

Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

Gezond Thuis

dec jan feb #119

“Je kan een boek schrijven over mijn leven”

3 TIPS

Om zware benen te verlichten

GEZOND & WEL

De kracht van een goede nacht

Retouradres: Frontispiesstraat 8 bus 1.2 | 1000 Brussel
Afgiftekantoor : Antwerpen X |
Erkenningnummer P309292 |
Een uitgave van Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
3-maandelijks tijdschrift | nr. 119 | december 2024

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

wit-gele kruis

kinderkankerfonds vzw
www.kinderkankerfonds.be



Jouw steun maakt het verschil in het leven van kinderen met kanker en hun gezinnen.

Doe een gift

Organiseer een actie

Steun een actie

Neem ons op in je testament

Kinderkanker heeft een grote impact op heel wat facetten van het gezinsleven. Met onze projecten proberen we de levenskwaliteit van het kind en het gezin te verbeteren, tijdens én na de behandeling. Ontdek meer op onze website **www.kinderkankerfonds.be** of scan de QR-code!

Steun ons in de strijd tegen kinderkanker.



“Thuis is waar …

het altijd zoete inval is”

Irma Claes

woont in Begijnendijk

Al 76 jaar is Irma getrouwd met Louis. “Op een bal in het dorp heb ik voor het eerst met hem gedanst. Sindsdien heb ik hem niet meer losgelaten”, lacht ze. Jarenlang maakten ze als marktkramers jong en oud blij met hun snoepkraam. Ze beleven nu samen hun mooie oude dag thuis, naast de snoepwinkel van hun kleindochter. Dat heet dan gelukkig zijn.

→ **Lees het verhaal van Irma op pagina 18.**

Inhoud



6
Met de deur in huis
Op bezoek bij Anja Daems



12
Goud waard
Patiënt Andreas en verpleegkundige Sophie



16
Leve de mantelzorger
Diane blijft zorgen voor haar dochter

En ook ...

3 Thuis is waar ...
Bij Irma is het altijd zoete inval

15 Column
Zelfzorg bij ouderen: kleine stappen, groot verschil

20 Gezond & wel
De kracht van een goede nacht

24 Aan tafel
Hou je cholesterol in balans

27 Thuisbasis
Hoe doorsta je de winterblues?

29 Nieuws uit je provincie

34 Puzzel

10 3X zware benen verlichten
Met eenvoudige stappen kun je klachten verminderen en de benen verlichten.



In memoriam

In memoriam van Antoine Rubbens, heengegaan op 29 augustus 2024. Eerwaarde heer Rubbens was priester en aalmoezenier op de campus Karel Melle en bij het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen. Ook was hij jarenlang columnist voor ons tijdschrift Gezond Thuis. Wij danken hem voor zijn enorme inzet en betrokkenheid, en bieden onze oprechte steun aan. Onze gedachten zijn bij de familie en vrienden die hij nalaat.



Boekentip over dementie

Via 53 korte lessen en tips leren schommelen op het ritme van mensen met dementie. Dat is wat Bormans met zijn boek wil bereiken onder mantelzorgers en hulpverleners, maar ook partners en vrienden van demente personen. Dat doet hij via de resonantiemethode, waarbij je eerst afstemt op het ritme van de ander en daarna, indien mogelijk, een duwtje in de rug geeft. Zo kan men proberen de verbinding met iemand met dementie te behouden en zelfs versterken.



Een mooi eindejaar en fijn 2025 gewenst!

WARME WENSEN



Rechtzetting foto vorige editie Gezond Thuis

In de vorige editie van Gezond Thuis sloop een fout in de foto van Dr. Uus Knops, de experte die ons vertelde over afscheid nemen tijdens het leven.



Dr. Uus Knops is psychiater en psychotherapeut. Ze is veelgevraagd als spreker over rouw en schreef ook al verschillende boeken over het thema.

Meer info vind je op www.uusknops.be.



Anja Daems

Iedereen kent de warme en straffe Anja Daems als een van 'De Madammen' op Radio2. Ook na het einde van het programma blijft ze een vaste waarde in het Vlaamse radiolandschap. Vandaag vertelt ze over haar dochter, Anna Julia (16), en het traject dat ze samen doorliepen op zoek naar een diagnose en aanpak van haar leerstoornissen.

Auteur Marie Vandaele

© VRT

“Iemand met een leerstoornis is meer dan die stoornis alleen”

Hoe ontdekte je dat je dochter leerstoornissen heeft?
“Eigenlijk al in de kleuterklas. Toen vriendinnetjes kwamen spelen, merkte ik dat zij sommige letters en cijfers al konden lezen. Mijn dochter was daar helemaal nog niet mee bezig. Toen ik mijn bezorgdheid uitte aan de kleuterjuffrouw, werd dit snel weggewuifd. ‘Ze zal de klik nog wel maken’ kreeg ik telkens te horen. Maar ik voelde van niet en in het eerste leerjaar waren er aanwijzingen voor meerdere leerstoornissen. Ik bleef niet bij de pakken zitten. Ik las me die zomer uitgebreid in over dyslexie en dyscalculie en nam contact op met De Puzzel, een centrum voor leerstoornissen bij kinderen in Berchem. Uit allerlei testen bleek dat Anna Julia kampte met ernstige dyslexie en dyscalculie, maar ook met ADD (Attention Deficit Disorder of aandachtstekortstoornis). Daarna brachten we elke week een aantal uur door in De Puzzel.”

Vond je gemakkelijk de weg naar hulp?
“Toch wel, want ik was heel goed geïnformeerd. Zo heb ik vriendinnen die het traject al eens doorliepen en konden we bij De Puzzel meteen terecht. Alleen bij het CLB (centrum voor leerlingenbegeleiding) wrong het schoentje soms wat. Elk half jaar zaten we samen met De Puzzel en het CLB. Op het einde van het zesde leerjaar vroeg ik hen welke richting mijn dochter uit kon gaan. Ze wisten niets over haar vooruitgang, wat me heel boos maakte. Maar het CLB is zwaar onderbemand, waardoor ze goed begeleide leerlingen, zoals Anna Julia, moeten loslaten. Daar heb ik alle begrip voor.”

Hield de middelbare school voldoende rekening met haar?
“In haar eerste jaar ging ze naar een kleine school met een alternatieve en zeer persoonlijke aanpak. Dat was fantastisch. Helaas was er na het tweede jaar geen richting voor haar. Nu zit ze in het vijfde middelbaar en gaat alles goed. De school probeert rekening te houden met haar beperkingen. Ik voel me vaak de ‘bemoei-moeder’, maar ze appreciëren de feedback van mijn man en mij tijdens oudercontacten. Ik besef dat het voor mensen in het onderwijs niet gemakkelijk is om te voldoen aan de noden van alle leerlingen.”

Moet er meer focus zijn op hulplijnen voor kinderen met leerstoornissen?
“Jazeker. Inclusief onderwijs vraagt om meer leerkrachten en ze moeten ook begeleid worden. Leerkrachten zijn opgeleid om kinderen te leren rekenen, schrijven en lezen. Je kan dan niet én algemene vakken geven én elke leerling individueel begeleiden. Voor kinderen die extra hulp nodig hebben, moeten er extra begeleiders in de klas zijn.” →

Wie is Anja Daems?

- Geboren op 26 mei 1968 in Geel
- Belgische radio- en televisiepresentatrice
- 15 jaar een van ‘De Madammen’ op Radio2
- Presenteert ‘Radio2 Hitmix’ en ‘Als de muren konden praten’
- Moeder van Anna Julia (16 jaar)



“Voor mensen in het onderwijs is het niet gemakkelijk om te voldoen aan de noden van alle leerlingen”

Hoe zie jij de toekomst?
“Anna Julia vindt haar weg wel. Vakken als aardrijkskunde, geschiedenis en taal zijn moeilijk voor haar omwille van haar *dysjes* (dyslexie en dyscalculie, n.v.d.r.). Maar ze is zeer gemotiveerd, vooral voor vakken die haar wel interesseren. In de vakantie werkt ze met kinderen met een beperking en dat doet ze heel graag. Stilletjesaan wordt ze ook zelfstandiger.”

