

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

GEZOND *thuis*

SEP OKT
NOV

94

 WWW.GEZONDTHUIS.BE

 VOLG ONS OP FACEBOOK

TUJDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P309292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTSPIESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TUJDSCHRIFT | NR. 94 | SEPTEMBER 2018

JOUW VERHAAL

“Volg je eigen gevoel en geniet:
ze blijven niet klein”


wit-gele kruis
VLAANDEREN

Gezond
Diabetes
type 2



Wouter Torfs
“Verpleegkundigen en
mantelzorgers zijn stille helden”

Diebaton

natuurlijk totaalpreparaat voor het
behoud van een normale glucosespiegel*



- * met een gestandaardiseerd, waterig van extract van Chinese kaneel (CINULLIN®, 1 % polyfenol type A polymeren)
- * met een gestandaardiseerd extract van gymnema (GS4 PLUS®, 25% gymnemazuren)
- * met een actieve, goed opneembare vorm van chroom (chroompicolinaat)
- met actieve, goed opneembare vormen van zink en biotine, die bijdragen tot een normaal metabolisme van de koolhydraten (waaronder glucose)
- met witte moerbeiblad, gestandaardiseerd op 1 % 1- deoxynojirimycine

DIEBATON van MANNAVITAL is een uitgekiend combinatiepreparaat voor een optimale glucosestofwisseling*, opgebouwd rond twee wetenschappelijk onderbouwde extracten (die elk apart hun werkzaamheid hebben bewezen), aangevuld met de passende nutriënten en met witte moerbeiblad.

Mannavital, voedingssupplementen van absolute
topkwaliteit voor een doelgerichte aanpak

**BESTE
PRIJS/
KWALITEIT**



Verrijgbaar in alle natuurvoedingwinkels
en bij de apotheek op bestelling CNK 3567-138

GEZELSCHAPSSPEL

We bezochten mijn grootmoeder in het woonzorgcentrum. Onze oudste zoon, toen vijf jaar, huppelde vrolijk de kamer binnen. Glunderend zeulde hij met een grote doos met daarin het nieuwe gezelschapsspel dat hij voor zijn verjaardag had gekregen. "Mémé, kijk eens naar mijn nieuwe spelletje! En jij mag ook nog meespelen, want op de doos staat van 4 tot 99 jaar." Even later waren ze samen de spelregels aan het uitzoeken.

Mogen meedoen, mogen participeren ... niemand zal ontkennen dat het belangrijk is. Ook in het gezondheidszorgbeleid krijgt de participatie van patiënten steeds meer aandacht. Volkomen terecht. Patiënten zijn in de eerste plaats mensen met dromen en verlangens. Ziekte en beperkingen kunnen soms het zien van mogelijkheden en talenten overschaduwen. Ziekte kan ook ongenadig zijn, waardoor het voeren van eigen regie erg moeilijk wordt.

Wat het voeren van eigen regie precies inhoudt, vind ik zelf moeilijk te begrijpen. Gaat het over in volle vrijheid zelf je beslissingen kunnen nemen? Maar hoe vrij ben je als je een beslissing moet nemen? Of gaat het over iets meer? Annelies van Heijst drukt het krachtig uit: "Het gaat over het zien van iemand als een persoon die er iets toe doet en waar een ander niet achteloos aan voorbijgaat." Participeren kan enkel wanneer je gewoon jezelf mag zijn en als mens wordt aangesproken.



JOKE LEMIENGRE

WEGWIJZER



8 DIALOOG

Interview met Wouter Torfs



27 DUO

Gisele en Freya

- 6 Actua
- 12 Lekker
- 17 Nieuws uit je provincie
- 18 Gezond
Diabetes type 2
- 22 Jouw verhaal
"Volg je eigen gevoel en geniet: ze blijven niet klein"
- 24 Thuis
Zorgcentrale
- 28 Column
- 30 Puzzel

Mama en verpleegkundige

GISELE EN DOCHTER ÉN PATIËNTE FREYA

Op 6-jarige leeftijd werd Freya aangereden door een auto op straat waarbij ze een zwaar hersentrauma opliep. Na een jarenlange revalidatie staat mama en verpleegkundige Gisele nog steeds aan haar zijde om samen met Mané vzw voor haar te zorgen. "Freya is ondanks alles altijd heel positief gebleven. *Kom op, kop op!* is haar motto geworden", zegt mama Gisele.

► Lees meer over de sterke moeder-dochterband tussen Gisele en Freya op p. 27





GEEN 70^{STE} EDITIE VAN DE HUISHOUDAGENDA

Tot onze spijt moeten we jou meedelen dat het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen stopt met het uitgeven van de jaarlijkse Huishoudagenda. Aangezien de verkoop jaar na jaar daalde, zagen we ons genoodzaakt om de samenwerking met de uitgever stop te zetten. Misschien kan je de Huishoudagenda nog in de winkelrekken van je boekhandel vinden, maar hij wordt niet meer uitgegeven door het Wit-Gele Kruis. Zodoende kan je hem niet meer bij ons bestellen en ook niet via onze website. Wij danken jullie voor het jarenlange vertrouwen in onze agenda.

OPROEP DEELNAME ONDERZOEK



Ben je diabetespatiënt, mantelzorgverlener voor een diabetespatiënt type 1 of 2? Deel je graag je ervaring om de kwaliteit van diabeteszorg te bevorderen? Neem dan deel aan het onderzoek van het Wit-Gele Kruis en de Beroepsorganisatie voor Verpleegkundigen (NVKVV).

MEER WETEN?
WWW.WITGELEKRUIS.BE/SAMEN-DIABETESZORG-VERLENEN-NEEM-DEEL-AAN-HET-ONDERZOEK



Amper 3% van de Belgen gebruikt de 112-app. Met die handige tool kies je welke hulpdienst je nodig hebt. Hij kan je exacte locatie bepalen en brandweer, politie of zorgverleners krijgen meteen je identiteit en medische gegevens te zien.

► WWW.SOS112.BE

De nieuwe app 'de Zorgboerderij' leert kinderen spelenderwijs omgaan met de zorg voor een persoon met een chronische aandoening of pijn.

► WWW.DEMARETAK.ORG/ZORGBOERDERIJ3D



Bijna 700.000 Belgen lijden aan de chronische longziekte COPD. Op 14 november is het wereld-COPD-dag.

► MEER INFO? WWW.COPDVZW.BE

65-plussers kunnen voortaan hun abonnement van De Lijn ook online aanvragen.

► MEER INFO? WWW.DELIJN.BE

ABONNEREN NIEUWSBRIEF



Op zoek naar extra tips, artikels of recepten op maat...? Abonneer je op de nieuwsbrief van Gezond thuis via www.gezondthuis.be en laat onderaan je gegevens achter.

BOEK: DEMENTIE – ONZE ZORG

In dit boek vertellen twee mantelzorgers over hun prettige én onprettige ervaringen met hun geliefden die de diagnose dementie kregen. Via het boek willen zij andere mantelzorgers helpen om de moed niet te verliezen. Het toont aan dat dementie het leven niet zomaar afsnijdt, maar nog een hele tijd vele mogelijkheden biedt.

PRIJS: 23,90 EURO
 UITGEVERIJ: GOMPEL&SVACINA



ACTUA

VOORKOM VALLEN!



1 op de 3 ouderen valt af en toe. Bijna de helft daarvan doet dat meer dan één keer per jaar. Hoe komt dat? Vaak gaat het om een combinatie van persoonlijke factoren en de omgeving.

Persoonlijke factoren zijn bijvoorbeeld de biologische, zoals leeftijd, geslacht, verminderde spierkracht, duizeligheid, depressie, pijn of slecht zicht. Ook gedragsfactoren rekenen we erbij: minder lichaamsbeweging, een verkeerd gebruik van loophulpmidde-len of valangst.

Voorbeelden van omgevingsgebonden factoren zijn losliggende snoeren, drempels, een overvolle woonkamer of onvoldoende verlichting.

MEER WETEN? WWW.VALPREVENTIE.BE

GOUDmantel is een Inspiratiegids voor mantelzorgers. Hij werd ontwikkeld door (oud-) mantelzorgers en je kan hem gratis downloaden.

► WWW.KENNISPLEIN.BE



De ouderenweek met als thema 'ouderen als actieve schakel voor de buurt' loopt dit jaar van 19 tot en met 25 november.

► WWW.VLAAMSE-OUDERENRAAD.BE

NA 71 BLOED BLIJVEN GEVEN

De leeftijdsgrens om bloed te kunnen geven wordt afgeschaft. Vanaf nu mag je ook na 71 jaar bloed, plasma of bloedplaatjes blijven doneren. Hiervoor moet je voor je 66ste wel al eens bloed hebben gegeven en mag de laatste donatie niet langer dan drie jaar geleden zijn. Door die aanpassing worden er per jaar 15000 donaties extra verwacht. Het Rode Kruis kan, ongeacht de leeftijd, wel altijd beslissen dat iemand niet geschikt is.

UIT VISIE, NR. 12, 15 JUNI 2018

WERELD ALZHEIMER DAG

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft 21 september uitgeroepen tot Wereld Alzheimer Dag. Op die dag wordt er extra aandacht besteed aan dementie. Tijdens de week van 21 september organiseert naar jaarlijkse gewoonte de Alzheimer Liga Vlaanderen vzw samen met andere organisaties een 'Werelddag Dementie' in Vlaanderen. Deze gaat dit jaar door op 22 september in Deinze.

MEER INFO OP WWW.ALZHEIMERLIGA.BE

SeniorenComfort

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



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.

**“Verpleegkundigen
en mantelzorgers
zijn stille helden”**

INTERVIEW MET WOUTER TORFS

Wouters Torfs is een van de bekendste bedrijfsleiders in België. Hij staat al jaren aan het hoofd van het familiebedrijf Schoenen Torfs. Als CEO maar ook persoonlijk draagt hij gezondheid hoog in het vaandel. Dat heeft hij altijd al gedaan én misschien nog net iets meer sinds hij zelf ondervond hoe fragiel onze gezondheid kan zijn.

 USCHI DE COSTER  CHRISTOPHE MORRE

Wat betekent ‘gezond zijn’ voor jou?

“Gezondheid is erg belangrijk. Ik ben 60 jaar. Enkele jaren geleden kreeg ik nierkanker en werd mijn rechternier weggenomen. Dat heeft me wakker geschud. Toen pas heb ik voor het eerst beseft dat een mens slechts één lichaam heeft en dat je er zuinig mee moet omspringen. Ik ben dan ook gezonder gaan leven: gezonder eten, voldoende rusten, goed slapen en toch ook wat meer bewegen en sporten.”

