Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

Gezond Thuis

maa apr mei #120



“Door mijn ervaring spot ik sneller problemen”

Verpleegkundige Joni

THUISBASIS
Ken je rechten als patiënt

AAN TAFEL
Zo lees je de nutriscore

Doe mee aan onze lezersenquête!

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. 120 | maart 2025

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WIT GELE KRUIS

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



“Thuis is waar …

ik puzzel en kook op eigen wijze”

François Blondé
woont in Gistel

François woont samen met zijn vrouw in Gistel. Sinds begin 2024 krijgt hij nierdialyse thuis. “Voor ik met de dialysebehandeling startte, voelde ik me enorm slecht. Ik kon niets meer. Dankzij de peritoneale dialyse thuis heb ik een nieuw leven gekregen. Ik kan weer boodschappen doen en achter het fornuis staan. Ik kook graag dagelijkse kost, maar wel ‘à la François’. Mijn andere hobby is puzzelen.”

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

Inhoud



6
Met de deur in huis
Vincent Fierens over zijn diagnose teelbalkanker



12
Goud waard
Patiënt Katrien en verpleegkundige Joni



14
Leve de mantelzorger
Mantelzorger Theo en Gonneke

En ook ...

3 Thuis is waar ...
François nierdialyse krijgt

16 Column
Zorg begint bij woorden

20 Gezond & wel
Alles over je schildklier

24 Aan tafel
Zo lees je de Nutriscore

26 Thuisbasis
Ken je rechten als patiënt

29 Nieuws uit je provincie

34 Puzzel

10 Wondzorg op vakantie
3 tips bij zon, zee en strand





Geef jouw mening over Gezond Thuis

Jouw mening telt, zowel als het gaat over jouw zorg als over hoe we met jou communiceren. Daarom willen we weten hoe jij dit magazine leest. Lees jij alle rubrieken? Laat je het magazine even liggen en lees je het wanneer het jou past? We horen het graag!

Scan de QR-code voor een korte vragenlijst of vul ze in op witgelekruis.be/vragenlijst.

Wit-Gele Kruis in een nieuw jasje!

Na tien jaar krijgt ons Wit-Gele Kruis-merk een nieuw jasje. We blijven herkenbaar, maar ons logo en de huisstijl krijgen een vernieuwende twist. We kiezen voor een rustige overgang. Geen bruuske stijlbreuk dus. Jij zal stapsgewijs het nieuwe logo zien op onze communicatiekanalen.

WIT GELE KRUIS

Winnaars wedstrijd jaarkalender

In onze jaarkalender 2025 vond je bij de maand januari een puzzelwedstrijd. Meer dan 400 puzzelaars bezorgden ons hun antwoord!

De juiste oplossing was ‘expertise’. Proficiat aan Rit M. uit Wijnegem, Mauro M. uit Genk, Mireille V. uit Zottegem, Jimmy C. uit Hoegaarden en Marleen B. uit Kortemark. Jullie winnen elk een puzzelpretpakket en een fleece deken.

Veel puzzelplezier!





Vincent Fierens

Na zijn deelname aan de Q-Academy in 2012 is hij niet meer weg te denken uit het Vlaamse medialandschap. In de zomer van 2024 zette Vincent Fierens al deze activiteiten noodgedwongen stop. Er wordt plots teelbalkanker bij hem ontdekt. In zijn podcast 'Da's Klote' deelt hij zijn verhaal en roept hij op tot zelfonderzoek.

Auteurs Gerleen De Greef & Marie Landsheere

“Ik wil met mijn verhaal jonge mannen aansporen tot zelfonderzoek”

Hoe ontdekte je dat er iets aan de hand was?
“Alles is heel snel gegaan. In de meeste gevallen presenteert teelbalkanker zich zonder zichtbare zwelling, waardoor een diagnose vaak laat gesteld wordt. Bij mij was dat niet het geval. De zwelling op mijn teelbal was heel zichtbaar. Wat ik niet deed en wat ik iedereen nu aanraad, is op zelfonderzoek gaan. Ik had geen pijn of andere klachten. Het was eigenlijk allemaal niet zo alarmerend. Tot de uroloog zei: ‘Vincent, dit zie ik niet graag’. Ik had al snel begrepen dat de arts me dus niet ging geruststellen met de melding dat het een banale zwelling was. Op minder dan vijf seconden werd een voorlopige diagnose gesteld. Na een bezoek aan een radioloog voor een echo en scan volgde het verdict: teelbalkanker. Een operatie en weefselonderzoek wezen uit om welke soort kanker het ging en hoever die al was uitgezaaid. Dat zijn de momenten waarop je wel panikeert. Het bleek om een teelbalkanker te gaan zonder uitzaaiing.”

Hoe nam je de diagnose op?
“De arts zei meteen: ‘het is teelbalkanker maar je zal hier niet aan sterven’. Ergens was dat wel geruststellend. Ik geloofde hem, ook al wist ik eigenlijk weinig over dat soort kanker voor mijn diagnose. Maar mijn familie reageerde toch bezorgd, ook na de operatie. Ik voelde me genezen maar dat voelden zij niet. Voor hen was het slopender dan voor mij.”

Hoe verliep jouw behandeltraject?
“De operatie volgde gelukkig heel snel na het eerste contact met de arts. Nadien was het wachten op de uitslag van het weefselonderzoek. Op mijn verjaardag bespraken we de resultaten met de oncoloog. Een kort chemotraject volgde om de kans op herval te verkleinen van 25% naar 5%. Tussen de operatie en chemo moest ik ook zaadcellen laten invriezen, want de chemo zou de vruchtbaarheid kunnen beïnvloeden. Hoewel ik een heel kort chemotraject doorliep, laat de dienst oncologie bij mij een diepe indruk na. Door de brochures in de wachtzaal besefte ik pas hoe serieus het was. Ik ben veel bedrijvigheid gewoon rond mij maar hier was het rustig en sereen. Ik mocht ervaren dat verpleegkundigen in oncologie een zeer bijzondere roeping hebben.”

→

Wie is Vincent Fierens?