Bestaat er volgens jou een taboe rond leerstoornissen?
“Ja. We vroegen ons af of ze moest getest worden op eventuele leerstoornissen. We wilden haar geen etiketje opplakken uit schrik dat ze anders zou benaderd worden. Maar ook met een dove persoon leer je communiceren. Dat is met leerstoornissen net hetzelfde. Doordat je weet wat iemand doormaakt, kan je een manier vinden om daarmee om te gaan. Iemand met een leerstoornis is meer dan die stoornis alleen.”

Welke tip geef je aan ouders die zich in jouw verhaal herkennen?
“Vergeet niet dat je een ouder bent en geen onderwijzer. Op een moment was ik de rol van leerkracht aan het overnemen en bleven we maar rekensommen of spellingsoefeningen proberen. Dat eindigde vaak in ruzie. *(lacht)* Probeer het dus een beetje los te laten, ook al is dat een leerproces met vallen en opstaan. Luister naar je kind en laat ze vanuit zichzelf groeien. Ze komen er wel.”

stomahuis

samen voor de beste stomazorg

Bij Goed thuiszorgwinkel begrijpen we dat een stoma uitdagingen met zich meebrengt. Daarom staan onze stomaverpleegkundigen en bandagisten klaar om jou te ondersteunen met zorg op maat, persoonlijke begeleiding en professionele oplossingen.



Goed stomahuis staat garant voor:

- persoonlijke en professionele **begeleiding** door bandagisten en stomaverpleegkundigen, **erkend door alle mutualiteiten**
- advies en verzorging **aan huis**
- **snelle interventie** bij problemen met het materiaal
- **urologisch advies** over sondes, condoomkatheters en urinezakken
- kennis, discretie en **jarenlange ervaring**



verzorgingstip

Ken je de **Simpla® G Straps** van Coloplast al? Hiermee ervaar je minder irritaties en lekkages. Contacteer ons voor meer informatie.

gratis en vrijblijvend advies

Bel onze specialisten op **03 205 69 22**

→ www.goed.be/stomahuis

goed thuiszorgwinkel

3x **zware benen verlichten**

Ooit al eens last gehad van zware, vermoeide of zelfs pijnlijke benen? Met deze eenvoudige stappen kun je klachten verminderen en de benen verlichten. Neem bij aanhoudende pijn of ernstige symptomen altijd contact op met een arts.



1 Stimuleer je kuitspieren

Probeer elke dag een korte wandeling te maken, cirkels met je enkels te draaien of met je benen in de lucht fietsbewegingen te maken. Zo verbeter je de doorbloeding in je onderbenen, vooral na lange periodes van zitten, rechtstaan of liggen. Ook wandelen, zwemmen of fietsen stimuleert je kuitspieren. Dat helpt om het bloed in je onderbenen terug naar het hart te pompen.

2 Leg je benen omhoog

Door je benen hoger dan je hart te leggen, stroomt het bloed makkelijker terug naar je hart. Gebruik een kussen onder je benen als je ligt, of zit af en toe rechtop met gestrekte benen. Dat verlicht de druk in de aderen en helpt vochtophoping te voorkomen.

3 Draag compressiekousen

Compressiekousen oefenen lichte druk uit op de benen en bevorderen de bloedstroom. Ze kunnen ook zwelling verminderen. Let op, contacteer eerst je arts om na te gaan of compressiekousen iets voor jou zijn en welke maat en drukklasse je nodig hebt. Ze zijn niet geschikt bij ernstige arteriële aandoeningen.



Hilde Claessen
Stafmedewerker wond- en stomazorg, en diabeteseducator

Onze drie tips zijn gericht op zware benen als gevolg van een slechte bloedsomloop en in het bijzonder aderproblemen.

"Aderproblemen in de benen ontstaan wanneer de aderwanden verzwakken of de hartkleppen niet goed werken. Dat belemmert de terugstroom van bloed naar het hart, wat leidt tot spataderen of oedeemvorming (vochtophoping). Kuitspieren helpen het bloed omhoog te pompen tijdens het lopen. Door die te stimuleren kan je de bloedcirculatie ondersteunen."

Het is belangrijk om bij aanhoudende klachten je huisarts te raadplegen en de achterliggende oorzaak op te sporen.



“Mensen praten er niet graag over, maar het kan iedereen overkomen”

Andreas zet zich na zijn werk in de beenhouwerij neer om zijn verhaal te delen met ons. Sinds enkele jaren heeft hij een stoma als gevolg van zijn strijd tegen blaaskanker. Het Wit-Gele Kruis komt twee keer per dag bij hem langs. De verpleegkundigen vervangen om de twee dagen zijn stoma.

Auteur Arianne Caron

Motorongeluk

“Toen ik zestien jaar was, belandde ik in een serieus motorongeluk. Ik werd overreden door een vrachtwagen waardoor er van de zijkant van mijn been en bil niet veel overschoot. Hierdoor werkte mijn kringspier niet meer en kreeg ik zeven jaar lang een stoma. Het was een moeilijke tijd, maar mijn vader zei dat opgeven geen optie was. Ik zou beter worden en zijn beenhouwerij overnemen. Hij kreeg gelijk. De beenhouwerij bestaat ondertussen bijna 100 jaar. Mijn dochter is er nu zaakvoerder.”

Blijf bezig

“Ik werk nog iedere dinsdag in onze beenhouwerij. Dat geeft me energie en kracht om door te zetten. Iedereen zit anders in elkaar, maar zelf ben ik iemand die bezig moet blijven. Naast mijn werk bij mijn dochter ga ik vaak biljarten met vrienden of trek ik eropuit met mijn scootmobiel. Met de steun van mijn vrouw overwin ik iedere uitdaging. En dat zijn er wel wat, je zou een boek kunnen schrijven over mijn leven.”

Incontinentie

“Ik kamp nu ook met incontinentie, omdat mijn kringspier het opnieuw laat afweten. Ga ik ’s avonds nog biljarten, dan eet ik ’s middags niet en neem ik Imodium om ongelukken te vermijden. Mensen praten daar niet graag over, maar het kan iedereen overkomen. Schaamte is niet nodig, toch?”



Andreas Billet

laat zijn stoma door het Wit-Gele Kruis verzorgen

“Tot een jaar geleden verzorgde mijn vrouw mijn stoma”

“Na mijn operatie kreeg mijn vrouw een korte opleiding in het ziekenhuis om mijn stoma te verzorgen. Dat deed ze tot een jaar geleden. Sindsdien komen de verpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis langs om me te wassen en mijn kunstanus te verzorgen. Ze stelden toen voor om ook de stomazorg over te nemen.”

“Een goede verzorging is belangrijk. Plakt de stoma niet helemaal juist? Dan zit je met lekkages. Na een tijdje durf je niet meer naar buiten en leef je met angst en onzekerheid. Bij mij werd een ander materiaal van stoma aangeraden waardoor lekkages zo goed als nooit meer voorkomen. Ik ben nochtans niet de makkelijkste patiënt want heb door mijn motorongeluk littekenweefsel op mijn buik. Iedere verpleegkundige heeft een eigen aanpak, maar ze doen het allemaal goed.”