Kwam de diagnose van je ziekte als een verrassing?

“Absoluut. Ik ben geopereerd, mijn rechternier werd weggenomen. Vermits de tumor volledig ingekapseld zat, waren medicatie, chemo of bestraling niet nodig. Het was onmiddellijk allemaal weg. Het enige wat rest, zijn de jaarlijkse controles, maar voorlopig is alles oké.”

Is dat ‘wakker geschud worden’ ook professioneel tot uiting gekomen?

“Gezondheidspreventie en aandacht voor de gezondheid van onze medewerkers hebben in het bedrijf altijd al een belangrijke rol gespeeld. Mijn nicht, Barbara Torfs, heeft vanuit haar eigen specialiteit dat accent in het bedrijf gelegd. We hebben de reputatie een goede werkplek te zijn en zijn meermaals verkozen tot beste werkgever. Eén van de elementen die maken dat mensen tevreden en gelukkig zijn op hun werk is dat er aan hun gezondheid wordt gedacht. Wij zetten dus actief in op de gezondheid van onze medewerkers. Zo hebben we een open programma waarin mensen cursussen kunnen volgen rond gezondheid en welzijn, zoals start to run of gezonder koken.

Wat veranderd is voor de medewerkers, is het omgaan met zieken. Op een populatie van 700 medewerkers zijn er altijd 15 of 20 langdurig thuis met kanker of een andere zware ziekte. Vroeger zou ik niet goed geweten hebben hoe hiermee om te gaan. Nu zal ik die mensen zelf eens contacteren om te vragen hoe het gaat. Gewoon iets van je laten horen, zeggen dat je om de mensen geeft, dat deed ik vroeger niet en nu wel. Ik heb nu zelf ervaren dat die steun echt belangrijk is.

Misschien heeft die ervaring mij ook menselijker gemaakt. Je wordt met de voeten op de grond gezet en dat maakt je kwetsbaar. Je wordt ook gevoeliger, net omdat je het zelf aan den lijve hebt ondervonden. Ik heb beseft dat zoiets iedereen kan overkomen, we kunnen allemaal ziek worden. Je mag niet denken dat het leven eeuwig duurt, dat je onsterfelijk bent en dat je dus niets kan overkomen. Je loopt slechts een beperkte tijd rond op aarde en dan kan je dat maar beter met iets meer mededogen of compassie doen.”

“Enkele jaren geleden kreeg ik nierkanker. Dat heeft me wakker geschud”

Heeft de ziekte je ook doen nadenken over de toekomst?

“Ik ben niet bang dat de ziekte terugkomt. Maar het was een leerrijke ervaring. Het was de eerste keer in mijn leven dat ik voor 10 dagen in een ziekenhuis verbleef en daar dagelijks de nodige zorgen kreeg. Ik werd goed verzorgd en dat op een moment dat ik hulpeloos was. Het is fijn te zien met welke toewijding en patiëntvriendelijkheid dat gebeurt. De mensen stonden dag en nacht voor mij klaar. Bovendien was het net in de eindejaarsperiode, maar hun werk loopt gewoon verder. Ik moet vaststellen dat er vaak te weinig waardering voor is, ik heb er daarom ook over getwitterd, toen. Eigenlijk hebben we het in België niet zo slecht. De sociale zekerheid is duur, maar we krijgen er ook echt iets voor terug. Niet enkel mensen die het kunnen betalen maar iedereen, jong of oud, man of vrouw, autochtoon of allochtoon, iedereen wordt betaalbaar en even goed verzorgd. We moeten het systeem koesteren en ervoor zorgen dat het kan blijven bestaan.”

Heb je je werk lange tijd moeten onderbreken?

“Nee, ik ben snel herbegonnen, maar ook dat is een les geweest. Ik zou het niet meer doen. Ik heb dat onderschat. In begin was het zwaar en werd ik na de middag heel moe. Het is belangrijk dat je voldoende rust neemt en de tijd neemt om helemaal te herstellen.”

Je hebt dan ook een drukke job als CEO. Hoe probeer je te ontsnappen aan het drukke leven?

“Ik heb een leuk sociaal leven met vrienden en een gezin met vier grote kinderen die het huis uit zijn maar



geregeld bij ons komen. We gaan ook op tijd en stond met vakantie. Daarnaast is er de uitdaging om in de drukte van mijn beroep, de rust te vinden. Ik wil niet geleefd worden. Soms besef je dat het te druk is, en dan moet je van binnenuit kunnen zeggen: *Stop, nu trek ik er even een streep onder*. Dat is voor mij mindfulness. Ik ga even naar buiten, adem diep en zo is er een moment dat je niet geleefd wordt door je werk en verteerd wordt door drukte of stress. Ik heb heel veel aan mindfulness. Ik probeer toch twee tot drie keer per week een halfuur te mediteren. Het heeft een kalmerend effect. Het geeft mij ruimte en zuurstof om de dag in te stappen.”

Heb je dat doorheen de jaren ervaren?

“Ja, ik mediteer al 25 jaar. Je moet er een beetje je weg in vinden. Ik heb dan ook verschillende cursussen gevolgd, zenmeditatie en yoga ge-

daan. Het is heel persoonlijk. Mijn advies is: schep je bord niet meteen vol met één gerecht van het buffet, maar proef van alles en zoek wat het best bij je past.”

Jullie hebben ook aandacht voor goede doelen. Hoe is dat ontstaan?

“Sinds 7 à 8 jaar hebben we, vanuit de familie Torfs, het engagement genomen om anderhalf procent van onze cashflow, dat is ongeveer 250.000 euro per jaar, structureel te schenken aan goede doelen. Een vaste partner hiervoor is de pleegorganisatie Cunina, een mooie, kleinschalige NGO, waar ikzelf ook ambassadeur voor ben.

Daarnaast verdeelt het Torfsfonds sinds twee jaar een bedrag van 100.000 euro onder 100 goede doelen waarvoor onze medewerkers en klanten als vrijwilliger optreden. Hier ligt de focus op kleine initiatieven, over de hele wereld, die werken rond armoede, eenzaamheid, dieren, natuur, ziekte, ... Het idee daar is dat we het schenken aan goede doelen dichterbij brengen en onze klanten erin betrekken.”

Je spreekt over een initiatief van de familie. Blijft die familiecultuur bewust leven binnen Torfs?

“Absoluut. De metafoor van de familie klopt voor Torfs. Enerzijds door de waarden: zorgzaamheid en om elkaar

“Ik probeer twee tot drie keer per week een half uur te mediteren. Het heeft een kalmerend effect”



Wie is Wouter Torfs?

- 60 jaar
- Getrouwd, vier kinderen
- Leidt al vele jaren het familiebedrijf ‘Schoenen Torfs’
- Werd enkele jaren geleden plots geconfronteerd met nierkanker.

geven leven echt binnen onze organisatie. Net zoals in een goede familie willen we zorg dragen voor onze klanten, medewerkers en de maatschappij. Anderzijds klopt het ook met wie we zijn. Torfs bestaat 70 jaar en is nog steeds in familiehanden. We maken goede afspraken, werken transparant, en als er spanningen zijn, is er altijd de bereidheid om erover te praten en een oplossing te zoeken.”

Wat zou je als advies willen geven aan patiënten en mantelzorgers?

“Aan patiënten zou ik de boodschap willen geven: toon regelmatig je dankbaarheid voor de mensen die je verzorgen. Beschouw hun zorg niet als vanzelfsprekend. Aan de mantelzorgers en zorgverleners zou ik zeggen: jullie zijn voor mij de vaak stille en vergeten helden! Jullie springen dag en nacht in de bres voor anderen, dat mogen we ook eens voor het voetlicht houden. “



Heb je ook problemen met rechtstaan uit je zetel?

Dan is een relaxzetel met opstahulp de oplossing. De ingebouwde motor brengt de relax in een positie die je helpt bij de opstapbeweging waardoor je zonder moeite in en uit je zetel kan stappen. Makkelijk, comfortabel en zonder risico op vallen!

ERGONOMISCH COMFORT EN MAKKELIJK IN & UIT.

De moderne senior beseft dat hij actief moet blijven en zoekt oplossingen voor de kleine of grote kwalen waar hij mee kampt. Een relaxzetel met opstahulp is een doeltreffende oplossing om het leven een stuk comfortabeler te maken. En er zijn nog tal van voordelen...

STIJL EN MAATWERK

Bovendien gaat het ook al lang niet meer om een lelijke "oude mannen zetel". Integendeel zelfs. Dankzij innovatieve technieken is een opstahulpmotor mogelijk in talloze, mooi afgewerkte relaxzetels. Van klassiek tot modern en eigentijds design, in leder, stof of de combinatie van de beide.



MAXIMAAL COMFORT

Makkelijk rechtstaan is één ding, maar comfortabel rusten is minstens even belangrijk.

De nieuwste generatie **ergonomische relaxzetels** biedt je een ongekend comfort waardoor je heerlijk kan ontspannen.



ergonomisch comfort wordt bepaald door:

- 1 Zithoogte
- 2 Zitdiepte
- 3 Armleuninghoogte
- 4 Lendensteun
- 5 Zithoek

Dankzij de unieke bekkenkanteling zal je minder pijn in de rug ervaren. Je kan ook de benen hoger leggen wat heel doeltreffend is bij pijnlijke benen of voeten. Voor wie last heeft van nekpijn, kan een nekkussen op maat soelaas bieden.

EXPERT AAN HUIS

Bij Ergodôme kan je een grote collectie aan relaxzetel ontdekken en uitproberen. De specialisten helpen je bij de juiste keuze van de zetel die het best aan jouw wensen en noden voldoet.

Kan je zelf niet tot in de winkel komen?

Geen probleem, onze adviseurs komen tot bij u thuis.

Heb jij (of familielid) dringend een zetel nodig? Ergodôme heeft een mooi gamma modellen die heel snel bij je thuis geleverd kunnen worden.

Ergodôme
ZORGT VOOR JE RUG, DAG EN NACHT

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

Showroom:

Ma-vrij: 9u30 tot 12u - 14u tot 18u
Za: 10u tot 12u - 14u tot 18u
Zo: 14u30 tot 18u - Do gesloten
Gratis parking!



BRANDEND MAAGZUUR (REFLUX) BETER VOORKOMEN DAN BLUSSEN



Eten ... Meestal beleven we er plezier aan. Maar soms zorgt het voor ongemakken. Denk maar aan maagpijn, darmkrampen of reflux.

