

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS

GEZOND *thuis*

MRT APR MEI #108



WWW.GEZONDTHUIS.BE



VOLG ONS OP FACEBOOK

JOUW VERHAAL

“Mijn stoma heeft mijn levenskwaliteit verbeterd”

TUDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P.09.09.2021 | LEENJUTGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTISPIESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | ©-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 108 | MAART 2022



Gezond
Thuis kanker
behandelen



Peter Genyn
“De sterkste motivatie
komt vanuit jezelf”

wit-gele kruis 

UW HUIS
BLIJFT
UW THUIS



reddot winner 2021



Nu tot € 1.000 korting*

Met een S200 traplift

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een vat vol herinneringen. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De trapliften van TK Home Solutions worden namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse routine. Zo kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn.

Ga voor meer informatie naar tk-traplift.be of bel gratis 0800 26 100.

VOORAF

WANKELMOED

Soms hoor of lees ik een woord dat in mijn hoofd blijft rondspoken. Ik had dit laatst met het woord ‘wankelmoed’.

Wankelmoed gaat over de moed hebben om toe te geven dat je twijfelt, dat je iets niet weet, dat je bang bent, dat je wankelt. Je toont wankelmoed door aan je omgeving te vertellen hoe het echt met je gaat. Het vergt vaak moed om dit te doen, want dan kan je je extra kwetsbaar voelen.

Momenteel ben ik zelf patiënt en worstel ik met die wankelmoed. Ik besef nog sterker dan anders hoe lastig het kan zijn om zorg toe te laten. Nochtans, familie en vrienden willen met liefde iets doen om te kunnen helpen. Zelf zorg geven vind ik veel comfortabeler dan het ontvangen.

Toen ik na een behandeling moe in de zetel aan het mijmeren was, moest ik terugdenken aan een reis in Kameroen. De reis confronteerde ons op verschillende vlakken met onze manier van leven en zorgen. Op een dag waren we bij een familie uitgenodigd. Ze ontving ons als koningen. We voelden ons ongemakkelijk omdat de gastfamilie deelde van wat ze had, niet van wat ze overhad. Ons gevoel van ongemak werd nog groter toen ze de koffer volstouwde met bananen, kippen en rijst wanneer we huiswaarts vertrokken. Zelf waren we er met lege handen aangekomen. De pater die ons begeleidde keek ons aan en zei: ‘Jullie zullen deze geschenken met een open hart ontvangen, anders stel je je superieur op ten aanzien van de gastheer’. Toen begrepen we nog niet ten volle wat hij ons probeerde uit te leggen.

Misschien dat wankelmoed bijdraagt tot een vorm van evenwicht in een zorgrelatie. Al is het maar door toe te geven dat je het ook even niet weet. Of eens te vloeken dat je het beu bent. En dan kan je samen vloeken of huilen en weer moed vinden.



Joke Lemiengre

Lector en kernexpert zorgethiek, Hogeschool UCLL

WEGWIJZER



© Luc Dequick

Interview met Peter Genyn



© Marco Mertens

Patiënt en verpleegkundige Stina & Sabine

- 6 Actua**
- 12 Lekker**
- 16 Gezond**
Kanker behandelen in je vertrouwde omgeving
- 20 Jouw verhaal**
“Mijn stoma heeft mijn levenskwaliteit verbeterd”
- 22 Thuis**
Praten over diagnoses, kinderspel?
- 27 Column**
- 29 Nieuws uit je provincie**
- 34 Puzzel**

Patiënt en verpleegkundige **Stina & Sabine**

Stina heeft de voorbije 30 jaar maar liefst 25 operaties achter de rug, waardoor ze minder mobiel en ondertussen ook incontinent is. Maar met vaste verpleegkundige Sabine kan ze alles open en duidelijk bespreken. “Het is tijd dat incontinentie geen taboe meer is”, zeggen beiden.

LEES MEER OVER STINA & SABINE OP
p. 25







BEN JIJ AL 'GERUST'?

CM en het Wit-Gele Kruis slaan de handen in elkaar en lanceren met Gerust de grootste zorgcentrale in Vlaanderen, goed voor 44.000 abonnees. Vandaag vind je er het personalalarm, maar dat is slechts een startpunt. Gerust wil in de toekomst slimme oplossingen bieden voor de toenemende zorgnoden en een cruciale speler zijn op vlak van zorg op afstand en technologie.

De nieuwe zorgcentrale is er voor iedereen: of je nu in zorg bent bij het Wit-Gele Kruis of niet, of je nu aangesloten bent bij CM of niet. Bij Gerust kan je altijd terecht.

Helemaal Gerust

Alles blijft bij Gerust in goede handen. In noodsituaties druk je gewoon op de knop van jouw personalalarm. Wat dat betreft, blijft alles bij het oude. Onze dienstverlening achter de schermen is niet gewijzigd. Jouw vragen en noodoproepen worden nog steeds door dezelfde personen beantwoord.

Wat verandert er?

Als abonnee kreeg je alle informatie over de voorwaarden en tarieven van Gerust. Ze vervangen de huidige bepalingen van het personalalarm van het Wit-Gele Kruis.

Meer info op www.gerustzorgcentrale.be.



PATIËNTEN BETREKKEN, DAAR GAAN WE VOOR!

Dat doen we door jouw mening te vragen en jou te respecteren, informeren en ondersteunen. Patiëntenparticipatie heet dat.

Meer info over hoe jij kan meedenken? Surf naar witgelekruis.be/patientenparticipatie.

EËN TEGEN ALLEN, ALLEN TEGEN VALLEN

Het is de slogan van de 11^{de} Week van de Valpreventie. Van 25 april tot en met 1 mei strijden de vijf Vlaamse provincies en Brussel voor de titel van 'beste valpreventieprovincie van 2022'. Doe mee via www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie.

Wist je dat je ook met voeding valincidenten kan vermijden? Ontdek er alles over in onze rubriek 'Lekker' op pagina 12!

Andere tips over valpreventie vind je op gezondthuis.be/tips-valpreventie.



THEMA DEMENTIE

TIP

VAN ONZE SPECIALIST

Train je brein

Stimulatie van je brein vermindert de kans op dementie. Ga actief aan de slag met puzzels, kruiswoordraadsels of spelletjes zoals schaken. Je kan je ook focussen op het lezen van een goed boek of het bekijken van een educatief tv-programma. Door hier aandachtig mee bezig te zijn, zorg je voor afleiding en doe je tegelijk aan geheugen-training. Naast het trainen van je brein zorgen deze activiteiten ook voor ontspanning en minder stress. Reden te meer om aan de slag te gaan, misschien met ons kruiswoordraadsel op pagina 34?

Heb je vragen?

Stel ze aan jouw (referentie) verpleegkundige.

Ilse Vandepoel

domeinverantwoordelijke
geestelijke gezondheidszorg en
dementie

Hoe het Wit-Gele Kruis jou kan
helpen, lees je op
www.witgelekruis.be/dementie



“De sterkste motivatie komt vanuit jezelf”

INTERVIEW MET PETER GENYN

Peter Genyn nam al vier keer deel aan de paralympische spelen. Eerst streed hij mee met het rugbyteam en de laatste twee edities met de atletieknnummers. Dat leverde hem al vier medailles op. Peter vertelt gedreven over topsport, zijn motivatie en zijn leven als rolstoelatleet.

 USCHI DE COSTER & ELISE KELDERMANS  LUC DEQUICK

Hoe ben je in de topsport beland?

“In 1993 brak ik mijn nek. Toen ik revalideerde, werd het rolstoelrugbyteam in Gent opgericht. Ze vroegen me om deel te nemen. De eerste training keek ik toe, de tweede deed ik mee. Het bleek de perfecte sport voor mij. Ik ben recreatief begonnen en later is het uit de hand gelopen.”

Topsporter worden was geen doel op zich?

“Nee, ik denk dat niemand met sport start met het idee om topsporter te worden. Je sport omdat je dat graag doet en hoe meer je traint, hoe beter je wordt en hoe plezieriger het wordt. Dat is een vicieuze cirkel. Vervolgens begin je meer te doen, zoals op je eten te letten en nog meer te trainen. Er gaan ettelijke jaren voorbij vooraleer we aan echte topsport doen. In het rugby wou ik het vooral zo goed mogelijk doen. Later met atletiek had ik dan medaillekansen en eens je die gouden medaille hebt, smaakt dat naar meer. Sport is eigenlijk zeer verslavend.”

Je sportcarrière is gestart vanuit je revalidatie. Hoe heeft sport je geholpen?

“Het heeft mij geholpen om eruit te komen. Ik leerde mensen kennen met dezelfde handicap en ik zag hoe zij hun plan trokken. Daar stak ik veel van op. Sport gaf me ook weer een doel in het leven. Door mijn val was er veel weggevallen en plots kijk je uit

“Je leven stopt niet met die rolstoel”

naar nieuwe dingen en wil je bijvoorbeeld mee naar wedstrijden en toernooien. Daarnaast maakt het trainen je ook sterker en wordt het dagelijks leven makkelijker. Ik kon bijvoorbeeld sneller met de rolstoel naar de bakker omdat ik aan kracht won. Tenslotte is sport ook een uitlaatklep als je moeilijke momenten hebt. Je mentaliteit is belangrijk. Je moet optimistisch blijven, vooruit willen en er het beste van maken. Je leven stopt niet met die rolstoel.”

Hoe kijkt de samenleving naar paralympiërs?

“Het paralympisch verhaal is sterk veranderd. Alles is veel professioneler: omkadering, sponsoring, pers, ... Aan het begin van mijn carrière werden wij niet serieus genomen als sporters. Die mentaliteit is helemaal veranderd. Nu worden wij echt als topsporters en volwaardige atleten aanzien. Dat maakt ook dat we nu sponsors vinden, waardoor we beter materiaal hebben en op stage kunnen. Dat bevordert dan weer onze prestaties. Het was niet evident

maar nu zit dat wel in een opwaartse spiraal. Stilaan komt er meer erkenning. Zo heb ik prijzen gewonnen tussen valide sporters, zoals het Vlaams Sportjuweel en de Vlaamse Reus. Ook de discussie rond de medaillepremies bij valide en invalide sporters is daar een voorbeeld van. Dat zou twintig jaar geleden ondenkbaar zijn. Toch haal ik mijn voldoening niet uit die aandacht, wel uit mijn prestaties.”