&



Sophie Quirijnen

is referentieverpleegkundige wond- en stomazorg

“Ik volg stomapatiënten op om na te gaan of alles goed loopt. Van tijd tot tijd ga ik zelf bij de patiënt langs, maar ik sta vooral de vaste verpleegkundige bij met advies. Bij problemen mogen ze me ook altijd inschakelen.”

“Andreas kende ik al vanuit mijn expertise in wondzorg. Het is altijd een plezier om bij hem binnen te wandelen. Hij slaat graag een babbeltje en heeft altijd een nieuw verhaal te vertellen. Toch is het vooral zijn doorzettingsvermogen dat hem zo typeert. Af en toe heeft hij een mindere dag, maar dan bespreken we dit en probeert hij snel de klik te maken. Je leven eindigt niet omdat je een stoma krijgt. Daar is Andreas het mooiste voorbeeld van, hij gaat volop voor het leven. Daarop kan ik alleen maar zeggen: chapeau!”

“Je leven eindigt niet met een stoma”



Huis verkopen?
Snel een bod, zorgeloos en vlot.

- Wij kopen aan **binnen één maand**
- Mét of zonder **inboedel**
- Dit alles **zonder kosten**

Scan mij met de camera van je smartphone

0469 250 250 | info@huizenkopers.be | huizenkopers.be

Zelfzorg bij ouderen: kleine stappen, groot verschil

Zelfzorg wordt vaak gezien als iets voor jongeren die hun draai proberen vinden in een hectische wereld. Maar ook ouderen hebben er baat bij, vooral wanneer eenzaamheid een stille metgezel wordt. In Vlaanderen voelt bijna 1 op de 3 ouderen zich regelmatig eenzaam, een zorgwekkende trend die vraagt om aandacht en actie.

Meer dan gezond eten en voldoende bewegen, gaat zelfzorg vooral om kleine, dagelijkse stappen die het mentale welzijn bevorderen. Ik denk aan mijn buurvrouw Margriet, een weduwe van 78. Elke ochtend wandelt ze naar de bakker, een vaste routine die haar structuur en tegelijk de kans geeft om even met voorbijgangers te praten. Die schijnbaar kleine momenten zijn voor Margriet belangrijk: ze houden de eenzaamheid op afstand.

Zoals de filosoof R. W. Emerson het mooi verwoordde: 'Het is niet de lengte van het leven, maar de diepte ervan.' Voor ouderen kan diepgang vinden in dagelijkse bezigheden een groot verschil maken. Nieuwe hobby's, zoals tuinieren of schilderen, zijn kleine investeringen die je dagen lichter en betekenisvoller maken.

Ook accepteren dat je soms hulp nodig hebt, is zelfzorg. Veel ouderen ervaren hulp vragen als een drempel, uit angst om anderen tot last te zijn. Psycholoog Dr. Winch ziet het zo: 'Vragen om hulp is geen zwakte, maar wijsheid.' Het is juist een teken van kracht om te weten wanneer je ondersteuning kunt gebruiken.

Zelfzorg draait bovendien om verbinding zoeken. Dat kan op vele manieren: deelnemen aan activiteiten in de buurt, vrijwilligerswerk doen, of gewoon een koffie drinken met buren. Wanneer je actief zoekt naar interactie en sterke sociale banden aangaat, creëer je een belangrijke buffer tegen eenzaamheid, zo blijkt uit onderzoek.

Zelfzorg bij ouderen is dus een krachtige manier om zowel fysieke als emotionele veerkracht op te bouwen. Door kleine, bewuste keuzes te maken, kunnen ouderen eenzaamheid doorbreken en op een betekenisvolle manier omgaan met de uitdagingen van het ouder worden.



Khalid Benhaddou

Khalid is moslimtheoloog, imam, auteur en opiniemaker. Hij is opdrachthouder Diversiteit aan de UGent en directeur van CIRRA, een expertise- en onderzoekscentrum rond levensbeschouwing en diversiteit in Vlaanderen. Binnen de commissie ethiek van het Wit-Gele Kruis bewaakt hij het diversiteitsaspect.

Leve de mantelzorger

Mantelzorgers zijn onmisbaar! In elke editie zetten we iemand in de kijker die zich inzet voor één of meerdere zorgbehoevende perso(o)n(en).



“Ik ben er nog elke dag voor haar”

Diane Herten

woont in het Limburgse Gingelom en bezoekt dagelijks haar dochter Helga die geboren is met spina bifida (open rug). “Ze woont ondertussen 12 jaar zelfstandig, maar toch ben ik er elke dag om haar te ondersteunen. Al is het maar om te koken of kleren te wassen. Ze krijgt heel wat zorg, zoals van het Wit-Gele Kruis, poetshulp en ADO Icarus, waar ze woont. Maar ik zorg ook nog graag voor haar. Ik ben al haar hele leven mantelzorger en zal dat ook zo lang mogelijk blijven.”

Auteur Ralph Gregoor

Lees het uitgebreide verhaal van Diane op gezondthuis.be of via de QR-code.

Wil jij een mantelzorger in de kijker zetten?
Stuur een e-mail naar **gezondthuis@witgelekruis.be**.

Bota
podologie

Uw voeten in topvorm



BOTA PODOLOGIE is een gespecialiseerd gamma voor voetzorg.
Het verzacht pijn bij **hamertenen, teenknobbels, likdoorns en eelt**.
De inlegzolen zorgen voor dagelijks comfort en bieden extra steun bij sport.

Elastische gel- en siliconenkussens met zilver
- Zeer zacht en elastisch voor optimale aanpassing aan de voet
- Snelle terugkeer naar de oorspronkelijke vorm, ook na veelvuldig gebruik
- Schokabsorberend voor ideale drukverdeling

Pleisters
- Hydrogelpleisters
- Gel- en siliconenpleisters
- Schuimpleisters met zachte toplaag

Inlegzolen
- Anatomisch voetbed met leder en Poron®schokdemper
- Visco-elastische inlegzool met massagezones
- Siliconeninlegzool met optimale schokabsorptie

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



Bota
Since 1940

AD 202310 NL



"Ik geef zorg in palliatieve situaties, dat is iets bijzonders. Je gaat heel bewust om met de tijd die er rest. Ik let op details: kan ik pijn verlichten? Kan ik iemand nog eens goed laten lachen? Ik hoor van mantelzorgers dat ze diep durven slapen omdat ze weten dat ik waak. 's Nachts heb ik mooie gesprekken met mensen. Luisteren en geruststellen, geen onderwerp uit de weg gaan, ook dat is een deel van mijn job."

Scan de QR-code en lees het verhaal van Linda, nachtverzorgende bij Ferm Thuiszorg.

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis **0800 112 05**
SamenFerm.be/thuiszorg



Thuis is waar ...

Irma blij is met de hulp die ze krijgen

Er hangt een vrolijke sfeer in huis bij Irma en Louis. Vaak zitten ze in de keuken op de uitkijk, benieuwd naar wat de dag brengt. Daar hoort ook een bezoek van het Wit-Gele Kruis bij. Irma heeft hulp nodig om zich te wassen en aan te kleden en Louis om zijn medicatie klaar te leggen.

Auteur Dorien Wenderickx

Een babbeltje

De zeep, een waskom, washandje en handdoek liggen altijd netjes klaar voor de zorgverleners van het Wit-Gele Kruis. "Ik ben blij wanneer ze langskomen, ook voor de babbels tussendoor. Alleen met de jeugd ben ik niet meer mee. Ik ben er 95 en dus te oud om te praten over festivals", lacht Irma.

Liever thuis

Toen Irma 11 jaar geleden in het ziekenhuis lag met pijn in de onderrug, was ze vastberaden. "Ik blijf hier niet. Het liefst wil ik thuis zijn." Met de hulp van de kinesitherapeut kon ze terug kleine stapjes zetten, maar uiteindelijk had ze toch een rolstoel nodig. "Dat is door de ouderdom." Ook Louis zit in een rolstoel. "Hij is niet meer goed ter been. Een paar jaar geleden is hij gevallen en kreeg hij een nieuwe heup."