👤 EVA DAVID 📷 ADOBE STOCK

Zodra we voedsel doorslikken, komt het in onze slokdarm terecht. De spieren in de wand van de slokdarm zorgen ervoor dat het eten richting maag gaat. Op het verbindingspunt van slokdarm en maag ligt nog een spier: de onderste slokdarmsluitspier. Die opent zich om het voedsel in de maag toe te laten. Daarna sluit ze zich weer om te voorkomen dat voeding en maagzuur in de slokdarm terugvloeien. Vloeit er toch maaginhoud terug naar de slokdarm, dan noemen we dat reflux.

Wanneer voedsel in de maag komt, vermengt het zich met maagsap. Dit bevat onder andere agressief zoutzuur. De maag zelf heeft een dikke slijmvlieslaag die de maagwand beschermt tegen dat

zuur, maar de slokdarm niet. Je kan je dus voorstellen dat hij beschadigd raakt wanneer er toch van dat agressieve zuur terugvloeit.

Als nu de druk in de maag te hoog is, of wanneer de sluitspier niet goed functioneert, kan het zijn dat de slokdarmsluitspier onze maag niet helemaal afsluit. Daardoor kan een deel van de inhoud van de maag in de slokdarm teruglopen. Hierdoor ontstaan de symptomen van gastro-oesofageale reflux, kortweg: reflux. In de volksmond wordt reflux ook wel 'brandend maagzuur' genoemd. De klachten verschillen van persoon tot persoon. Meestal treden ze op met tussenpozen en duren ze van enkele se-

conden tot enkele minuten. De meest voorkomende klachten zijn:

- een pijnlijk en branderig gevoel achter het borstbeen of vlak boven de maag, waarbij de pijn kan uitstralen naar de hals, de rug en tussen de schouderbladen
- een geïrriteerde keel en hoestklachten
- hoesten en je verslikken wanneer je neerligt
- tijdens het slapen kunnen ook astmasymptomen toenemen
- heesheid, slikklachten en boeren
- het gevoel dat je constant een brok in de keel hebt
- oprispingen waarbij een beetje maaginhoud terugvloeit tot in de mond.



GESTOOMDE KABELJAUW OP EEN BEDJE VAN GROENTEN

Ingrediënten (2)

- 300 g kabeljauwfilet
- 1 courgette
- 200 g geschraapte worteltjes
- 1 bosje lente-uitjes
- 4 el sojaroom
- 1 tl mosterd
- 3 el visbouillon
- 1 el fijngeknipte bieslook
- een snufje zout

Bereiding

- Snijd de visfilet in twee stukken. Snijd de worteltjes, lente-uitjes en courgettes in dunne reepjes (julienne).
- Leg de kabeljauwfilet in een stoommand. Plaats de stoommand boven een laag kokend water in of op een (stoom)pan. Leg het deksel op de pan en stoom de vis in ca. 10 minuten gaar. Kook ondertussen de groenten drie minuten in ruim kokend water met een snufje zout. Meng vlak voordat het stoomgerecht klaar is de room in een steelpannetje met de mosterd, de visbouillon, de bieslook en een snufje zout, en verwarm alles.
- Schep de groenten op twee voorverwarmde borden, leg de vis erop en schep het sausje over de vis.
- Dien op met gekookte aardappelen.

Bron: www.visrecepten.nl

Verandering van levensstijl kan – in combinatie met een dieet – bepaalde symptomen verlichten.

Je levensstijl aanpassen

Roken verslapt de sluitspier tussen slokdarm en maag waardoor de maag niet goed meer afsluit. Zo loop je meer risico op terugvloeiend maagzuur. Naast alle andere nadelen van roken, is dit voor mensen met reflux een extra argument om te stoppen.

Als je last hebt van overgewicht, is er minder ruimte in je buikholte waardoor de druk in je buik groter is dan normaal. Afvallen kan daarbij helpen, maar laat je bij voorkeur begeleiden door een diëtist. Draag geen spannende kledij, zoals nauwe T-shirts, korsetten of strakke broeken en broeksriemen.

Wanneer je vooroverbuigt, stroomt het maagsap gemakkelijker naar de slokdarm. Probeer daarom met een rechte rug door de knieën te zakken in plaats van te bukken. Doe geen fitnessoefeningen waarbij je de buikspieren moet opspannen, vooral niet in een liggende houding, want dat veroorzaakt

extra druk op je maag. Zorg wel dat je genoeg lichaamsbeweging hebt!

Voorkom of behandel obstipatie, want ook dat kan de druk op je maag vergroten en de klachten verergeren. Informeer bij je diëtist. Sommige geneesmiddelen geven aanleiding tot reflux. Drink daarom telkens een groot glas water als je medicatie inneemt. Raadpleeg eventueel je arts.

Verhoog het hoofdeinde van je bed tot ongeveer 30°, dat is zo'n 15 cm. Je kan dit doen door bijvoorbeeld blokjes onder de poten te plaatsen of door het hoofdeinde van je matras met schuimrubber te verhogen. Leg zeker geen extra kussen onder je hoofd, want dat zorgt net voor beknelling van je maag. Slaap bij voorkeur op je linkerzijde, de maag zit namelijk aan de linkerkant van je lichaam. Als je op je linkerzijde slaapt, dan liggen je maag en maagopening ten opzichte van je mond, keel en slokdarm, lager. De zwaartekracht doet haar werk en zorgt ervoor dat maagvloeistof in de maag blijft.

Een gezond eetpatroon

Eet evenwichtig en gezond. Vermijd een volle maag en eet daarom meerdere kleine maaltijden per dag, liefst 5 à 6. Spreid je eetmomenten goed over de

dag. Sla nooit het ontbijt over en eet niets meer vanaf ongeveer 3 uur voor het slapengaan. Neem rustig de tijd om te eten: kauw goed met gesloten mond en praat niet of zo weinig mogelijk, zo vermijd je dat je lucht binnenkrijgt tijdens het eten. Drink maximaal 1 klein glas (150 ml) tijdens de maaltijd. Slurp niet en gebruik geen rietje, want ook daardoor krijg je onnodig lucht binnen.

Wat eten en drinken?

Kies voor gezonde tussendoortjes zoals een glas melk of karnemelk, yoghurt (het liefste natuuryoghurt met bifidus),



een belegd beschuitje, ... Eet zachte vezels voor een goede stoelgang: bruin brood, goed gezwollen muesli en havermout, gekookte aardappelen en volkoren pasta of -rijst. In tegenstelling tot harde volkorenproducten zijn gekookte en dus zachte vezels beter verteerbaar. Kies ook voor zacht, rijp fruit zonder vel, pitten of harde delen. Eet ruime porties gekookte of gestoomde groenten, met uitzondering van de hieronder vermelde soorten. Ga voor magere vlees- en kaassoorten. Drink voldoende water, kruideninfusie, soep, ... in totaal zo'n 1,5 à 2 liter per dag!

Wat niet eten en drinken?

Vermijd vetrijke producten zoals vette vleeswaren, kaas, chips, gebak, koekjes, chocolade, opgeklopte sausen en gefrituurde etenswaren. Drink geen alcohol, koffie of thee. Daarnaast laat je ook koolzuurhoudende dranken zoals bruisende frisdranken en spuitwater beter links liggen, ze zorgen voor extra lucht-aanvoer. Vergeet niet dat ook opgeklopte voedingswaren als slagroom, soufflé en chocomousse veel lucht bevatten. Kauwgum kauwen doe je daarom ook beter niet. Bonen, schorseneren, paprika, spruiten, kolen en peulvruchten zorgen voor gasvorming. Rauwe groenten zijn al helemaal te vermijden, want net zo-



als harde volkorenproducten (denk aan crackers) vertragen ze de werking van je maag. Kiwi, meloen, citrus- en onrijpe vruchten bevatten te veel zuur, vermijd daarom ook sinaasappelsap en pomelmoessap. Eet niet pikant: peper en andere sterke kruiden prikkelen je maag en slokdarm, kies voor zachtere tuinkruiden. Te heet of te koud ten slotte, zowel bij dranken als gerechten, is evenmin een goed idee.

Naast het opvolgen van voedingsadvies, is het belangrijk om goed naar je eigen lichaam te luisteren. Niet iedereen heeft namelijk evenveel last van bepaalde voedingsstoffen. Aangezien sommige etenswaren die we hierboven opsomden wel degelijk erg gezond zijn, groenten bijvoorbeeld, is het zonde van ze niet te eten wanneer ze je geen last bezorgen.

Wist je dat ...

... reflux in het Engels 'heartburn' genoemd wordt? Een vaak voorkomend symptoom bij reflux is namelijk pijn in de borst. Het lijkt dan alsof je hart in brand staat.

VOEDINGS- EN DIEETADVIES

West-Vlaanderen

☎ 050-63 40 00

✉ dieetdienst@wgkvwvl.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



GROENE TAGLIATELLE MET KIP, TOMAAT EN BASILICUM

Ingrediënten (4 personen)

- 400 g kipfilet
- 300 g spinazietagliatelle
- 3 tomaten
- 3 teentjes knoflook
- olijfolie
- basilicum
- gember
- peper en zout
- Parmezaanse kaas (facultatief)

Bereiding

- Snij de kip in grove blokjes, bak ze langzaam in een pan met olie en kruid met peper en zout.
- Kook de spinazietagliatelle gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.
- Houd enkele blaadjes basilicum apart voor de afwerking. Rol de rest van de blaadjes op en snij ze in reepjes.
- Snij de tomaten in kleine blokjes.
- Giet de pasta af en voeg er de tomatenblokjes en basilicum aan toe. Besprenkel het geheel met olijfolie en kruid met peper en zout.
- Rasp de gember (naar eigen smaak), snipper de look en voeg deze aan de kip toe. Laat twee minuten meebakken en meng vervolgens de kip, de look en de gember met de pasta.
- Werk het gerecht op een bord af met wat basilicum en strooi er eventueel wat Parmezaanse kaas over.

Bron: www.lekkernormaal.be



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 !

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.

Attends BVBA, Haachtsebaan 119, 3140 Keerbergen



Attends eerst proberen?
Vraag gratis een
proefpakket aan!

0800 111 51 

www.attendsshop.be 

ons

Warme zorg
altijd dichtbij

**Landelijke Thuiszorg helpt
met een waaier van diensten**

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

**landelijke
thuiszorg**

bel GRATIS 0800 112 05

thuiszorg@ons.be www.landelijkethuiszorg.be  

Nieuws uit je provincie

OOST-VLAANDEREN



mijnWGK: JOUW VENSTER OP INFORMATIE UIT JE VERPLEEGDOSSIER

Geregeld vragen patiënten of mantelzorgers naar informatie uit een verpleegdossier. Het kan bijvoorbeeld gaan over een evaluatieschaal of het bewijs van verzorging voor de verzekering. Om de privacy van onze patiënten te garanderen, moeten we zeker zijn dat het de patiënt zelf is die deze info opvraagt. Op basis van een telefoontje zullen we jou dus de nodige documenten niet kunnen bezorgen.

