

Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

Gezond Thuis

jun jul aug #121

TIP VAN DE EXPERT

Tips om je slim
te verplaatsen

THUISBASIS

Wat te doen
bij incontinentie

“Samen zoeken we
naar oplossingen”

Verpleegkundige Charlotte

Retouradres: Frontispiesstraat 8 bus 1.2 | 1000 Brussel
Afgiftekantoor : Antwerpen X | Erkenningsnummer P309292 |
Een uitgave van Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
3-maandelijks tijdschrift | nr. 121 | juni 2025



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



Koester elk thuismoment.



Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplif 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](https://www.comfortlift.be)

“Thuis is waar ...

ik mij graag creatief bezighoud”

Lena (89) woont sinds 2013 in haar appartement. Ze heeft al 25 jaar diabetes en sinds dit jaar krijgt ze hulp van diabeteseducator Anne. “Via mijn kleindochter ontdekte ik *diamond painting*, schilderijtjes van kleine steentjes die je op een canvas kleeft. Daar heb ik op acht jaar tijd al heel wat exemplaren van gemaakt. Ik ga ook iedere maandag turnen en lees dagelijks in mijn boek. Bovendien rij ik nog overal zelf met de auto naartoe, bijvoorbeeld om naar de winkel te gaan.”

› Lees het verhaal van Lena op pagina 18.





6

Met de deur in huis

Actrice Ann Pira
over de menopauze



12

Goud waard

Patiënt Fabienne en
verpleegkundige Charlotte



14

Leve de mantelzorg

Mantelzorgster Stefan zorgt
voor zijn mama Maria

En ook ...

- 3 Thuis is waar ...**
Lena diabeteseducatie krijgt
- 16 Column**
Adem als antwoord
- 20 Gezond & wel**
Paniekaanvallen en hoe je ermee omgaat
- 24 Aan tafel**
Is melk goed voor elk?
- 27 Thuisbasis**
Alles over incontinentie
- 29 Nieuws uit je provincie**
- 34 Puzzel**

10

Slim verplaatsen in 3 stappen

Onze expert geeft tips om je rug en gewrichten niet te belasten





Lees meer over onze werking en cijfers in 2024

Benieuwd wat het Wit-Gele Kruis het afgelopen jaar voor jou heeft betekend? In ons jaarverslag ontdek je alles over waardevolle initiatieven en projecten in jouw provincie en in de rest van Vlaanderen. Je vindt er ook belangrijke realisaties, evoluties en relevante cijfers in terug.

Wil je meer weten over wat we concreet doen en hoe dat zich vertaalt in cijfers, neem dan een kijkje op www.witgelekruis.be/jaarverslag2024.

Schrijf je in voor diabetes-sessies

Diabetes kan je dagelijkse leven volledig op zijn kop zetten. Wil je gezonder eten, minder stress of meer bewegen, maar weet je niet hoe? Het leefstijlprogramma 'Gezond op weg met diabetes type 2' van CM, Arteveldehogeschool en de Diabetesliga helpt je op weg.

Je volgt negen groepssessies, twee individuele sessies en een terugkoment. Interactief én onder begeleiding van experts, onder meer van het Wit-Gele Kruis.

In het najaar starten er zes leefstijlprogramma's in Beveren-Waas, Berchem, Halle, Tielt, Pelt en online.

Schrijf je online in via www.cm.be/agenda.



Verpleegkundige maakt soloplaat over verlies vader

Kimberly Claeys is naast thuisverpleegkundige voor onze organisatie in Kruishoutem ook zangeres onder de artiestennaam Little Kim. In haar nieuwe soloplaat 'Ademhalen' zingt ze onder meer over het verlies van haar vader na een slepende ziekte.

Beluister haar nieuwe plaat via Spotify of YouTube.



Verjaardagskalender 'Onvergetelijk!'

Het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en Cera lanceren een kalender vol inspiratie en verbinding voor personen met dementie en mantelzorgers. De kalender is geschikt voor iedereen met deze ziekte, zowel in een beginnende als een gevorderde fase.

Ook het Wit-Gele Kruis is er voor personen met dementie. Informeer je bij je thuisverpleegkundige of op www.witgelekruis.be/dementie.



Ann Pira

Ann Pira, beter bekend als Nancy De Grote uit 'Thuis', doorbreekt samen met enkele andere vrouwen het taboe rond de menopauze in het VRT 1-programma 'Menopauzia'. Het programma spreekt zowel vrouwen als mannen aan door zijn humoristische, empathische en wetenschappelijke insteek.

Auteurs: Gerleen De Greef & Marie Landsheere

“De menopauze is geen ziekte, het is een fase”

Vrouwen weten niet altijd meteen dat ze in de menopauze zitten. Was dat voor jou ook zo?

“Ik kwam dertien jaar geleden in de menopauze, op m'n 47ste. In die tijd was het nog een taboe waardoor ik de diagnose eigenlijk zelf moest stellen. Ik had last van heel wat symptomen: mijn humeur schommelde hevig, ik leek wel terug een puber. Ik voelde me slecht in mijn vel en kreeg faalangst. Die symptomen maakten me heel angstig, ik was echt in paniek. Ik belde erover met mijn zus en ze zei mij dat het het begin van de menopauze was. Ik geloofde haar niet want ik was tenslotte nog maar 47 jaar. Toch had ze gelijk.”

Wat dacht je toen?

“Ik dacht dat het niet kon omdat ik nog zo jong was. Toen werd er nog niet veel over geschreven dus research bracht niet veel op. Ik voelde me emotioneel overweldigd, heb het dan even laten rusten, alsof ik niet wou aanvaarden dat het er was.”

Heb je je laten behandelen?

“Ik heb twee jaar gewacht om stappen te ondernemen, tot ik vond dat de symptomen mijn leven beheersten. Ik was echt ongelukkig en ook niet meer aangenaam voor mijn

omgeving. Mijn kinderen vroegen me ook om er iets aan te doen. Ik zag mezelf niet meer graag en merkte ook de impact op mijn werk.”

“Mijn lichaam is mijn instrument maar ik vergat mijn teksten en stond telkens met hartkloppingen op de set. Ik wou zelfs stoppen met acteren! Toen besloot ik hulp te zoeken. Ik kwam terecht bij een orthomoleculaire arts die me bio-identieke hormonen voorschreef. Dat werkte heel snel bij mij en die blijf ik nemen zolang het nodig is. Het is belangrijk om je in de zoektocht naar een behandeling te laten bijstaan door een gynaecoloog. Veel vrouwen voelen zich neerslachtig en niet goed in hun vel. Sommigen denken meteen aan een depressie of burn-out terwijl het eigenlijk symptomen van de overgang zijn.”

Nam je naast de hormoontherapie nog andere stappen?

“Absoluut. Ik let vooral op voldoende beweging en slaap, en probeer gezond te eten. Eén keer per week sport ik met een personal trainer en twee keer per week doe ik yoga. Dat ondersteunt me enorm. Slaap is cruciaal, ik streef naar acht uur per nacht. Dat alles zorgt voor rust in mijn hoofd en in mijn lichaam. Zo werk ik aan mijn preventieve gezondheid. Dat heb ik altijd al gedaan maar sinds de menopauze ga ik daar veel bewuster mee om.”