Eeuwige liefde

"Graag zien betekent ook dat je elkaar helpt", zegt Irma, "en dat hebben Louis en ik altijd gedaan. We zijn 76 jaar getrouwd en nog altijd gelukkig. Heel ons leven hebben we samen op de markt gestaan met snoep en kledij. We hebben ook al eens een dag dat het minder goed gaat, maar dat is normaal. Stormen doet het overal, je moet dat gewoon uitpraten."

De zoete inval

Irma groeide op in een groot gezin van twaalf kinderen. Haar enige broer die nog leeft is 99 jaar en komt af en toe nog met zijn auto op bezoek. "Er is altijd leven in huis. Mijn dochter en kleindochter zien we vaak, want ze wonen vlakbij. Het gebeurt ook al eens dat een klant van de snoepwinkel van mijn kleindochter bij ons een bestelling ophaalt als zij er niet is."

Viergeslacht

"Na de geboorte van mijn kleindochter ben ik gestopt met werken. Dan kon ik haar van school halen en het huishouden doen." Enkele maanden geleden werd Irma fiere overgrootmoeder van een meisje. "Ik vind het spijtig dat ik haar zelf niet kan verzorgen." Zorgkundige Annitta voegt daar liefdevol aan toe: "Als ze groter is en kan stappen, is er ongetwijfeld één adres waar ze terechtkan voor een snoepje."

Geheim

"Wij hebben al een mooi leven gehad. Ik doe niets speciaals om gezond te blijven. Wij leven van dag tot dag. Om de twee weken komt de huisarts langs op controle. En we eten elke dag pap. Als alles zo goed blijft gaan, word ik 100 jaar."

De kracht van een goede nacht

Een derde van je leven breng je al slapend door. Voor de een lukt indommelen en doorslapen al wat makkelijker dan voor de ander. Slaapproblemen komen dan ook vaak voor, vooral bij oudere mensen. Wat houden ze juist in en wat kan je eraan doen? Prof. Dr. An Mariman legt het uit en deelt praktische tips.

Auteurs Marie Vandaele en Kristien Scheepmans



Wat zijn slaapproblemen en wanneer spreken we van een slaapstoornis?
"Iedereen heeft wel eens een slechte nacht. Vaak komt dit door omgevingsfactoren zoals lawaai, denk aan een snurkende partner, of een te hoge temperatuur. 30 tot 40% van de bevolking krijgt te maken met slaapproblemen. Maar dat is niet hetzelfde als een slaapstoornis, waar we een negatieve impact zien op het functioneren overdag. Men krijgt dan bijvoorbeeld problemen op het werk of zegt plannen af. Slaapstoornissen komen grofweg bij 10 tot 20% van de bevolking voor, voornamelijk bij vrouwen en ouderen. Zij ervaren vooral in- en doorslaapproblemen. Ook worden ze vaak vroeg wakker en hebben ze daarna moeite met opnieuw inslapen."

Wat zijn misverstanden over slaapproblemen?
"Eentje die vaak voorkomt, is dat je slaappatroon verandert naarmate je ouder wordt en je daar weinig aan kunt doen. Het is inderdaad zo dat je 's nachts vaker wakker wordt en kortere nachten hebt als je verouderd. Je slaapritme schuift ook naar voren: je gaat vroeger slapen en staat vroeger op. Wat niet wil zeggen dat ouderen bij het ontwikkelen van een slaapstoornis niet kunnen geholpen worden."

Wat veroorzaakt meestal slaapstoornissen bij ouderen?
"Er bestaan verschillende oorzaken, zoals het verliezen van de dagelijkse structuur. Mensen gaan op pensioen en zetten 's morgens geen wekker meer. Ze gaan ook vaak op verschillende momenten slapen en brengen zo hun ritme in de war. Daarnaast nemen ouderen meer medicatie, wat een invloed kan hebben op de slaap. Ook lichamelijke pijn of psychische klachten kunnen de slaap verstoren, zoals angst, stemmingswisselingen of eenzaamheid."

Wanneer moet je contact opnemen met je huisarts?
"Als je het gevoel hebt dat je levenskwaliteit achteruitgaat en je dat kunt linken aan slechte nachten. Je hebt bijvoorbeeld last van concentratieproblemen, geheugenverlies, je bent prikkelbaarder en sensitiever. Op lange termijn kunnen ook fysieke klachten optreden, zoals hoofd- en spierpijn. Je huisarts kan dan de mogelijke oorzaken van je slaapproblemen achterhalen en je doorsturen naar een eerstelijnspsycholoog of de slaapkliniek voor een slaaponderzoek." →

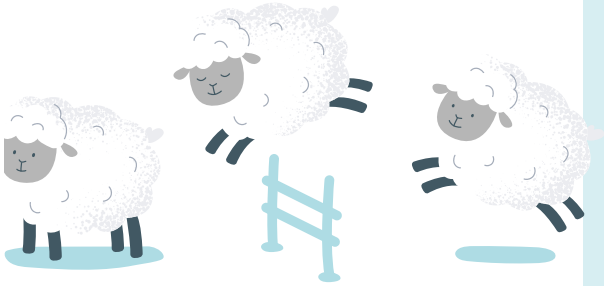
"Vermijd slaapmedicatie. Ze zijn verslavend en tasten je slaapkwaliteit aan"



Prof. Dr. An Mariman is psychiater en slaapexpert in de Slaapkliniek van het UZ Gent. Daarnaast is ze actief als bestuurslid van de Belgische Vereniging voor Slaapstoornissen.

"Voornamelijk vrouwen en ouderen krijgen te maken met in- en doorslaapproblemen"

Hoe behandel je slaapstoornissen?
"Wij blijven het liefst zo ver mogelijk weg van slaapmedicatie. Ze zijn verslavend, schaden de slaapkwaliteit en wekken heel snel tolerantie op, waardoor je de dosis telkens moet verhogen. Je ervaart ook een weerslag wanneer je ermee stopt. Ontwenning kan je tot twee weken slecht doen slapen. Dan is het kwestie van door te zetten en niet terug te grijpen naar die medicatie. Wie wakker ligt door piekeren en stress, raden we spanningsverlagende technieken aan, waaronder het gebruik van een piekerschrift of meditatie. Dat vergt natuurlijk een inspanning. Wanneer de niet-medicamenteuze technieken niet of onvoldoende helpen, kunnen we slaapverwekkende antidepressiva overwegen. Dit in een lage dosis en gedurende een beperkte periode. Voor ouderen is melatonine een optie. Ook plantaardige middelen zoals valeriaan en passieflora kunnen slaapklachten wat verlichten. Bespreek dat wel eerst met je huisarts aangezien die middelen kunnen reageren met andere medicatie."



TIPS

voor een betere slaap

- Blijf **niet te lang in bed** liggen. Na acht uur in bed is het tijd om op te staan.
- Zorg voor **een vast slaap-waakritme**: zet elke dag een wekker en ga op een vast tijdstip slapen. Voel je je slaperig? Doe dan kort na de middag een dutje van 20 tot 25 minuten.
- Last van piekeren? Schrijf je gedachten neer in een **piekerschrift**. Zo neem je je gedachten niet mee naar bed.
- **Vermijd gsm's, tablets en laptops** anderhalf uur voor het slapengaan.
- Drink **geen alcohol** voor het slapengaan, dit zorgt voor een slechte slaapkwaliteit.
- Een **goede slaapomgeving** is belangrijk: hou de temperatuur in de slaapkamer tussen de 16° en 19° warm en vermijd koude voeten.
- Gebruik **oordopjes** tegen lawaai en een **slaapmasker** tegen lichtinval.
- Ben je mantelzorger of thuisverpleegkundige? Ga met je zorgbehoevende **overdag naar buiten** en stel ze bloot aan natuurlijk licht. Ook **beweging** is heel belangrijk, daardoor slaap je beter.