Denk je dat je door de media-aandacht nog meer een voorbeeld bent voor anderen?

“Ik merk wel dat ik aan bekendheid gewonnen heb. Er zijn effectief een aantal mensen begonnen met wheelen omdat ze mij bezig zagen. In die zin ben ik toch een voorbeeld en dat is wel flatterend. Maar of het me ook motiveert om sportief beter te doen? Ik wil op de volgende spelen mijn prestaties liefst verbeteren, maar ik denk dat de motivatie echt van jezelf moet komen. Als je enkel een voorbeeld wil zijn, denk ik niet dat je alles kan opbrengen wat je moet doen om daar goud te halen.”

Wat maakt leven in een rolstoel moeilijk?

“Vroeger werd je meteen bestempeld als iemand met een mentaal probleem. Mensen spraken dikwijls de persoon naast mij aan in plaats van mezelf. Dat was een grote misvatting. Stilaan beseffen steeds meer mensen dat een rolstoel niet betekent dat je mentaal niet in orde bent.”



“Ook gaan velen er nog van uit dat je, ondanks je rolstoel, toch nog een paar stapjes kan zetten. Als ik aan een hotel of restaurant vraag of het rolstoeltoegankelijk is en dat blijkt niet zo te zijn, dan vind ik dat niet oké. Zelfs wanneer dat ‘maar drie trappen’ zijn, is dat voor mij niet mogelijk. Hetzelfde met parkeerplaatsen. Die zijn er omdat wij onze deur helemaal moeten openen om in of uit de wagen te kunnen. Ik werd al uitgekafferd omdat ik iemand aansprak die onnodig op een gehandicaptenplaats stond. Ook toiletten zijn vaak een probleem. Dat is iets waar ik altijd rekening mee moet houden. De kans is klein dat het toilet toegankelijk is. Dan moet ik op voorhand sonderen of gewoon weinig drinken. Weet je dat de gemiddelde gehandicaptenoilet vaak een opslagruimte is of dat de ruimte verkeerd is aangepast? Er wordt vaak onvoldoende over nagedacht.”

Wat is voor jou ‘goede zorg’?

“Dat je vriendelijk behandeld wordt en dat je zorgverlener weet dat hij of zij omgaat met mensen. Voor mijn revalidatie had ik een negatieve ervaring en dat blijft je helaas bij. Ik lag in het ziekenhuis en kon mijn armen amper bewegen toen ik aan een verpleegkundige vroeg of ze mij drinken kon geven. ‘Daar heb ik nu geen tijd voor’, antwoordde ze en ze ging weg. Gelukkig

maakte ik ook vaak het tegenovergestelde mee en doen bijvoorbeeld veel thuisverpleegkundigen veel voor hun patiënt. Hoe je omgaat met je patiënt is wat telt. Je kan de kamer binnenkomen met een glimlach of met een kwaad gezicht. Als ze je ‘s morgens wakkeren, is het leuker als iemand vriendelijk is. (lacht) Uiteraard moet dat ook wederzijds zijn. Je kan niet verwachten dat ze je goed behandelen als je de eikel uithangt. Het helpt ontzettend als je een band kan opbouwen met je zorgverlener.”

Hoe geef je invulling aan een goede gezondheid?

“Je gezondheid is sowieso het belangrijkste dat er is. Daar moet je echt hard mee bezig zijn. In mijn specifieke situatie moet ik opletten voor doorligwonden. Daarom kies ik om altijd direct op bed te liggen, zelfs bij een minuscuul klein wondje. Heel vervelend, maar als het ontspoot, kan het grote gevolgen hebben. Ik ga ervan uit dat het met een reden gekomen is en dat het dus niet vanzelf zal verdwijnen. Ook let ik extra op om niet te vallen, want als rolstoelgebruiker heb je namelijk broze botten. Bovendien vraagt ook je gewicht meer aandacht dan bij een valide mens. Met een verlamming verplaats je je al niet makkelijk en hoe zwaarder je bent, hoe moeilijker dat is.”

“Een tip voor de lezer: als je in een rolstoel terecht komt, probeer je gewicht onder controle te houden. Heel veel mensen komen uit revalidatie en staan superscherp. Ze hebben een periode intens getraind en niet zo lekker of veel gegeten. Nadien zijn ze niet meer actief en beginnen ze de hele dag te eten. Voor je het weet, kom je snel bij en duiken er allerlei problemen op. Let verder goed op en laat je spieren niet verkorten. Kortom: verzorg je goed.”



Wie is Peter Genyn?

- Geboren op 24 december 1976
- Werd als zestienjarige verlamd na een val
- Rolstoelatleet
- Behaalde al vele medailles op EK's, WK's en paralympische spelen



Deze stretchbroek is perfect te combineren



www.goldner-fashion.com

Stretchbroek LOUISA

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elastan;
Wasbaar

3516-983 wit	3518-360 zand
3519-985 zwart	3960-888 lichtblauw
3962-882 erwtenegroen	8081-480 steengrijs
8348-845 papaja	8936-129 marine
8937-265 rood	8938-527 roze

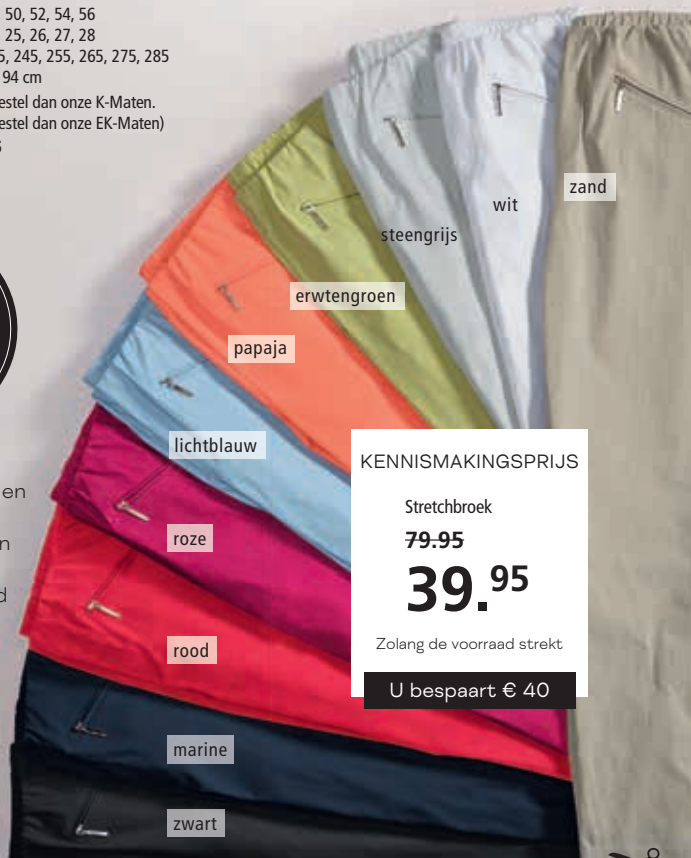
N-Maten	40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56
K-Maten	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28
EK-Maten	205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275, 285
Lengte	104 cm 98 cm 94 cm

(Bent u kleiner dan 1,65 m? Bestel dan onze K-Maten.
Bent u kleiner dan 1,57 m? Bestel dan onze EK-Maten)

€ 79.95 € 39.95

Nu met gratis verzending!

- met een aangesneden tailleband
- twee schuine zakken met ritssluiting
- elastische tailleband



KENNISMAKINGSPRIJS

Stretchbroek

~~79.95~~

39.95

Zolang de voorraad strekt

U bespaart € 40

Profiteer nu van deze kennismakingsaanbieding – nu met **gratis verzending!**

Klantnummer (indien voorhanden)

Straat en huis-/busnummer

Voorletters en achternaam

Postcode en woonplaats

Telefoonnummer

E-mailadres

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
			Stretchbroek LOUISA	

JA, ik bestel en betaal nu **geen portokosten. Actiecode F22-4837-30.** (Graag aankruisen indien gewenst.)

Ik bestel **op rekening** en betaal binnen 14 dagen met behulp van het meegeleverde overschrijvingsformulier.

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.goldner-fashion.com. Daar vindt u ook alle informatie over de AVG en de bescherming van uw persoonsgegevens. De informatie die wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik en kan worden doorgegeven aan organisaties die contractueel met ons verbonden zijn. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening

Aanbieding geldig t/m 30-06-2022.

U kunt op 4 manieren bestellen:

Telefoon:
070 – 22 28 28
(max € 0,30/min volgens operator)

E-mail:
info@goldner.be

Internet:
www.goldner-fashion.com

Schriftelijk:
atelier GOLDNER
Gentsesteenweg 64
1730 Asse

Graag telefonisch of online de actiecode **F22-4837-30** doorgeven

*Geef de actiecode telefonisch of online door. Niet geldig op lopende bestellingen. De actie is niet te combineren met andere acties en kan niet worden omgezet in contanten. Per klant kan slechts één actiecode ingediend worden. Levering zolang de voorraad strekt.



OOK DE JUISTE VOEDING KAN VALINCIDENTEN VOORKOMEN

Valincidenten komen vaak voor. Ongeveer één op de drie thuiswonende ouderen valt eenmaal per jaar. Eén derde onder hen valt zelfs meerdere keren. Dat leidt tot een verminderde zelfstandigheid en vaak een verminderde levenskwaliteit. Je kan heel wat doen om vallen te voorkomen, denk maar aan bewegen of aangepast schoeisel. Maar wist je dat ook jouw voedingspatroon valincidenten kan helpen vermijden?

 NATHALIE GHEQUIERE  ADOBE STOCK

Brozere botten, verminderde reflexen, verlies aan spierkracht, soepelheid of evenwicht: het zijn één voor één factoren die vallen in de hand werken. Om je spieren en beenderen sterk te houden is gezonde voeding - net als voldoende lichaamsbeweging - belangrijk. Bovendien bevordert het juiste voedingspatroon je concentratie- en slaapvermogen. En het houdt je lichaam en geest alert.

Zet dus ook in op een aantal cruciale voedingsstoffen en maak komaf met vallen.