Gelukkig kan je dankzij *mijnWGK* zelf, via het internet, op een veilige manier informatie uit je verpleegdossier raadplegen. Door in te loggen met je e-ID bewijs je je identiteit.

Wat is *mijnWGK*?

mijnWGK is jouw toegang tot relevante gegevens uit je persoonlijk verpleegdossier. Je thuisverpleegkundige van Wit-Gele Kruis verzamelt er alle informatie over je verzorging (voorschriften, afspraken, evaluaties). Je kan deze info op elk moment online raadplegen op voorwaarde dat je je geïnformeerde toestemming* hebt gegeven. Als de therapeutische relatie tussen jou en je behandelende arts werd geregistreerd, dan krijgt ook hij of zij inzage in jouw elektronisch verpleegdossier. Zo is de continuïteit van je zorgverlening verzekerd.

Hoe gebruik je *mijnWGK*?

Op onze website (www.witgelekruis.be) zie je rechts bovenaan een blauwe knop: *mijnWGK*. Via die weg vind je alle nodige info en een rechtstreekse link om je persoonlijk verpleegdossier te openen.



Om in te loggen moet je:

- patiënt zijn bij Wit-Gele Kruis
- een Belgische e-ID + pincode hebben
- geïnformeerde toestemming* voor gegevensdeling hebben gegeven
- als webbrowser Internet Explorer, Chrome of Safari (Mac) gebruiken.

Veiligheid

Om je privacy te beschermen, is *mijnWGK* natuurlijk uiterst streng beveiligd. Hiervoor werken we samen met het e-Health-platform van de overheid. Meer info daarover vind je op www.patientconsent.be.

Vragen of opmerkingen

Heb je vragen over de werking van de *mijnWGK*-applicatie, dan kan je terecht bij je thuisverpleegkundige of stuur je een mailtje naar mijnWGK@wgkovi.be

* De goedkeuring die je als patiënt geeft om je gezondheidsgegevens elektronisch en beveiligd met anderen te delen. Dit wordt door je thuisverpleegkundige in orde gebracht wanneer je e-ID voor het eerst wordt ingelezen.





HARTFALEN: HET HART SLAAT ALARM

Een gezond hart pompt het bloed rond in je lichaam. Zo voorziet het alle organen van zuurstof en voedingsstoffen en zorgt het voor de afvoer van afvalstoffen zoals koolstofdioxide. Je hebt maar één hart. Wanneer het faalt, hapert de circulatie tussen hart, bloedvaten, nieren en longen. De symptomen van hartfalen hebben een zware impact op je levenskwaliteit: kortademigheid, vermoeidheid, vochtopstapeling ... Vaak worden ze afgedaan als ouderdomskaaltjes, maar dat is een foute redenering!

Wat is hartfalen?

Hartfalen is een complex klinisch syndroom als gevolg van een structureel of functioneel probleem van het hart, waardoor er onvoldoende bloed gepompt wordt naar weefsels en organen.

Hartfalen is dus meestal het gevolg van specifieke hartaandoeningen zoals kleplijden, hartritmestoornissen, hartinfarct, een aangeboren hartafwijking ... Aandoeningen van het bloedvatstelsel, zoals hoge bloeddruk of aderverkalking, kunnen ook aan de basis liggen van hartfalen.

Afhankelijk van de oorzaak wordt een aangepaste behandeling opgestart. Een multidisciplinair team staat je hierin bij: huisarts, cardioloog, diëtist, thuisverpleegkundige, kinesitherapeut, eventueel rookstopbegeleiding, psycholoog ...

Ook jij kan hartfalen een halt toeroepen!

Onthoud de pictogrammen hiernaast goed. Het zijn symptomen die op hartfalen kunnen wijzen, dus ze zijn van levensbelang! Moet je 's nachts soms rechtop gaan

zitten omdat je 'niet aan je adem geraakt'? Heb je vaak opgezette voeten en benen? Heb je een opgezette of gevoelige buik en een gebrek aan eetlust? Hoest je vaak en geef je daarbij een schuimig slijm op? Neem dan zeker contact op met je huisarts want al deze symptomen kunnen wijzen op hartfalen. En nee, hartfalen is niet iets waar je je zomaar moet bij neerleggen omdat je nu eenmaal een dagje ouder wordt. Een snelle aanpak van hartfalen kan je leven kwaliteitsvoller maken!

Wat is belangrijk in de behandeling van hartfalen?

- Alarmsignalen herkennen en meteen de huisarts contacteren
- Medicatie en therapietrouw
- Een aangepast dieet volgen, zoals zout vermijden en vochtinname beperken om de opstapeling van vocht te verminderen
- Je gewicht opvolgen, dit is namelijk een parameter van vochttopstapeling
- Een aangepaste levensstijl:
 - stop met roken
 - beperk alcohol
 - beweeg volgens je revalidatieschema
 - vermijd inspanningen bij te koud en te warm weer (hoge ozonwaarden)
- Laat je jaarlijks vaccineren tegen het griepvirus en om de vijf jaar tegen pneumokokken
- Ga regelmatig op controle bij je huisarts of cardioloog.

Wat kan Wit-Gele Kruis voor je doen?

Bij Wit-Gele Kruis werken we met gespecialiseerde teams: je kan bij hen terecht voor complexe verpleegtechnische zorgen.

Sinds kort hebben de Wit-Gele Kruisverpleegkundigen van het gespecialiseerde team er een specialisme bij: hartfalen. Het begon bij verpleegkundige Martine en haar ambitie om het spiksplinternieuwe 'Graduaat Hartfalen' te volgen. Ze bracht deze problematiek ook bij haar collega-verpleegkundigen onder de aandacht.

Waarom is hartfalen zo'n belangrijk thema?

Verpleegkundige Martine: "Hartfalen is in Europa een almaar toenemend probleem. Verwacht wordt dat er in 2020 ongeveer 28 miljoen patiënten met hartfalen zullen zijn. Dit brengt enorme kosten en een grote belasting voor de zorgsector met zich mee."

Wat kan de thuisverpleegkundige betekenen bij het voorkomen en behandelen van hartfalen?

Martine: "De belangrijkste taak van de thuisverpleegkundigen is de patiënt leren omgaan met het syndroom hartfalen. Het komt erop neer de patiënt in een begrijpelijke taal inzicht te laten krijgen in zijn ziekte: op welke symptomen moet je letten, wat is het belang van een correcte medicatie-inname, wat is de impact van voedingsgewoonten en levensstijl ... ? Dit zijn allemaal vragen waarop onze verpleegkundigen kunnen antwoorden."



Kortademigheid



Opgezette voeten en benen



Chronisch gebrek aan energie



Slaapproblemen 's nachts door moeizame ademhaling



Hoesten waarbij schuimig slijm wordt opgegeven



Opgezette of gevoelige buik met gebrek aan eetlust



Verwardheid en/of geheugenstoornissen



's nachts vaak moeten plassen

ONTHOUD DEZE PICTOGRAMMEN GOED. HET ZIJN SYMPTOMEN DIE OP HARTFALEN KUNNEN WIJZEN, DUS ZE ZIJN VAN LEVENSBELANG!

Lang zal ik thuis leven

Ons Personenalarm helpt je langer zelfstandig thuis te wonen.



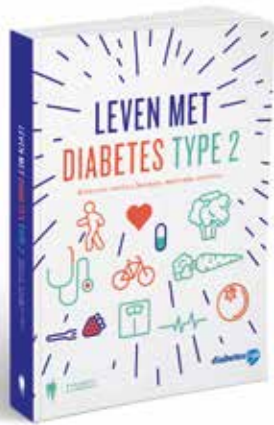
wit-gele kruis 
OOST-VLAANDEREN

Zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen en je toch veilig en gerust voelen, ook al gaat alles iets minder vlot dan vroeger? Dan kan je thuis gebruik maken van een **Personenalarm**. Ben je echter veel buitenshuis of op wandel, dan is een **Mobiel Personenalarm** iets voor jou. In geval van nood kom je met **één druk op de knop** in contact met een verpleegkundige van onze Zorgcentrale.

We schakelen onmiddellijk hulp in!

Hoe aanvragen?

Bel onze Zorgcentrale op **0800 20 30 2** of mail naar zorgcentrale@wgkovi.be voor meer info of om een afspraak te maken. Je kan ook terecht op www.witgelekruis.be om je (Mobiel) Personenalarm online aan te vragen.



diabetes liga
www.diabetes.be
0800 96 333

ZIJN SUIKERVERVANGERS IN BAKRECEPTEN NUTTIG VOOR MENSEN MET DIABETES?

Het antwoord op deze en nog veel meer vragen kan je vinden in het boek 'Leven met diabetes type 2' van de Diabetes Liga vzw. Dit recent verschenen boek helpt je op weg naar een zo zorgeloos mogelijk leven met diabetes. Naast medische informatie biedt het boek ook nuttige wegwijzers en praktische tips om je diabetes in eigen handen te nemen. Wacht niet en begin vandaag nog!

NU 10 % KORTING

op de normale prijs in de boekhandel (€22,99). Enkel bij de Diabetes Liga.

SURF NAAR SHOP.DIABETES.BE

Valideer de kortingscode 'GEZONDTHUIS' in je winkelmandje.

Vandaag besteld, morgen geleverd!

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!