- Geboren in Edegem op 13 augustus 1992
- Woont in Antwerpen
- Veelzijdige radio- en tv-maker
- Presenteert ‘Vincent live’ op Q-music
- Ook te zien bij VTM in ‘De Verraders: De Ronde Tafel’
- Grote fan en stadionomroeper bij Antwerp FC
- Podcast ‘Da’s Klote’ te beluisteren via Q-Music, Spotify, Apple Podcast en Podtail



“Mijn familie kwam vaak op bezoek. Niet zozeer om veel te praten, gewoon om er te zijn”

Hoe gaat het nu met jou?
“Ik zag vrij snel het einde van de tunnel omdat ik er vroeg genoeg bij was en mijn behandeling dus vrij kort was. Medisch gezien is het traject afgerond, maar het blijft sluimerend aanwezig in mijn leven. Het overvalt me soms dat ik me fysiek minder voel dan vroeger. Toen de dokter zei dat ik niet zou sterven aan de kanker zei hij wel dat dit traject mentaal niet te onderschatten is. Op een bepaalde manier voelt het alsof mijn lichaam me in de steek heeft gelaten maar ik heb me gelukkig vaak kunnen optrekken aan goed nieuws en aan de steun van mijn familie.”

Met een podcast wil je teelbalkanker meer in de aandacht brengen.
“Ik heb er bewust voor gekozen om het ziekteproces en traject af te wachten voor ik er iets over zou zeggen in de media. Dat de buitenwereld eerst niet op de hoogte was, heeft geholpen. Ik was ook nooit alleen, er was altijd wel iemand in de buurt. Mijn familie kwam soms een hele dag bij mij zitten. Niet zozeer om te praten, gewoon om er te zijn.”

“Toen ik het nieuws aan anderen begon te vertellen, is het idee voor de podcast ontstaan. Ik merkte dat velen niet wisten dat deze kanker zoveel jonge mannen treft. Het is mijn job om een verhaal te vertellen, waarom zou ik dit verhaal dan niet gebruiken als een middel om zelfonderzoek te promoten? Het eerste weekend na de lancering werd ik bedankt door enkele mannen die door mij naar de uroloog gingen. Daarmee is mijn doel alvast bereikt.”



Familiehulp, jouw partner voor zorg en ondersteuning

Je kan bij ons terecht voor:

- Kraamzorg
- Gezinszorg
- Karweidienst
- Zorg voor personen met dementie
- Zorg bij psychische kwetsbaarheid
- Zorg voor personen met een handicap
- Zorg bij kansarmoede
- Zorg in palliatieve situaties
- Vroege avondzorg
- Opvang ziek kind
- Nachtzorg
- Dagopvang (NOAH)
- Huishoudelijke hulp met of zonder dienstencheques
- Goed Wonen
- Kinderdagverblijven

Bekijk ons aanbod op **www.familiehulp.be** of scan de **QR-code**.

Familiehulp
we zijn er voor jou

Wondzorg op vakantie

Zon, zeewater en zand. Het recept voor een heerlijke vakantie! Maar ook voor een vertraagd genezingsproces van je wonde of zelfs een wondinfectie. Ga met deze tips aan de slag om zorgeloos van je vakantie te genieten.



1 Zonnebescherming

Bedek je wonde met een ademende pleister die de huid tegen de zon beschermt. Is de wonde te groot om volledig af te dekken? Gebruik dan rond de wonde een zonnebrandcrème met een hoge SPF (50+) en met minerale filters om irritatie te voorkomen. Als het kan, vermijd je de zon tussen 11 en 18 uur.

2 Vermijd zee- en zwembadwater

Zee- en zwembadwater bevatten heel wat bacteriën. Daarom zwem je beter niet met een wonde. Kan je water niet vermijden? Bescherm je wonde met een waterdichte pleister of verband. Na het zwemmen maak je de wonde schoon met een reinigingsmiddel en plak je er eventueel een nieuwe pleister op.

3 Wat met een zandstrand?

Ook zand kan een broeihaard aan bacteriën zijn. Bedek een open wonde tijdens je strandbezoek opnieuw met een waterdichte pleister of verband. Komt je wonde toch in aanraking met zand, reinig die dan grondig met het reinigingsmiddel dat je huisarts of thuisverpleegkundige aanraadt voor jouw type wonde. Vervang nadien de pleister.



Hilde Claessen
Stafmedewerker wond- en stomazorg, en diabeteseducator

"Met de juiste voorzorgsmaatregelen kan je je wonde goed verzorgen, zelfs op vakantie. Bereid je grondig voor en vraag tips aan je behandelende arts of thuisverpleegkundige. Door rekening te houden met de omgeving, een verzorgingskit mee te nemen en het genezingsproces goed op te volgen, herstel je beter. En geniet je meer van je vakantie! Wie twijfelt, raadpleegt best een zorgverlener."

Heb je alles mee in je verzorgingskit?

- ☑ Non-woven steriele kompressen en (waterdichte) pleisters
- ☑ Reinigings- en ontsmettingsmiddel
- ☑ Wondhelende zalven
- ☑ Verband en kleefpleisters
- ☑ Zonnebrandcrème (SPF 50+)
- ☑ Wanneer nodig pijnstillers



“Ik merkte meteen dat Joni veel ervaring had”

Katrien heeft thuis net haar laatste infuus achter de rug. Door nierstenen had ze een te hoge infectiewaarde in haar bloed en kreeg ze via een infuus een week lang antibiotica toegediend. De waarden moesten dalen om haar te kunnen opereren.

Auteur Sanne Lambert

Nierstenen

In het weekend was Katrien aan het ontbijten bij haar moeder toen ze plots felle pijn kreeg aan haar linkerflank. “Het was zo erg dat ik naar de huisartsenwachtpost ben gegaan. Daar konden ze me nog geen diagnose geven maar door pijnmedicatie ging het wel beter. Maandag was de pijn ondraaglijk en reden we naar de spoeddienst. Conclusie: nierstenen en een te hoge infectiewaarde in mijn bloed.”

OPAT

“Ik ben allergisch aan penicilline dus moest ik antibiotica krijgen via een infuus. De arts-assistent in het ziekenhuis raadde me OPAT door het Wit-Gele Kruis aan. Dat staat voor ‘Outpatient Parenteral Antimicrobial Therapy’. Een verpleegkundige komt dan thuis je antibiotica toedienen via een infuus. Omdat de therapie zo’n uurtje duurt, krijg ik het liever thuis dan telkens naar het ziekenhuis te moeten.”