Neem voldoende vitamine D in

Vitamine D heeft een invloed op onze bot- en spierfunctie. Een lage concentratie aan vitamine D verhoogt het risico op vallen, net omdat botten en spieren door het tekort

VARKENSHAASJE IN YOGHURT MET LAUWE AARDAPPELSALADE

Bereidingstijd: 100 minuten

Ingrediënten (voor 4 personen):

Vlees

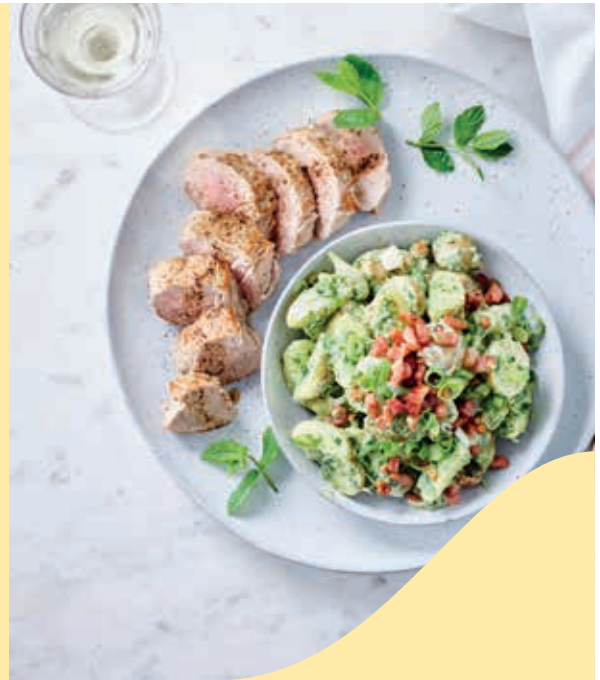
- 800 g varkenshaasjes
- 250 ml yoghurt
- 4 teentjes knoflook
- 1 bosje peterselie
- 1 citroen (sap)

Aardappelsalade

- 1 kg krielaardappelen
- 2 el witte wijnazijn
- 4 g dragon
- 20 g bieslook
- 20 g munt
- 4 lente-uien
- 125 ml zure room
- 1 tl mosterd
- 2 el zure ajuntjes
- 100 g gerookte spekblokjes
- boter
- olijfolie
- peper
- zout

Bereidingswijze:

- 1 Pers de teentjes look bij de yoghurt. Hak de peterselie fijn en roer dat bij de yoghurt samen met het citroensap. Kruid naar smaak met peper en zout.
- 2 Leg er het varkenshaasje in en wentel het vlees goed door de marinade. Dek af met folie en laat minstens 1 uur marineren.
- 3 Stoom of kook intussen de krieltjes in licht gezouten kokend water.
- 4 Bak de spekblokjes krokant in een droge koekenpan. Snijd de verse kruiden (dragon, bieslook en munt) fijn. Snijd de lente-uien in ringen en eventueel de zure ajuntjes klein.
- 5 Verwarm de oven voor op 180°C.



- 6 Haal het vlees uit de marinade en dep droog. Kruid met peper en zout en bak rondom goudbruin in boter. Leg het vlees in een ovenschaal en zet 12 minuten in de oven.
- 7 Giet de aardappelen af en laat afkoelen. Snijd de krieltjes in partjes of schijfjes en doe ze in een kom. Giet er een scheut olijfolie over, druppel er witte wijnazijn over en kruid met peper en zout. Meng goed onder elkaar. Schep er de verse kruiden, lente-ui, ajuntjes, zure room, mosterd en spekjes onder.
- 8 Haal het vlees uit de oven, dek af met folie, laat 5 minuten rusten en snijd in plakjes. Serveer met de aardappelsalade en voldoende groenten naar keuze (bijvoorbeeld een gemengde salade).

**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

brozer worden. Vitamine D nemen we niet alleen op door met onze armen en gezicht 15 minuten per dag zonnestralen te vangen. De zon is dan wel onze grootste leverancier, je haalt de vitamine ook uit voeding. Denk hierbij aan paddenstoelen, vette vissoorten zoals forel, zalm, haring en makreel en in mindere mate eieren en vlees.

Kies voor calcium

Melk, goed voor elk. En goed voor het evenwicht! Samen met andere zuivelproducten zoals kaas en yoghurt is het een bron van calcium (of kalk) en zorgt het eveneens voor stevige botten. Ook peulvruchten, groenten en noten leveren calcium. Nog beter is om calcium en vitamine D te combineren. Vitamine D zorgt er mee voor dat je calcium uit voeding beter kan opnemen en is vetoplosbaar. Kies om die reden ook voor volle of halfvolle melkproducten en niet voor de magere of

0%-varianten. Calcium en vitamine D zijn essentieel in de strijd tegen botontkalking of osteoporose. Osteoporose verhoogt de kans op valfracturen of spontane fracturen die aanleiding kunnen geven tot een valincident. Niet alleen een lage botdichtheid is een risicofactor. De botontkalking zorgt vaak ook voor een verandering in de lichaamshouding, wat opnieuw een risico op vallen inhoudt. Varieer je maaltijden dus in die zin dat je zowel voldoende vitamine D als voldoende calcium binnenkrijgt. En wat met voedingssupplementen van calcium en vitamine D? Goed als ondersteuning, maar ze vervangen een volwaardige voeding niet. Bespreek het gebruik ervan eerst met je huisarts.

Drink voldoende

Een gezond lichaam heeft vocht nodig. Vochttekort kan onder andere een suf gevoel of duizeligheid veroorzaken. Dat werkt valincidenten in de hand.

Drink daarom dagelijks zeker een liter kraantjeswater, dat bevat in ruime mate calcium. Let op met vochtafdrijvende geneesmiddelen (diuretica of 'plaspillen') en vermijd om die in te nemen voor het slapengaan. Drink ook niet te veel net voor je in bed kruipt. Zo vermijd je dat je 's nachts in het donker moet opstaan en daardoor valt.

Vermijd alcohol

Hoe ouder je wordt, hoe gevoeliger je bent voor de negatieve gevolgen van alcohol zoals concentratie- en geheugenproblemen of depressie. Wie dat glaasje laat staan, ervaart een verbeterde conditie en een beter slaap- en concentratievermogen. Ook die alertheid kan vallen voorkomen.

Hulp of advies nodig om een voedingspatroon op te stellen?

Raadpleeg een Wit-Gele Kruisdiëtist(e). Hij of zij helpt je met een voedingsbehandelplan en geeft gespecialiseerde voedingsinformatie op maat. Je bereikt de diëtisten rechtstreeks (zie kaderstuk) of via je vertrouwde Wit-Gele Kruisverpleeg- of zorgkundige.

DIEETDIENST

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-63 40 00

✉ sandra.vanoverbeke@wgkwwl.be
Voedings- en dieetadvies

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 10

✉ dieetdienst@wgkantwerpen.be
Voedings- en dieetadvies

Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089-36 00 82

✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

✉ team.diabetes@wgkowl.be

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE



BAVAROIS MET FRAMBOZEN EN VANILLE

Bereidingstijd: 25 minuten (+ 3,5u opstijftijd)

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 300 g frambozen
- 4 el frambozenconfituur
- 200 g geleisuiker
- 150 g suiker
- 3 eieren
- 500 ml melk
- 500 ml room
- 2 vanillestokjes
- 5 blaadjes gelatine
- 200 g lange vingers
- 80 g boter

Bereidingswijze:

- 1 Bedek een ronde springvorm met bakpapier. Maal de lange vingers fijn in een blender. Meng er de gesmolten boter onder.
- 2 Schep alles op de bodem van de springvorm en duw goed aan. Besmeer met de confituur en zet in de koelkast.
- 3 Week de blaadjes gelatine in een kommetje met koud water.
- 4 Breng de frambozen met de geleisuiker aan de kook en laat 15 minuten zachtjes pruttelen.
- 5 Splits de eieren en mix de eidooiers met de fijne suiker tot een egaal bleek mengsel.
- 6 Schraap het vanillemerg uit de stokjes en voeg samen met de stokjes bij de melk. Breng op een zacht vuur aan de kook en zet het vuur daarna meteen uit. Verwijder de vanillestokjes.
- 7 Knijp de geweekte gelatineblaadjes uit en los ze op in de hete melk. Schenk de warme melk bij het eiermengsel en mix goed door.
- 8 Giet het warm rood fruit door een zeef en duw het sap er goed uit. Giet dit bij het lauwe bavaoismengsel. Mix nog even door.
- 9 Klop de room half op en spatel door het bavaoismengsel. Giet dit bovenop de taartbodem. Zet de bavaoistaart 30 minuten in de koelkast. Verdeel er nu de resterende frambozen over. Zet nog eens 3 uur in de vriezer.

**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

Meer recepten vind je op
www.gezondthuis.be/recepten

Incontinentie bij mannen: nog steeds een taboe.



Mannen met incontinentie denken nog al te vaak dat luiers de enige mogelijke oplossing zijn voor hun urineverlies. Er bestaan echter wel handigere en discreetere oplossingen. Condoomkatheters bijvoorbeeld, die combineren discretie, comfort en efficiëntie. En dat is goed nieuws voor ± 10% van de mannen boven de 40.

Incontinentie: 1 op 10 veertigplussers heeft er last van Incontinentie en urineverlies.

Veel mensen denken dat dit vooral problemen voor vrouwen zijn. Onterecht. Ongeveer één op de tien mannelijke veertigplussers heeft er ook last van. 'Hoewel vrouwen inderdaad veel vaker worden getroffen, komt het ook bij mannen veel voor', zegt prof. dr. Stefan De Wachter, diensthoofd urologie bij Universitair Ziekenhuis Antwerpen. 'Een Europese studie uit 2013 toont aan dat tussen 7 en 16% van de mannen tussen 40 en 79 jaar last heeft van matige tot ernstige incontinentie. Hoe ouder, hoe hoger het percentage. Zo lijdt van de 75-plussers één op de drie aan ongewild urineverlies.'

Nog steeds een taboe

Het taboe rond incontinentie is bij mannen nog groter dan bij vrouwen. Bijgevolg durven mannen niet altijd naar een huisarts of uroloog stappen voor een diagnose of advies. Dat is jammer omdat goede begeleiding het een stuk gemakkelijker kan maken. Zo kunnen artsen patiënten op weg zetten naar een oplossing zoals blaas training, bekkenbodemoefeningen, advies op vlak van hulpmiddelen

of een operatie indien nodig. Zo weten nog te weinig mannen dat er een handige en discrete oplossing bestaat waarmee ze niet inboeten aan levenskwaliteit: de condoomkatheter.