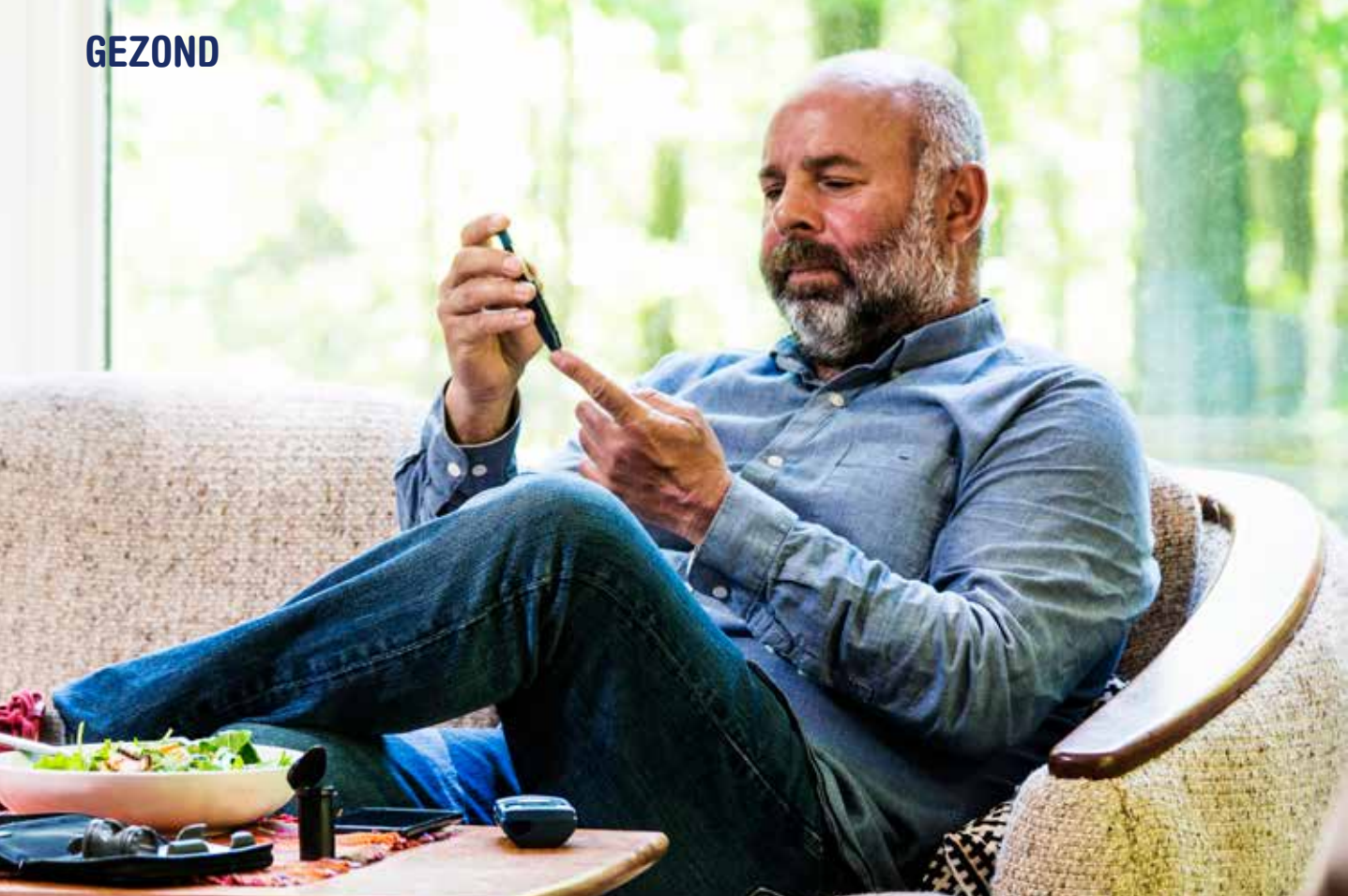


Ergopolis[®]
Bedking

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**



DIABETES TYPE 2

MEER DAN EEN OUDERDOMSKWAAL

"Diabetes type 2 krijg je met ouder worden, en omdat je te veel suikers gebruikt." Die stelling is een tikje te simplistisch. Huisarts Herman Theys en diabeteseducator Bart Dubois stellen het beeld bij.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  WIT-GELE KRUIS, ADOBE STOCK

Herman Theys: "Bij diabetes of suikerziekte maakt de pancreas (alvleesklier) te weinig (type 2) of geen insuline (type 1) aan, of die insuline werkt onvoldoende (type 2). Insuline is de sleutel die cellen opent, opdat zij suiker kunnen opnemen."

Bart Dubois: "Bij diabetespatiënten blijft er te veel suiker achter in het bloed. Dat zorgt op termijn voor schade."

Theys: "Oorspronkelijk was diabetes type 2 een ouderdomskwaal, maar nu komt deze vorm van diabetes ook voor bij jongere mensen."

Hoe komt dat?

Dubois: "De voornaamste oorzaak is onze minder goede levensstijl: overgewicht, calorierijke voeding en te weinig beweging. Ken je dat Engelse spreekwoord: *your chair is a killer (je stoel is een moordenaar)*? We zitten te veel, we bewegen te weinig. Erfelijkheid of familiale belasting geeft iets meer risico. En soms is er niet echt een aanwijsbare reden. Eigenlijk weten we nog maar heel weinig over hoe diabetes ontstaat."

Bestaan er veel misverstanden over diabetes type 2?

Dubois: "Een misvatting is dat diabetes niet zo erg is en dat je het oplost met een pilletje. Ook denken mensen dat er een onderscheid bestaat tussen zware diabetes en 'een beetje suiker'. Maar 'een beetje suiker' bestaat niet."

Theys: "Mensen relativiseren te snel: *Mijn ouders hadden het, dus het is normaal dat ik het ook heb*. Je hebt een groter risico, maar je krijgt de ziekte niet per se. In de andere richting krijg je soms paniekvoetbal:



personen durven opeens nauwelijks nog te eten. Suiker is opeens vies geworden.”

Dubois: “Gemiddeld duurt het 5 tot 7 jaar voor de diagnose gesteld wordt. Het grote probleem is dat je het in de beginfase niet voelt en dat je geen lastige symptomen hebt. Je kan heel veel moeten plassen, waardoor er een ongewoon dorstgevoel optreedt en waardoor je veel drinkt. Je minder goed in je vel voelen, je moe voelen, een wonde hebben die niet of moeizaam heelt zijn vage dingen die alles kunnen betekenen en die je ook moeilijk kan meten. Je kan ook niet zomaar zeggen *Dat is hét symptoom van diabetes*. Vooral jongere mensen die voor de rest geen gezondheidsklachten hebben, worden niet zomaar gescreend. Gelukkig worden oudere mensen tegenwoordig wél meer gescreend, want diabetes is in feite een stille moordenaar.”

Theys: “Toch is de ziekte makkelijk op te sporen, met een bloedname. Soms blijkt uit een controle dat er suiker in de urine zit. Een positieve evolutie is het actief opsporen van diabetes bij zwangerschap. Dat

heeft een belangrijke predictieve waarde om later diabetes te ontwikkelen.”

Hoe wordt diabetes type 2 behandeld?

Theys: “Sowieso moet je de therapie door de jaren aanpassen om diabetes onder controle te houden. Een gezonde levensstijl, gezonde voeding en bewegen zijn cruciaal. Naar een diëtist gaan, is bijvoorbeeld altijd een goed idee voor diabetici. Je kan de bloedsuikerspiegel controleren door je levensstijl aan te passen. Als je onvoldoende insuline aanmaakt, is het belangrijk om je suikernood te temperen.”

Dubois: “Word een fijnproever: eet minder maar beter! Het is een verkeerde redenering om te denken dat je suiker moet eten voor of na het sporten. Als je een gewone maaltijd eet, krijg je genoeg suikers binnen. Suiker is niet vies en we hebben het nodig. Onze hersenen kunnen bijvoorbeeld niet zonder. Je hoeft suikers dus niet helemaal te mijden, maar je moet overbelasting voorkomen. Vervangsuikers beïnvloeden



“Een gezonde levensstijl, gezonde voeding en bewegen zijn cruciaal”

Huisarts Herman Theys



ZORGTRAJECT DIABETES TYPE 2

- Wat?

Contract dat je afsluit met je huisarts en de diabetesspecialist.

- Wanneer?

Zodra je maximale orale therapie (pillen) krijgt en er wordt overwogen om te starten met spuiten (insuline en/of incretine).

- Belangrijke toetredingsvoorwaarde?

Als patiënt zelf bereid zijn om aan je diabeteszorg te werken.

- Voordelen?

- Toegang tot gratis educatie.
- Materiaal om je suiker te meten (dit is recent wel beperkt tot personen die medicatie inspuiten).
- Geen remgeld bij de specialist en de huisarts voor diabetes.
- Terugbetaling van een aantal sessies bij de diëtist en de podoloog.

Voortraject

- Wat?

- Soort contract dat je afsluit met je huisarts.
- Huisarts volgt een aantal zaken op, zoals BMI en cholesterol.
- Voor elke patiënt met diabetes type 2, vanaf diagnose.

- Voordelen?

- Terugbetaling van een aantal sessies bij de diëtist en de podoloog.
- Een beperkt aantal uren educatie (4 sessies van 30 minuten).

- Voorwaarden voor educatie?

- Ouder dan 15 en jonger dan 70 jaar zijn.
- BMI hoger dan 30 en/of te hoge bloeddruk hebben.

niet direct je bloedsuiker, maar houden de drang naar zoet in stand. Begin dus niet met vervangsuikers – het is boerenbedrog.

Voor een goede behandeling zijn de zorgtrajecten en het voortraject (zie kader) belangrijk. Idealiter zou iedereen met diabetes van alle voordelen van deze trajecten moeten kunnen genieten, maar dat is financieel niet haalbaar voor de gemeenschap. Vandaar dat patiënten moeten beseffen dat zij zelf ook een grote verantwoordelijkheid dragen in hun behandeling.”

Theys: “Zo’n voortraject is een goede zaak. Tot voor kort kregen mensen pas educatie als ze in een zorgtraject zaten, of kregen ze enkel beperkte informatie van hun huisarts. Een diabeteseducator heeft de luxe dat hij meer tijd heeft om het allemaal fatsoenlijk uit te leggen.”

Dubois: “Vanaf de opstart van injecties krijg je gratis meetmateriaal waar we nuttig gebruik van moeten maken. Je moet actief aan de slag met de uitslag van de metingen en de resultaten van bloednames. En dat is natuurlijk ook een gedeelde verantwoordelijkheid van de patiënt én van de begeleidende arts. Het zal niet lukken met je injectie en je medicatie alleen. Het is bij ieder individu zoeken naar zaken die nog wel lukken. Ik vraag aan de mensen om regelmatig te bewegen, en niet alleen bij mooi weer: er is geen slecht weer, er is alleen slechte kledij. Het zit hem soms in kleine dingen, zoals de trap nemen in plaats van de lift.”

Ervaren jullie wel eens weerstand bij de patiënten?

Theys: “Het betreft meestal patiënten die injecties moeten beginnen krijgen. Dan starten we het zorgtraject op. Zo komen ze bij Bart terecht. Hij moet ze motiveren om het beter te doen. Dat is moeilijk. Sommige mensen negeren zijn advies, anderen zijn bang. Hij moet ze naar een gezamenlijk succes zien te sturen.”

