoefte met een paraplu, extra tas, verlichting, stokhouder ...

Hoeveel kost het?

Een standaardrollator heb je voor een 170 euro. Een lichtgewichtrollator kost je minstens 50 euro meer. Voor goed 700 euro heb je een rollator die je tot een duwrolstoel kan omvormen.

Als je slechts tijdelijk een rollator nodig hebt, bijvoorbeeld omdat je er eerst even één wil uitproberen, of je hebt iets gebroken, dan kan je er ook eentje huren. Naast een beperkte huurprijs betaal je ook een waarborg. Er is geen maximumtermijn voor het huren.

Heb ik recht op een terugbetaling?

Als je huisarts de nodige bijlage (bijlage 19-attest) correct invult (een blijvende situatie en een minimumscore van 2 om je binnen en/of buitenshuis te verplaatsen), heb je recht op een terugbetaling. Een standaardrollator wordt volledig terugbetaald. Voor de lichtgewichtrollator krijg je 170 euro terug. Enkel indien je arts ook heeft voorgeschreven dat je recht hebt op onderarmsteunen, kan je een hogere terugbetaling krijgen. Je huisarts of ziekenfonds kunnen je hierover de juiste informatie geven.

Een gehuurde rollator geeft geen recht op terugbetaling.

Wens je meer informatie?

Voor meer informatie kan je steeds terecht bij je thuisverpleegkundige, je ziekenfonds of je lokale Thuiszorgwinkel.

www.witgelekruijs.be
www.thuiszorgwinkel.be

ENKELE GETUIGENISSEN VAN ONZE PATIËNTEN

GERMAINE DE PREZ

“Ik gebruik al vijf jaar een rollator, sinds twee jaar zowel binnen als buiten. Ik ben er absoluut tevreden mee! Ik kan niet meer zonder.”

TUUR VERSTREPEN

“Ik gebruik de rollator al drie jaar. Ik zou hem niet meer willen missen. Handig is ook dat je hem kan opplooiën, zo kan hij bijvoorbeeld mee in de wagen.”

PHILOMÈNE VAN ELZEN

“Ik vind de rollator heel makkelijk in gebruik. Ik maak er soms een korte wandeling mee. Ik heb er ook eentje voor binnen. Ik heb voldoende ruimte in huis om me er comfortabel mee te verplaatsen, dat gaat heel vlot. Ik ben er heel blij mee.”

AGNES BRITS

“Ik noem mijn rollator mijn verhuishagen (lacht). Daarvoor is het bijhorende mandje ook handig. Zeker nu ik onlangs ben gevallen, kan ik niet meer zonder. Ik gebruik de rollator vooral in huis en vind hem makkelijk in gebruik. Ik ben ook heel tevreden over de service die ik kreeg bij de aankoop.”





THUISZORGWINKEL

samen met



Overal en altijd vlot vooruit



Vergroot je mobiele vrijheid

Een dagje ouder worden, moeten revalideren ... soms gaat je zelfstandig voortbewegen niet meer zo goed. Thuiszorgwinkel helpt je om je mobiele vrijheid te vergroten: met een scooter, rolstoel, aangepaste of elektrische fiets geraak je vast nog verder dan je dacht. En met een rollator of loophulp krijg je stabiliteit een grote duw in de rug.

Kom langs, ontdek en test uit bij een Thuiszorgwinkel in je buurt.



Loophulp, scooter, aangepaste fiets of rolstoel... we helpen je graag vooruit!



aurilis

Vlot vooruit Comfort in huis Discrete zekerheid Zo hoort het

Meer info op
www.thuiszorgwinkel.be
Kom naar Thuiszorgwinkel
of bel 015 28 61 18.