Discreet, comfortabel en efficiënt

Een condoomkatheter is een zelfklevende huls die aangebracht wordt op de penis. De penishuls wordt dan verbonden met een zakje dat aan de dij of kuit wordt vastgemaakt en de urine opvangt. 's Nachts kan de condoomkatheter aan een nachtzak gekoppeld worden, zodat de gebruiker in alle rust de nacht kan doorbrengen. Zowel beenzakken als nachtzakken hebben een kraantje om deze makkelijk regelmatig leeg te maken. De condoomkatheters zelf zitten in een compacte, discrete en handige verpakking, om gemakkelijk mee te nemen naar het werk, de sportclub of op reis. Zo kunnen mannen met incontinentie opnieuw voluit genieten van hun herwonnen levenskwaliteit.

Meer weten over condoomkatheters? Kijk op www.conveenoplossing.be



Vul deze coupon in om een gratis informatiepakket Conveen Optima voor mannen te ontvangen of bel ons gratis nummer **0800-12888**

1. Welk product gebruikt u nu?

- absorberende verbanden andere:
- geen product

2. Vul uw gegevens in

Voornaam
 Naam
 Adres
 Postcode
 Gemeente
 Telefoon
 E-mail

3. Stuur deze coupon terug naar:

Coloplast Belgium - Guido Gezellestraat 121 - 1654 Huizingen



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

Het Coloplast logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2022-01. Alle rechten voorbehouden. www.coloplast.be

KANKER BEHANDELEN IN JE VERTROUWDE OMGEVING

Bij een kankerbehandeling denken mensen vaak uitsluitend aan een lang behandelings-traject in het ziekenhuis. Maar je kan dat traject ook thuis verderzetten. Behandeling die in een ziekenhuis begint en thuis wordt vervolgd, noemen we ‘thuishospitalisatie’. In een gesprek met Dr. Kevin Punie, medisch oncoloog in UZ Leuven, en Kristof Muylaert, domeinverantwoordelijke oncologie bij het Wit-Gele Kruis in Vlaams-Brabant, leggen we uit wat dat voor jou als patiënt of mantelzorger betekent.



MARIE LANDSHEERE & KRISTIEN SCHEEPMANS



MARCO MERTENS

Welke kankerbehandelingen kan je thuis krijgen?

Dr. Punie: “Je hebt actieve en ondersteunende behandelingen. Die laatste worden al grotendeels thuis gedaan. De dag na een chemotherapie in het ziekenhuis dient de thuisverpleegkundige groeifactoren of andere inspuitingen toe. In het pilootproject van UZ Leuven ging het ruimer. Niet enkel de ondersteunende, maar een hele behandeling kunnen we thuis verderzetten.”

“Ongeveer 15% van de patiënten met borstkanker hebben een bepaald type van de ziekte, waardoor zij naast chemotherapie ook een gericht antikankergeneesmiddel krijgen. Die kan je met een onderhuidse injectie toedienen, wat perfect thuis kan. De patiënten krijgen dus eerst in het ziekenhuis chemotherapie, maar kunnen nadien de rest van de behandeling thuis laten toedienen als ze dat wensen.”

Kristof Muylaert: “De eerste inspuiting van deze geneesmiddelen vindt altijd plaats in het ziekenhuis. Daar wordt gekeken hoe de patiënt reageert. Het risico is heel beperkt maar vooraleer we thuis doorgaan met de behandeling, is het goed om die eerste fase in een medische omgeving te starten.”

Dr. Punie: “De meesten verdragen de medicatie goed. Soms is er sprake van overgevoeligheid, dan vindt de

“De thuisverpleging is de schakel in het zorgverhaal van de patiënt”

reactie meestal plaats bij de eerste of tweede toediening. Daarom doen we dat in het ziekenhuis. Maar globaal genomen verdragen patiënten deze behandelingen duidelijk beter in vergelijking met bijvoorbeeld traditionele chemotherapie.”

Kunnen we enkel borstkanker thuis behandelen?

Kristof: “Binnen het pilootproject met UZ Leuven, Onco@Home, is een thuistoediening ook mogelijk met twee producten bij hematologie in het kader van een plasmacelaandoening. Zodra het wettelijk kader helemaal rond is, kunnen we dus ook bij die patiënten verdere inspuitingen thuis geven.”

Dr. Punie: “Thuishospitalisatie binnen de oncologie is nieuw en staat nog in zijn kinderschoenen. Wellicht volgen er thuisbehandelingen voor andere soorten kanker, maar daar kunnen we nog niet op vooruit lopen. Belangrijk is wel dat we eerst kijken of een patiënt in aanmerking komt. Dat hangt in de eerste plaats af van het type kanker en de behan-

deling. Wanneer we thuis zorg kunnen verstrekken, heeft de overgrote meerderheid die keuze. We kijken hiervoor telkens naar het ondersteunend netwerk van hulpverleners en de mantelzorger. Thuishospitalisatie vereist namelijk een zekere structuur. Zo is het belangrijk dat er effectief iemand thuis is wanneer de thuisverpleging komt, maar ook dat het geneesmiddel goed bewaard kan worden en tijdig uit de koelkast wordt gehaald.”

Waarom kiezen mensen voor thuishospitalisatie?

Kristof: “Door de intensieve behandeling bouw je een band op met je thuisverpleegkundige. Dat is eigen aan de thuiszorg. Wij komen bij mensen in hun eigen omgeving en dat is toch een ander gevoel dan in een ziekenhuis. Het maakt ook dat patiënten vaker vertellen over eventuele problemen waar er in een ziekenhuis soms toch een barrière is. Voor wie bijvoorbeeld lijdt aan dementie kan thuishospitalisatie rust brengen aangezien je in je vertrouwde cocon blijft.”

Dr. Punie: “Binnen je eigen muren heb je meer privacy, maar je vermijdt vooral de negatieve connotatie van een kankerafdeling. Wie zich thuis laat behandelen, herstelt meestal van een eerdere behandeling en zit in de laatste fase van het behandelingstraject. Bovendien zal de thuisverpleegkundige bij de toedie-



ning bij de patiënt blijven, wat zeer waardevol is. In een ziekenhuis zijn zorgverleners soms nodig voor allerlei andere interventies waardoor ze niet continu bij de patiënt kunnen zijn.”

“Bovendien is thuishospitalisatie flexibeler voor de patiënt, zeker als je professioneel actief bent. De uren waarop je naar het ziekenhuis kan komen, verschillen natuurlijk met de beschikbaarheden van je thuisverpleegkundige. Kortom, je thuis laten behandelen biedt heel veel voordelen.”

Toch kiest niet iedereen ervoor.

Dr. Punie: “Ik denk dat het soms uit onwetendheid is. We hebben een strenge selectie vooraleer iemand in aanmerking komt. De toediening moet veilig gebeuren. Als dat niet zo is, kan de thuishospitalisatie niet doorgaan.”

Kristof: “Bovendien staat er een heel team klaar, zowel in de eerste lijn (de thuisverpleegkundige, huisarts, ...) als in het ziekenhuis. Wanneer bepaalde parameters niet goed zijn of als de patiënt aangeeft zich niet goed te voelen, gaan we in overleg

alvorens we verder behandelen. Twijfelt de thuisverpleegkundige? Dan toetsen we af met de huisarts, de verpleegkundig specialisten in het ziekenhuis of de oncoloog. Ziekenhuis en thuisverpleging zijn geen aparte werelden. Het zijn net twee zorgnetwerken die gezamenlijk de patiënt ondersteunen.”

Dr. Punie: “Veel patiënten denken ook dat het een verderzetting is van de eerdere behandeling, die veel intensiever en belastend was. Of vinden het net moeilijk om plots niet meer zo vaak naar het ziekenhuis te komen, waar ze vertrouwde gezichten hadden.”

Hoe verloopt de overgang van een behandeling in het ziekenhuis naar je thuis?

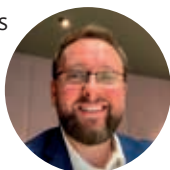
Dr. Punie: “Voor alle duidelijkheid: elke patiënt die in aanmerking komt, is vrij om te kiezen. Bovendien is die keuze niet definitief. We voorzien steeds tussentijdse controles in het ziekenhuis, bij sommigen zijn die frequenter dan bij anderen. Als er vanuit de zorgverleners in het ziekenhuis geen tegenindicaties zijn, contacteert het ziekenhuis de thuisverpleging in de buurt van de patiënt.”

Kristof: “De patiënt heeft ook het laatste woord in de keuze van de thuiszorg en welke organisatie of zelfstandige er langskomt. Bij het Wit-Gele Kruis zetten wij voor zulke behandelingen steeds onze gespecialiseerde verpleegkundigen in. Zij volgden een specifieke opleiding in het ziekenhuis en kregen ook een extra bijscholing bij ons. We bespreken met het ziekenhuis wat de laatste parameters waren van de patiënt om onze verdere opvolging daarop te baseren. In een eerste kennismaking met de patiënt overlopen we enkele praktische zaken. We bekijken bijvoorbeeld wanneer zij het product uit de koelkast kunnen halen en passen onze afspraak hierop aan.”

“Ziekenhuis en thuisverpleging zijn geen aparte werelden. Ze ondersteunen net gezamenlijk de patiënt”

Bio

Kristof Muylaert is domeinverantwoordelijke oncologie bij het Wit-Gele Kruis in Vlaams-Brabant. Hij volgt het pilootproject Onco@Home op vanuit de eerstelijnszorg.



Dr. Kevin Punie is medisch oncoloog in UZ Leuven, gespecialiseerd in de behandeling van borstkanker. Van 2016 tot 2021 coördineerde hij samen met het projectteam in het UZ Leuven een pilootproject van de federale overheid rond thuishospitalisatie binnen oncologie. Daarbij werden borstkankerbehandelingen in de thuissetting aangeboden.



Hoe werken het ziekenhuis en de thuisverpleging samen?

Kristof: “We werken heel nauw samen met elkaar, en dat moet ook! Het ziekenhuis heeft niet altijd een volledig beeld op de thuissituatie dus wij zijn de oren en ogen van

het ziekenhuis. Daarnaast is het ook voor ons belangrijk om te overleggen over de behandeling van de patiënt. Wij weten als Wit-Gele Kruis wie we moeten contacteren in het ziekenhuis, en omgekeerd ook.”