Dubois: “Veranderen is altijd moeilijk, en soms geeft dat weerstand. Je hebt wel meer tijd dan de huisarts, maar er komt ook veel meer bij. Door



de aanpassing in de regelgeving mag je maar 1 uur aan een stuk educatie geven. Het is een uitdaging om een patiënt op zo korte tijd zichzelf een eerste keer te laten meten en injecteren, en daarmee aan de slag te gaan. Dat soort zelfzorg is cruciaal: zo hangen ze voor hun medicatie niet van anderen af. En ook opvolging is belangrijk. Om de drie maanden een nieuw onderzoek. Is dat tussentijdse rapport goed, dan lig je op koers. Zo niet, dan stuur je bij.”

Wat is de rol van de mantelzorgver?

Dubois: “Die mag zeker aanwezig

zijn tijdens de educaties. Twee paar oren horen meer dan één. Ze krijgen ook veel informatie en een diabetesmap waar alles nog eens in staat.”

Theys: “Steeds meer mensen verenzamen. Dan is het moeilijk om actief te zijn en te bewegen. De mantelzorgver heeft een belangrijke rol in het aanbieden van activiteiten, om patiënten te vergezellen en te stimuleren om gezond te eten. Geestelijke gezondheid, weerbaarheid, *goesting* om te leven en er nog iets van te maken, blijven belangrijk, hoe jong of oud je ook bent.”



“Word een fijnproever: eet minder maar beter!”

Diabeteseducator Bart Dubois

TIPS VOOR DE PATIËNT

Goede voetcontrole en -verzorging!

Verhoogde bloedsuikerwaarden tasten vaak de bezenuwing van de voeten aan. Je zweet minder, de huid wordt droger en kwetsbaarder. Bovendien heb je dan ook minder gevoel ter hoogte van de voeten en kan het zijn dat je een wonde niet aanvoelt. Laat een pedicure (of beter nog: een podoloog) je voeten verzorgen. Draag goede schoenen, dus niet heel de dag slippers of crocs. Wrijf alle dagen je voeten in met een hydraterende crème.

Jaarlijkse controle van de ogen!

De adertjes in het oog kunnen door verhoogde bloedsuikerwaarden snel schade ondervinden. Deze adertjes zijn door de oogarts goed in beeld te brengen. Indien schade tijdig vastgesteld wordt, is behandeling vaak nog mogelijk.

COMFORT VOOR DIABETICI, SENIOREN EN REUMAPATIËNTEN

BOTA SOFTKOUS

De Bota® Soft kous is specifiek ontwikkeld voor **diabetici, senioren, reumapatiënten** en mensen met voetproblemen.

Voordelen

- Niet afsnoerende boord zorgt voor een goede doorbloeding van de voet en het onderbeen.
- Naadloos, zachte binnenafwerking vermijdt drukpunten en de vorming van wondjes op de voet



Soorten

Bota Soft 1: fijne, elegante kous voor dames

Bota Soft 2: klassieke unisex kous

Bota Soft 3: klassieke unisex kous met extra spons onderaan de voetzool

Bota Soft 5: klassieke unisex kous met zilvergaren (antibacterieel en warmte-regulerend). Doeltreffend bij voetranspiratie: houdt de voet fris en droog waardoor minder kans op voetschimmel en eczeem. Behoudt van werking na veelvuldig wassen.

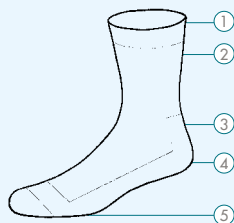


35 ► 49

- parel
- natuur
- grijs
- blauw
- zwart

Eigenschappen

- ① Zachte boord die niet afsnoert
- ② Perfecte pasvorm dankzij fijne lycra
- ③ Goed gevormde hiel
- ④ Klassieke kous of gedeeltelijk spons
- ⑤ Met de hand afgezoomd, drukloos aan de tenen



PODARTIS COMFORTSCHOENEN

Podartis® comfortschoenen zorgen voor een juiste ondersteuning van de voet. Podartis® heeft een uitgebreide collectie voor **diabetici, senioren, reumapatiënten** en mensen met voetproblemen.

Voordelen

- Brede insteek met velcro-sluiting vergemakkelijkt het aantrekken van de schoen en sluiten met één hand
- Elastisch materiaal geeft mee bij hallux valgus (teenknobbel) of hamertenen
- Zonder binnennaden om wrijving te vermijden
- Versterkte neus en extra vrije teenruimte
- Antislipzolen, brede hielbasis en een versterkte hiel zorgen voor een maximale stapstabiliteit
- Comfortabele inlegzolen (sommige aanpasbaar) vervangbaar door maatwerk
- Superlicht



Collectie

Ruime keuze aan instekers, sandalen, schoenen en pantoffels en postoperatieve schoenen in verschillende schoenbreedtes.

Verbandschoen Unisex 36 ► 46

Ideaal voor gezwollen en ingezwachtelde voeten,



Volledig openlegbaar vorm en breedte aanpasbaar aan de voet



Machinewasbaar

Ademend



Dames 35 ► 41



Heren 39 ► 46



Vraag de volledige diabetes en schoenfolder aan:

Stuur deze bon terug naar : Bota NV, Stadionlaan 12-16, 9800 Deinze of fax naar +32 9 386 50 93 of via onze website www.bota.be/nl/klantenservice/foldersaanvragen/

Naam:

Adres:

Postcode: Gemeente:

E-mail:



“VOLG JE EIGEN GEVOEL EN GENIET: ZE BLIJVEN NIET KLEIN”

THUIS BIJ BIOLA EN RAFAEL

Biola Owa beviel op 10 mei van zoontje Rafael, een broertje voor Sebastian (7 jaar) en Ellis (2 jaar). Met de kortere verblijfsduur in de kraamkliniek en al twee jonge kinderen thuis, deed ze graag een beroep op een vroedvrouw van het Wit-Gele Kruis.

👤 GOEDELE BOGAERTS 📷 MARCO MERTENS

Hoe ben je bij ons vroedvrouwenteam terechtgekomen?

“Ik ken mijn vroedvrouw, Femke, van aan de schoolpoort en de zwemles van mijn oudste zoon, Sebastian. Zo zijn we tijdens mijn zwangerschap aan de praat geraakt over pre- en postnatale zorg thuis. Mijn zwangerschap van Rafael is vlot verlopen. Femke is één keer langsgekomen om verder kennis te maken. Ze volgt bij mij vooral de postnatale zorg op: ze

“Een sociaal vangnet is heel belangrijk, voor je baby en voor jezelf”

controleerde de eerste dagen mijn baarmoeder, weegt Rafael bij elk bezoek, ze luistert en geeft tips over

borstvoeding ... Ik ben op donderdag bevallen en zondag mocht ik al naar huis. Dat is een dag sneller dan bij Sebastian en Ellis. Bij hen had ik geen behoefte aan zorg thuis, maar nu met een derde kindje ben ik er blij om. Femke is een extra hulp in de drukte. Ze geeft mij ook altijd een gerust gevoel. Zo ga ik op haar aanraden met Rafael naar de osteopaat, omdat hij krampjes heeft. Dat heeft al veel geholpen.”





Was het voor jou een grote droom om mama te worden?

“Eigenlijk niet. Ik wilde ooit wel mama worden, maar het is nooit een ultiem doel geweest. Sebastian kwam onverwachts. Maar ik was heel blij met zijn komst. Na hem kreeg ik een miskraam op 12 weken. Dat was moeilijk en ik was daardoor ook ongeruster bij de zwangerschap van Ellis. Bij de zwangerschap van Rafael speelde het minder. Ik ben veel rustiger sinds ik mama ben. Ik kan ook beter relativeren. Soms is het wel moeilijk. Vooral de vermoeidheid weegt. Zelfs al is Rafael mijn derde kindje, ik vraag me soms opnieuw af of ik het wel goed doe. Ook daarom is het goed dat je op een vroedvrouw kan rekenen. Tegen Femke is het makkelijker om bepaalde bezorgdheden te uiten. Ik kan gelukkig ook op mijn mama, zus en vriendinnen rekenen. En ook de praatjes met andere mama's aan de schoolpoort helpen me als ik met vragen zit. Een sociaal vangnet is heel belangrijk, voor je baby en voor jezelf.”

Wat vind je het leukste aan mama zijn?

“Kijken naar hoe mijn kindjes elke dag nieuwe dingen leren. De blikken van verwondering en intense blijdschap bij de eerste stapjes of

wanneer ze proberen op het potje te gaan. Sebastian heeft onlangs voor het eerst een ei gebakken. Ik stond er natuurlijk bij om het vuur in de gaten te houden, maar hij was zo trots op het resultaat, en ook echt verwonderd dat het goed smaakte. Als ik dat zie, vind ik het niet erg om drie keer zo lang te doen over het bakken van een eitje. *(lacht)*”

Hoe verloopt de combinatie werk-gezin voor jou?

“Tot vorig jaar werkte ik als headhunter voor IT-medewerkers. Dat heb ik heel graag gedaan, maar het was geen eenvoudige job in combinatie met de kinderen. Vaak werkte ik tot 6 uur 's avonds en moest ik me haas-

ten naar de crèche of school. Vorig jaar ben ik ermee gestopt. In september start ik een opleiding tot leerkracht in het secundair onderwijs. Ik heb talen gestudeerd, Nederlands en Engels, en ik wil dat graag doorgeven. Ik ga ook nog Frans studeren. Vroeger dacht ik er niet aan om met kinderen te werken. Sinds ik zelf mama ben, wil ik het wel. Je moet vooral geduld met hen hebben. Lesgeven heeft ook enkele voordelen in combinatie met een gezin, zoals werkuren overdag en dezelfde vakantieperiodes als je kinderen. Het is een nieuwe uitdaging waar ik enorm naar uitkijk.”

Heb je nog tips voor (aanstaande) ouders?

“Zo veel mogelijk slapen. Je kan niet genoeg slapen voor je aan kinderen begint. *(lacht)* Geniet ook dubbel van je eerste kind, want met een tweede en derde kind gaat het nog sneller. En volg vooral je eigen gevoel. Je krijgt veel goedbedoeld advies. Dat kan zeker helpen. Laat het je echter niet beletten om iets te doen waarvan jij voelt dat het je kind kan helpen. Als je aanvoelt dat je kind er baat bij heeft, bijvoorbeeld even bij jou in bed liggen, doe dat dan zonder schuldgevoel. Geniet er zo veel mogelijk van, ze blijven niet klein.”

