

Gezond Thuis

sep okt nov #122



**Tip van de expert:
zorg goed voor
je hart**

**“Ik blijf graag
bijleren”**

Verpleegkundige Ann

**Zo voorkom je
ondervoeding**

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. 122 | september 2025


PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Eurika-Shoe

Floris
van Bommel
Women



Floris
van Bommel
Men & Women



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

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Karhu Karl Lagerfeld Hoff Steve Madden UGG Buffalo Diadora Skechers Pantofola d'oro Vans Palladium Antony Morato All-Star Asics Guess LaCoste Saucony Ea7 Armani NewBalance Sun68 Puma Reebok

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



SKECHERS
Grootste keuze bij ons: 3000 paar!



solidus
nr.1 in COMFORT

MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

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



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



Niet geldig bij de sportieve



“Thuis is waar ...

ik naar de wolken kijk”

Paula woont sinds half mei in een seniorenflat in Lochristi. Ze verhuisde vanuit Oostakker, dus ze blijft in de buurt. “Een groot voordeel van deze flat is dat ik hier samen met andere bewoners kan eten. In mijn appartement geniet ik vooral van het open zicht. Vanuit mijn woonkamer zie ik de wolken en bij mooi weer zet ik het raam naar mijn balkon open.”

▶ **Lees het verhaal van Paula op pagina 18.**



6

Met de deur in huis

Zanger Bart Kaëll over leven met een pacemaker



12

Goud waard

Patiënt Chantal en verpleegkundige Ann



16

Leve de mantelzorg

Mantelzorgster Conny zorgt voor haar vader Jos

En ook ...

3 Thuis is waar ...

Paula diabeteszorg krijgt

15 Column

De eerste breuk van de dag

20 Gezond & wel

Goed eten doet wonderen

24 Aan tafel

Een stevig ontbijt: voeding voor lichaam én hersenen

27 Thuisbasis

Zo ga je om met de uurwisseling

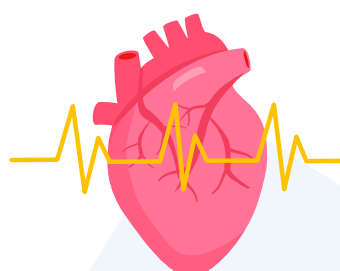
29 Nieuws uit je provincie

34 Puzzel

Sterk hart, slimme aanpak

Onze expert geeft tips over leven met hartfalen

10





Thuis wonen? Doe het veilig en comfortabel!

Thuis is waar we graag oud willen worden, maar ook waar een val sneller gebeurt dan je denkt.

Wil je met een gerust hart blijven genieten van je eigen vertrouwde plek? Maak je thuis meteen een stuk veiliger met deze eenvoudige tips:

- ▶ Laat geen speelgoed of spullen van de kleinkinderen rondslingeren.
- ▶ Haal losliggende matten, tapijten en kabels weg of maak ze goed vast.
- ▶ Zorg voor voldoende verlichting, zeker op de trap en in de gang.
- ▶ Gebruik hulpmiddelen in de badkamer, zoals een stevige handgreep bij het bad of de douche.



Voedingsaanbevelingen

Wie gezond eet, leeft langer! Daarom stelde de Hoge Gezondheidsraad een adviesrapport op met nieuwe voedsel-aanbevelingen voor de Belgische bevolking. In het rapport vind je onder andere informatie over de mogelijke preventie van chronische ziekten, en de relatie tussen voeding en gezondheid. In een later stadium komen er ook aanbevelingen voor de dagelijkse hoeveelheid energie en voedingsstoffen bij.

Nieuwsgierig? Neem een kijkje bij de adviezen op de website van de Hoge Gezondheidsraad.

www.hgr-css.be/adviezen

8.426 maal dank!

In de periode van 12 maart tot en met 30 april deden wij een oproep aan een lukraak gekozen deel van onze lezers, met de vraag om hun mening te geven over ons magazine. Zo willen we ervoor zorgen dat 'Gezond Thuis' aan jouw verwachtingen blijft voldoen.

De vragenlijst was beschikbaar op de website en er werden maar liefst 33.500 brieven verzonden. Uiteindelijk vulden 8.426 lezers hem in, waarvan 337 online.