Dr. Punie: “De thuisverpleging heeft een belangrijke signaalfunctie. Wat voor ons handig is, is dat het Wit-Gele Kruis werkt met de *mijnWGK*-applicatie. Daarin noteert de verpleegkundige belangrijke observaties in het medisch patiëntendossier en kunnen wij dat raadplegen wanneer nodig. Zo hebben wij meteen het hele plaatje mee wanneer de patiënt voor controle naar onze afdeling komt.”

Kristof: “De thuisverpleegkundige doet meer dan enkel een geneesmiddel toedienen. We bestuderen de specifieke toestand van de patiënt, volgen de behandeling op en communiceren met andere zorgpartners, zoals met de huisarts in geval van problemen. De thuisverpleging is de schakel in het zorgverhaal van de patiënt.”

“Daarnaast proberen wij de patiënt ook te betrekken. De focus op zelfzorg, zoals dat ook in het zieken-

huis gebeurt, zetten we over naar de thuiszorg. Patiënten leren zo omgaan met eventuele nevenwerkingen en hoe deze te detecteren en te signaleren. Een dagboek kan hierbij helpen.”

Wat is de impact op de thuisomgeving?

Dr. Punie: “We gaan op voorhand in dialoog met het netwerk van de patiënt om te peilen naar de haalbaarheid, in het geval het voor de patiënt moeilijk is om zelf die structuur te verzekeren. Van bij het begin houden we dus ook rekening met niet-medische aspecten aan de behandeling. Dat gebeurt door een team van trajectbegeleiders in het ziekenhuis, verpleegkundig specialisten, artsen, sociaal assistenten, ... Sommigen geven tijdens het traject aan dat hun thuishospitalisatie niet meer lukt. Dan bekijken we samen de alternatieven.”

Kristof: “Wij vragen regelmatig hoe het met de patiënt gaat, maar we stellen die vraag ook aan de omgeving of de mantelzorger. Als we merken dat het voor iemand niet meer haalbaar is, koppelen wij hierover terug naar de andere zorgpartners.”





Revalideren in een zorgverblijf

Soms is het niet mogelijk om in je eigen huis te revalideren na een ernstige ziekte, ongeval of ziekenhuisopname. In dat geval kan je in afwachting van je terugkeer naar huis herstellen in een zorgverblijf. Ook als je een chronische ziekte hebt en tijdelijk specifieke zorg nodig hebt in een aangepaste omgeving kan je terecht in een zorgverblijf van CM.

De zorgverblijven liggen in een omgeving met veel natuur, zodat je in een rustige en mooie omkadering tot rust kan komen. Artsen, verplegend personeel, kinesitherapeuten en andere zorgverleners staan voor je klaar. Alle faciliteiten zijn zo toegankelijk mogelijk gemaakt. Animatie geeft extra kleur aan je verblijf.

Als CM-lid heb je recht op een tegemoetkoming voor je herstelperiode in Ter Duinen, Hooidonk of Spa Nivezé. Je kan er bovendien verblijven samen met je partner of een begeleider.

Meer info: www.cm-zorgverblijven.be



www.hegomobile.be






hét **grootste** aanbod van **mobiliteitshulpmiddelen**



Denkt u in aanmerking te komen voor een **terugbetaling via de zorgkas***? Wij begeleiden je met plezier.

* www.vlaamse sociale bescherming.be



www.hegomobile.be



info@hegomobile.be



Hego Rekem:

089 61 49 43

Hego Genk:

089 23 05 90

Hego Nijlen:

03 435 48 49

AL 10 JAAR LANG VERZORGEN DE VERPLEEGKUNDIGEN DE STOMA VAN DR. SANTENS

“MIJN STOMA HEEFT MIJN LEVENSKWALITEIT VERBETERD”

Dr. Santens onderging in 2012 in het UZ Leuven een Brickeroperatie, waarbij hij een urinestoma kreeg. Sindsdien komt het Wit-Gele Kruis langs. We spraken hem samen met referentieverpleegkundige stomazorg Nadine.

 HÉLÈNE BEELE  MARCO MERTENS

Dr. Santens: “Dat was een serieuze operatie. Ze namen mijn urineblaas weg en plaatsten beide urineleiders op een stuk dunne darm. Door een opening in mijn buik werd het stukje dunne darm naar buiten geleid en vastgehecht aan de buikwand. Een stomazakje vangt een voortdurende stroom van urine op.”

Komen de verpleegkundigen enkel langs voor stomazorg?

Dr. Santens: “Ja, andere zaken zoals mijn medicatie doe ik zelf. Maar bij

stomazorg moet je opletten voor lekkages. Dus vind ik het wel echt nodig dat een verpleegkundige me helpt.”

Nadine: “Wij komen drie keer per week, telkens op vaste dagen en een vast tijdstip. Dat is belangrijk bij de verzorging van de stoma. We komen ’s morgens vóór hij ontbijt. Zo is er weinig of geen urineproductie, wat beter is voor de stomazorg. De huid moet droog zijn zodat de plaat die we bevestigen goed kleeft, anders is

“Mijn respect voor het Wit-Gele Kruis is groot. De verpleegkundigen die hier komen zijn harde werkers”

er kans op lekkage. Bij huidplooitjes rond de stoma spuiten we een pasta voor we de plaat aanbrengen. Zo sluit die perfect aan.”

Dr. Santens: “Na de zorg blijf ik tien minuten liggen om zeker te zijn dat het goed kleeft. Kort na de operatie heb ik eens ’s nachts het Wit-Gele Kruis gebeld omdat mijn stoma lekte. De nachtverpleegkundige gaf me toen de goede raad om een ondoordringbare matrasbeschermer te leggen. Gelukkig viel dat enkel in het begin voor.”

Een stoma is ingrijpend. Hoe bent u hiermee omgegaan?

Dr. Santens: “Vroeger had ik veel bloedverlies en continu pijn door blaasontstekingen, als gevolg van eerdere radiotherapie. Sinds ik een stoma heb, is de pijn weg en is mijn levenskwaliteit verbeterd.”

Nadine: “Dr. Santens is altijd heel realistisch geweest over zijn ziektebeeld.”





DR. SANTENS EN REFERENTIEVERPLEEGKUNDIGE STOMAZORG NADINE

Dr. Santens: “Ja, en ik kan hier ook goed over praten en bespreek het ook vaak met mijn kinderen.”

Zijn er bepaalde dingen waarop u nu moet letten?

Dr. Santens: “Ik kan geen broeksriem meer dragen en neem best ook geen warm bad.”

Nadine: “Bij een warm bad of warme douche komt de plaat los. Het ideale is om te douchen voor we komen, zo kunnen we de stoma meteen verzorgen.”

U was vroeger zelf arts. Hoe ervaart u het om nu ook zorgvrager te zijn?

Dr. Santens: “Ik was oogarts. Ik heb er helemaal geen probleem

“Ik vind het fantastisch dat de verpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis zich continu bijscholen”

mee dat ik nu zorg nodig heb. De samenwerking met het Wit-Gele Kruis loopt perfect. Hun organisatie is fenomenaal. Je kan erop rekenen dat er altijd iemand komt en als je belt, heb je binnen de minuut iemand aan de lijn. Ik vind het ook

fantastisch dat hun verpleegkundigen zich continu bijscholen en dat er referentieverpleegkundigen zijn zoals Nadine. Zij staan andere verpleegkundigen bij in specifieke en complexe zorgen, zoals stomazorg of bepaalde wondzorgen, en geven advies bij problemen. Mijn respect voor het Wit-Gele Kruis is dan ook groot. De verpleegkundigen die hier komen zijn harde werkers. Soms komen ook stagiairs mee. Niet alle patiënten vinden dat leuk, maar ik vind dat belangrijk. Zij moeten ook bijleren. Ik heb wel het liefst dat ze de eerste keer enkel toekijken, want het is geen evidente zorg. Daarna mogen ze de stomazorg zeker zelf doen onder begeleiding van de verpleegkundige.”



PRATEN OVER DIAGNOSES, KINDERSPEL?

Als je een zware diagnose krijgt, komt er heel wat op je af. Veel mensen vinden het moeilijk om hierover te praten. Zeker met onze naasten, zoals onze (klein)kinderen of ouders. We willen hen namelijk sparen van slecht nieuws. Toch mag je de kracht van open communicatie niet onderschatten. Het versterkt de vertrouwensband.

 STIEN VAN PEER  ISTOCK

Moet ik het vertellen?

Je gezondheidstoestand is jouw zaak. Wettelijk ben je niet verplicht om iets te vertellen. Toch is dat wel aan te raden. De kans is groot dat je omgeving sowieso bepaalde veranderingen merkt zoals lichamelijke effecten van een behandeling. Je kunt ook misverstanden, vragen en andere lastige situaties voorkomen met je openheid. Ten slotte kunnen je naasten voor je klaarstaan.

Wacht niet te lang. Breng je naasten kort na de diagnose op de hoogte. Zo beperk je de kans dat ze via anderen iets vernemen. Als ze het pas later ontdekken, kunnen ze bovendien denken dat je andere zaken verzwijgt of hen niet vertrouwt.

Hoe vertel ik het?

Elke situatie is anders. Er is geen handleiding voor een moeilijk gesprek. Jij kent je naasten het beste

en kan daarop inspelen. We geven alvast enkele handvaten mee.

- Kies een **rustig moment** en neem tijd voor het gesprek.
- Start met een inleidende zin zoals 'Ik moet je iets ergs vertellen'. Geef de basisinformatie dan **kort en bondig**. In emotionele situaties verwerken mensen, en zeker kinderen, minder info in één keer.
- Probeer je **open** op te stellen. Je naasten hebben allerlei vragen en

emoties. Als je zelf over je behandeling en je ervaring wil en kan praten, geeft het hen vaak de moed om dat ook te doen.

- Geef je **behoeften** aan. Je omgeving weet niet altijd hoe ze je kan steunen. Geniet je gewoon van hun aanwezigheid? Wil je praten over de situatie? Helpt het als iemand boodschappen doet of je vergezelt naar een afspraak? Als je kan zeggen wat je nodig hebt, zullen veel familieleden en vrienden dat graag geven.

Zeg ik het aan kinderen en jongeren?

Ook kinderen en jongeren maken verlies en verdriet mee, daar kunnen we hen niet voor behoeden. Familie verzwijgt of verbloemt soms de waarheid om hen te beschermen. De ervaring leert dat het uiteindelijk beter is om wel over de ziekte te praten en hen te betrekken. Kinderen voelen dingen snel aan. Probeer daarom open en eerlijk te zijn. Wanneer ze niet weten wat er gebeurt, beginnen ze te fantaseren. Vaak is hun fantasie erger dan de werkelijkheid. Ze denken dan bijvoorbeeld dat het hun schuld is dat oma of papa ziek is.