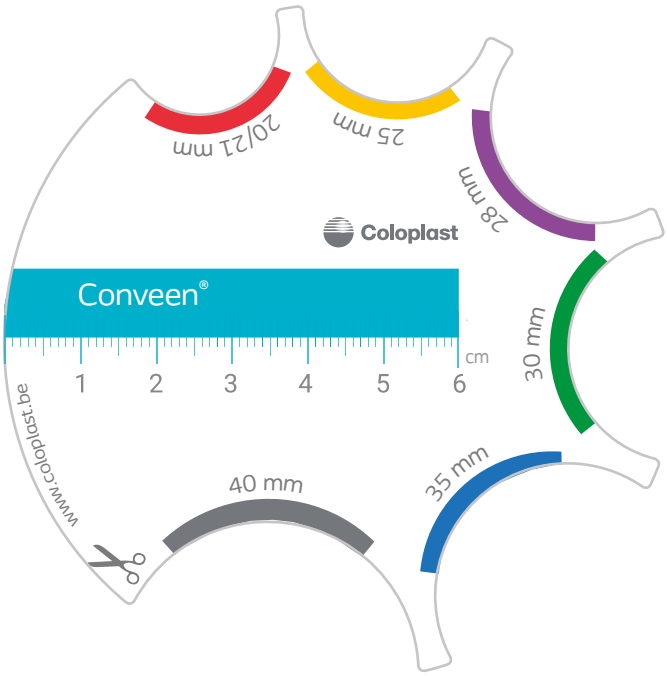


Conveen Optima De betrouwbare oplossing voor mannelijke urine-incontinentie

Discreet, betrouwbaar en gemakkelijk in gebruik. De Conveen Optima condoomkatheter biedt een oplossing voor mannen die last hebben van urineverlies.



Uiteraard is het belangrijk om de condoomkatheter op de juiste manier te gebruiken. **Neem eerst de maat.**



Conveen Optima: 6 diameters en 2 lengtes
Stap 1: Knip het Conveen Optima maatkaartje uit.
Stap 2: Bepaal de lengte en de diameter van de condoomkatheter door het maatkaartje op de penis in rust te plaatsen.
Stap 3: Vraag een gratis Conveen Optima stalenpakket.
Voor meer informatie, gratis maatkaartjes en stalen, surf naar **nl.coloplast.be/ConveenOptima**
of **bel naar 02/334 35 35**

Het Coloplast logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2024-10. Alle rechten voorbehouden. V.U.: E. Binnemans. PM-28749



Zo hou je je cholesterol in balans tijdens de feestdagen

Cholesterol speelt een belangrijke rol in onze gezondheid, maar de feestdagen kunnen het lastig maken om gezonde cholesterolwaarden te behouden. Door bewuste keuzes te maken en een balans te vinden tussen genieten en gezondheid, zit jij zorgeloos aan de feesttafel.

Auteur Nathalie Ghequiere

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die van nature voorkomt in ons lichaam en aangemaakt wordt door de lever. Het speelt een essentiële rol in de productie van hormonen, vitamine D en galzuren die helpen bij de vertering van vetten.

Cholesterol is dus noodzakelijk voor ons lichaam, maar het moet wel in balans zijn. Te veel cholesterol in het bloed kan leiden tot de vorming van kalk in de bloedvaten, wat het risico op hart- en vaatziekten verhoogt.

Soorten cholesterol

Er zijn twee hoofdtypen cholesterol die belangrijk zijn om te begrijpen:

1. LDL-cholesterol (Low-Density Lipoprotein): Dit staat bekend als het 'slechte' cholesterol. Te veel LDL in je bloed kan zich ophopen in de wanden van je bloedvaten, wat uiteindelijk kan leiden tot vernauwing en verstopping. Dat verhoogt het risico op een hartaanval of beroerte.

2. HDL-cholesterol (High-Density Lipoprotein): Dit ken je als het 'goede' cholesterol. HDL helpt overtollig cholesterol uit je bloed verwijderen door het terug te voeren naar de lever, waar het wordt afgebroken.

Het doel is dus om een laag LDL-gehalte en een hoog HDL-gehalte te hebben om je hart- en vaatgezondheid te beschermen.

Invloed van feestelijke maaltijden op cholesterol

Tijdens de feestdagen consumeren we vaak meer alcohol en calorie-, vet- of suikerrijke maaltijden. Die zijn vaak rijk aan verzadigde vetten of transvetten. Transvetten zijn onverzadigde vetten die van nature voorkomen in melk en vlees van herkauwers of ontstaan bij de (industriële) bewerking van oliën zoals margarines of bakvetten.

Zowel verzadigde vetten als transvetten kunnen het LDL-cholesterol verhogen. Ook te veel calorieën kunnen je gewicht verhogen en daardoor je cholesterolbalans verstoren.

Zonder zorgen tafelen

1. **Ga voor magere eiwitten**: kies voor mager (gegrild) vlees zoals kip, kalkoen, wildgebraad of wildfilet. Vermijd rood vlees en orgaanvlees. Ook (gepocheerde) vis is een goede optie. Zalm en tonijn, rijk aan omega-3 vetzuren, kunnen helpen om het HDL-cholesterol te verhogen.
2. **Vermijd verzadigde en transvetten**: Denk aan kazen, boter, room en vet vlees. Maar ook bewerkte producten met transvetten, zoals sausjes, kant-en-klare desserts en gefrituurd of gepaneerd voedsel.
3. **Eet meer vezels**: Volle granen, groenten en fruit zijn vezelrijk en helpen om het LDL-cholesterol te verlagen. Overweeg om bij elke maaltijd een salade of groente als bijgerecht te nemen.
4. **Matig alcoholgebruik**: Een glas wijn kan geen kwaad, maar overmatig drinken verhoogt het cholesterolniveau. Probeer je te beperken tot 1 à 2 glazen per dag.
5. **Kies gezonde vetten**: In plaats van boter, gebruik olijfolie of andere plantaardige oliën met onverzadigde vetten. Ook avocado's en noten zijn prima.
6. **Beperk je porties**: Eet kleinere porties en met mate. Dat bord moet niet helemaal leeg, stop als je genoeg hebt.
7. **Blijf actief**: Naast gezond eten is het belangrijk om in beweging te blijven. Regelmatige lichaamsbeweging verbetert je cholesterolwaarden. Zelfs een wandeling na een zware maaltijd kan al een verschil maken.

Meer recepten op gezondthuis.be/recepten.



Gourmet van brochette van sint-jakobsnoten met champignons en zeekraal

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 16 sint-jakobsnoten
- 1 el viskruiden
- 4 lente-uien
- 2 teentjes knoflook
- 200 g champignons
- 80 g zeekraal
- olijfolie

Bereidingswijze:

1. Dep de sint-jakobsnoten goed droog en kruid ze met de viskruiden. Snijd de lente-ui in stukken van 2 cm. Rijg telkens 2 sint-jakobsnoten aan een spies met daartussen een stukje lente-ui. Bestrijk ze met olijfolie.
2. Maak de champignons schoon en snijd ze in partjes. Meng er de zeekraal onder en giet er een scheutje olijfolie bij. Pers er de look bij en schud alles goed door elkaar.
3. Bak een portie champignon- en zeekraalsalade in je pannetje. Schuif de groenten aan de kant van zodra de champignons mooi goudbruin zien (of schep ze op je bord). Bak er nu een visbrochette in tot de vis langs beide kanten goudbruin ziet.