Je deed mee aan ‘Menopauzia’ om het taboe te doorbreken. Is dat gelukt?

“Toen Tine me belde, was ik meteen enthousiast om mee te werken. Mensen durven me erover aan te spreken dus het opzet van het programma is zeker geslaagd. Het onderwerp lijkt minder taboe, ook voor mannen.”

Wie is Ann Pira?

- ▶ Geboren in Mortsel op 28 augustus 1965
- ▶ Vlaamse actrice
- ▶ Heeft 2 volwassen kinderen
- ▶ Speelt al 22 jaar Nancy De Grote in ‘Thuis’
- ▶ Was te zien in het programma ‘Menopauzia’ op VRT 1 en kan je herbekijken op www.vrt.be/vrtmax



“Veel vrouwen denken aan een depressie of burn-out, terwijl het vaak de overgang is”

“Nog regelmatig vragen mensen me naar tips, en die deel ik graag. Al vind ik het ook belangrijk dat iedereen zelf uitzoekt wat het beste bij hen past. Wat voor de ene persoon werkt, zal de andere misschien niet zo ervaren.”

Voelde ‘de overgang’ ook echt als een overgang naar een nieuwe fase in je leven?

“Ja. In het begin had ik er een negatieve connotatie bij maar achteraf voel ik me veel rustiger en bewuster van mezelf. Voor de menopauze was ik vooral bezig met de ‘buitenkant’: een carrière, kinderen, huishouden ... Nu is mijn focus verschoven en kijk ik meer naar de ‘binnenkant’. Daar zie ik nu echt veel voordelen van in. Je gaat jammer genoeg wel eerst door een woelige periode maar tegenwoordig laat ik de drukte aan me voorbijgaan.”

Welke tips geef je aan vrouwen die in de menopauze zitten of komen?

“Praat erover! Probeer niet te panikereren en consulteer een gynaecoloog. Let op voldoende beweging en slaap. Wees ook lief voor jezelf en zoek naar manieren om ermee om te gaan. Mindfulness kan bijvoorbeeld helpen. Of zoek geluk in de kleine zaken, zoals een wandelingetje in de zon. Sociale contacten geven ook zoveel voldoening. Probeer negatieve zaken om te draaien naar iets positiefs: ik erger me niet meer in de regen, ik luister naar het mooie geluid van regendruppels.”

Hoe kan de omgeving helpen?

“Wees verdraagzaam en geef af en toe vrouwen in de overgang wat meer krediet. De menopauze is geen ziekte, het is een fase en samen kom je er wel door.”



Scan mij



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



Familiehulp
we zijn er voor jou

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

Slim verplaatsen in 3 stappen

Verplaats je iemand uit een bed, zetel of rolstoel? Let dan op voor blessures! Rechtstreeks optillen brengt meer risico's met zich mee. Daarom delen we graag enkele tips om je rug en gewrichten niet te belasten.



1

Neem de juiste houding aan

Zet je voeten op heupbreedte en buig door je knieën, niet door je rug. Hou je rug recht en span je buikspieren licht aan. Blijf zo dicht mogelijk bij de persoon die je wil verplaatsen en gebruik je benen om kracht te zetten.



Cindy Lermytte

Stafmedewerker zorg

Cindy richt zich in West-Vlaanderen als stafmedewerker zorg voornamelijk op de domeinen ergonomie en geriatrie.

2

Kies slimme technieken

Vermijd tillen en maak gebruik van rollen of glijden. Werk met je eigen lichaamsgewicht en draai je rug niet. Probeer een gelijkmatige en vloeiende beweging te maken, zonder te schokken.

3

Gebruik hulpmiddelen

Hulpmiddelen zoals een tillift of glijzeil verminderen de belasting op je lichaam. Een bed dat je in de hoogte kan verstellen is een must. Ook een verstelbare zetel is handig om iemand in een betere positie te verplaatsen.

“Pas je deze drie ergonomische tips toe? Dan bescherm je niet alleen jezelf tegen blessures, maar maak je het ook veiliger en comfortabeler voor de persoon die je helpt. Luister wel altijd naar je lichaam als je een ander helpt verplaatsen. Stop onmiddellijk als je spanning of pijn voelt en neem pauzes indien nodig. Moedig ook de persoon die je verplaatst aan om zoveel mogelijk mee te helpen.”



“Samen zoeken we naar oplossingen”

Elf jaar geleden kwam Fabienne door een zware depressie in zorg bij het Wit-Gele Kruis. Charlotte is thuisverpleegkundige bij team Deinze en maakt daarnaast ook deel uit van het team Psychisch Zorgverleners. Doorheen de jaren ontstond er een sterke band tussen hen.

Auteur: Eva David

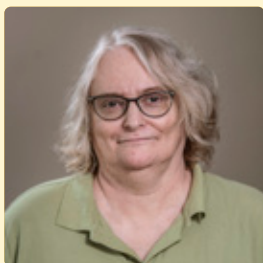
Terug op de rails

Elke dag komt een thuisverpleegkundige langs bij Fabienne. In het begin was dat om haar te wassen, nu enkel nog om medicatie op te volgen. “Door mijn depressie kon ik echt niets meer, ik wist zelfs niet hoe ik de tv moest aanzetten.”

Charlotte zag Fabiennes evolutie: “Ze komt van ver. Ik ben heel blij dat ze terug op de rails zit, ook wat haar persoonlijke zorg betreft. Eerst hing ze daarvoor volledig af van ons. Door haar telkens de kans te geven om zoveel mogelijk zelf op te nemen, zijn we er samen in geslaagd om dat om te keren. Maar we blijven natuurlijk alert voor mocht het opnieuw bergafwaarts gaan.”

Medicatie nauw opvolgen

“Momenteel bezoeken we Fabienne alleen nog om haar medicatie toe te dienen en op te volgen”, zegt Charlotte. “Omdat ze psychisch kwetsbaar is, durfde ze al eens geneesmiddelen te smokkelen of achter te houden. We hebben daar in samenspraak met haar en de huisarts een oplossing voor gezocht. Nu zit de medicatie in een box die afgesloten is met een cijferslot. Alleen wie het opvolgt, kent de code.” Toen Fabienne nog dagtherapie volgde in het psychiatrisch ziekenhuis in Gent, zorgde het Wit-Gele Kruis voor een goede communicatie tussen de verschillende zorgverleners zodat alle medicatie correct en op het juiste moment werd ingenomen.



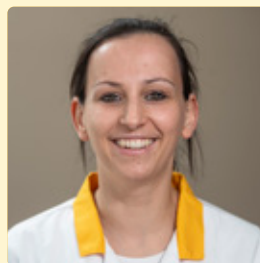
Fabienne

Vertrouwt op het Wit-Gele Kruis voor haar medicatie

“Charlotte zegt altijd waar het op staat”

“Het Wit-Gele Kruis geeft me een heel veilig gevoel, ik weet dat ze mij goed opvolgen. De thuisverpleegkundigen merken snel wanneer het minder goed gaat en grijpen dan meteen in. De ene dag gaat het al beter dan de andere. En er zijn ook specifieke triggers, zoals de overschakeling van winter- naar zomertijd of omgekeerd. Het fijne aan Charlotte is dat ze altijd zegt waar het op staat. Wanneer ze ziet dat ik dreig af te glijden, draait ze niet rond de pot maar spoort ze me aan om me te herpakken. Ze schetst altijd heel duidelijk de concrete verwachtingen.”