Gesprekstips:

- Ga het gesprek aan in een **vertrouwde omgeving** zoals thuis.
- Het kind heeft nood aan de emotionele vertrouwensband en genegenheid tijdens het gesprek. Laat daarom een **naaste** (best een ouder) het gesprek voeren. Die persoon kan zich wel laten bijstaan, indien nodig, door een professional of iemand anders uit de omgeving.
- Verwoord de boodschap **kort en bondig**. Geef het kind de ruimte om ze te verwerken.
- Benoem dat het kind **geen schuld** heeft aan de situatie.
- Hou rekening met de **leeftijd**. Gebruik begrijpbare taal. Jonge kinderen zoeken veel genegenheid van de ouders. Pubers denken snel zwart-wit en hebben eerder onvoorspelbaar gedrag.
- **Jonge kinderen nemen veel letterlijk**. Zeg in een palliatieve situatie bijvoorbeeld niet 'Mama zal sterven omdat ze ziek is'. Dan denkt het kind dat je van elke ziekte kan doodgaan. Leg de concrete situatie uit.
- Kinderen stellen **veel vragen**. Bereid je daarom voor. Weet



je iets niet? Dan is het beter om dat te zeggen dan om een antwoord te verzinnen.

- Toon je **gevoelens**. Als een kind leert dat gevoelens taboe zijn, blijft het ermee zitten. Zij leren dan niet hoe zich te uiten. Ze verstoppen hun verdriet en sluiten zich af.

Hulp inschakelen

Zowel jij als je familie kunnen altijd een beroep doen op een zorgverlener, zoals een psycholoog, arts, thuisverpleegkundige ... Ook als je met je familie een andere kijk hebt op de aanpak, kan een professional helpen. Durf gerust hulp te vragen.

Bronnen: Palliatieve zorg Vlaanderen, Stichting tegen Kanker, allesoverkanker.be, UZ Gent

Help, ik kan niet meer in bad!

ACTIE
Gratis verhoogd toilet bij bestelling inlopdouche*

SenioreComfort Tiensevest 38 - 3000 Leuven

Wij vervangen uw bad of douche door een extra grote inlopdouche in één dag!

Ontdek onze grote keuze van douches, instapbaden, drempels, leuningen, ...

PREMIË VOOR SENIOREN*
Voor gratis info of brochure:
www.seniorecomfort.be of bel 0470/62.17.64

*Vraag naar de voorwaarden.





fietstestdagen

van 15 maart t.e.m. 15 april

Niet meer zo goed ter been? Hulp nodig om je voort te bewegen? Ook dan kan je genieten van een ontspannende fietstocht. Driewielers, duobikes, fietsen met lage instap en voor rolstoeltransport ... het aanbod aangepaste fietsen is groter dan je denkt. Door de lage instap en speciaal ontwerp van de fiets zit je steviger in het zadel en kan je gemakkelijker en veiliger op- en afstappen dan op een gewone fiets.

ontdek je mobiele vrijheid

- **driewielers:**
extra veel steun en ondersteuning
- **tandem of duofiets:**
plaats voor een begeleider voor, achter of naast jou
- **rolstoelfiets:**
je rolstoel kan mee op een platform op de fiets



tot
-15%
bij fietsen TriBike
en Van Raam*

+

gratis
fietsbijstand VAB
t.w.v. 45 euro

locaties en data

2300 Turnhout	donderdag 7 april
	vrijdag 8 april
2800 Mechelen	vrijdag 1 april
	zaterdag 2 april (voormiddag)
3270 Scherpenheuvel	dinsdag 29 maart
8200 Brugge	dinsdag 15 maart
8800 Roeselare	vrijdag 18 maart
	zaterdag 19 maart (voormiddag)
9052 Zwijnaarde	woensdag 23 maart
	donderdag 24 maart



Maak je afspraak via
03 205 69 24 of via
www.goed.be/fietstestdagen.

* Deze promotie is geldig van 15 maart t.e.m. 15 april, maar geldt niet bij tegemoetkomingen VSB. Actie ook niet cumuleerbaar met andere kortingen of acties.



ontdekkings- dagen lingerie en badmode

van 11 t.e.m. 30 april

Terug je vrouwelijkheid herwinnen na je borstoperatie? Laat de lente kriebelen en maak kennis met ons gamma speciaal uitgekozen badmode en lingerie waarmee je aan zelfvertrouwen wint.

alles om je mooi vrouwelijk te voelen

- modieuze en eigentijdse lente- en zomercollectie
- voorzien van een hoesje binnenin om je prothese veilig en discreet te dragen
- advies voor maximaal draagcomfort
- kom vrijblijvend en discreet passen
- stijlvol advies op maat door onze ervaren bandagisten

Daarnaast adviseren we je ook over huidverzorging, protheses en andere hulpmiddelen waarmee je vrouwelijkheid kan accentueren.



-15%
op de collectie
lingerie en
badmode*



Kom langs of maak je afspraak voor persoonlijk advies via **03 205 69 22** of via www.goed.be/onze-borstzorgcentra. Je vindt er de adressen en openingsuren van al onze borstzorgcentra. In de vestigingen met een * kan je ook terecht voor badmode.

* Deze actie is geldig van 11 t.e.m. 30 april in de borstzorgcentra van Goed. Niet cumuleerbaar met andere kortingen of promoties.

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

samen met



“Ik heb 100% vertrouwen in haar wanneer ik iets ter sprake breng”

Stina

Patiënt en verpleegkundige
Stina & Sabine
 74 jaar en 42 jaar

 RALPH GREGOOR, WIT-GELE KRUIS LIMBURG
 MARCO MERTENS

“Incontinentie is menselijk en komt nu eenmaal vaak voor”

Sabine

Lourdes

Stina sukkelde al sinds '93 met allerlei kwaaltjes. “Het is begonnen na een bedevaart in Lourdes waar iemand voorspelde dat ik nog heel veel aan de hand zou hebben”, zegt Stina. “Twee dagen na thuiskomst werd ik opgenomen in het ziekenhuis met een geperforeerde blinde darm. En sindsdien heb ik een lidkaart bij het ziekenhuis met ondertussen al 25 operaties, waarvan zelfs een openhartoperatie. Daarnaast heb ik onder meer diabetes, obesitas en een dropvoet. Dat is een voet die een beetje hangt en die ik niet meer omhoog krijg. Ik gebruik een rollator omdat ik weinig kracht kan zetten.”

Incontinentie

De verminderde mobiliteit en andere ongemakken zorgden ervoor dat Stina incontinent werd. “Ik heb het onmiddellijk open besproken met mijn vaste verpleegkundige Sabine en gevraagd welke oplossingen er waren”, zegt Stina. “We zijn dan samen beginnen zoeken naar

de beste oplossingen en ondertussen voel ik me goed met de hulpmiddelen die ik heb. Uiteraard gebeuren er wel nog eens ongelukjes, maar over het algemeen voel ik me prima zo. Ik heb 100% vertrouwen in haar wanneer ik iets ter sprake breng.”

Taboe

Het bespreekbaar maken van incontinentie is hun grootste streefdoel. “Incontinentie is menselijk en komt nu eenmaal vaak voor”, zegt Sabine. “We merken geregeld dat patiënten hier uit schaamte niet over praten. Maar dan zien we bijvoorbeeld aan de natte onderbroeken dat er toch een probleem is. Ik haal het vervolgens voorzichtig aan en dan zie je dat ze net blij zijn dat het bespreekbaar is. Bij hulpmiddelen voor incontinentie denken mensen meestal aan maandverband of pampers, maar er zijn zoveel alternatieven. Het belangrijkste is dat het op maat is van ieders situatie. Zo kunnen we de ongemakken en eventuele schaamte wegnemen.”

Bota
suprima

Suprima incontinentie

BOTA SUPRIMA is een volledig assortiment van incontinentieslips, -kleding en matrasbescherming, geschikt bij licht druppelverlies, matige of zware incontinentie.

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel.



Badmode voor dames, heren en kinderen

Body's, pyjama's en patiëntenhemden: eenvoudig aan/uit, spaart verpleegtijd

Matrasbeschermers en steeklakens



Katoenen en PVC slips voor incontinentieverband

Absorberende slips/boxershorts, ook voor kinderen

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


Bota
Since 1940

AD 2022/01NL



Birkenshop.be
Online shop voor Birkenstocks



10 tot 40%
korting



Corpedi.be
Modieuze orthopedische schoenen



Slippers, sandalen, pantoffels, sneakers, professionele klompen, steunzolen, ...

**Online shop en verkooppunt
van modieuze orthopedische schoenen**
Birkenstock, VIONIC, Bota
van maat 24 t/m 50

Ring 35, 2200 Noorderwijk (Herentals)

DE ROLLATOR VAN MIJN TANTE

In mijn vorige column vertelde ik over mijn grootmoeder, die de laatste jaren van haar leven doorbracht in een woonzorgcentrum. Ze zat altijd in haar favoriete zetel bij het raam. Omdat de grond wat glad was, legden we een mat onder haar fauteuil. We deden het met de allerbeste bedoelingen, maar achteraf hebben we er spijt van: toen ze op een nacht opstond omdat ze bang was dat het raam niet goed dicht was, gleeed ze uit over de mat. Ze brak haar heup, bracht een lange tijd in het ziekenhuis door en zou er helaas ook overlijden.

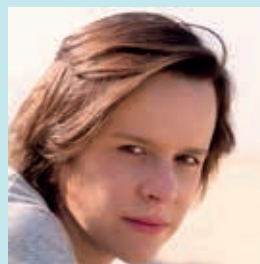
Dat was in 1993 en over valpreventie bij ouderen werd toen nog niet veel gepraat. Vandaag is dat gelukkig anders. Wanneer ik het woord intik op Google, krijg ik een lange lijst aan resultaten, met veel nuttige tips om vallen bij ouderen te voorkomen. Geen matten in huis leggen is daar een van. Hadden we dat toen maar geweten.