Actief

“Vroeger speelde ik korfbal. Die liefde heb ik doorgegeven aan mijn twee dochters, van 9 en 11 jaar oud. Om zelf te spelen heb ik geen tijd meer, maar op hun trainingen en wedstrijden ben ik altijd paraat. *(lacht)* Stilzitten zit gewoon niet in onze familie. Dat was moeilijk tijdens mijn behandeling want ik merkte dat ik toch moe werd van actief te zijn.”



Katrien Maes

kreeg thuis antibiotica toegediend via een infuus

“Bij het prikken had Joni direct prijs”

“Ik heb moeilijke aders om te prikken. In het ziekenhuis deden ze er een kwartier over voordat mijn infuus in orde was. Joni had genoeg aan één poging. Je merkt dat ze hier heel wat ervaring in heeft.”

“Morgen word ik geopereerd onder volledige narcose. Schrik heb ik niet, ik heb al wat operaties meegemaakt. Ik ben vooral blij dat ik van de pijn en de stent in mijn urineleider verlost zal zijn. Door de stent heb ik constant het gevoel dat ik moet plassen, wat heel ongemakkelijk is. Wie weet komt Joni me wel verzorgen als ik na mijn operatie hulp nodig heb. Ze is alvast altijd welkom. Onze babbels tijdens mijn behandeling waren altijd heel aangenaam.”

&



Joni Vandeuren

is referentieverpleegkundige verpleegtechnische zorg en wond- en stomazorg

“Als specialist verpleegtechnische zorg volg ik de dossiers op van onder andere de OPAT-patiënten, en ondersteun ik collega’s indien nodig. Door mijn ervaring met dit type zorgen zie ik sneller als er iets mis is. Zo was Katrien haar infuus een beetje losgekomen en heb ik dit voor de zekerheid vervangen. Dat voorkomt heel wat ongemak.”

“Ik wil gerust terugkomen”

“Dat dacht ik na mijn eerste bezoek. Na één dag voelde ik me hier al kind aan huis. Katrien is dan ook heel joviaal, er is altijd leven in huis met haar kinderen en hun vrienden. Het is tof om zo ergens binnen te komen. Tijdens de kerstvakantie trof ik Katrien zelden alleen aan. Veel rust heeft ze volgens mij niet gehad.” *(lacht)*

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).



“Genieten van elkaars gezelschap”

Theo Siborgs

leerde Aldegonde (Gonneke) kennen via zijn vrouw die 5 jaar geleden stierf aan leverkanker. Na het overlijden hielden ze contact, Gonneke had enkele jaren eerder ook haar man verloren. Eén koffie samen drinken werden er steeds meer en ondertussen is Theo haar mantelzorger. “In feite zijn we een koppel, maar op onze leeftijd bekijken we dat anders. We genieten van elkaars gezelschap en ik ben iedere dag bij Gonneke om haar te helpen met de alledaagse dingen.”

Auteur Ralph Gregoor

Lees het uitgebreide verhaal van Theo op witgelekruis.be of via de QR-code.

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

Kom op tegen Kanker

‘Ik ben 68. Moet ik al aan een testament denken?’



U leest het in onze gratis gids!

Wilt u dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld? Stel het opmaken van een testament dan niet uit. Een testament geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. Vraag nu onze gratis gids aan met 21 veelgestelde vragen (en antwoorden) over nalaten, testament en schenken.



Ja, ik ontvang graag de gratis gids over nalatenschap en testament.

Bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten of vul deze antwoordstrook in.

☐ De heer ☐ Mevrouw

Voornaam | Naam

Straat | Nummer | Bus

Postcode | Gemeente

Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:
Kom op tegen Kanker vzw, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.

Vragen? Contacteer ons via testament@komoptegenkanker.be of op 02 227 69 69.

Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en verstrekken ze nooit aan derden. Kijk op komoptegenkanker.be/privacybeleid voor meer informatie.

GT_1_25

Zorg begint bij woorden

Zorg is meer dan diagnoses en behandelingen. Zorg is ook een goed gesprek, een luisterend oor, en soms zelfs een simpele glimlach. Toch blijkt dat net dát gesprek vaak een blinde vlek is in onze zorgverlening. Je zou denken dat praten vanzelf gaat, maar niets is minder waar.

De wet op de patiëntenrechten van 2002 maakt het glashelder: als patiënt heb je recht op duidelijke informatie over je gezondheid. Klinkt simpel, toch? Maar wat heb je aan dat recht als je dokter halverwege het gesprek verandert in een wandelend medisch woordenboek? Je voelt je haast meer patiënt dan persoon.

Neem de oudere broer van mijn vriend Jamal. Hij kreeg onlangs te horen dat zijn schildklier te traag werkt. "Ik wist niet eens dat ik een schildklier had", grapte hij achteraf. Zijn dokter somde een hele reeks opties op, maar ergens tussen 'levothyroxine' en 'hormoonsuppletie' haakte Jamal af. "Ik had moeten vragen wat dat allemaal betekent, maar ik voelde me eigenlijk te dom", gaf hij later toe.

En daar wringt het schoentje. Zorg draait niet alleen om spreken, maar ook om gehoord worden. Een goed gesprek is een duet, waarin je samen naar oplossingen zoekt. Een zorgverlener die niet alleen uitlegt, maar ook luistert. Een patiënt die niet bang is om vragen te stellen. Dat is geen luxe, dat is basiszorg.

Maar eerlijk, het kan ook andersom fout lopen. Soms komen patiënten met een hoofd vol Google-symptomen naar de dokter, vastberaden dat ze een zeldzame ziekte hebben. "Ik heb alles opgezocht, dokter, en ik weet wat ik heb!" En dan sta je als zorgverlener voor de uitdaging: niet alleen behandelen, maar ook ontraden.

Goede communicatie is dus tweerichtingsverkeer. Het vraagt empathie, geduld, en soms een beetje humor. Want een glimlach kan wonderen doen. Zoals een arts me ooit zei: "Dokter Google mag best een tweede mening geven, maar ik blijf de eerste."
Het mooie is: woorden hebben kracht. Een helder gesprek kan onzekerheid wegnemen, vertrouwen geven, en zelfs genezing versnellen. Het gaat niet om medische termen, maar om connectie. Zorg is geen exacte wetenschap. Zorg is een taal. En de beste zorgverleners, die spreken die taal met hun hart.