Samen vinden we
wat jij nodig hebt.
Groetjes, Tina



LIFT CONSTRUCT BVBA



KNALPRIJS
€2500
excl. BTW

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

J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK

GRATIS
DEMONSTRATIE
AAN HUIS

SNELLE LEVERING

tel. 03 480 98 01 - www.jaflex.be

Mallekotstraat 45 - 2500 Lier

GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN



“Hij kan heel goed grapjes vertellen”

“In mijn eentje zou ik het moeilijk vinden”

Verpleegkundige en mantelzorger

Natashja en Erik

27 en 67 jaar

 DORIEN WENDERICKX  MARCO MERTENS

Kranten lezen

Erik: “Mantelzorger zijn betekent voor mij: zorgen dat mijn vader in blakende conditie is en niets tekortkomt. Ik doe samen met mijn vrouw de boodschappen, de was, de strijk en we maken zijn eten klaar. En als de poetsvrouw niet komt, maak ik schoon. De krant lezen en discussiëren doen we elke dag. Dat is goed voor het geheugen. En de discussie 'dat heb ik je toch al eens gezegd' voeren we geregeld. Zeker als we een uur afgesproken hebben.”
(lacht)

Volhouden

Erik: “Zonder mijn vrouw zou ik het heel moeilijk vinden. Wat als een van ons twee wegvalt? Daar maak ik mij wel zorgen over.”

Natashja: “Ik vraag af en toe naar hun gemoedstoestand. Want als de mantelzorger het niet meer volhoudt, weten we dat het voor de patiënt ook moeilijker wordt.”

Zwarte Piet

Hendrik: “Als ik Natashja gezien heb, is mijn dag goed. Ze doet haar werk echt met plezier.”

Erik: “Enkel toen ze zich had verkleed als Zwarte Piet heeft mijn vader niet open gedaan. Niet lang daarvoor hadden ze bij hem ingebroken. Ik druk hem altijd op het hart dat hij geen onbekenden mag binnen laten. Hij heeft dus goed geluisterd.” (lacht)

Hendrik: “Achteraf had ik spijt dat ik Natashja niet had herkend.”

Boodschappen

Natashja: “Als ik iets vaststel, vind ik het goed om het niet alleen met Hendrik, maar ook met Erik te bespreken. Dan kan hij indien nodig een afspraak maken bij de dokter. Hij brengt trouwens veel meer tijd door met zijn vader en ziet soms dus ook andere dingen.”

Twee handen op één buik

Hendrik: “Erik praat heel graag. Hij lijkt helemaal op zijn moeder.”

Erik: “Een mens moet een beetje tegendraads zijn. In dat opzicht lijken we op elkaar. We zijn allebei rechtuit.”

Hendrik: “We hebben altijd een speciale band gehad, al sinds hij kind was. Alleen was ik toen de baas.” (lacht)

SLECHTE SCHOOL

Het is weer de tijd van het jaar. Ouders proberen hun kinderen in te schrijven in de beste school ter wereld. Zelf ben ik naar een slechte school geweest. Niemand heeft zich ooit gehaast om zich daar in te schrijven. Hoefde niet. Er was altijd plaats voor iedereen. Het ging om een school tussen de mijnen van Waterschei en Winterslag. In zo'n school heb ik leren lezen en schrijven. Zo goed dat het mijn beroep is geworden.

Als wij op de speelplaats een grote kring moesten maken, waren sommige handjes oranje. Dat vond ik toen een beetje raar. Ik had geen besef van suikerfeestjes waarbij handen worden versierd met henna. Verder ging de verbazing niet. We waren allemaal kindertjes op dezelfde school. Nurtun. Hassan. An. Fatima. Of Esmeralda. Het kon niemand wat schelen. Zolang je zuster Alphonsine maar niet kwaad maakte.

In het eerste leerjaar leerden wij lezen met Miet en Piet die een pruim aten en over een muur sprongen. En we moesten het Onzevader overschrijven. Ik herinner me nog hoe vermoeiend al die letters waren. Er stonden ook eigenaardige woorden in het Onzevader. Schuldenaren en Bekoring. Inmiddels ben ik voor bekoring niet meer bang en is er geen enkel woord meer dat ik niet kan lezen of schrijven.