Zoveel jaren later heb ik een tante van tachtig die problemen heeft met haar evenwicht. We hadden gelukkig onze les geleerd en haalden alle matten weg uit haar serviceflat. Maar ze is een trotse dame. 'Zo oud ben ik nog niet', zei ze toen ze ons voorstel, of bijna smeekbede, weigerde om een rollator aan te schaffen. Dat vonden we niet alleen nodig om een val te voorkomen, maar ook omdat ze door haar duizeligheid helemaal niet meer buitenkwam.

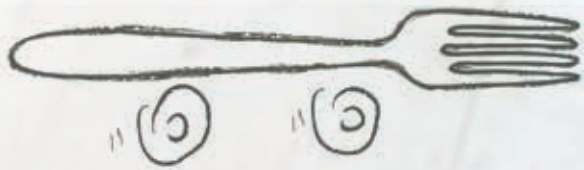
Op een zaterdag viel ze dan toch. Ik word er droevig van als ik het verhaal vertel: ze viel tussen haar zetel en de televisie en raakte niet meer recht. Gelukkig lag haar telefoon niet te veraf. Ze sleepte zich er met alle macht naartoe en belde mijn vader. Samen hielpen we haar overeind, en zij was niet de enige die huilde. Maar elk nadeel heeft zijn voordeel: ze besloot uiteindelijk toch een rollator in huis te halen. Toen ze de eerste keer een blokje om ging, zei ze dat ze toch nog angst had, omdat de straatstenen er zo slecht bij lagen. Een oproep aan de overheid: doe hier dringend iets aan. Om haar wat zelfzekerder te maken, gingen we een paar weken met haar wandelen. Zo wist ze dat er iemand dichtbij was wanneer het mis zou gaan. Haar zelfzekerheid groeide en ze gaat nu alleen op pad, al volgt ze haast altijd dezelfde route, omdat ze dan weet hoe het wegdek erbij ligt. Intussen heeft ze ook een armband met een alarmknop waarmee ze onder meer met mijn vader in verbinding staat.

Mijn grootmoeder hebben we in die tijd niet kunnen helpen, maar ik ben blij dat we dat in deze tijd wel met mijn tante kunnen doen.

Ann De Craemer



Ann De Craemer is al tien jaar columniste en heeft ongeveer evenveel boeken op haar naam staan – van fictie tot non-fictie. Ze deelt in Tielt haar leven met haar computer en haar poes Rachel.



homecuisine

Verse
maaltijden aan
huis kan vanaf
€ 6,50

LEKKER THUIS

Home cuisine zorgt voor een lekker, verse en gezonde maaltijd aan huis, elke dag!



Wat doet Home Cuisine?

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

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keuzemenu's. Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.



Hoe bestellen?

U kunt ons bereiken via mail of gratis nummer 0800 19 020. Wij beantwoorden met plezier uw vragen of plannen samen een eerste levering in waarbij u kunt proeven van onze verse maaltijden.

INFO@HOMECUISINE.BE

WWW.HOMECUISINE.BE

Waarvoor staat Home Cuisine?

Lekker en evenwichtig:

Onze menu's worden steeds met de grootste zorg samengesteld en zijn afgestemd op de seizoenen. Ook de lekkerste klassiekers van de Belgische keuken vindt u erin terug.

Vers en gezond:

Met Home Cuisine geniet u telkens weer van een (h) eerlijke maaltijd. Geen smaakversterkers of bewaarmiddelen, maar altijd bereid met de meest verse ingrediënten.

Gemakkelijk:

U beslist zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten. Enkel nog een paar minuutjes opwarmen in de microgolfoven en klaar. Zo eenvoudig is dat!



Bel gratis ☎ 0800 19 020

WWW.HOMECUISINE.BE



ZWANGER? CORONAVACCIN BESCHERMT TEGEN ERNSTIGE GEVOLGEN

De vaccinatiecampagne loopt nog steeds en helpt tegen mogelijke ernstige gevolgen van een coronabesmetting. Zeker wanneer je zwanger bent. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat je een hoger risico loopt op een miskraam, premature bevalling of keizersnede. Ons vroedvrouwenteam roept iedereen op om zich goed te informeren over de vaccinatie alvorens zwanger te worden.

Ben je al zwanger?

Ben je al zwanger of ken je iemand die momenteel zwanger is, maar nog niet gevaccineerd? Weet dat je je op elk moment in de zwangerschap mag laten vaccineren. Vaccinatie tegen COVID-19 beschermt bovendien niet alleen de moeder, maar ook de baby. Pasgeborenen zijn beschermd tegen infectieziekten door de antistoffen die zij krijgen van hun moeder via de placenta. Die antistoffen verdwijnen langzaam in de maanden na de geboorte.

mRNA-vaccin

Zwangere vrouwen krijgen in Vlaanderen het vaccin van Pfizer of Moderna toegediend. Dat zijn mRNA-vaccins. Op basis van het werkingsmechanisme en de inmiddels verkregen gegevens over deze vaccins, worden ze als veilig beschouwd bij gebruik tijdens de zwangerschap.

Studies melden ook geen ernstige bijwerkingen. Uit onderzoek blijkt dat de vaccinatie geen invloed heeft op de vruchtbaarheid en de aanleg van de placenta. Het gaat ook niet over in de moedermelk. De antistoffen die moeders aanmaken, geven ze wel door aan hun baby zodat die ook tijdens de borstvoedingsperiode veilig is.

Meer info?

Contacteer ons vroedvrouwenteam telefonisch op 089-36 00 85 of digitaal via vroedvrouwen@limburg.wgk.be.



DE VOORBIJE MAANDEN NAMEN 3312 (POTENTIËLE) PATIËNTEN EN 2452 (POTENTIËLE) MANTELZORGERS DEEL AAN EEN GROOTSCHALIG MARKTONDERZOEK OVER THUISVERPLEGING EN WIT-GELE KRUIS IN HET BIJZONDER.

HET IMAGO VAN WIT-GELE KRUIS ONDER DE LOEP

95%

KENT WIT-GELE KRUIS

Patiënten en mantelzorgers zien hun thuisverpleegkundige als **vertrouwenspersoon**

WIT-GELE KRUIS HEEFT BEKWAAM PERSONEEL

JA

95% v/d patiënten
91% v/d mantelzorgers

WIT-GELE KRUIS IS GOED BEREIKBAAR WANNEER JE ZE NODIG HEBT

93% v/d patiënten
90% v/d mantelzorgers



Bijna de helft kent Wit-Gele Kruis omdat een **familieelid of kennis** er al door verzorgd werd.

81% VAN DE PATIËNTEN
72% VAN DE MANTELZORGERS
ZOU WIT-GELE KRUIS
AANRADEN AAN EEN VRIEND,
COLLEGA OF FAMILIELID

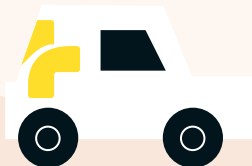
Wit-Gele Kruis staat gekend voor zijn:

- ✓ CORRECTE AANPAK
- ✓ TOEGANKELIJKHEID
- ✓ MENSELIJKHEID

HERKENBARE WAGENS

70%

kent Wit-Gele Kruis uit het **straatbeeld**



9/10

patiënten en mantelzorgers zijn **uiterst tevreden** van Wit-Gele Kruis

TOP!



WIT-GELE KRUIS BIEDT ZORG AAN VAN HOGE KWALITEIT

93% v/d patiënten
90% v/d mantelzorgers

WAT HEBBEN WE GELEERD?

1 Onze **gespecialiseerde zorgen** zoals palliatieve zorg, diabeteszorg, kankerbehandeling aan huis, ... moeten **meer in de kijker** staan. Ongeveer de helft van de deelnemers gaf immers aan deze zorgen en ondersteunende dienstverlening onvoldoende te kennen.

2 Het Wit-Gele Kruis is voor jullie een professionele organisatie, maar jullie willen graag **meer informatie over de zorgen en innovaties waar we mee bezig zijn.**

3 Meer **heldere informatie op maat van jullie specifieke noden en behoeften** zorgt voor meer betrokkenheid en ondersteuning.

• AAN DE SLAG!

- MET DEZE RESULTATEN GAAN WE VERDER AAN DE SLAG OM JULLIE NOG MEER TEVREDEN TE MAKEN OVER ONZE ZORGVERLENING.
- DANKJEWEL VOOR JULLIE FEEDBACK!

OPNIEUW GOUDEN LABEL VOOR ONZE KWALITATIEVE ZORG

Wit-Gele Kruis Limburg behaalt voor de tweede keer het gouden internationale kwaliteitslabel voor haar patiëntgerichte zorg. Dat betekent dat we staan voor deskundige, kwalitatieve én veilige zorg. Uit onafhankelijk onderzoek is gebleken dat we een warme organisatie zijn, zowel voor patiënten, mantelzorgers, als voor eigen medewerkers. In dialoog gaan en luisteren naar elkaar zijn belangrijke thema's.

Warme zorg

In 2018 behaalden we als eerste thuiszorgorganisatie een internationaal kwaliteitslabel. Vier jaar later hebben we dit met succes opnieuw behaald en verlengd. "Een onafhankelijke organisatie beoordeelde objectief onze kwaliteit van zorg op basis van verschillende criteria", zegt kwaliteitsmanager Marie-Jeanne Vandormael. "Onze warme en kwaliteitsvolle zorg kwam telkens naar voren in het eindrapport."

Voordelen voor patiënt

In het rapport werd vastgesteld dat we echt praten met en luisteren naar de patiënt. Als iets onduidelijk is, gaan we in gesprek met de patiënt en zijn omgeving. "Dat wil zeggen: de kennis en ervaring van patiënten gebruiken om hun

levenskwaliteit te verbeteren, in dialoog met de persoon, mantelzorger, familie en professionals." Een mooi voorbeeld van **patiëntenparticipatie** in de thuiszorg.

Daarnaast bewijst het label dat onze procedures op punt staan. En dat iedereen dezelfde afspraken respecteert en elkaar stimuleert om dit effectief toe te passen. Marie-Jeanne licht toe: "Een voorbeeld is onze **medicatieoediening**. Daarvoor gebruiken we gestandaardiseerde medicatielijsten die hetzelfde zijn voor alle patiënten. Zo hebben alle zorgverleners de kennis om dit correct te lezen en uit te voeren en beperken we de kans op fouten tot een minimum."

Ook onze permanente bereikbaarheid en beschikbaarheid zijn troeven die sterk scoren in het rapport.



EEN VAN ONZE VERPLEEGKUNDIGEN, MANUELA NOVIELLO, MOCHT IN NAAM VAN ALLE MEDEWERKERS HET LABEL ONTVANGEN.