“Mijn vroedvrouw is een extra hulp in de drukte. Ze geeft me altijd een gerust gevoel”



DE ZORGCENTRALE VAN HET WIT-GELE KRUIS

JOUW MEEST BETROUWBARE AANBIEDER VAN INTELLIGENTE ZORGTECHNOLOGIEËN

De Zorgcentrale van het Wit-Gele Kruis helpt je op verschillende manieren om veilig en comfortabel thuis te blijven wonen. Elke dag komen er nieuwe gezondheidsapps en aanbieders op de markt, maar het is onmogelijk om zelf de kwaliteit van al deze hulpmiddelen te beoordelen, laat staan te bepalen wat jij in jouw specifieke situatie precies nodig hebt. De medewerkers van de Zorgcentrale van Wit-Gele Kruis adviseren en begeleiden je daar graag in.

👤 EVA DAVID 📺 WIT-GELE KRUIS

Ons paradepaardje: het personaalarm

Een personaalarm is een systeem dat jou met 1 druk op de knop in verbinding brengt met onze Zorgcentrale. Die is de klok rond bereikbaar,

duo ook op zon- en feestdagen. Via je vaste telefoonlijn of een toestel met simkaart, verbindt de draadloze en waterdichte hals- of polszender jou met onze Zorgcentrale. Een gespecialiseerde medewerker met zorgach-

tergrond schat je oproep met kennis van zaken in en zorgt voor de juiste opvolging en/of interventie. Dit kan betekenen dat één van je mantelzorgers verwittigd wordt, of dat we de hulpdiensten oproepen.

Wanneer je kiest voor het personenalarm met professionele hulpverlening, komt, in geval van een noodoproep, steeds een Wit-Gele Kruisverpleegkundige bij je langs. Je eigen thuisverpleegkundige kan de dienstverlening en eventuele parameters uit de Zorgcentrale mee opvolgen en ingeschakeld worden wanneer nodig.

In de meeste gevallen volstaan een stopcontact en een telefoonaansluiting om via een personenalarm op onze Zorgcentrale aangesloten te worden. Een medewerker komt het meldtoestel plaatsen en bezorgt je de draadloze en waterdichte hals- of polszender met alarmknop. Waar je je ook in huis bevindt, de zender heeft voldoende bereik om alarm te kunnen slaan. Als je geen vaste telefoonlijn hebt, kan je het personenalarm via een toestel met simkaart gebruiken.

Met je personenalarm op pad

Voor wie graag de wereld intrekt, is er het mobiele personenalarm. Ook wanneer je op stap bent, kom je, dankzij de geïntegreerde simkaart en gsm-verbinding, met één druk op de knop in contact met onze Zorgcentrale. Het toestel is namelijk uitgerust met gps en kan zo overal in Europa je locatie bepalen. En zelfs de regen hoeft je niet tegen te houden: het mobiele personenalarm is spatwaterdicht!

Test ... test ...

Je hoeft echt niet bang te zijn om de knop van je (mobiel) personenalarm per ongeluk in te drukken. Integendeel, we moedigen iedereen aan om het systeem regelmatig eens te testen, zo ben je steeds zeker dat alles naar behoren werkt. Bovendien raak je vertrouwd met de werking ervan en zal je bijgevolg niet aarzelen om alarm te slaan wanneer het echt nodig is.

De Zorgcentrale van het Wit-Gele Kruis is dé oplossing voor iedereen die langer op een veilige en comfortabele manier thuis wil blijven wonen.



DANKZIJ ONZE ZORGCENTRALE:

- geniet je langer van het comfort van je eigen woonomgeving
- ben je altijd veilig, zelfs in een noodsituatie
- zijn je naasten en familieleden gerust over je welzijn
- kan je dag en nacht, 7 dagen op 7, rekenen op assistentie
- blijf je zelfredzaam, met ondersteuning waar en wanneer jij die nodig hebt.

Enkele voorbeelden van zorgtechnologieën die het Wit-Gele Kruis aanbiedt: (mobiel) personenalarm, sleutelkastje, medicatiedispenser, CO-, rook- of watermelder, dwaaldetectie, ... Kijk op www.witgelekruis.be/alarm-en-zorgcentrale welke hulpmiddelen er momenteel in jouw provincie beschikbaar zijn en hoe je ze kan aanvragen. Je kan dit natuurlijk ook bespreken met je thuisverpleegkundige.

Wist je dat ...

... je geen patiënt bij het Wit-Gele Kruis hoeft te zijn om een beroep te kunnen doen op onze Zorgcentrale? We geven iedereen de mogelijkheid om langer thuis te blijven wonen. Zo hoeven mantelzorgers en familieleden zich geen zorgen te maken, want hun naaste wordt van nabij opgevolgd door de Zorgcentrale.

... je ook in een assistentiewoning gebruik kan maken van de dienstverlening van onze Zorgcentrale?

Tot slot ...

We breiden ons aanbod continu uit en houden je via onze website op de hoogte van verdere ontwikkelingen: www.witgelekruis.be/alarm-en-zorgcentrale



HET MOBIELE PERSONENALARM

MOBILE

TRAVEL CHAIR

PLOOIBARE ELEKTRISCHE ROLWAGEN

Uitgerust met lithiumbatterijen

Zeer comfortabel

Mee in auto,
trein en vliegtuig

Verrijdbaar als koffer

In 5 seconden
opvouwbaar

www.mobilescooter.be
Keuze | Kwaliteit | Service

Vraag een GRATIS
demonstratie bij u thuis...

0800-90207
Gratis

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam gratis demonstratie

Straat nr

Postcode Gemeente gratis documentatie

Tel.

Bon terugsturen naar:
Blankenbergsesteenweg 14A, B-8000 Brugge
tel. 050 31 79 19 - info@mobilescooter.be

0800-90207
Gratis



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 prijsopofferte & info over premies

Lange Lobroekstraat 183 - 2060 Antwerpen
Tel. 03 226 12 72 - Fax 03 226 94 24

info@liftconstruct.be - www.liftconstruct.be

Melatonine speelt een belangrijke rol voor een normaal slaap-waak ritme.

TABLET MET VERTRAAGDE AFGIFTEWERKING



Melatonine Complex Advanced van **ALTISA** bevat een normale dosering van melatonine, in combinatie met synergetisch werkende cofactoren. Aanbevolen dagelijkse portie (ADP): 1/2 tablet bij voorkeur 1/2 - 1 uur vòòr het slapengaan. Elke 1/2 vegetarische tablet bevat: **290mcg** Melatonine; **5mg** vitamine B3; **1,5mg** vitamine B6; **90mg** magnesium (oxide); **20mg** Humulus lupulus L. (hopkegel) extract*; **30mg** Melissa officinalis (citroenmelisse), extract**.

Hop en melisse helpen om slaap te vinden*; magnesium draagt bij tot de **vermindering van vermoeidheid**. Dit is een geregistreerd voedingssupplement

(nut/pl/as 3-309) verkrijgbaar in de bio- en natuurwinkels. Lees meer door de QR-code in te scannen. Ook te bestellen via de **apotheek met bestelnummer 3418936**. Een product van Dieximport, 2100 Deurne (tel 03/321 67 19), dieximport-info@online.be [**: hoogkwalitatief plantenextract]



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



“Mijn werk is mijn uitlaatklep”

“Kom op, kop op!”

Gisele en Freya

60 jaar - 29 jaar

 RALPH GREGOOR  MARCO MERTENS

Iedereen in het dorp kent Freya, al is het maar omdat ze altijd vriendelijk hallo zegt. “Ik neem Freya overal mee naartoe waar het mogelijk is. Ze is er nu eenmaal heel graag bij, ook al beseft ze wel dat ze niet meer alles kan”, zegt mama Gisele die naast mantelzorger in het weekend ook verpleegkundige is van haar dochter. “Tijdens de week verblijft ze bij Mané vzw, maar in de weekends of wanneer ik vrij heb, zorg ik voor haar.”

Over het ongeval

“Freya wandelde samen met mij en mijn andere dochter Eva over straat, toen we aangereden werden door een auto die ons niet had zien oversteken. Eva en ik konden de auto ontwijken, maar Freya werd opgeschept en kwam uiteindelijk met haar hoofd tegen de betonnen stoerprand terecht. Ze heeft van maart tot en met Kerstmis in coma gelegen en daarna is de jarenlange revalidatie begonnen. In het begin kon ze niets meer: niet eten, slapen, drinken, praten, ... eigenlijk zat ze gevangen in haar eigen lichaam. Ze heeft zo veel mogelijk opnieuw proberen aan te leren tijdens een revalidatie in Nederland die 14 jaar heeft ge-

duurd. Momenteel kan ze bijvoorbeeld wel al een beker vasthouden en kan ik verstaan wat ze zegt. Ze wil ook echt zelf praten. Voor haar geen machines of computers om te communiceren.”

Over de combinatie werk en thuiszorg

“Ik ben al 31 jaar in dienst bij het Wit-Gele Kruis en ben dat altijd blijven doen, ook tijdens de meest intense periodes met Freya. Ik doe mijn werk heel graag. Het Wit-Gele Kruis is eigenlijk een beetje mijn uitlaatklep. Ik heb ook nooit enkel willen thuiszitten om te zorgen voor Freya, omdat ik dan voortdurend het aanspreekpunt was geweest en Freya ook enkel naar haar mama zou teruggrijpen.”

Over de toekomst

“Freya en ik doen heel veel samen, zoals wandelen, op bezoek gaan bij familie of vrienden en op reis gaan. We houden het altijd gezellig. Toch denk ik wel eens na over de toekomst en hoe het met haar zou gaan als ik er niet meer ben. Maar daar wil Freya niets van weten. *Kom op, kop op!* zegt ze dan.”

ÉÉN PRUIM (IS GÉÉN PRUIM)

In de tuin staat een pruimelaar. Al een jaar of tien. Zelf geplant. Ik weet nog hoe we nog niet zolang getrouwd waren en met een karretje door een tuincentrum reden.

“Zouden we geen pruimelaar nemen?”

“Ja, doen we. Zetten we een bank onder onze pruimelaar. Kunnen we daar ‘s avonds zitten. Gezellig onder de pruimelaar.”

“Ja. En we zullen pruimen kunnen plukken. Als eieren zo groot.”

Niet veel later zat er een tak met kluit in de koffer en reden we naar huis.

Inmiddels zijn we tien jaar later. De pruimelaar groeit goed, maar pruimen krijgen we er niet van. Al helemaal niet als eieren zo groot. Één pruim, daar moeten we het mee stellen. Ieder jaar hangt er aan een tak één pruim. En zelfs die hebben we nog nooit kunnen opeten. Of hij hangt bij de burens. Of hij valt af voor hij rijp is. Of hij wordt opgegeten door ongeduldige duiven. Of hij krijgt de schimmel. Het is altijd iets met die pruim.