We gaan alvast aan de slag met jullie antwoorden. Bedankt om zo massaal te reageren!



Hier al wat korte inzichten:



86% van de vragenlijsten werd ingevuld door een patiënt



77% is ouder dan 77 jaar



92% vindt dat vier edities per jaar voldoende is



77% leest elke editie van 'Gezond Thuis'



33% van de lezers gaf aan dat ook andere personen het magazine lezen



86% wenst het magazine nog steeds op papier te ontvangen

A man with short, light-colored hair is smiling and looking towards the camera. He is wearing a white suit jacket over a white button-down shirt. The background is dark blue with horizontal lines and several bright, out-of-focus lights, possibly from a stage or event. The text is overlaid on the lower half of the image.

**“Bewust tijd
maken voor leuke
dingen houdt
me jong”**

Bart Kaëll, bekend van klassiekers als 'De Marie-Louise' en 'Zeil je voor het eerst', leeft al enkele jaren met een pacemaker. Een ingreep die hij eerst associeerde met oude mensen, maar nu aan iedereen met hartproblemen zou aanraden. Hij praat openhartig over hoe 'die computer' zijn leven veranderd heeft en hoe 'Een Echte job' zijn respect voor verpleegkundigen nog meer heeft doen groeien.

Auteur: Gerleen De Greef

Je leeft sinds enkele jaren met een pacemaker. Waarom werd die geplaatst?

"Vijf jaar geleden had ik last van hartritmestoornissen. Daarvoor onderging ik een operatie: een ablatie, waarbij men via de lies naar het hart gaat om de stoornis op te lossen. Twee jaar later kreeg ik weer veel last van kortademigheid. Op een app zag ik dat mijn hartslag opnieuw zeer onregelmatig was, soms maar tot 35 slagen per minuut. Luc is toen met mij naar een cardioloog gegaan. Twee dagen later werd ik geopereerd en kreeg ik mijn pacemaker. Sindsdien ben ik niet meer kortademig en voel ik me veel beter."

Wat ging er door je hoofd bij het woord 'pacemaker'?

"Ik associeerde een pacemaker met oude mensen, tot mijn cardioloog me vertelde dat er ook veel jonge mensen één hebben. Nu ben ik er

heel tevreden mee en zou ik het iedereen aanraden. Het is goed dat er zo'n dingen bestaan, al was het wel even vreemd om te bedenken dat er nu een computer in mijn lichaam zit. Dat werd heel duidelijk toen de arts mijn pacemaker na de ingreep via een laptop kon besturen. Ik heb toch even nagevraagd of mijn pacemaker gehackt kan worden, maar dat kan gelukkig niet!" *(lacht)*

Heb je je levensstijl erg moeten aanpassen?

"Niet echt, al waren mijn eerste optredens na de ingreep wel spannend. Er werd me aangeraden niet te veel met mijn armen te zwaaien in functie van de bedrading van de pacemaker. In het ziekenhuis kreeg ik gelukkig tips en oefeningen om de spieren rond de pacemaker te doen wennen aan de nieuwe situatie."

In het programma 'Het Huis' van Eric Goens moest je een sportproef afleggen. Hoe was dat voor jou?

"Ik was niet heel blij met de resultaten ... Ik was toen 64 jaar oud en werd geschat op 67 jaar. Ik ga nu voorzichtiger om met zware fysieke inspanningen, omdat ik weet dat er bedrading aan de pacemaker hangt. Ik sport dus minder intensief, maar wel nog vaak. Op het podium staan is bijvoorbeeld al topsport en daarnaast probeer ik dagelijks te zwemmen. Luc en ik proberen over het algemeen veel te bewegen, gezond te eten en alcohol te vermijden."

We kennen jou als eeuwig jong en als een echte spring-in-'t-veld. Wat houdt je jong?

"Ik vind het heel belangrijk om mijn lichaam goed te onderhouden. Ik ga twee tot drie keer per jaar naar de tandarts en zorg voor een goede lichaamsverzorging. Daarnaast is er ook het geestelijke. Ik geniet enorm van de tijd die ik doorbreng met Luc en met mijn dichte vrienden."