“Ook voor de communicatie tussen verschillende zorgverleners kan ik op haar vertrouwen. Ze overlegt met de huisarts, haar collega's, de thuiszorgdienst, zelfs het psychiatrisch ziekenhuis wanneer dat nodig is.”



Charlotte

Is verpleegkundige en lid van het team Psychisch zorgverlenen

“In Oost-Vlaanderen zijn we met drie psychiatrische verpleegkundigen. We adviseren en coachen verpleeg- en zorgkundigen die zorg verlenen aan patiënten met een psychische kwetsbaarheid. Dat doen we via opleidingen en tijdens interne en externe vergaderingen. Daar spelen we een belangrijke rol bij de communicatie tussen de verschillende instanties die betrokken zijn bij de zorg.”

“Ik bewonder Fabienne voor haar moed”

“In die functie ga ik maar uitzonderlijk bij patiënten langs. Maar omdat ik nog gedeeltelijk in de zorg sta, zie ik nog vaak patiënten. Als ik dan merk – zoals bij Fabienne – dat al die inspanningen ook effectief een verschil maken, doet dat deugd. Ik heb enorm veel bewondering voor hoe ze de zaken aanpakt en altijd moedig probeert om er het beste van te maken.”





Alle A-merk
hoorapparaten
tot 40%
voordeliger

€ 100,- korting*

Oogvoororen.be

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 Oogvoororen in 2019 het platform 'Oogvoororen.be' 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. Oogvoororen.be 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 bijgesteld worden.

Oogvoororen.be heeft de grootste keuze hoorapparaten van Vlaanderen en is tot wel 40% voordeliger dan andere audiciens. Oogvoororen.be 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.oogvoororen.be/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@oogvoororen.be.

 [oogvoororen.be/wit-gele-kruis](http://www.oogvoororen.be/wit-gele-kruis)

Adem als antwoord

Soms gebeurt het zonder waarschuwing. Een druk op de borst. Een hart dat plots te snel klopt. Duizeligheid, alsof de wereld kantelt. Paniek. Angst. En dan de reflex: 'Er is iets mis met mij.'

Maar wat als angst niet het teken is van iets dat verkeerd loopt, maar van iets dat gehoord wil worden?

We leven in een tijd waarin we voortdurend 'aan' staan: onze agenda's zijn vol, onze gedachten vaak nog voller. We zijn bereikbaar en constant in dialoog met een wereld die ons niet altijd de kans geeft om stil te vallen. In zo'n wereld wordt angst geen afwijking, maar bijna een logisch gevolg. Geen persoonlijke zwakte, maar een collectief signaal.

Wie ooit een paniekaanval meemaakte, zegt vaak achteraf: "Ik dacht dat ik doodging." Paniek schudt je wakker. Niet in je hoofd, maar in je lichaam. Dat voelt beangstigend, maar misschien is het net dat wat we vergeten: luisteren naar wat het lichaam wil vertellen.

Wat ons op zo'n moment kan redden, is bijna banaal: de adem. Niet omdat het een 'techniek' is, maar omdat het onze meest fundamentele band is met het leven.



Khalid Benhaddou

In veel spirituele tradities, zoals het boeddhisme, is de adem heilig. Niet toevallig is het eerste wat een pasgeborene doet: ademen. En het laatste wat een stervende doet: uitademen. Tussen die twee momenten ligt ons hele bestaan, ritmisch verweven met elke ademhaling.

Adem is het enige dat we een leven lang bij ons dragen, en tegelijk iets wat we het vaakst negeren. Tot het ons opnieuw bij de hand neemt, in een moment van paniek, en ons vraagt: ben je er nog? Ben je hier?

Misschien moeten we angst en paniek niet proberen te 'verslaan', maar durven te zien als een uitnodiging. Om opnieuw contact te maken met onszelf, met het nu, met onze grenzen.

We zijn geen machines die tegen elke prijs moeten blijven draaien. We zijn mensen, en dus breekbaar. En net daarin ligt ook onze schoonheid.

Adem is geen zwakgebod. Het is een keuze. Een manier om te zeggen: ik ben hier nog. Ook al is het moeilijk. Ook al weet ik het even niet. Ik adem dus ik leef. En soms is dat het enige wat we hoeven te doen.

Khalid is moslimtheoloog, imam, auteur en opiniemaker. Hij is oprachthouder 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.

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 weet nooit wat de dag brengt”

Stefan Gerinckx zorgt al vijf jaar voor zijn mama Maria. “Zelf zou je ook willen dat er iemand voor je zorgt, toch? Dat neemt niet weg dat je als mantelzorger regelmatig stevig op de tanden moet bijten. De grootste uitdaging is dat ik niks kan plannen. Ik weet op voorhand niet of ons mama een goede of slechte dag zal hebben. En toch zou ik het niet anders willen. Laat haar thuis maar genieten van haar bloemen in *den hof*.”

Auteur: Arianne Caron

Scan de QR-code en lees het volledige verhaal van Stefan Gerinckx:



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

Voorkom valpartijen in bad

en geniet van uw veilige ruime douche.
CK Service plaatst hem zelfs in **1 DAG!**

Veilig douchen
in 1 dag



4,9 op 5 op
Google reviews

Wij zorgen ook
voor uw
premieaanvraag!

Nodig Claude
uit bij u thuis

voor een
GRATIS
offerte
van uw
zorgeloze
renovatie

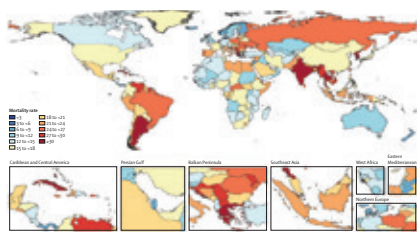


www.ckservice.be claude@ckservice.be 0493/33.39.88

Flaminal®, jouw AMS bondgenoot



- Tegen 2050 wordt wereldwijd een stijging van sterfgevallen door antimicrobiële resistentie (AMR) verwacht, vooral bij 70-plussers (The Lancet®).
- Antimicrobial Stewardship (AMS) in wondzorg is cruciaal om deze stijging tegen te gaan.
- Verantwoord gebruik van antimicrobiële producten helpt resistentie te beperken en de patiëntenzorg te verbeteren.
- Flen Health ondersteunt het EWMA AMS-programma, dat zich inzet voor betere behandelresultaten bij complexe wonden.
- Samen maken we wondzorg veiliger en effectiever, nu én in de toekomst.



CASUS: Flaminal® bij de behandeling van een diabetische voet

© Astrid van Dooremalen, teammanager & gipsverbandmeester
Franciscus Gasthuis & Vlietland Ziekenhuis, Nederland



Lees de volledige
casus hier.



Na 4 weken
gipsbehandeling en
wondverzorging is de
wond genezen.