Bron: Lekker van bij ons

Dieetdienst

Laat je adviseren door onze diëtisten. Ze helpen je terug smaak in je maaltijden te brengen en ondervoeding te voorkomen.

Wit-Gele Kruis van Antwerpen
014-24 24 10 - dieetdienst@wgkantwerpen.be

Wit-Gele Kruis Limburg
089-36 00 82 - voedingsadvies@limburg.wgk.be

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen
09-265 69 24 - team.diabetes@wgkovl.be



Met een personenalarm woon je langer zelfstandig en veilig thuis.

Soms bezorgd over je zelfstandigheid en veiligheid thuis? Kies voor een personenalarm van Gerust. Je GSM heb je niet altijd bij de hand en niet iedereen is altijd bereikbaar. De alarmknop draag je altijd om je pols of hals. In een noodsituatie heb je met 1 druk op de knop verbinding met een ervaren zorgmedewerker bij Gerust Zorgcentrale.

Meer weten?

Ga naar onze website gerustzorgcentrale.be

Scan de code en bezoek de website

gerust

Een samenwerking van
Wit-Gele Kruis en CM Gezondheidsfonds.



TIPS ONTVANGEN OVER ZORG EN GEZONDHEID?

Blijf op de hoogte van praktische tips over gezondheid en langer thuis wonen en lees verhalen en krachtige getuigenissen van lotgenoten.

Schrijf je in op de gratis nieuwsbrief van het Wit-Gele Kruis via
www.witgelekruis.be/nieuwsbrief-inschrijving.

De helft van alle Vlamingen voelt zich wel eens eenzaam, een thema dat dit jaar centraal staat tijdens De Warmste Week. Het is een bikkelharde realiteit voor velen, dus delen we graag enkele tips om eenzaamheid tegen te gaan en tegelijkertijd zelfzorg te verbeteren. Want goede zelfzorg betekent luisteren naar je lichaam en geest, en jezelf de aandacht en zorg geven die je verdient.



Hoe doorsta je de winterblues?

Tips tegen eenzaamheid:

Onderhoud bestaande contacten:

- Wees proactief en contacteer zelf vrienden, familie of kennissen waarbij je je goed voelt.
- Spreek regelmatig af met bekenden, zelfs gewoon voor een koffie of een wandeling.
- Lukt fysiek afspreken niet, of ben je liever alleen? Door te telefoneren of videobellen blijf je verbonden.

Sluit je aan bij een vereniging:

- Word lid van een hobbyclub, zoals een leesclub, creagroep, of wandelgroep. Zo heb je regelmatig sociale interactie en blijf je actief.

Ontdek buurtactiviteiten:

- Gemeenten en buurthuizen organiseren vaak activiteiten voor senioren. Kijk wat er in jouw buurt te doen is.

Neem een huisdier:

- Vooral voor wie nog goed ter been en liever alleen is, is een kat of hond fijn gezelschap en een dagelijkse bezigheid.

Tips voor meer zelfzorg:

Eet evenwichtig met voldoende groenten, fruit, eiwitten, gezonde vetten én water om je energieniveau hoog te houden.

Beweeg regelmatig:

- Wandelen houdt je spieren, gewrichten en hart gezond. Door te stretchen blijf je flexibel.
- Sterk je spieren en botten met lichte krachttraining, yoga, of pilates. Dat verbetert je evenwicht en verkleint de kans op vallen.

→Kijk voor oefeningen, ook als je minder mobiel bent, op gezondouderworden.net/beweging-fitness.

Blijf mentaal actief. Een boek lezen, kruiswoordpuzzels invullen, schaken of een nieuwe vaardigheid leren, houden je geest scherp.

Last van stress of piekergedachten? Probeer ademhalingsoefeningen, maak een wandeling of werk even in de tuin.

Wees mild voor jezelf. Accepteer dat ouder worden gepaard gaat met fysieke en emotionele veranderingen. Wees trots op wat je hebt bereikt en focus op wat je kunt en waar je plezier uithaalt.

Voel je je eenzaam? Spreek erover met iemand uit je omgeving, met je huisarts of thuisverpleegkundige. Je gevoelens uitspreken en je gehoord voelen doen al veel.

Hulplijnen:

- Tele-Onthaal: www.tele-onthaal.be of telefoonnummer 106.
- Ouderen Informatiepunt (OIP): www.oudereninformatie.be
- Raak vzw: raakvzw.be/#raak
- Zorgzame Buurten: www.zorgenvoormorgen.be/zorgzamebuurten/wat



Alle A-merk **hoorapparaten** tot 40% voordeliger

€ 100,- korting*

Oogvooroorenbe

Sinds onze oprichting streven we ernaar om iedereen met een behoefte aan hoorzorg van alle relevante informatie en middelen te voorzien. Vanaf dag één krijgen wij de meeste lof voor de transparante informatie die we op onze website geven. Op het internet is er namelijk weinig goede informatie te vinden over mutualiteiten, de werkelijke prijzen van hoorapparaten en de voorwaarden die daarvoor gelden. Daarom heeft Oogvooroorenin 2019 het platform 'Oogvooroorenbe' gelanceerd, met daarop een zeer uitgebreid overzicht van alle hoorapparaten en tevens de tegemoetkomingen van alle Belgische mutualiteiten en prijzen. We hebben ook meer dan 2.000 reviews van klanten die over hun ervaring met hoorapparaten schrijven. De kwaliteit van onze informatie is de reden dat maandelijks tienduizenden mensen zich op onze website oriënteren. De informatie helpt bij uw oriëntatie en bij het maken van een weloverwogen keuze, samen met onze audiologen.

U kiest waar en hoe

Door de vele technologische ontwikkelingen is meet- en aanpasapparatuur al een tijd mobiel en zelfs digitaal online. Deze ontwikkelingen stellen ons in staat u te laten kiezen waar en hoe u van onze service wilt genieten: in een van onze 17 hoorcentra, aan huis of op afstand via het internet. Oogvooroorenbe is gespecialiseerd in service aan huis. Onze gediplomeerde audiologen rijden door heel Vlaanderen tot bij u thuis voor het afnemen van gehoortesten, aanpassen van hoorapparaten en het verlenen van nazorg. Nu kunnen uw hoorapparaten, na de eerste afspraak, via een speciale app en videobellen door uw audioloog op afstand bijgeregeld worden.

Oogvooroorenbe heeft de grootste keuze hoorapparaten van Vlaanderen en is tot wel 40% voordeliger dan andere audiciens. Oogvooroorenbe is makkelijk te bereiken met 17 hoorcentra in Vlaanderen. Wilt u een hoortest of advies over hoorapparaten? Onze audiciens staan klaar om u te helpen en komen zelfs aan huis. Bekijk alle A-merk hoorapparaten op onze website, inclusief alle prijzen, tegemoetkomingen en specificaties.

*Speciaal voor Wit-Gele kruis-lezers:
€ 50,- korting per hoorapparaat

De totale korting bedraagt € 100,-

Afspraak maken?

Ga naar www.oogvooroorenbe/wit-gele-kruis en maak een afspraak in één van onze 17 hoorcentra. U vindt onze hoorcentra in: Aalst, Antwerpen, Brecht, Brugge, Brussel (Zaventem), Geel, Gent, Hasselt, Kortrijk, Leuven, Mechelen, Oostende, Roeselare, Sint-Truiden, Temse, Turnhout en Wiekevorst. Of kies voor een **audioloog aan huis.**

**U kunt ons telefonisch bereiken op: 0800 - 26542
of via e-mail: info@oogvooroorenbe.**

oogvooroorenbe/wit-gele-kruis

wit-gele kruis
ANTWERPEN
014-24 24 24 (24u/24u)
info@wgkantwerpen.be

Puzzelpret met onze jaarkalender 2025

Het Wit-Gele Kruis geeft jaarlijks een kalender aan haar patiënten. Zet jezelf maar klaar, puzzelaar! Want de kalender van 2025 daagt je iedere maand uit met een nieuwe puzzel. Dat gaat van woordzoekers tot doorlopers. Een jaar lang puzzelpret verzekerd.