“Ik heb een moestuin waarin ik helemaal kan ontspannen en we hebben een huis in Spanje waar we jaarlijks een viertal keer naartoe trekken. Luc en ik leven niet in ik-, maar in wij-vorm. Bewust tijd maken voor leuke dingen, houdt me jong.”

Deze zomer word je 65 jaar, hoe kijk je daarnaar?

“Toen ik 40 werd, was ik daar echt ziek van, maar 65 worden stoort me niet. Ik heb doorheen de jaren, door de pacemaker en mijn depressie alles beter leren doseren. Ik doe mijn eigen ding, op mijn eigen ritme. Het is maar goed dat we ieder jaar ouder worden! En trouwens, in mijn hoofd ben ik altijd 30 gebleven. Dit is wel een belangrijk jaar, want ik lanceer mijn theatershow ‘Onderweg’. Het is altijd een droom van me geweest om te zingen voor een zittend publiek.”

Heb je tips voor onze lezers?

“Eigenlijk weten we allemaal al wat we moeten doen: balans vinden in het leven.

En vooral niet aarzelen om hulp te vragen als je voelt dat er iets niet klopt. Dat geldt ook voor mentale problemen: er staan altijd mensen klaar om je te helpen.”

Wil je nog iets kwijt aan ons?

“Ik heb enkele jaren geleden meegedaan aan het programma ‘Een Echte Job’ (waarin BV’s tijdelijk verpleegkundige worden), en had echt onderschat wat verpleegkundigen allemaal moeten kunnen. De verschillende shiften, het zware tilwerk ... Ik heb veel bewondering en respect voor iedereen die in de zorg werkt en jullie mogen voor mijn part het dubbele verdienen!”

Tip! Kamp jij, net als Bart vroeger, ook met hartfalen?

Luister naar je lichaam. Herken de alarmsignalen en lees de tips van onze expert op p.10!



Wie is Bart Kaëll?

- ▶ Geboren als Bart Gyselinck op 2 augustus 1960 (65 jaar)
- ▶ Afkomstig uit Ename
- ▶ Gehuwd met Luc Appermont
- ▶ Zanger
- ▶ Bekend van hits zoals ‘De Marie-Louise’ en ‘Zeil je voor het eerst’



Info en tickets:
www.bartkaell.be/theatertour

Reis zorgeloos naar al je uitstappen

Reis 1 jaar
onbeperkt voor

€ 67

Eén kaart, nul zorgen. Met de Omnipas 65+ reis je een jaar lang onbeperkt met **alle bussen en (Kust)trams** voor slechts €67.