Voordelen Flaminal®:

- antimicrobiële bescherming
- veelzijdig
- eenvoudig



GBD Antimicrobial Resistance Collaborators - Global burden of bacterial antimicrobial resistance 1990-2021: a systemic analysis with forecast to 2050 - The Lancet 2024; 404, 1199-1226

Flen Health
www.flenhealth.com



This is waar ...

Lena diabeteseducatie krijgt

Lena zit sinds 2019 in een zorgtraject voor haar diabetes. Eind 2024 waren haar suikerwaarden helemaal ontregeld en verwees de huisarts haar voor diabeteseducatie door naar het Wit-Gele Kruis.

Auteur: Sanne Lambert

Hypoglycemie

“Vorige zomer onderging ik twee cataract-operaties. Voor elke ingreep namen ze bloed af en controleerden ze mijn bloedwaarden. De eerste keer was mijn suikerwaarde veel te hoog. Twee weken nadien was diezelfde waarde extreem laag en had ik hypoglycemie. Mijn huisarts raadde me toen aan om het Wit-Gele Kruis te contacteren voor diabeteseducatie.”

Diabeteseducator Anne bezocht Lena thuis om te kijken hoe ze omgaat met haar diabetes en om haar waarden te checken. “Als je ouder wordt, werkt je pancreas soms minder goed. Bij Lena maakt die niet genoeg insuline aan, waardoor ze ook vermagerde. Het is dus zeker een mythe dat enkel mensen met overgewicht diabetes kunnen krijgen, al speelt dat natuurlijk een rol.”

Insuline spuiten

“Voorlopig hoeft Lena nog geen insuline te spuiten,” vertelt Anne. “Omdat ze in het zorgtraject zit en bepaalde medicatie neemt, moet ze voor mij wel één dag per week vier keer haar suikerwaarde meten en opschrijven.”

Lena: “Ik drink graag versgeperst fruitsap, ik pers meestal zelfs drie appelsienen. Toen ik Anne dat vertelde, waarschuwde ze mij dat ik op die manier veel snelle suikers drink. Dat is niet goed voor mijn glucosespiegel. We bekijken nu samen wat ik kan veranderen om te voorkomen dat ik in de toekomst insuline moet spuiten.”

Familie

Lena geniet enorm van haar familie. “Ik ben samen met mijn man twaalf jaar geleden verhuisd naar dit gebouw. Mijn man en ik namen het onderste appartement, mijn dochter en schoonzoon kochten het bovenste. Spijtig genoeg heeft mijn man maar twee jaar van onze tijd hier kunnen genieten. Mijn dochter werd vier jaar geleden ook ziek en is kort daarna overleden. Daarom ben ik blij dat mijn schoonzoon nog zo dichtbij woont. Mijn kleinen achterkleindochter komen ook vaak op bezoek. Dan zorg ik er altijd voor dat ik lekker gekookt heb!”

Af en toe zondigen

Koken doet Lena trouwens ook dagelijks voor zichzelf en voor haar schoonzoon. “Ik weet dat ik moet oppassen met mijn diabetes, maar heel af en toe zondig ik wel eens. Anders kan ik het niet volhouden (*lacht*). Zo ga ik één keer per maand naar OKRA in de buurt, en dan eet ik bijvoorbeeld een stukje taart bij mijn koffie in de namiddag. Genieten hoort nu eenmaal bij het leven!”



Omgaan met angst

Bijna een op de drie mensen krijgt ooit een paniekaanval. Toch is angst iets waar velen niet over willen spreken. Nochtans is het een normale reactie, zeker wanneer het je overvalt na een moeilijke diagnose. Klinisch psycholoog Michel Lahaye ontmaskert wat er echt schuilt achter een paniekaanval.

Auteurs: Marie Landsheere en Kristien Scheepmans

Wanneer spreek je van een paniekaanval?

“Een aanval komt vaak onverwacht, zonder duidelijke oorzaak. Fysiek voel je het via hartkloppingen, ademnood, spierpijn of kortademigheid. Alsof er iets – niet letterlijk natuurlijk – op je hoofd valt. Het is een indrukwekkende ervaring doordat je niet goed weet wat er gaande is.”

Wat gebeurt er in je lichaam?

“Je lichaam activeert de zogezegde ‘angstswitch’, een oeroud mechanisme in onze hersenen. Het spot gevaar zodat wij kunnen reageren en dus overleven. Je krijgt een enorme toevloed aan neurotransmitters en hormonen die je klaar maken voor een reactie. Bij een paniekaanval wordt dat mechanisme geactiveerd zonder dat er gevaar is en probeert je brein toch een verklaring te zoeken. Bijvoorbeeld wanneer je een paniekaanval in de auto krijgt, denkt je brein dat de auto een gevaar is en krijg je die reactie niet meer onder controle.”

En wat erna?

“Dan spelen er vaak ramp-scenario’s door je hoofd als je probeert te achterhalen wat er net gebeurde. Vermijd

je daardoor bepaalde situaties, dan spreken we van een ‘stoornis’. Je eerste aanval was bijvoorbeeld op de bus dus je neemt de bus niet meer. De gedachte alleen al kan die angst terug oproepen. Je zoekt veiligheid, blijft thuis en sluit jezelf af. Zodra dat voorkomt en de angst de regie overneemt en je leven ‘verstoort’, heb je een stoornis. Maar paniekaanvallen verdwijnen ook vaak spontaan. Daarna kan je gewoon je leven weer verderzetten.”

Bestaat er zoiets als angst voor angst, en dus voor een paniekaanval?

“Als je vreest dat je paniekaanval zal terugkeren, wil dat waarschijnlijk zeggen dat je het mechanisme nog niet helemaal hebt ontmaskerd. Het is belangrijk om eerst heel goed te begrijpen wat het precies is. Hoe heftig een paniekaanval ook is, zodra je weet wat het is, kan je er makkelijker mee omgaan. Want eigenlijk is het iets heel onschuldigs. Als je blijft vrezend voor een aanval en de situatie uit de weg gaat, kan je brein niet leren en verandert er niks. Cognitieve gedragstherapie en oefeningen waarbij je jezelf blootstelt aan je angst, zijn ontzettend efficiënt en eigenlijk de snelste manier om het te deblokken.”



Michel Lahaye

is klinisch psycholoog en docent psychologie. Hij begeleidt volwassenen met verlamdende angsten, van fobieën tot paniekaanvallen en posttraumatische stress. In zijn boek ‘Paniek ontmaskerd’ getuigt hij over zijn eigen strijd met angst.



Als lezer krijg je 10% korting én gratis verzending bij aankoop van het boek via de website van uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts.

Scan de QR-code of surf naar www.borgerhoff-lamberigts.be en zoek het boek via de zoekfunctie.



“Hoe jong of oud je ook bent, angst mag je benoemen”

Angst is dus behandelbaar?

“Ja, al kan het tempo van herstel verschillen. Soms kunnen er ook andere zaken spelen, zoals traumatische ervaringen of machteloosheid en moedeloosheid. Een goede begeleiding is dan essentieel en je moet vooral je eigen tempo volgen. Angst behandel je dus best op maat. Zo moeten we soms eerst iets onderliggends aanpakken. Verschillende therapieën helpen en in sommige gevallen ook medicatie. Dat is dan wel tijdelijk, en in situaties die zodanig onleefbaar zijn dat de persoon niet meer kan functioneren of slapen. Spreek hier altijd over met een dokter, eventueel gecombineerd met psychologische begeleiding.”