SAMEN VOOR WARME KWALITEITSVOLLE ZORG THUIS

Als je iets goed wil doen, dan wil je jezelf steeds verbeteren. Dat is in onze zorg niet anders. Nu en dan is het nodig om een stap achteruit te zetten en te kijken waar we staan. Wat beter kan. Waar de noden veranderen. En hoe we dat aanpakken.

We hebben patiënten, mantelzorgers en huisartsen bevraagd en kritisch naar onszelf gekeken. Die feedback heeft ons geholpen om enkele strategische doelstellingen uit te werken die bijdragen aan onze missie en visie: **samen warme kwaliteitsvolle zorg thuis**.

In dialoog met patiënt

We gaan met de patiënt in dialoog. Er is ruimte voor inspraak, advies, participatie. De recente oprichting van ons **patiëntenpanel** is een eerste stap. Ze zijn letterlijk onze ambassadeurs die een stem krijgen in onze werking.

Hoge kwaliteit, altijd en overal

De zorgkwaliteit en de wijze waarop we de zorg uitvoeren moeten altijd en overal **uniform** zijn. Dat doen we door vastgelegde procedures en richtlijnen, duidelijke afspraken en continue vorming en training. Op deze manier herleiden we het risico op fouten tot een minimum, zoals bij medicatietoediening. En die inspanningen lonen! Zo kregen we een onafhankelijk internationaal **kwaliteitslabel** toegekend (zie pagina 31 voor meer uitleg).

Zorg op maat

'Zorg thuis' is op verschillende manieren te interpreteren. Jongere generaties stellen **flexibiliteit** in timing en de locatie van de zorg op prijs. Daarom werken we aan **innovatieve toepassingen** waarbij je bijvoorbeeld een afspraak kan vastleggen in een van onze lokale verpleegposten. Of telemonitoring waarbij opvolging van zorg op afstand mogelijk is.

Zorg voor medewerkers

Geen zorg zonder zorgverleners. Onze zorgverlening staat of valt met de beschikbaarheid van deskundige collega's. Daarom zetten we sterk in op het aantrekkelijk maken van de job. We werven nieuwe verpleeg- en zorgkundigen aan en gespecialiseerde functieprofielen. Ook ondersteunen we onze medewerkers om een gezonde balans tussen werk en privé te houden.

Het zijn heel wat uitdagingen met als centraal doel: samen warme kwaliteitsvolle zorg thuis!



COLOFON

wit-gele kruis



29^{ste} jaargang, Nr. 108 – maart 2022
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie

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

Redactieraad

Hélène Beele, Uschi De Coster, Hilde De Groef, Kristel De Vlieghe,
Nathalie Ghequiere, Ralph Gregoor, Elise Keldermans, Sanne Lambert,
Marie Landsheere, Kristien Scheepmans, Stien Van Peer, Lore De Jonge

Beeld coverpagina

© Marco Mertens

Druk

Drukkerij 't Hoof - gedrukt op FSC-papier

Oplage

120.000

Secretariaat

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

Verantwoordelijke uitgever

Dirk Broos - Wit-Gele Kruis van Vlaanderen zvw
Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel
0465.698.582 - RPR Nederlandstalige ondernemingsrechtbank Brussel
www.witgelekruis.be/federatie - directie@vlaanderen.wgk.be

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag gereproduceerd
of overgenomen worden zonder de schriftelijke toestemming van de
verantwoordelijke uitgever.

Raadpleeg onze privacy policy via www.witgelekruis.be/privacy

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 - Katrien.Lannoo@treviplus.be



CONTACTGEGEVENS

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 24

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

☎ 09-265 75 75

Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089-30 08 80

Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant

☎ 016-31 95 50

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-63 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



Ferm

thuiszorg



SamenFerm.be/thuiszorg

Bel gratis 0800 112 05

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Onze verzorgenden helpen jou met persoonsverzorging en
huishoudelijke ondersteuning bij ziekte, beperking, ouderdom of
in moeilijke omstandigheden, ook 's nachts.

In onze kleinschalige dagopvangcentra en gastopvang kan je
terecht voor een babbel, dagbesteding en begeleiding.

Ons advies bij aanpassingen voor je woning en onze
karweidienst, helpen je comfortabel en langer thuis te blijven
wonen.

Ben je net bevallen, thuis of in het ziekenhuis? Dan ondersteunen
we jou en je gezin met gespecialiseerde kraamzorg.





DAGJE UIT

**WIN
1 VAN DE 4
BONGOBONNEN**

Deze Bongobon laat je genieten van een onvergetelijk dagje met allerlei activiteiten. Van cultuur tot sport, er is voor elk wat wils. Vul het kruiswoordraadsel in en waag je kans. We verdelen 4 bonnen. Het aantal toegelaten personen is afhankelijk van de gekozen activiteit.

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

HORIZONTAAL

- Het voorkomen van vallen – Sciencefiction
- Mekaar – Meer dan wenselijk – Voorschrift
- Rusland (in internetadressen) – Inegaal – Molybdeen (symbool)
- Os op de gildemaaltijd gegeten – Deel van de mast – Houding
- Computertoets – Iemand die meent veel verstand te hebben
- Decimeter – Gezinslid – Titanium (symbool) – Fier
- Europese vrouw – Volksnaam van de els
- Stootwapen – Narede
- Jongensnaam – Eenvoudig – Lucht, als voorvoegsel
- Petroleum – Opbergmap
- Vol gaten – Oersted – Nationaal kampioenschap
- Nummer – Einde van het voorjaar
- Vangen (bij politieagenten)
- Oogaandoening – Pan aan een steel, vroeger gebruikt om bedden te verwarmen
- Voetbalploeg – Rijstgerecht - leder

VERTICAAL

- Vereisen – Vaststelling van een ziekte
- Dubbelzout – Risico – Ten laatste
- Laatste kwartier – Naamloze vennootschap (Engels) – Gepelde gerst – Korenafval
- Zeer verspreide epidemie – Deel van een doel
- Zonnegod – Ondernemingsraad – Belgisch schilder – Verzetsgroep
- Liefdesgod – Mijnheer – Heldendicht
- Dampig – Stuurboord
- Etentje – Selderie – Ontkenning
- Funest – Hij - Bamboebeer
- Graveerwerk in blanke metalen – Dominee
- Godin van de vrede – Lichamelijke opvoeding – Eiergerecht
- Lidwoord – Computerterm
- Neerslag van as na een vulkaanuitbarsting – Soort
- Half (voorvoegsel) – Argon (symbool) – Mansnaam – Reeds
- Schermdegen – Engels graafschap - Bouwakker

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje **vóór 14 april 2022** naar het adres:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel

E-mailen kan ook **vóór 14 april 2022** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het kruiswoordraadsel Gezond Thuis 107: VOEDINGSADVIES

Winnaars van de Bongobon 'Weekendje weg'

Josée VANOIRBEEK uit Kortesseem en Jenny MELEYNS uit Dendermonde

**Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!**

WWW.

Eurika-Shoe .COM



Floris van Bommel



adidas
ORIGINALS



LIU·JO



GUESS

Floris



HEREN: Guess Cole Haan US Polo Floris Van Bommel Tommy Hilfiger Timberland Ambiorix Lloyd Pius Colmar Clarks Geox Mephisto Ara Ea7 Armani Think Solidus Rockport

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Calvin Klein US Polo Guess Dr.Martens DC Diadora Jack&Jones Skechers Buffalo Fila All-Star Asics Converse Bjorn Borg New Balance Ea7 Armani Puma Reebok Vans Warrior Palladium Hoff Karhu Faguo Champion PepeJeans TommyHilfiger

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino Floris Van Bommel DL-sport TommyHilfiger Gabor PeterKaiser Mephisto Think! Brako Ara Geox Semler Solidus Wolky Scholl Liu Jo Hoff Karhu PepeJeans Calvin Kein



KIDS: Adidas-originals Skechers Vans Munich Timberland Birki All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Crocs Kipling Giesswein
(1 BAL GRATIS BIJ AANKOOP VAN 1 PAAR)



SolicareSoft
solidus



MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

DL-sport Verhulst Ara Loints Softwaves Birkenstock Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Annalina Semler Gabor PiediNudi Vionic Remonte **CHROOM VRIJ:** Think! Brako Mephisto Nature Vital Clair de Lune Ecologica FinnComfort Wolky Oofos **DIABEET:** Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop

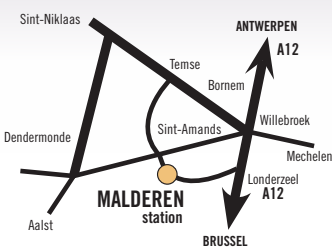


LOWA
MEINDL
Shoes For Actives



MBT
Joya

SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Joya Sano Strechwalker Rollingsoft Skechers **TOPDEALER VAN:** Mephisto Lowa Meindl Grisport Rockport Allrounder Asics Brooks Teva Fitflop



€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 99,00 EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam

Adres

E-mail Datum / /

EURIKA-SHOE BV - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: alle dagen van 9 tot 18u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

BON
€13

Niet geldig tijdens de spierperiode

Veilig en comfortabel douchen!

Vervang uw oude bad of douche binnen 1 dag door een veilige douche

Gratis thuisadvies?
Bel 0800 - 71540



Vind je het moeilijk om telkens weer over die hoge badrand te stappen om een bad te nemen? **Vervang dan je bad door een veilige en toegankelijke Kinemagic douchecabine!**

- + Zeer lage instap met antislip behandeling
- + Ergonomische handgrepen
- + Softclose designzitje (opklapbaar)
- + Grof kraanwerk en handdouche
- + Voorzien van antikalk beschermlaag
- + Verkrijgbaar met schuif- of draaideuren
- + Ideaal voor mediores en senioren



Lage instap van slechts 3 cm



Zitje, opklapbaar en softclose



Ergonomische handgrepen

Binnen 1 dag gemonteerd

Dit complete douchesysteem kan binnen 1 dag worden geplaatst, zonder ingrijpende verbouwingswerkzaamheden. U heeft nergens omkijken naar!

Een Kinemagic installateur in uw buurt?
Kijk snel op www.kinemagic.be



Kinedo **KINEMAGIC**

Gratis brochure ontvangen?

Ga naar www.kinemagic.be of bel met onze klantenservice op **0800 - 71 540**
Wij staan u graag te woord.

GRATIS
brochure