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.



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 een 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



Thuis is waar ...

François nierdialyse krijgt

Vroeger kwam het Wit-Gele Kruis sporadisch langs bij François en zijn vrouw. Sinds begin 2024 krijgt hij peritoneale dialyse thuis, en nu komen Marlies of Cindy, zijn vaste verpleegkundigen, dagelijks op bezoek.

Auteur Helene Beele

Peritoneale dialyse

Elke avond starten Marlies of Cindy de peritoneale dialyse op. Ze koppelen dan een speciale zak met één liter vocht aan bij François, samen met een lege zak. Dat vocht loopt de hele nacht in zijn lichaam om er afvalstoffen uit te verwijderen. De volgende ochtend komt een van beiden alles terug afkoppelen. De lege zak van de avond ervoor is tegen dan gevuld met vocht vol afvalstoffen.

"Ik werd opgenomen in het ziekenhuis omdat ik te veel vocht ophield in mijn lichaam", vertelt François. "De enige optie was meteen starten met dialyse, en peritoneale dialyse thuis was in mijn situatie de enige vorm die me kon helpen. Ik heb dus nooit nierdialyse in het ziekenhuis gekregen."

Steriel werken

François' vrouw en thuisverpleegkundigen kregen een extra opleiding in het ziekenhuis. "Mijn vrouw kan deze zorg dus ook, maar het moet erg steriel gebeuren. Zo moet iedereen tijdens het aan- en afkoppelen een mondmasker dragen, want de kans op infecties is erg groot. Omdat het toch wat opletten is, voelt mijn vrouw zich zekerder als de verpleegkundigen het doen. Een tijdje geleden zijn we met de hele familie op weekend geweest naar Limburg en toen hebben we de dialysebehandeling wel zelf gedaan. Sowieso komen de verpleegkundigen ook langs bij ons voor toiletzorg, om medicatie klaar te zetten en soms voor een wondzorg. Marlies en Cindy merken het ook snel als er eens iets niet ok is, dus er is ook wat extra 'controle'."

Geen rollatorschaamte

"Sinds ik dialyse krijg moet ik wat letten op mijn voeding en zoutarm eten, maar dat word je gewoon. Ik kan ook geen grote afstanden meer wandelen of zware dingen tillen. Gelukkig doet mijn dochter wekelijks de grote boodschappen en gebruik ik een rollator om te voet kleine boodschappen op de markt te doen. Veel mensen schamen zich om een hulpmiddel te gebruiken, maar ik absoluut niet. Dankzij mijn rollator heb ik meer zelfstandigheid."

Betere levenskwaliteit

De peritoneale dialyse thuis heeft François een nieuw leven gegeven. "Ik voelde me vroeger enorm slecht en kon niets meer. Nu kan ik weer boodschappen doen, koken... Mijn levenskwaliteit is echt enorm gestegen! Zonder de dialyse zou ik hier ook gewoonweg niet meer zijn."



De schildklier: een klein, maar krachtig orgaan

De schildklier is een klein maar levensbelangrijk orgaan in ons lichaam. Ze zorgt voor energie en een stabiele lichaamstemperatuur, en ze ondersteunt de werking van onder meer je hart, spieren en zenuwstelsel. “Zonder schildklierhormoon kan je niet leven”, vertelt Prof. Dr. Bruno Lapauw ons.

Auteurs Marie Vandaele en Kristien Scheepmans

Je noemt de schildklier "20 gram aan levensbelang". Wat maakt het zo'n belangrijk orgaan?
"De schildklier is een hormonale klier die zich in de hals onder het strottenhoofd bevindt. Ze maakt stoffen aan en stelt die vrij aan de bloedbaan. Dat zijn de schildklierhormonen. Zo kan het een boodschap van het ene naar het andere orgaan brengen. Omdat die hormonen via de bloedbaan lopen, heeft de schildklier effect op ons hele lichaam. Het schildklierhormoon is van uiterst belang voor onze energiehuishouding, en speelt een cruciale rol in onze ontwikkeling en stofwisseling."

Welke soorten schildklieraandoeningen zijn er?
"We maken een onderscheid tussen vormaandoeningen en functionele aandoeningen. Vormaandoeningen herken je aan de knobbels in de nek. Vanaf de leeftijd van 60 jaar komt het voor bij zowat de helft van de bevolking. Doorgaans zijn deze knobbels goedaardig en hoef je je geen zorgen te maken. Zelden zijn ze kwaadaardig en spreken we over schildklierkanker. Dat is meestal ook niet erg agressief. Hoewel er jaarlijks bij zo'n 700 à 800 Belgen schildklierkanker wordt vastgesteld, sterven er elk jaar minder dan tien mensen aan deze kanker."

"Bij functionele aandoeningen zien we ofwel een teveel ofwel een tekort aan schildklierhormoon. Een tekort komt vaker voor dan een te hoge productie van het schildklierhormoon. Functionele aandoeningen zien we bovendien vaker bij vrouwen dan bij mannen omdat ze auto-immuun zijn."

Hoe merk je een teveel of tekort op van het schildklierhormoon?
"Beide afwijkingen hebben met je energiepeil te maken. Werkt je schildklier onvoldoende en maak je dus te weinig hormoon aan? Dan kan je last krijgen van vermoeidheid, gewichtstoename en koude-intolerantie. Bij een te snel werkende schildklier zien we het tegenovergestelde: gewichtsverlies ondanks een goede eetlust, vlugger zweten en hartkloppingen. Vermoeidheid komt hier paradoxaal genoeg soms ook voor, net zoals een versnelde botafbraak."

Wat veroorzaakt een slecht werkende schildklier?
"De voornaamste oorzaak in onze streek is een chronisch jodiumtekort in de kinder- en jongvolwassenheid. Wij leven in een relatief jodiumarme streek waarin tekorten veel voorkomen. En net die stof is een belangrijke bouwsteen →

"De schildklier is een hyperbelangrijk orgaan. We mogen de waarde van het schildklierhormoon niet onderschatten"



Prof. Dr. Bruno Lapauw
is endocrinoloog in het UZ Gent en professor aan de Universiteit Gent. In zijn boek 'De Schildklier – over de grote impact van een klein orgaan' benadrukt hij hoe essentieel dit orgaan is.