Is er een taboe rond angst?

“Vooral bij de oudere populatie. Maar hoe jong of oud je bent, angst mag je benoemen. Je bent geen vogel voor de kat als je last hebt van paniekaanvallen. Nog te vaak denken mensen dat, wanneer ze psychologische begeleiding vragen, ze ‘zot’ verklaard worden. Een psycholoog is iemand die naar je luistert en niet oordeelt.”

Hoe ga je om met angst voor of na een diagnose?

“Bij plotse diagnoses is dat bijzonder uitdagend. Het is ook helemaal oké om stil te staan bij dat nieuws. Probeer vooral zo mild mogelijk te zijn tegen jezelf zodat die angst niet kan overgaan in een paniecreactie. Zoek hoop in kleine dingen en trek je daaraan op.”



“Paniek is een normale reactie op gevaar, en een diagnose voelt als gevaar. Die angst kan je overvallen, bijvoorbeeld 's nachts. Je piekert, weet niet wat te doen, maar je bent niet alleen. Praat met iemand die je vertrouwt: je huisarts, thuisverpleegkundige of iemand uit je omgeving. Wat voor jou vreemd voelt, is voor velen herkenbaar.”

Hoe ga je hier als omgeving mee om?

“Luister naar de persoon en probeer niet te denken in oplossingen. Hoe goed je het ook bedoelt, hij of zij mag zich even slecht voelen. Durf vooral vragen te stellen en door te vragen. Vaak vermijden mensen dat, maar het kan net ontwapenend zijn. Want zo heb je de kans om bepaalde zaken nog uit te spreken of herinneringen op te halen. Oordeel niet wanneer de ander spreekt en laat weten dat je er altijd bent.”

Conveen Optima

De betrouwbare oplossing voor mannelijke urine-incontinentie

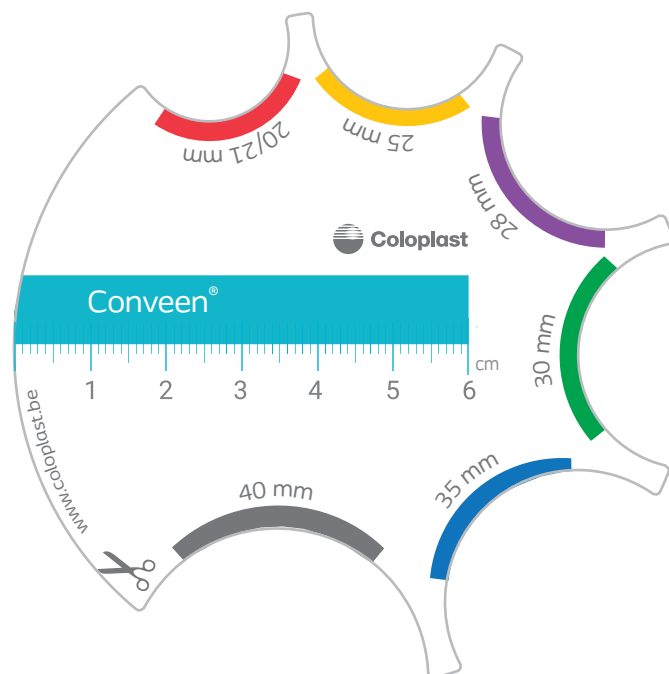
Discreet, betrouwbaar en gemakkelijk in gebruik.

De Conveen Optima condoomkatheter biedt een oplossing voor mannen die last hebben van urineverlies.



Jefferson
Conveen gebruiker

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



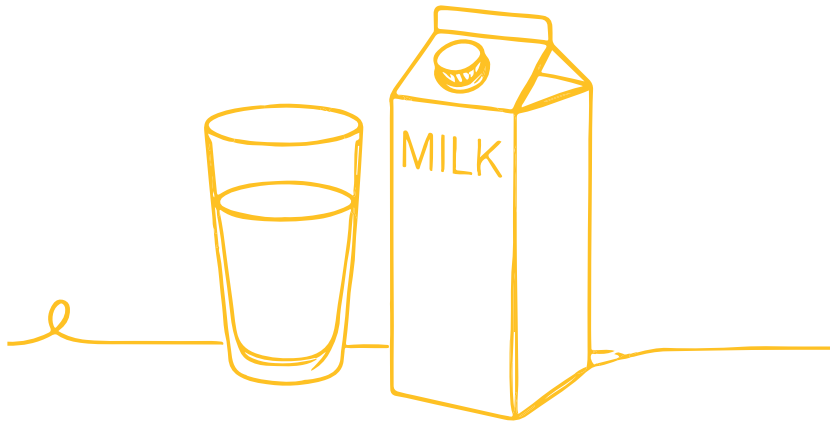
Conveen Optima: 6 diameters en 2 lengtes

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



Is melk goed voor elk?

Melk wordt door veel mensen dagelijks geconsumeerd, maar niet iedereen verdraagt of verkiest dierlijke melk. Plantaardige melk als alternatief wint aan populariteit door ethische, gezondheids-, en milieuoverwegingen. Of je nu lactosevrij bent, veganistisch of op zoek naar iets nieuws, de opties zijn tegenwoordig divers. Om verwarring te voorkomen mogen volgens Europese wetgeving plantaardige alternatieven geen “melk” heten, maar moeten ze “drink” in de naam hebben.

Koemelk

Koemelk is voedzaam. Het bevat van nature (dierlijke) eiwitten, calcium en vitamine B12. Wie lactose-intolerant is of een veganistisch

Melk is goed, maar misschien net niet voor elk. Er zijn mensen die minder goed tegen melk kunnen omdat ze een intolerantie hebben of omdat ze gewoon een melkallergie hebben. Gelukkig zijn er voldoende alternatieven.

Auteur: Ralph Gregoor

eetpatroon volgt, laat koemelk beter links liggen.

Lactose-vrije koemelk

Dit is vergelijkbaar met gewone koemelk qua samenstelling. De melksuiker lactose wordt hier al gesplitst of het enzyme lactase is eraan toegevoegd. Dat helpt om lactose gemakkelijker te verteren.

Sojadrink

Een van de beste alternatieven aangezien het bijna evenveel eiwitten als koemelk bevat. Sojadrink is bij voorkeur verrijkt met vitamine B12, vitamine D en calcium (dit staat vermeld op de verpakking). Een ideale keuze voor veganisten of voor wie een eiwitrijk alternatief zoekt voor koemelk.

Amandeldrink

Lager in calorieën, maar bevat veel minder eiwitten dan sojadrink of koemelk. Het is echter minder voedzaam dan andere alternatieven.

Haverdrink

Een populaire keuze vanwege de milde en romige smaak. Haverdrink is een goede optie

Koe of plant? Vergelijk de melksoorten!