In mijn bureau hangt een diploma. Ik kan lezen, staat erop, schooljaar 1981-1982. Verdient door An Olaerts. Getekend door zuster Alphonsine, van die slechte school. Het is lang geleden, maar ik ben er nog altijd trots op. Omdat het zo goed gelukt is, dat lezen en schrijven. Over rekenen ga ik zwijgen. Tellen is een ramp, maar dat is mijn eigen schuld, niet die van de kinderen in de klas. En dat is nu het punt. Hoeveel invloed hebben kinderen in de klas op andere kinderen in de klas?

Ik denk heel veel, vooral als ouders weinig vertrouwen hebben in hun kinderen. Ze schrijven hun kind in in de beste school ter wereld, omdat ze vrezen voor de toekomst van hun kinderen. Voor de veiligheid moet de hele klas vol brave en slimme kinderen zitten die Nederlands kunnen. Anders loopt het mis.

Vraag is nu natuurlijk hoe verkeerd het is gelopen met mij. Tenslotte zat ik op een slechte school waar niemand ooit voor in de rij heeft gestaan. De kinderen in de klas waren wel braaf, maar hun Nederlands was niet altijd je dat.

Ze pelden zoute pompoenpitten onder de speeltijd. Hoe uitheems! In hun boekentas zat nooit een Vitabis. En waarschijnlijk vonden ze Schuldenaren en Bekoring nog veel raardere woorden dan ik. Maar heeft het iets uitgemaakt? Niks. Ik heb op die zogenaamde slechte school perfect leren lezen en leren schrijven.

Daarom heb ik dit stukje geschreven. Speciaal voor de ouders die er niet in geslaagd zijn om hun kind in te schrijven in de school van hun keuze, namelijk de beste school op aarde.

Beste ouders, het komt allemaal goed. Heb vertrouwen. Jouw kind is een wonderbaarlijk kind. Het is namelijk jouw kind. Het kan veel meer dan je denkt, ook op een school die voor jou niet de beste school is. Echt waar. Kijk naar mij. Hoe goed is dit stukje niet geschreven? Geleerd op een slechte school.



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

ons

Warme zorg altijd dichtbij

Landelijke Thuiszorg helpt met een waaier van diensten

gezinszorg | kraamzorg | poets hulp
woningaanpassing | nachtzorg
groen- en klusjesdienst | dagopvang

bel GRATIS 0800 112 05

thuiszorg@ons.be www.landelijkethuiszorg.be  

landelijke thuiszorg

COLOFON



25^{ste} jaargang, Nr. 93 – juni 2018
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie
Kristien Scheepmans - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be

Redactieraad
Hélène Beele, Goedele Bogaerts, Eva David, Uschi De Coster, Hilde De Groef,
Lisa De Pelsmaeker, Kristel De Vlieghe, Bram Fret, Ines Minten,
Caroline Sabbe, Kristien Scheepmans, Ann Vanlooffelt, Dorien Wenderickx

Beeld coverpagina
© Marco Mertens

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
Bold and pepper nv - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden -
www.boldandpepper.be

Reclameregie
Trevi plus - Meerlaan 9 - 9620 Zottegem
T. 09-360 62 16 - maria.walgraeve@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
☎ 050-63 40 00

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



ONTBIJT ... MET BUBBELS!



Dé klassieker onder de cadeaubonnen, maar nog altijd even leuk (en lekker): ontbijt met bubbels. Stel je voor: je krijgt een heerlijk, uitgebreid ontbijt. Een glaasje bubbels maakt het helemaal af. Wat een begin van je dag! Vul dus nu meteen het kruiswoordraadsel in, en wie weet valt een van de drie bongobonnen binnenkort bij jou in de bus.