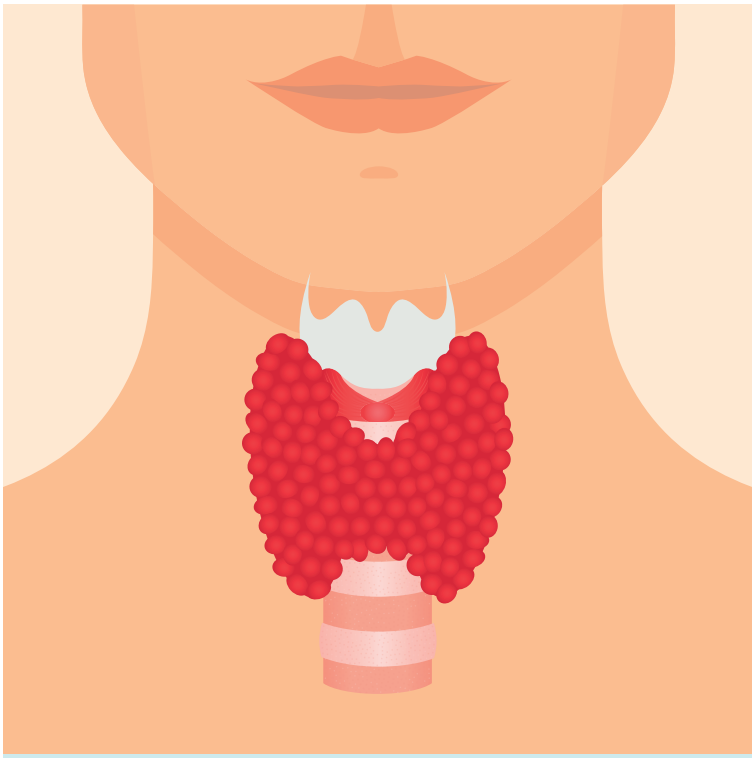
voor de aanmaak van het schildklierhormoon. Mijn belangrijkste tip? Gebruik keukenzout met toegevoegd jodium en vraag je bakker naar brood met gejodeerd zout. Daarnaast speelt voor de functionele aandoeningen ook auto-immuniteit een rol, zeker naarmate je ouder wordt."

Hoe wordt een schildklieraandoening vastgesteld?

"Een arts doet altijd een bloedafname om te achterhalen of een functionele schildklieraandoening de oorzaak van je symptomen is. Bij een vormafwijking onderzoekt hij of zij lokale klachten, zoals last bij slikken of een drukkend gevoel in de keel en volgt er steeds een echografisch onderzoek. Indien nodig volgt ook een isotopenscan of punctie. Afhankelijk van deze resultaten kan er bij vormaandoeningen een behandeling worden voorgesteld, maar meestal is dat zelfs niet nodig. Bij functionele aandoeningen brengt medicatie het peil van het schildklierhormoon opnieuw in balans. Bij een chronische overproductie kan wel een meer definitieve behandeling nuttig zijn."

Wat moet de lezer onthouden over de schildklier?

"De schildklier is een hyperbelangrijk orgaan en de waarde van haar hormoon mogen we niet onderschatten. Anderzijds geven we soms te veel aandacht aan kleine afwijkingen in functie of vorm die eigenlijk geen impact hebben op de patiënt. Maak je dus niet meteen zorgen om een schildklieraandoening als je een periode vermoeid bent of een knobbeltje ter hoogte van je schildklier voelt. Slepen je symptomen aan, neem dan wel contact op met je huisarts."



WIST JE DAT?

Jodium een mineraal is dat in de bodem voorkomt en belangrijk is voor de schildklier?

De jodiumwaarde in de bodem verschilt per regio? Zo vind je in Vlaanderen weinig jodium, terwijl er in Ijsland en de Verenigde Staten net meer te vinden is.

Je je jodiumgehalte op peil kan houden met gejodeerd zout en door zuivelproducten, vis en zeevruchten te eten.



Je weet niet wat je ziet!

DE MOBIELE ZORGGROEP

De mobiele zorggroep in samenwerking met het Wit-Gele Kruis presenteren u de diensten van opticien en audioloog aan huis.

Merkt u dat uw zicht verminderd is? Wenst u een nieuwe bril of zijn uw brillenglazen aan vervanging toe? Contacteer ons voor een afspraak.



Merkt u dat het steeds moeilijker wordt om geliefden of naasten te verstaan? Heeft u een NKO-voorschrift? En wilt u gratis en vrijblijvend een maand hoortoestellen uitproberen? Contacteer ons nu telefonisch 0484/78.59.14 - 0493/29.01.07 of via e-mail info@mobielezorg.be—www.mobielezorg.be



Zo lees je de Nutriscore

De Nutriscore is een handig hulpmiddel om gezondere keuzes te maken in de supermarkt. Maar hoe werkt dit systeem precies? Waar moet je op letten en wat zijn de valkuilen? In dit artikel leggen we het uit, zodat jij bewuster boodschappen kunt doen.

Auteur Nathalie Ghequiere

Wat is de Nutriscore?

De Nutriscore is een label dat op verpakkingen staat en producten rangschikt van A (gezondste keuze) tot E (minst gezond). Het doel is om jou als consument in één oogopslag te laten zien hoe gezond een product is. Het systeem kijkt naar zowel positieve als negatieve voedingsstoffen: vezels, eiwitten, fruit, groenten en noten verhogen de score, terwijl verzadigd vet, suiker, zout en calorieën ze verlagen.

Hoe gebruik je de Nutriscore?

De Nutriscore is vooral bedoeld voor vergelijkingen binnen eenzelfde productcategorie. Vergelijk bijvoorbeeld ontbijtgranen met elkaar en niet met kaas. Door binnen categorieën te kiezen voor een product met een betere Nutriscore, maak je al een gezondere keuze.