100 ml	Kcal	Eiwit (g)	vet (g)	waarvan verzadigd vet (g)	koolhydraten (g)	suikers (g)	calcium (mg)
halfvolle koemelk	47	3.6	1.6	1	4.8	4.8	120 mg
rijstdrink	53	0.3	1.1	0.1	10.5	6.5	120 mg (verrijkt)
sojadrink	35	3.7	2.1	0.4	0.1	0.1	120 mg (verrijkt)
amandeldrink	13	0.4	1.1	0.1	0	0	120 mg (verrijkt)
haverdrink	50	0.6	1.4	0.8	8.1	1.4	120 mg (verrijkt)

voor mensen met een notenallergie en het schuimt goed, wat het het ideaal maakt voor warme dranken. Let wel: ook haverdrink bevat weinig eiwitten en moet verrijkt worden.

Rijstdrink

De minst allergene optie en daardoor geschikt voor mensen met meerdere voedselintoleranties. Het bevat ook minder eiwitten, mineralen en vitaminen.

Kies de juiste melk

We geven graag nog enkele tips mee:

- ▶ Lactose-intolerantie: kies voor lactosevrije melk of plantaardige drink verrijkt met vitamines en mineralen.
- ▶ Eiwitrijke plantaardige optie: sojadrink is ideaal voor wie behoefte heeft aan plantaardige eiwitten zoals een veganist.
- ▶ Sojadrink en andere plantaardige drinks zijn goede alternatieven voor koemelk, maar er is geen specifieke voorkeur.
- ▶ Let op de toegevoegde suiker en neem bij voorkeur de ongezoete variant.

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@wgkavl.be



Verloren brood voor iedereen

Dit recept bewijst dat je zonder koemelk heerlijke en voedzame gerechten kunt maken. Experimenteer met verschillende melkvervangers en ontdek wat het beste bij jou past!

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten (voor 2 personen):

- ▶ 4 sneden volkoren brood
- ▶ 2 koffielepels kaneel
- ▶ 2 kleine appels
- ▶ 2 eieren of voor de veganisten 2 eetlepels speltmeel
- ▶ yoghurt natuur (of op basis van soja, amandel ...)
- ▶ 200 ml amandeldrink (ongezoet)
- ▶ 1 el arachideolie (voor het bakken)

Bereidingswijze:

- ▶ Stoof de appels met 1 koffielepel kaneel.
- ▶ Meng de eieren of speltmeel door de amandeldrink.
- ▶ Voeg de andere koffielepel kaneel toe en roer goed door.
- ▶ Verhit een pan met arachideolie.
- ▶ Sop de snede brood aan beide kanten in het mengsel en bak in de pan.
- ▶ Serveer met de kaneel-appeltjes en yoghurt.

LEKKER
VAN BIJ
ONS

Meer recepten op www.witgelekruis.be/recepten



Je weet niet wat je ziet!



De mobiele zorggroep stelt u de diensten van optiek en audiologie aan huis ter beschikking. Wij wensen met onze diensten u van A tot Z te begeleiden in uw zoektocht naar een oplossing voor uw zicht of gehoor. We werken met meer dan 500 woonzorgcentrums en tientallen thuiszorgorganisaties over heel Vlaanderen en Brussel. We zijn gespecialiseerd in het aanbieden van de diensten van opticiens-optometristen en audiologen aan huis.

Wij wensen u zoveel mogelijk te ontzorgen. U kiest waar en wanneer.



© 2016 Oticon

Ons aanbod

- Gratis gehoortest aan huis
- Gratis visustest aan huis
- Ruime aanbod aan topmerken hoorapparaten
- Ruime aanbod aan trendy brilmonturen
- Kwaliteitsvolle dienstverlening
- Uitstekende nazorgservice en ondersteuning
- Gediplomeerde opticiens-optometristen en audiologen met Riziv-nummer
- Scherpe prijzen, voordelen en kortingen exclusief voor de lezers van Gezond Thuis
- Ondersteuning en begeleiding bij aanvragen ziekenfonds

Vraag nu een gratis gehoortest of een visustest aan en onze experts zullen u van meer informatie omtrent onze diensten voorzien en geniet tevens ook van aantrekkelijke voordelen en kortingen.

Contacteer ons nu telefonisch 0484/78.59.14 - 0493/29.01.07

of via e-mail info@mobielezorg.be—www.mobielezorg.be

We zien en horen u graag!

Dit kan je doen bij incontinentie



Incontinentie of ongewild urineverlies komt vaker voor dan je denkt. Het kan een grote impact hebben op je leven, maar je staat er niet alleen voor. Er bestaan heel wat oplossingen om het voor jou comfortabeler te maken. Blijf er dus niet mee zitten en praat erover met je thuisverpleegkundigen of huisarts.

Wat is incontinentie?

(In)continentieproblemen komen in verschillende vormen voor: urineverlies, verlies van stoelgang, maar ook obstipatie of een verstopping van je darmen valt hieronder. Welke aanpak helpt, hangt af van het soort (in)continentie die je hebt.

Zoek de oorzaak

Sommige mensen hebben een overactieve blaas en hebben vaker het gevoel dat ze moet plassen. Bij anderen werken de sluitspieren minder goed of is er een nauwere doorgang van de plasbuis. Ook leeftijd kan een rol spelen: spieren verzwakken, je mobiliteit vermindert en de nierfunctie verandert. Je huisarts onderzoekt de oorzaak en kan zo een oplossing op jouw maat vinden.

Spreek erover

Incontinentie is voor iedereen anders en kan altijd worden aangepakt. Durf te benoemen wat je voelt en hoe het je (sociaal) leven bepaalt. Dat kan bij de huisarts, maar evengoed bij je thuisverpleegkundigen of iemand in je omgeving.

Wat kan je zelf doen?

- ▶ **Vermijd koffie en bruisende dranken:** die prikkelen je blaas.
- ▶ Drink **minder laat** op de avond. Zo moet je 's nachts minder vaak naar het toilet.
- ▶ **Train je blaas.** Er bestaan oefeningen die je thuis kan doen, maar bespreek dit best met je (huis)arts voor een training op jouw maat.

- ▶ Onderbreek het plassen niet.
- ▶ **Stop met roken.** Roken geeft vaak aanleiding tot hoesten en als je hoest, belast je de bekkenbodem. Dat kan het probleem erger maken.

Merk je dat je partner, familielid, buur of vriend vaker naar het toilet moet? Ook jij kan het bespreekbaar maken.

Je hebt recht op financiële steun

Incontinentie brengt kosten met zich mee. Gelukkig bestaan er tegemoetkomingen van de overheid of gemeente. Je kan bijvoorbeeld een tussenkomst krijgen voor de aankoop van incontinentiemateriaal.

Vraag raad aan je thuisverpleegkundige of bekijk het overzicht op

**witgelekruis.be/
steun-incontinentie**



Last van incontinentie? Blijf er niet mee zitten. Met een juiste behandeling valt er echt iets aan te doen.



Je huis zorgeloos verkopen?

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

 0469 250 250

 [huizenkopers.be](https://www.huizenkopers.be)

Wondzorg voor groot en klein

Wonden na een operatie, schaafwonden en diabeteswonden verzorgen of hechtingen verwijderen? Het Wit-Gele Kruis heeft alle expertise in huis.