TIP! Spring al een maandje vooruit en vul de puzzel van januari in. Stuur vóór 31 januari het sleutelwoord door en maak kans op een puzzelpretpakket.



Leg jezelf in de watten deze winter

Hoe gaat het met jou? Een vraag die we vaak stellen, maar voor het antwoord maken we te weinig tijd. Ongeveer de helft van de Vlamingen geeft aan zich af en toe eenzaam te voelen. Tijdens de winterperiode kan dit gevoel toenemen. Zorg voor jezelf en voor elkaar.

Fleur je huis op

Het geluk zit hem vaak in de kleine dingen, toch? Ga op zoek naar leuke decoratie om je huis op te fleuren. Dat kan gaan van een kerstmok tot een zacht dekentje. Zo wordt het extra gezellig om tijdens regenachtige dagen met een tas thee voor de televisie te kruipen. Spelen ze geen leuke kerstfilms, zet dan je favoriete muziek op en lees een boek of magazine.

De deur uit

Klaart het even op, probeer dan een wandeling te maken. Frisse lucht en een (flauwe) zon op je snoet kunnen deugd doen. Wie weet wil je buur met je meewandelen? Vraag het zeker eens! Dat brengt ons bij een volgende tip: spreek je omgeving aan. Durf de vraag te stellen om samen een koffietje of kom soep te drinken.

Verzorg je huid

Ga je regelmatig naar buiten, verzorg je huid dan goed zodat ze niet uitdroogt. Trek warme kleding en handschoenen aan wanneer je gaat wandelen. Kom je terug en wil je een warme douche nemen, kies dan voor lauw water (30 graden). Daarna dep je de huid droog in plaats van te wrijven. Na je douche kan je je insmeren met een hydraterende crème.





Wist je dat droge huid de kans op onderliggende infecties kan vergroten? Een droge huid vertoont sneller scheuren waardoor bacteriën naar binnen kunnen dringen.

Tafelen

Trakteer jezelf door te aperitieven met enkele hapjes. Kies voor rauwe groenten met een lekkere dip of crackers met hummus. Alcohol vermijd je best. Dat werkt niet als opwarmer, maar kan er net voor zorgen dat je de koude minder goed voelt. Mocktails zijn een leuk alternatief. Drink je ook voldoende water? Dat blijft belangrijk, zelfs in de winterperiode!

Vergeet je medicatie niet

Neem je jouw medicatie zelfstandig? Dan kan je een medicatiebox gebruiken. Ga je op daguitstap of logeer je bij (klein)kinderen voor kerst, dan heb je jouw medicatie bij de hand. Met een medicatiebox is het duidelijk welke medicatie je wanneer moet nemen. Is de doos niet leeg, dan weet je dat je jouw medicatie nog niet genomen hebt. Minder kans op vergissingen dus.

Zoek gezelschap op

Heb je geen familie of vrienden in de buurt? Surf dan eens naar okra.be of saman.be. Daar vind je een overzicht van activiteiten die in Vlaanderen georganiseerd worden. Denk aan een namiddag kaarten en gezelschapsspellen, een culturele wandeling of samen naar toneel gaan. Voor ieder wat wils. De eerste keer is spannend, maar iedereen is daar met hetzelfde doel: een fijne tijd beleven. Wie weet leer je nieuwe vrienden kennen en kan je je samen inschrijven voor een volgende activiteit?

Is vrijwilligerswerk je ding?

Als je op zoek bent naar een leuke wekelijkse of maandelijkse activiteit, bekijk dan eens of vrijwilligerswerk iets voor jou is. Op vrijwilligerswerk.be vind je een mooi overzicht. Wie weet zoeken ze bij jou in de buurt nog iemand voor voorleesmomenten in de bib of administratie van een vereniging. Zoek op basis van je eigen interesses. Je weet nooit wat er uit de bus kan komen!

Blijf babbelen

Een goed gesprek doet altijd deugd. Gaat het wat minder? Voel je je eenzaam? Praat erover. Het is belangrijk dat je niet blijft zitten met je gevoel. Weet dat je ook altijd bij onze verpleeg- en zorgkundigen terechtkan.

Elkaar besmetten? Zo doen we het niet!

De griep is weer in 't land. Ook verkoudheden en andere infecties doen de ronde. Tijd om tips voor een goede handhygiëne nog eens in de kijker te zetten. Wist je dat dat echt een verschil maakt? Je verkleint hierdoor je kans om ziek te worden.

Help je een handje mee?

Een goede handhygiëne start bij het wassen van je handen. Hoe je dat doet? Volg deze tien stappen!



Bevochtig je handen onder stromend water.



Neem voldoende zeep om de handen volledig in te zepen.



Wrijf de zeep uit tussen je handpalmen.



Wrijf de rechterhandpalm over de linkerhandrug met gekruiste vingers. Doe hetzelfde met je linkerhandpalm.



Wrijf met de palmen over elkaar. Hou je vingers hierbij gekruist.



Wrijf met de achterkant van de vingers in de palm van de andere hand, met de vingers in elkaar gehaakt.



Maak roterende bewegingen met de rechterpalm rond de linkerduim en visa versa.



Wrijf de vingertoppen van elke hand draaiend in de palm van de andere hand.



Spoel de handen goed af om alle zeepresten te verwijderen.



Dep je handen droog met een propere handdoek.

Handalcohol

Ben je weg van huis en kan je je handen niet wassen? Ontsmet ze met handalcohol. Let op, in je darmen zit een bacterie die resistent is tegen handalcohol. Gebruik het dus enkel wanneer je niet anders kan.

Hoesten en niezen

Moet je hoesten of niezen, bedek dan je gezicht met een zakdoek. Kies voor papieren zakdoekjes die je meteen weggooit na gebruik. Heb je geen zakdoek, hou dan je voorarm of schouder voor je neus en mond.

Probeer tot anderhalve meter afstand te houden wanneer je hoest of niest en wend je gezicht af van anderen. Was daarna meteen je handen.

Vertoon je symptomen van een lichte verkoudheid? Ontsmet je handen dan met handalcohol na het wassen met water en zeep, en bij hoesten en niezen. Vermijd verdere verspreiding door een chirurgisch mondmasker te dragen. Let je hier ook op wanneer je verpleeg- of zorgkundige langskomt? Heb je zelf geen mondmasker, vraag er dan eentje aan onze collega's.

Comfortlift
Orona

Koester elk thuismoment.



Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplift van Comfortlift geniet je nog jaren van je volledige woning en je vertrouwde omgeving. Op een veilige en comfortabele manier kan je elk moment samen koesteren. Comfortlift biedt je opnieuw toekomstperspectief en de zekerheid dat je nog een hele tijd in je huis kan blijven wonen.

Bel voor gratis prijsofferte

0800 20 950

comfortlift.be





Win een Dankjewelbon

Genieten van een heerlijke lunch, overnachten in een hip hotel of ontspannen in een luxueuze wellness, de Bongo Dankjewel heeft uiteenlopende activiteiten die gegarandeerd zorgen voor een unieke ervaring! Een mooi gebaar om een leuk moment te beleven en geen gemakkelijkere manier om dankjewel te zeggen!