De valkuilen van de Nutriscore

Hoewel de Nutriscore een goede leidraad is, zijn er ook beperkingen:

1. **Geen complete voedingsanalyse:** De Nutriscore kijkt naar enkele specifieke voedingswaarden, maar houdt geen rekening met de algemene voedingswaarde of portiegrootte. Het recept bij dit artikel bestaat bijvoorbeeld uit vezels en eiwitten met een goede Nutriscore, maar een muffin blijft een suikerrijk tussendoortje dat je beter in beperkte mate eet.
2. **Vergelijken tussen categorieën:** Het is verleidelijk om producten uit verschillende categorieën te vergelijken. Een frisdrank met Nutriscore B kan gezonder lijken dan een kaas met Nutriscore D, maar dat betekent niet dat frisdrank beter past in een gezond voedingspatroon.
3. **Marketing en misleiding:** Fabrikanten kunnen het systeem in hun voordeel gebruiken. Bijvoorbeeld door een product te verrijken met vezels of eiwitten waardoor de Nutriscore verbetert, terwijl het nog steeds veel suiker of vet bevat.

Tips voor het gebruik van de Nutriscore

- **Lees het etiket:**
  Kijk verder dan alleen de Nutriscore. Controleer ook de voedingswaardetabel en ingrediëntenlijst om een volledig beeld te krijgen.

- **Let op de portiegrootte:**
  De Nutriscore gaat uit van 100 gram of 100 ml. Dit komt niet altijd overeen met wat je daadwerkelijk consumeert.

- **Probeer elke dag evenwichtig te eten:**
  Gebruik de Nutriscore als richtlijn, maar focus op een gevarieerd en uitgebalanceerd voedingspatroon.

De Nutriscore is met andere woorden een handig hulpmiddel, maar niet perfect. Het helpt om gezondere keuzes te maken. Door kritisch te blijven en naar alle aspecten te kijken, haal je het meeste uit dit systeem.
Zo blijf je op koers voor een gezond voedingspatroon.

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

Meer recepten op
www.witgelekruis.be/recepten



Havermoutmuffin met yoghurt en appel

Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten voor 8 muffins:

- 100 g havermoutvlokken
- 50 g amandelmeel
- Een halve theelepel bakpoeder
- Een halve theelepel speculaaskruiden
- kaneelpoeder
- zout
- 150 g Griekse yoghurt
- 50 ml melk
- 4 el honing
- 2 appels (Jonagold)
- 2 eieren
- 4 el muesli
- 2 el rozijnen

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Mix de havervlokken tot meel en meng dit met het amandelmeel. Voeg het bakpoeder, de speculaaskruiden, de kaneel en een snuifje zout toe. Roer om.
3. Klop de yoghurt samen met melk, honing en eieren. Meng het geheel tot een luchtig gladde mix en meng het onder het meel.
4. Schil en snijd de appels in blokjes. Roer onder het beslag. Voeg de rozijnen en 3 el muesli toe en meng alle ingrediënten een laatste keer.
5. Schenk het beslag in een muffin-bakvorm en strooi 1 el muesli over de vormpjes.
6. Bak 25 tot 30 minuten in de oven.

Bron: Lekker van bij ons

Dit zijn jouw rechten als patiënt

Ken jij jouw patiëntenrechten? Wist je dat je steeds alle informatie over je gezondheidstoestand mag kennen en dat je je kan laten bijstaan door één of meerdere vertrouwenspersonen? Als je je rechten kent, zijn de verwachtingen voor jou en je zorgverleners duidelijk. Dat bevordert de kwaliteit van je zorg.

Jouw 9 rechten op een rijtje:

1. Je hebt recht op goede, zorgvuldige en **kwaliteitsvolle zorg**. Dat betekent dat je zorgverlener handelt volgens jouw behoeften, met respect voor je zelfbeschikking, en rekening houdt met jouw doelstellingen en waarden. De zorg gebeurt in een sfeer van wederzijds respect.

2. Je hebt het recht om je **zorgverlener zelf te kiezen**. En die keuze mag je op elk moment herzien, zolang dat praktisch mogelijk is voor het Wit-Gele Kruis.

3. Je hebt recht op **alle informatie** die je een beter inzicht geeft in je gezondheidstoestand en de (vermoedelijke) evolutie ervan. Je zorgverlener moet je dus inlichten over je diagnose en prognose. Ook wanneer er geen behandeling mogelijk is of je geen behandeling wenst, heb je daar recht op.

4. Je hebt het recht om bij iedere tussenkomst van een zorgverlener je **toestemming** te geven of te weigeren. Zonder je toestemming kan geen enkele handeling worden opgestart, voortgezet of stopgezet.

5. Je hebt recht op een zorgvuldig bijgehouden en veilig bewaard **patiëntendossier**, dat je kan inkijken of een afschrift van mag hebben. Je dossier opvragen kan elektronisch of op papier (het eerste exemplaar is gratis). In je patiëntendossier zitten alle documenten over de professionele zorgrelatie tussen jou en je zorgverlener. Je kan zelf vragen om er documenten aan toe te voegen.

6. Jouw **privacy en persoonlijke levenssfeer** moeten worden gerespecteerd bij iedere handeling, maar ook bij het verwerken van jouw gezondheidsinformatie.

7. Om ervoor te zorgen dat jouw rechten geen 'lege doos' blijven, maar daadwerkelijk door zorgverleners worden nageleefd, voegde de wetgever het **recht op klachtbemiddeling** aan de wet toe.

8. Je kan zelf bepalen voor welke rechten uit de wet je **bijstand** wilt en wie je als **vertrouwenspersoon** of vertegenwoordiger moet bijstaan. Dat kunnen ook meerdere personen zijn.

9. Je hebt recht op **pijnbehandeling**. Zorgverleners moeten hier aandacht voor hebben en pijn voorkomen, evalueren, behandelen en verzachten.

Vragen over jouw rechten?
Spreek erover met je zorgverlener.



Bron: Vlaams Patiëntenplatform

huizenkopers



Je huis zorgeloos verkopen?

- Zonder kosten
- Wij regelen al het papierwerk
- Met of zonder inboedel

0469 250 250

huizenkopers.be



"Mensen verzorgen doe ik met volle aandacht. Niet alleen aandacht voor de taken en handelingen. Maar tegelijk aandacht voor de persoonlijkheid van elke individuele cliënt. Als ik Peter 's ochtends was, dan leert hij me nieuwe muziek kennen. Monique houdt van levensverhalen: als ik een mooi verhaal vind in een tijdschrift, knip ik het uit om samen te lezen. Pas als je mensen echt leert kennen, kan je hen motiveren om stappen te zetten. Werken als verzorgende is een verrijking voor mijn leven."

Ik ben Marina, verzorgende bij Ferm Thuiszorg.