Onze verpleegkundigen hebben alle technieken onder de knie om uiteenlopende wonden goed te verzorgen. Bij complexe situaties of vragen kunnen ze terecht bij een van onze gespecialiseerde referentieverpleegkundigen wond- en stomazorg.

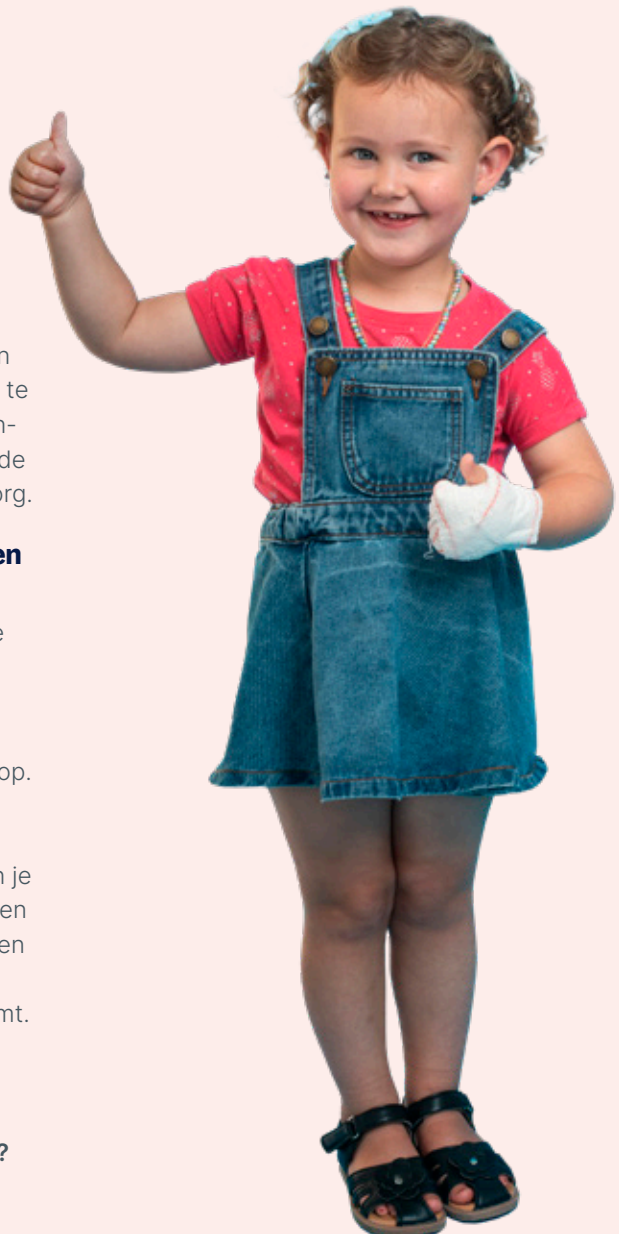
Wat doen de referentieverpleegkundigen wond- en stomazorg?

Ze worden voortdurend bijgeschoold in nieuwe ontwikkelingen, staan dagelijks in de zorg en geven advies en hulp aan collega's, patiënten, huisartsen en andere zorgverleners. Daarnaast volgen ze ook nauwgezet je wondzorgdossier op.

Ook welkom in de verpleegpost

Voor eenvoudige of complexe wondzorgen kan je ook terecht in een van onze verpleegposten. Ben je nog goed ter been? Maak een afspraak op een uur dat voor jou past. Zo moet je niet onnodig wachten tot de verpleegkundige thuis langskomt. Handig toch?

**Op zoek naar een verpleegpost in jouw buurt?
Ga naar www.witgelekruis.be/verpleegpost.**



Diabeteseducatoren ondersteunen patiënten met suikerziekte

“We willen patiënten helpen om op een goede manier voor zichzelf te zorgen”

Marleen van Bael is diabeteseducator bij het Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant. Tijdens educaties geeft ze meer uitleg aan diabetespatiënten over de ziekte, een gezonde levensstijl en de verschillende soorten medicatie. Ze leert hen ook om hun bloedsuikerspiegel te meten en indien nodig zichzelf een inspuiting toe te dienen.



Welke vragen krijg je het meest?

“Die zijn vaak heel uiteenlopend: over de opstart van medicatie en de techniek van je bloedsuikerspiegel meten tot vragen over voeding en beweging. Mensen willen weten wat ze nog mogen eten. Ik vertel altijd dat het in de eerste instantie gaat over gezonde voeding en overloopt meestal ook de eetgewoontes. Dan kijken we samen wat ze al goed doen en wat er nog beter kan. Ik verwijs altijd door naar een diëtist die specifiek advies kan geven op maat van de patiënt.”

Waarom zijn die educaties zo belangrijk?

“Gezondheidszorg is vaak nog te veel gericht op de behandeling. Maar preventie is minstens even belangrijk. Bij diabetes is het belangrijk om je medicatie correct in te nemen, je bloedsuiker regelmatig te meten, voldoende te bewegen en gezond te eten. Wij ondersteunen de patiënten door antwoorden te geven op hun vragen en informatie te delen over de gevaren van de ziekte. Goede zorg verkleint de kans op complicaties, bijkomende symptomen of een verergering van het ziektebeeld.”

“Gezondheidszorg is vaak nog te veel gericht op de behandeling. Maar preventie is minstens even belangrijk”

Marleen van Bael

Wat als zelfzorg niet lukt?

“Iedereen heeft ups and downs. We moedigen de mensen aan om niet op te geven. En we vragen wat er niet goed lukt of waar ze bang voor zijn. Sommigen hebben bijvoorbeeld schrik om zichzelf te prikken. Dan komt er een verpleegkundige om hen te begeleiden tot ze er zelf mee weg zijn. In bepaalde gevallen blijft de verpleegkundige zelfs komen omdat het fysiek gewoon niet lukt. Zo is het bijvoorbeeld moeilijker om jezelf te prikken als je beeft.”

Diabeteseducatie kan zowel aan huis als in de verpleegpost. Wat is het verschil?

“Qua zorg is er geen enkel verschil. Bij diabeteseducatie is het vooral belangrijk om gericht vragen te stellen. Als ik zie dat je een tuin hebt, wil dat nog niet zeggen dat je daarom ook voldoende beweegt. En een controle van je voeten kan even goed in de verpleegpost als thuis. We vragen steeds vaker om naar een van onze verpleegposten te komen, omdat we dan meer mensen kunnen helpen. En als patiënt heb je ook meer controle over je eigen dagindeling. In de verpleegpost maak je een afspraak op het uur dat voor jou past.”



Wat is diabetes?

Diabetes of ‘suikerziekte’ is een chronische ziekte. Je kan er dus nog niet van genezen. Bij diabetes is het glucose- of suikergehalte in je bloed te hoog.

Glucose is de voornaamste energiebron voor je lichaam. Om glucose op te nemen, hebben je lichaamscellen insuline nodig. Dat is een hormoon dat in de alvleesklier wordt aangemaakt. Insuline is als het ware de sleutel die de cel opent voor glucose. Wanneer je lichaam geen of onvoldoende insuline produceert of wanneer de insuline minder goed werkt, raakt de glucose niet in de cel en stijgt het suikergehalte in het bloed.