**WIN
1 VAN DE 3
BONGO-
BONNEN**

WEDSTRIJD

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

HORIZONTAAL

- Jongensnaam – Looprek
- Dier dat van krengeen leeft – Valse eed
- Melk die na het melken nog in de uier achterblijft – Oppervlaktemaat – Plaaggeest
- Zonderling en grillig van vorm – Grote bijl
- Rakelen in het vuur – Muzieknoot – Europese Unie
- Races waaruit een racewedstrijd bestaat – Vervuld van zichzelf
- Uitroep – Schoolvak – Onder andere
- Dun – Stad in Italië
- Slaginstrumentje – Besloten gezelschap
- Openingen – Gerief
- Tijdperk – Surinaams gerecht – Frans lidwoord – Zweertje in de mond
- Niet stevig – Familiedid – Asbus
- Oom – Uitgestorven vogel – Niet adellijk
- De jonge bladeren aan de bomen – Rivier in België
- Griekse kaas – Engelse graaf – Heilig boek der moslims

VERTICAAL

- Argentijnse dans – Grote toestroming van hitte
- Persoonlijk voornaamwoord – Op deze plaats – Plant van de brandnetelfamilie
- Vermenging van vloeistoffen door een wand – Band van bindweefsel om een gewricht
- Liniaal – Ad acta – Tantalium (Symbol)
- Sporter – Plechtige inkomst
- Iemand die discrimineert op grond van geslacht – Beoefenaarster van de aardkunde
- Kazachstan (in internetadressen) – Gebeurtenis – Spoedig
- Boomvrucht – Elpenbeen
- Met ranken omsluiten – Oude lengtemaat
- Niet ingewijde – Snor – Niet even
- Chinese maat – Slijtage – Bruine zeevis
- Gemeente in Luik – Valkruid – Rivier in Italië
- Sportploeg – Elkaar (archaisch)
- Ijzerhoudende grond – Ik (Lat.) – Griekse letter
- Reverende Domine (afk.) – Heden – Schulden aflossen

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 16 juli 2018**, naar:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 16 juli 2018** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: DIABETESZORG

Winnaars van een Bongobon "Zoete zonde"

Linda SWIJNS uit Tessenderlo, Daniel DESMEDT uit Beersel, Lies DE MAN uit Buggenhout, Greet DE BREUKER uit Zoersel, Marianne HOEYBERGHS uit Lommel



VISTA-calD™

➔ CALCIUM + VITAMINE D ZONDER SMAAKPROBLEMEN

- De juiste dosis calcium en vitamine D in één sliktableet.
- Elke dag zo praktisch !
- Om sterke botten te behouden



VISTA-D3™

➔ DE ZONNE-VITAMINE

- Vitamine D is onmisbaar voor botten en spieren maar ook voor een goede weerstand.
- Elke dag een tabletje onder de tong laten smelten.
- Simpel en aangenaam !



Met Vista

Naast een gezonde voeding kan de supplementatie van bepaalde essentiële nutriënten noodzakelijk zijn.



Producten van VISTA-Life Pharma:

- Wetenschappelijk onderbouwd
- Hoge kwaliteit
- Gemakkelijke toediening
- Gunstige prijzen

Voor uw gezondheid !

VISTA-Omega3

➔ GOED VOOR HET HART !

- 1 gram actieve omega-3 (EPA + DHA) in één capsule.
- Uiterst zuiver en verteerbaar
- Promotionele verpakking



Vista-B12™ Activ

➔ VITAMINE B12 STEEDS OP PEIL

- Met de leeftijd vermindert onze capaciteit om vitamine B12 goed op te nemen. Daardoor is er vaak een tekort.
- Elke dag een tabletje onder de tong laten smelten voor een uitstekende opname.



In de apotheek !

MOBILE



MobiVintage

- Zwitserse makelij
- Snelheid: 17 km/u
- Actieradius: 60 km
- Performante vering



Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

0800-90207
Gratis

www.mobilescooter.be
Keuze | Kwaliteit | Service

Blankenbergse steenweg 14
8000 Brugge
Tel. +32 (0)50 31 79 19
e-mail: info@mobilescooter.be

BON

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____

gratis demonstratie

Straat _____

nr _____

gratis documentatie

Postcode _____

Gemeente _____

Tel. _____

Bon terugsturen naar:

Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge

tel. +32 (0)50 31 79 19 - info@mobilescooter.be

0800-90207
Gratis