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

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



Corpedi.be
Modieuze comfortschoenen

Dé specialist in comfortschoenen

Moeilijke voeten? Hallux valgus? Hielspoor?
Steunzooldrager? Diabetes patiënt?
Of op zoek naar een comfortabele schoen?

Persoonlijk advies staat centraal!
We gaan samen op zoek naar de geschikte schoen voor jouw voeten. In onze winkel vind je onder andere een ruime keuze schoenen, pantoffels en sandalen met uitneembare zolen en stretch materialen.

Xsensible, Solidus, Scholl, Vionic, Mephisto, Durea, Gabor Rollingsoft, FinnComfort, Rohde, Bota, Podartis, Helioform, Birkenstock, ...

MA-VR: 9u-17u & ZA: 9u-12u

Ring 35, 2200 Herentals | 014 15 19 77 |
www.corpedi.be | Parking voor de deur

WIT GELE KRUIS
Vlaams-Brabant
016-31 95 50 (24u/24u)
info@wgkvlb.be

Bescherm ons tegen luchtweginfecties

Luchtweginfecties zijn zeker het land nog niet uit. Wist je dat je zelfs in april nog griep kan krijgen? Onze verpleeg- en zorgkundigen doen er alles aan om jou en zichzelf te beschermen. En jij kan hen daarbij helpen. Volg deze vier eenvoudige tips.

1. Draag een mondmasker tijdens het bezoek van je zorgverlener als je ziek of verkouden bent.
2. Verlucht je huis en de ruimte waar we je verzorgen.
   Doe dit liefst al voor het bezoek van je verpleeg- of zorgkundige.
3. Moet je hoesten of niezen? Wend je gezicht af en probeer je voorarm of schouder voor je neus en mond te houden.
4. Was geregeld je handen. Zeker na het niezen of hoesten.

Bedankt om deze tips te volgen!
Zo zijn onze verpleeg- en zorgkundigen extra beschermd.



Wist je dat ...
Katoenen zakdoeken eigenlijk niet zo hygiënisch zijn? Ze zijn een broeihaard van ziektekiemen. Zo raak je ook minder snel verlost van een vervelende verkoudheid. Gebruik bij voorkeur een papieren zakdoek die je meteen weggooit na het niezen of snuiten van je neus.

Wit-Gele Kruis test elektrische wagens

Op één jaar tijd rijden onze zorgverleners samen ongeveer 230 keer de wereld rond. Dat komt overeen met 900.000 kg CO_2-uitstoot. Het is dus meer dan logisch dat we in 2026 overstappen naar elektrische wagens. Om ons goed voor te bereiden op die verandering lieten we enkele elektrische wagens testen door verpleeg- en zorgkundigen. Zo weten we nog beter wat voor hen belangrijk is.





Sfeervolle feestdagen in de verpleegpost

Wist je dat bijna al onze verpleegposten ook open zijn in de vakantie, op feestdagen en in het weekend? De sfeer en gezelligheid zat er in de kerstperiode alvast in. Blijf je liever niet thuis wachten en kan je naar de verpleegpost komen? Maak dan een afspraak op het uur dat jij wenst. Zo ben je snel geholpen.
Meer info: www.witgelekruis.be/verpleegpost



Patiënt getuigt tijdens opleiding over geestelijke gezondheid

De verpleeg- en zorgkundigen van het Wit-Gele Kruis kregen een opleiding om de vooroordelen over psychische problemen bespreekbaar te maken. Ervaringsdeskundige Lene vertelde daarbij haar aangrijpende verhaal over leven met anorexia. “Geestelijk onwel zijn, kan iedereen overkomen, maar is niet onherstelbaar. Goede zorg en doorzettingsvermogen waren de twee pijlers tijdens mijn herstelproces. Het wederzijdse vertrouwen tussen mijn psychiater en ikzelf dreven me vooruit. De interactie met het publiek was fijn en ik kreeg ook heel positieve feedback achteraf over mijn getuigenis.”

Zoek de 8 valrisico's

Thuis is de plaats waar je je comfortabel voelt en graag oud wil worden. Maar valpartijen in en rond je woning kunnen die zekerheid verstoren, want na een val kan het moeilijk zijn om thuis te blijven wonen. Vallen wil je dus vermijden, en gelukkig kan je hier zelf veel aan doen.

Vind jij de acht verschillen in de tekeningen? Elk verschil toont een valrisico. Op de volgende pagina ontdek je de juiste antwoorden en enkele tips om thuis vallen te voorkomen.





Tips valpreventie

1 Verminderd zicht



Met het ouder worden, zien we minder scherp en kunnen oogproblemen ontstaan. Stel een bezoek aan de oogarts niet uit. Zet je bril niet op je hoofd maar op je neus. Hou hem proper en binnen handbereik. Draag er ook zorg voor: door een bekraste bril of verkeerde brilglazen zie je slechter en val je sneller.

2 Onaangepaste schoenen



Draag veilige schoenen. Geen teenslippers of open schoenen. Kies schoenen die goed passen, de voet volledig omsluiten, een stevige zool hebben en die je kan aanspannen. Laat je voeten regelmatig controleren op letsels. Wondjes geven pijn of ongemak waardoor je anders stapt en kan vallen. Heb je hier last van? Spreek je thuisverpleegkundige of huisarts aan.

3 Medicatie



Verschillende geneesmiddelen nemen kan je duizelig en/of verward maken. Zwaardere pijnstillers en slaapmedicatie vergroten het risico op vallen. Neem je medicatie op het juiste tijdstip: slaapmedicatie gebruik je bijvoorbeeld 's avonds en niet om 16 uur. Neem ze ook niet te lang en bespreek een mogelijke afbouw eerst met jouw huisarts.

4 Beperkte mobiliteit



Blijven bewegen is belangrijk om spieren en gewrichten soepel te houden. Haal de post, wandel regelmatig en beweeg mee op muziek. Zit niet te lang stil. Een rollator is een handig hulpmiddel. Vaak is er een drempel om dit te gebruiken maar eens je de voordelen ervaart, beweeg je weer veilig en comfortabel. Stel de rollator op correcte wijze in.

5 Urine-incontinentie



Moet je dringend naar het toilet? Door de haast sta je vaak te snel op. Dat verhoogt het risico op duizeligheid en vallen. Kom rustig recht en vermijd snelle bewegingen. Is de afstand te ver? Bekijk of je een toiletstoel dichtbij kan plaatsen.