Wanneer diabetes niet goed wordt behandeld, kunnen zich grote lichamelijke complicaties voordoen aan de ogen, nieren, zenuwen en hart- en bloedvaten.

De meest voorkomende symptomen zijn overdreven dorst, extreme vermoeidheid en vaak moeten plassen. Herken je deze klachten? Consulteer dan je huisarts.

3 tips om het risico op diabetes type 2 te verkleinen

Misschien heb je (nog) geen diabetes? En denk je: 'Dat is een ver-van-mijn-bedshow'. Toch zijn deze tips voor iedereen belangrijk. Zo verklein je je risico op diabetes type 2.



1 Zorg dat je gewicht op peil is

Overgewicht verhoogt de kans op diabetes type 2. Obesitas maakt je lichaam minder gevoelig voor insuline, waardoor het meer insuline moet maken. De pancreas raakt uitgeput en produceert daardoor uiteindelijk te weinig insuline. Insuline is nodig om suiker of glucose om te zetten in energie voor je lichaamscellen. Een gezond gewicht bereken je onder andere aan de hand van je BMI (body mass index). De buikomtrek speelt ook een belangrijke rol.



2 Beweeg voldoende

Als je minstens vijf dagen per week 30 minuten beweegt, ben je al goed bezig. Het is een misverstand dat je meteen naar de fitness moet gaan. Wandelen of dansen is even goed. Doe vooral iets wat je graag doet, zodat je het langer volhoudt. En spreid je bewegingsmomenten over een hele week. Dat is beter dan één keer per week heel intensief sporten.



3 Eet gezond

Volg het advies van de voedingsdriehoek en drie belangrijke richtlijnen:

- ▶ Eet in verhouding **meer plantaardige voeding** (zoals groenten, fruit, volle granen ...) dan dierlijke voeding.
- ▶ Eet en drink zo **weinig mogelijk lege calorieën** (bijvoorbeeld frisdrank, chips, koeken en alcoholische dranken). Deze voedingsstoffen vullen wel, maar zijn niet voedzaam.
- ▶ Eet **niet te veel**.

Wil je meer weten over gezonde voeding, de voedingsdriehoek of je BMI?
Surf naar www.gezondleven.be.



"Onlangs zei hier iemand: 'De dagopvang, dat is mijn clubhuis. Vroeger ging ik naar de kaartclub en nu kom ik naar hier!' Dat vind ik een mooie omschrijving van hoe gezellig het hier is. Mensen met een zorgnood zijn hier welkom en worden goed omringd. Maar ook wie eenzaam is, kan hier een fijne dag doorbrengen. We doen activiteiten samen, maar niks moet. Je mag hier ook gewoon 'zijn'. Dankzij dagopvang kunnen veel mensen langer thuis wonen, zonder altijd alleen te zijn."

Ik ben Carine, verzorgende in de dagopvang van Ferm Thuiszorg.

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

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

 Genk  Rekem - Lanaken  Nijlen  Torhout

ERKENDE VERSTREKKER | EIGEN TECHNISCHE DIENST | ZORGKAS | VAPH



SCAN
ME 

Open van maandag - vrijdag:
10.00 - 12.00 & 13.00 - 17.00
info@hegomobile.be
www.hegomobile.be



Win een bloemenboeket aan huis geleverd

Met deze Bongobon geniet je van een boeket Pixie van Bloomon, dat aan huis wordt geleverd. Bloomon selecteert met hun kwekers de beste seizoensbloemen. Dankzij de meegeleverde bloemenvoeding en slimme verzorgingstips blijven ze zo lang mogelijk vers. We geven 2 bonnen weg.

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

HORIZONTAAL

1. Plotselinge hevige schrik – Beoefenaar van de arbeidsleer
2. Aantal boven het vereiste – Asbus – Onder andere
3. Wettelijk – Gebarenspeleer – Monseigneur
4. Soepel – Meisjesnaam
5. Een been hebbend – Inhalen en invoegen (van auto's)
6. République Française – Open dag voor ouders om te kijken hoe het toegaat in school - Open strook in een bos
7. Onderwijsassistent (afk.) – Detailhandel – Zot
8. Snoepje – In margine – Bijwoord
9. Europese vrouw – Laag sneeuw zoals die de bodem bedekt
10. Hoefdier – Pluspunt – Ouder
11. Jongensnaam – Einde van een volzin
12. Oude lengtemaat – Kortschrift – Aansporing tot zwijgen
13. Soort dans – Gek
14. Meisjesnaam – Hij - Bescheidenheid
15. Planeet – Ernaartoe

VERTICAAL

1. Drooggelegd stuk land – Suikerziekte
2. Weesgegroet - Overheidspersonen in het oude Sparta – Stollingsgesteente
3. Telwoord – Slagader – Schaakterm
4. Noord-Ierse verzetsgroep – Boterham – Letter uit het Grieks alfabet – Sine dubio
5. Beroep – Uitgelezen
6. Dagwijzer – In de oven schieten
7. Nummer waarop in de loterij geen prijs valt – Huishoudartikel
8. Schele hoofdpijn – Manuscript (afk.)
9. Borstelig – Amerikaanse munt – Aanstonds
10. Grosso modo – Waadvogel – Deel van een verhaal
11. Niet eensgezind – Gymnaste
12. Chemisch element (symbool) – A tempo – Streek – Shilling
13. Prikkelende kruiden – Dochter van Zeus
14. Intentie – Loopvogel – Id est
15. Meisjesnaam – Weefsel met patronen – Kip

Vind het sleutelwoord

en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer op een briefje, **vóór 10 juli 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 juli 2025** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

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

Oplossing Gezond Thuis 120:

VALPREVENTIE

Winnaar Bon 'Magazines en Kranten'

Marleen Hardy uit Gent

Colofon 32^{ste} jaargang, Nr. 121 - juni 2025 - 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 Vliegheer, Eva David, 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.

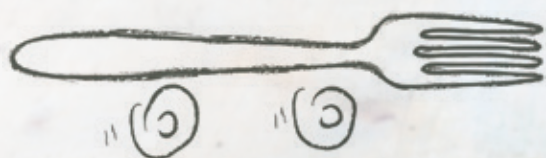




“Thuis is waar ...

zorg vertrouwd voelt”

Diabeteseducator Anne komt nog niet zo lang bij Lena langs om haar te begeleiden in haar zorgtraject voor diabetes. Maar ze is niet de eerste verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis die hier over de vloer komt. “Mijn echtgenoot Fons werd meer dan 10 jaar verzorgd aan zijn blaassonde. En ikzelf heb na een heupoperatie en een val telkens hulp gehad van een verpleegkundige die mijn wonden kwam verzorgen.” Zorg aan huis is voor Lena dan ook al jaren gewoon deel van het leven.



homecuisine

LEKKER THUIS

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

Verse
maaltijden aan
huis kan vanaf
€ 7,50

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 keuzemenu's. Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.



Hoe bestellen?

U kunt ons bereiken via mail of gratis nummer 0800 19 020.

Om uw persoonlijke wensen zo goed mogelijk te leren kennen, kunt u ons telefonisch of per e-mail vrijblijvend contacteren. We leggen de werking graag aan u uit.

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