HORIZONTAAL

1. Beweeglijk – Tijdelijke ademstilstand – Uitroep van ongeduld
2. Plaats in Zuid-Frankrijk – Afgod – (van wijn) Niet zoet
3. Stad in de provincie Antwerpen – Aardkunde
4. Kweek – Boetseren – Angola (in internetadressen)
5. Hoofdstad van Turkije – Binnen – Zurig
6. Stad in Frankrijk – Natuur
7. Concertgebouw – Verbouwer
8. Engelse bevestiging – Besturen – Uganda (in internetadressen)
9. Luier – Tarwesoort
10. Daarmee verbonden – Regeringsreglement – Ambtswoning van een deken
11. Aap – Kwaadsprekerij
12. Coupeuse – Soortelijk gewicht
13. Onzes inziens – Renpaard – Godin van de jacht
14. Gevaarlijk tijdstip – Treurdicht – Plaats in Limburg
15. Noordoost – Tweewielig rijtuig met kap - Naaldboom

VERTICAAL

1. Zuid-Europese staat – Modegril – Salaris
2. Het Oosten – Engelse graaf – Dochter van Cadmus
3. Witachtig – Bewoner van Turkije
4. Europees land – Lusthof
5. Boom – Sorteren – Slee
6. Rivier in Oost-Azië – Tropische slingerplant
7. Platvis – Griezelig – Stamboekvee
8. Schone jongeling – Ten eerste
9. Europees land – Pluspunt – Engelse meisjesnaam
10. Gevaar – Keukenmachine – Reeds
11. Aalschaar – Deel van een dynamo
12. Zinloos – In orde – Zeegras
13. Lidwoord – Ingeboren aard – Arabische jongensnaam
14. Argon (symbool) – Neerslag van as bij een vulkanische uitbarsting – Vikingschip
15. Verlaagd bloedsuikergehalte – Doctor – Afrikaanse soort van gans

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

Vind het sleutelwoord

en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 10 januari 2025**, naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel. E-mailen kan ook **vóór 10 januari 2025**, naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be.

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

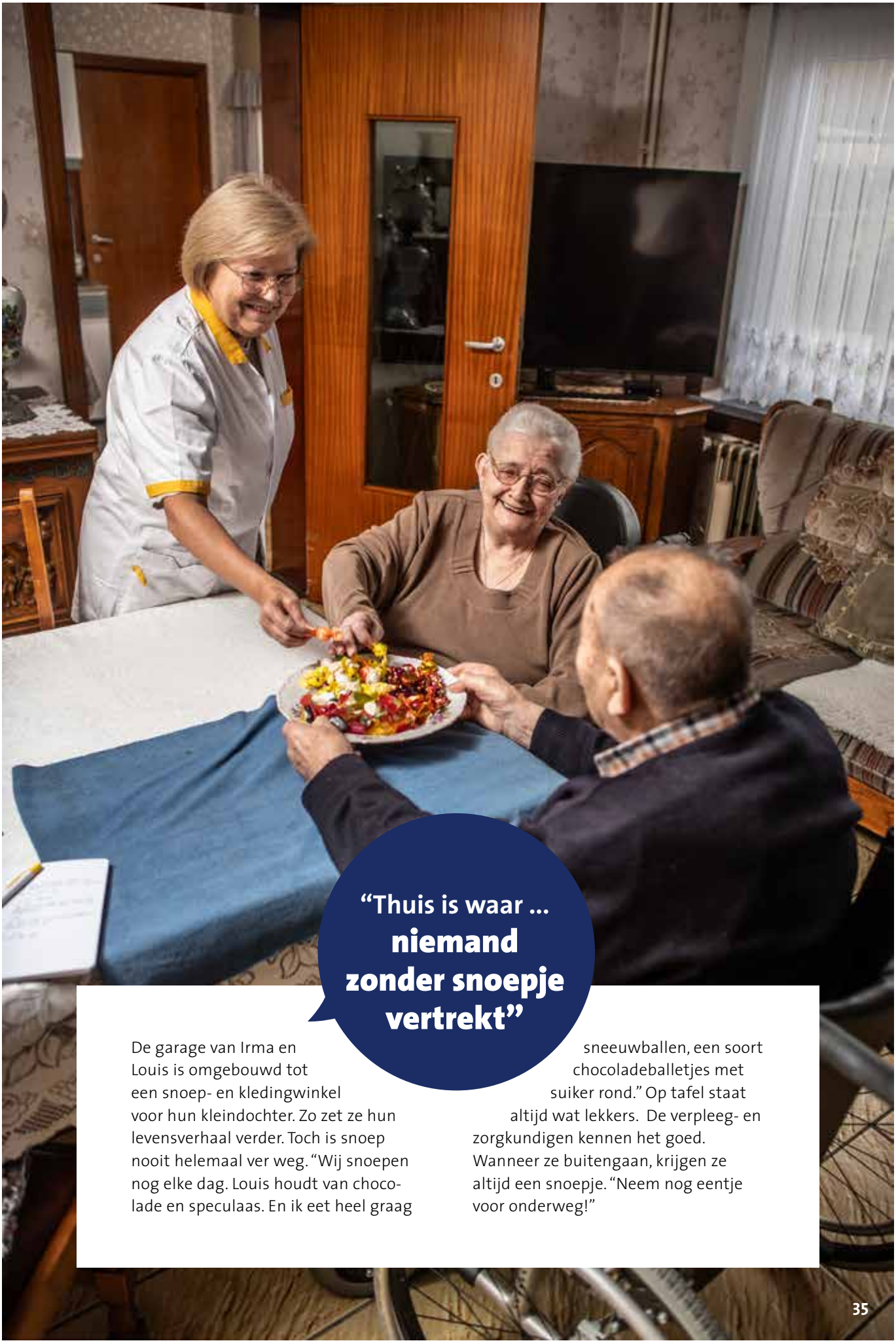
Oplossing Gezond Thuis 118:
VOEDSELMYTHES

Winnaar Brasseriebon
Anja Geboers uit Lommel

Colofon 31ste jaargang, Nr. 119 - december 2024 - 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, Arianne Caron, Kristel De Vliegher, Nathalie Ghequiere, Ralph Gregoor, Sanne Lambert, Marie Vandaele, Kristien Scheepmans, Lore De Jonge
Fotografie © Marco Mertens **Beelden** Adobe Stock, Shutterstock, © WGK zonder copyright **Secretariaat** Eminence Kamalandua - info@vlaanderen.wgk.be
Concept, vormgeving en eindredactie Bold and pepper nv - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden, www.boldandpepper.be
Reclameregie Trevi plus - Katrien.Lannoo@treviplus.be **Verantwoordelijke uitgever** Dirk Broos - Wit-Gele Kruis van Vlaanderen vzw, 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 **Druk** Drukkerij Moderna Printing - **Oplage** 120.000

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 BE42 2100 6233 2454 van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen 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 info@vlaanderen.wgk.be.

MIX Papier van verantwoorde herkomst FSC® C003224



“Thuis is waar … niemand zonder snoepje vertrekt”

De garage van Irma en Louis is omgebouwd tot een snoep- en kledingwinkel voor hun kleindochter. Zo zet ze hun levensverhaal verder. Toch is snoep nooit helemaal ver weg. “Wij snoepen nog elke dag. Louis houdt van chocolade en speculaas. En ik eet heel graag sneeuwballen, een soort chocoladeballetjes met suiker rond.” Op tafel staat altijd wat lekkers. De verpleeg- en zorgkundigen kennen het goed. Wanneer ze buitengaan, krijgen ze altijd een snoepje. “Neem nog eentje voor onderweg!”

homecuisine

LEKKER THUIS

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



Verse maaltijden aan huis kan vanaf € 7,00

Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smaakvolle, 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 keu zemenu'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. Er komt vrijblijvend een collega even langs voor een huisbezoekje met alle nodige informatie.

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