Één pruim is bovendien géén pruim. Onder een pruimelaar horen in het najaar honderden pruimen te liggen. Te veel zoetigheid om op te krijgen, daar droomden wij van. Maar de boom gunt ons niks. Geen sappig vlees, geen velletjes die barsten van zon en plezier. Ieder jaar zien wij één pruim ten onder gaan.

Nochtans komen er in de lente honderden witte bloemetjes op de boom. Ze ruiken zalig! Ze hebben een geur die fluistert: “De winter is voorbij. Alles komt goed.” Maar daar trappen wij dus niet in. Al bloeien er duizend bloesems op onze pruimelaar, dan nog hoeven wij niet te rekenen op meer dan één pruim.

Jarenlang heb ik me afgevraagd waarom. Ik wilde ten slotte ook wel eens pruimenconfituur maken. Of een bakje naar de burens brengen. Of pruientaart maken. Maar met één pruim bak je geen taart en vul je geen bokaal. Één pruim is géén pruim. Het is triest, ieder jaar opnieuw.

Eerst dacht ik nog dat het iets met de snoei te maken had. Dat er bijvoorbeeld alleen maar pruimen groeien op tweejarige takken. Het was verkeerd gedacht. Na tien jaar weet ik eindelijk hoe het zit. Ik heb het geleerd van

een grote, magere professor biologie, die heel hard moest lachen met de klacht van mijn ene pruim aan onze ene pruimelaar.

“Pruimelaars moet je per drie in je tuin planten. Dat weet toch iedereen”, hikte hij. “Want pruimelaars kunnen zichzelf niet bevruchten. Ook niet met de hulp van hommels en bijen. Je moet drie bomen bij elkaar in de buurt zetten. Of je krijgt geen pruimen. Zo simpel is het. Er bestaan wel soorten die vanzelf pruimen geven, maar die soort heb jij vast niet gekocht.”

Nee, die soort hadden wij duidelijk niet gekocht. En toen wij als jonggehuwden bij de boomkweker aan de kassa stonden, was er niemand die iets zei. Het moet nochtans een vreemd gezicht zijn geweest, twee onnozelaars met één pruimelaar. Officieel gingen wij nooit één pruim krijgen. Maar in tien jaar huwelijk heeft de boom ons toch tien wonderbaarlijke pruimen opgeleverd. Ook al is het mirakel van dit jaar er al aan voor de moeite. Drie dikke wormen hebben hun intrek genomen in de pruim van 2018. Één pruim is géén pruim.



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

Comfort en veiligheid dankzij de traplift van thyssenkrupp

€650
korting*

thyssenkrupp viert zijn 65-jarig bestaan en wie jarig is trakteert!
Ontvang nu € 650 korting bij de aankoop van uw Flow Swing traplift.

Wilt u meer informatie? Aarzel niet om contact met ons op te nemen:

☎ 0800 26 100

🌐 tk-traplift.be

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp

*Aanbieding onder voorwaarden, zie www.tk-traplift.be

COLOFON



25^{ste} jaargang, Nr. 94 – september 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, Ralph Gregoor, Ines Minten, Caroline Sabbe, Kristien Scheepmans, Ann Vanlooffelt, Dorien Wenderickx

Beeld coverpagina

© Marco Mertens

Druk

Corelio Printing

Oplage

140.000

Secretariaat

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

Verantwoordelijke uitgever

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

Vormgeving

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

Reclameroging

Trevi plus - Meerlaan 9 - 9620 Zottegem
T. 09-360 62 16 - maria.walgraeve@trevipius.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:



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

DE WERELD OP JE BORD



Lekker uit eten gaan? En tegelijk je blik op de wereld verruimen? Hoe ideaal kan een avond zijn ... Vul het kruiswoordraadsel in, stuur ons de oplossing, en wie weet krijg jij binnenkort een reis rond de wereld geserveerd. De geselecteerde restaurants presenteren de meest uiteenlopende buitenlandse specialiteiten. Wat denk je bijvoorbeeld van een Thais, Spaans of Marokkaans gerecht? Of verkies je Frans, Japans of Indisch? Het zit er allemaal tussen ...

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

WEDSTRIJD

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

HORIZONTAAL

- Sherry – Bergplaats voor reisgoed
- Nochtans – Meisjesnaam – Het morgenrood
- Windrichting – Door liggen verliezen
- Oosterlengte – Zedig – Muzieknoot
- Figuur uit de Bijbel – Rondedans – Jongensnaam
- Groenig – Soldaat van de VS
- Bestandsnaam – Oogholte
- Bijbelse vrouw – Aanwijzend voornaamwoord – Krypton (symbool) – Japanse munt
- Nederland – Meisjesnaam – Jongere broer of zuster
- Spijker – Mijnschacht – A dato
- Slot
- Daar – Ongewenste opening – Trimester
- Mak – Weersgesteldheid
- Mogelijk – Welpenleidster
- Achter – Iemand in de leeftijd van 30 tot en met 39 jaar – Snelle loop

VERTICAAL

- Edelgas – (Van edelstenen) schitteren
- Leer van de betrekkingen tussen dieren en planten en hun omgeving – Bloeiwijze – Familielid
- Griekse letter – Langs het genoemde – Overmatig
- Vervelend wezen – Oersted – Europees land
- Kalmerend (medisch) – Hiaat
- De nieren betreffend – Europees kampioenschap – Geboorteplaats van Abraham
- Bewoner van een zeker werelddeel – Groenland (in internetadressen) – Klein paard
- Griekse letter – Christelijke Mutualiteiten – Slede – Grondsoort
- Het aanhoudend lachen – Soort wilg
- Iemand die stimuleert – Voor de middag (afk.)
- Grap – Stad in Brazilië – Voorvechter
- Onvast op de benen – Deel van een boom
- Werkelijk – Grote papegaaï – Mannetjesdier
- Geologisch tijdvak – Land in Afrika – Frans lidwoord
- Kirgizië (op auto's) – Egyptische godin – Man van adel

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

Vind het sleutelwoord en stuur het samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 18 oktober 2018**, naar:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 18 oktober 2018** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: STUDENTENKOT

Winnaars van een Bongobon "Ontbijt met bubbels"

Julienne UYTTERHOEVEN uit Geel, Rita BERT uit Eeklo, Jozef DENYS uit Otegem

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.

Eurika-Shoe.com



♀♂
Floris van Bommel

HEREN: Floris Van Bommel FredPerry
Guess TommyHilfiger Rehab Puma Nike
VanBommel Ambiorix Lloyd Caterpillar
Giorgio Timberland Australian Sebago
Specials: Mbt Joya Ara Solidus Geox
Rockport Mephisto FinnComfort Think

JEUGD: Vans BjörnBorg BullBoxer Riverwoods
Guess Puma NewBalance Jack&Jones FredPerry
All-Star Tango Dc Superga Scapa K-swiss
Nike Sperry Diadora Asics Gastra Brunotti

DAMES: Guess Floris van Bommel DL-sport
Riverwoods TommyHilfiger Spm Brako
Gabor PeterKaiser Mephisto Think! Geox
SensUnique Semler Solidus Wolky Ara Lloyd



KIDS: Geox-XLEDS MUSIC Puma
Vans Dc Bergstein Timberland
All-Star Ricosta Stones & Bones
Nike Lowa Hip Cks Kipling



BRAKO

DLSPORT

MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

UITNEEMBAAR VOETBED en kleine + grote maten.
DL-sport Verhulst Ara Loints Softwaves Remonte
Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann
Annalina Semler Gabor Stuppy Vionic Vabene
CHROOM vrij/arm: Think! Brako-Anatomics FitFlop
Clair de Lune Ecologica FinnComfort Wolky Vital
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solidus-care



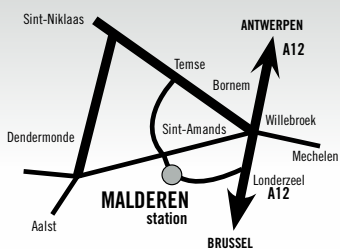
LOWA

Joya



MBT

Helpen bij rug-, heup-, voet- en spierklachten :
MBT JOYA FIT-FLOP XSENSIBLE FINNAMIC
Topdealer van MEPHISTO SANO - **LOWA-trailer**
WANDELBEURS NEKKERHAL MECHELEN 29+30/9
Lowa Meindl Asics Allrounder Hi-Tec Brooks



✂
**€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 95,00
EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN**

Naam
Adres
E-mail Datum / /

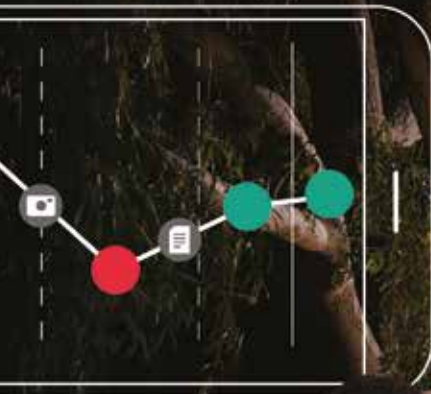
EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: werkdagen van 9 tot 20 u. - zaterdags van 9 tot 19 u.
Gesloten: zon- en feestdagen

Niet geldig tijdens de sperperiode.

**BON
€13**

Leren dat mijn
diabetesmanagement over
keuzes kan gaan en niet
alleen over beperkingen.
Dat is verhelderend.

Met nieuwe functies, zoals o.a.
patroonherkenning, krijgt u beter
inzicht in uw diabetes. Dit motiveert
u om uw glucoseresultaten en
diabetesmanagement te verbeteren.



Uw diabetes, in een nieuw licht

Contour
next ONE[®]
Bloedglucose
monitoring systeem



Ondek meer over het CONTOUR[®]NEXT ONE systeem en download
de CONTOUR[®]DIABETES app: contournextone.be of bel gratis 0800 97 212

Ascensia, het Ascensia Diabetes Care logo en Contour zijn handelsmerken en/of gedeponeerde handelsmerken van Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple en het Apple-logo zijn in de Verenigde Staten en andere landen gedeponeerde handelsmerken van Apple Inc. App Store is een service van Apple Inc. Het Bluetooth-woordmerk en de Bluetooth-logo's zijn handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en elk gebruik van betrokken merk hierin onder licentie. Google Play is een handelsmerk van Google Inc.
© Copyright 2017 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. All rechten voorbehouden.

Datum van voorbereiding: Mei 2018, Code: LMR_ADC_BE_2018014_G_NL