6 Valangst





Ben je al eens gevallen of ben je bezorgd om te vallen? Voorzichtig zijn is goed maar het kan je ook verlammen. Als je daardoor bepaalde activiteiten vermijdt en minder beweegt, verlies je spierkracht en neemt het valrisico toe. Sta stil bij een mogelijke valangst en overwin deze stap voor stap.

7 Onveilige omgeving



Laat geen speelgoed van (klein)kinderen rondslingeren. Verwijder losliggende matten, tapijten en kabels, of maak ze vast. Zorg voor voldoende verlichting. Gebruik hulpmiddelen in de badkamer, zoals een handgreep om veilig in en uit het bad of de douche te stappen.

8 Risicogedrag



Soms willen we snel zijn, zijn we onvoldoende waakzaam tijdens het bewegen of kruipen we zelfs op een stoel om ergens aan te kunnen. Ook dit vermijd je best als je niet wil vallen.

Je kan terecht bij je thuisverpleegkundige voor vragen over valpreventie of extra tips om valrisico's te vermijden.

Uw schoenenspecialist: kleine en grote maten!

WWW. EurikA-Shoe .com



HEREN: HOFF Dr.Martens Karl Lagerfeld Floris Van Bommel Antony Morato Timberland Ambiorix Lloyd Ara Ecco Rockport Clarks Geox Mephisto Greve Ea7 Armani Sebago Xsensible Solidus

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Karhu Karl Lagerfeld HOFF UGG Buffalo Dr.Martens Diadora Pantofola d'Oro Vans Antony Morato All-Star Asics Guess Cerruti1881 LaCoste Ea7 Armani NewBalance Sun68 Puma Reebok Gola Lyle&Scott **SKECHERS (grootste keuze bij ons: 3000 paar)**

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino Floris Van Bommel UGG Buffalo HOFF Diadora Ilse Jacobsen Gabor Mephisto Ecco Ara Geox Semler Solidus Think! Liu Jo Mexx Sun68 Kahru Karl Lagerfeld





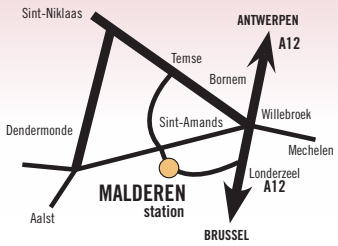


KIDS: **Skechers (grootste keuze)** Vans Munich Timberland Adidas All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Crocs Kipling Giesswein

MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Ara Solidus Semler Gabor Birkenstock Remonte
CHROOM VRIJ: Think! Veja Mephisto Nature Vital Clair de Lune Stuppy FinnComfort Wolky Oofos Crocs
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop

SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Kybun Joya Sano Xsensible Rollingsoft Skechers
TOPDEALER VAN: Mephisto Lowa Meindl Grisport Nike Dachstein Allrounder Asics Teva NewBalance Deuter



€ 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 10 tot 18u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

Niet geldig tijdens de sperperiode.

BON €13



Win een bon ‘Magazines & Kranten’

Deze Bongobon biedt een abonnement van bepaalde duur uit een selectie van uiteenlopende kranten en magazines. Het keuzeaanbod is zo ruim dat het elke lezer wel kan boeien. Uren leesplezier verzekerd! Vul het kruiswoordraadsel in en waag je kans. We verdelen 1 bon.

HORIZONTAAL
1. Medische verzorging van wonden – Deel van een breuk
2. Ontvangtoestel – Sierplant
3. Gymnastische oefening – Drinkbeker
4. Gezinslid – Toom – Uitroep van toejuiching
5. Mansnaam – Overmatig – Rots aan de Rijn
6. Donkergrauw gesteente – Deel van een tennispartij
7. Watervlakte – Vliesvleugelig insect
8. Afval van hennep – Zilver (symbool) – Peinzen
9. Zo voorzichtig mogelijk behandelen – Voorstander van maatschappelijke gelijkheid
10. Als in Londen
11. Motregenen – Onvermogen tot taalgebruik t.g.v. een hersenletsel
12. Scandinavische munt – Zaak (Lat.) – Post meridiem – Maakt tam
13. Wreedaard – Tv-zender – Pers. voornaamw. – Sluiskolk
14. Voegwoord – (van voetballer) Met 2 benen kunnende schieten – Germanium (symbool)
15. Vervaardiger van netten - Hemellichaam

VERTICAAL
1. Misnoegdheid – Door klieren gevormde stoffen
2. Onder andere – Inhaleren – Meisjesnaam
3. Noot der redactie – Diëtetiek
4. Kunstnierbehandeling – Zie ommezijde – Onvoltooid tegenwoordige tijd
5. Afgestoken stuk gras - Oefenmeester – Pers. voornaamw.
6. Archeologisch opgravingsterrein – Enthousiast
7. Deeg dat uitgerold wordt - Tegenstem
8. Doorschijnende stof – Houten kom – De onbekende (afk.) – Moderne bedrijfsadministratie (afk.)
9. Insectenetend zoogdier – Meisjesnaam – Eerste kwartier
10. Achter – Nonchalant – Ammoniakverbinding
11. Bezit. voornaamw. – Jong van een ree – Aperitief
12. Editie – Verwonding – A tempo
13. Wormpje – Koningsdochter
14. Over het bedoelde heen – Boom – Beeld in de publieke opinie
15. Rolsteen - Intypen

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 11 april 2025**, naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel. E-mailen kan ook **vóór 11 april 2025**, naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be.

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

Oplossing Gezond Thuis 119**:**
SLAAPHYGIENE

Winnaar Dankjewelbon
Marleen De Vleesschauwer uit Meerbeke

Colofon 32ste jaargang, Nr. 120 - maart 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, Gerleen De Greef, Kristel De Vliegher, Nathalie Ghequiere, Ralph Gregoor, Sanne Lambert, Marie Landsheere, Kristien Scheepmans, Elise Van Cauwenberg, 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 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 … we over alles kunnen babbelen”

“De verpleegkundigen die langskomen zijn allemaal *goeie*! We kunnen ook over alles babbelen en er wordt geen enkel onderwerp vermeden. Marlies en Cindy voelen als familie voor ons. We hebben ook al enorm veel gelachen samen.”

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