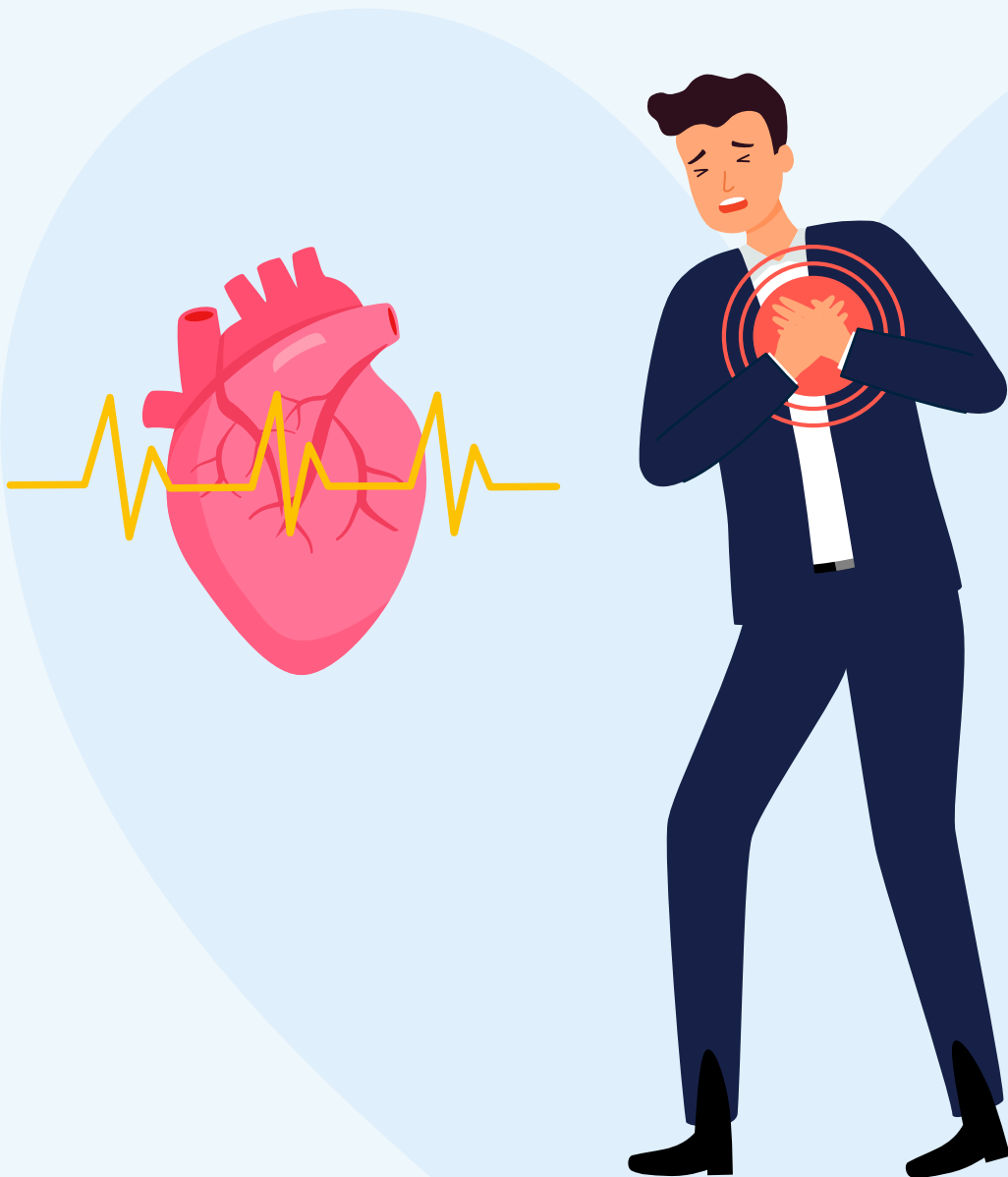
Koop je 65+-abonnement online of in een Lijnwinkel.

Alle info op delijn.be/65plus



Sterk hart, slimme aanpak

Zorg je voor iemand met hartfalen of heb je er zelf mee te maken? Dan weet je hoe belangrijk goede begeleiding en duidelijke informatie is. Leven met hartfalen vraagt om extra aandacht en slimme keuzes. Wij helpen je op weg met drie concrete tips.



1 Herken de signalen

Wees alert bij toenemende vermoeidheid en kortademigheid, opgezwollen enkels of plotse gewichtstoename of -afname, duizeligheid, een aanhoudende hoest en concentratieproblemen of verwardheid. Hoe sneller je deze signalen opmerkt, hoe sneller je kunt ingrijpen. Twijfel je? Neem altijd contact op met je zorgverlener.

2 Let op je vochtinname

Bespreek met je arts of verpleegkundige hoeveel je dagelijks mag drinken. Dat kan per persoon verschillen. Drink liever kleine hoeveelheden verspreid over de dag en gebruik kleine glazen om het makkelijker te doseren. Vermijd sterk gekruide eten, want dat kan je dorst aanwakkeren. Wie toch nood heeft aan verfrissing, kan een ijsblokje met een druppeltje citroensap proberen.

3 Blijf actief maar met mate

Streef naar zo'n 30 minuten beweging per dag, afgestemd op jouw ritme. Een rustige wandeling of een paar keer per week fietsen, maakt al een groot verschil. Belangrijk is om het juiste evenwicht te bewaren: gun jezelf ook voldoende rustmomenten.

“Vanuit het Wit-Gele Kruis begeleiden we je stap voor stap, helemaal afgestemd op jouw situatie. Zo sta je er niet alleen voor!”



Sylvie Vandebosch

Referentiespecialist chronische zorg bij het Wit-Gele Kruis Limburg

Sylvie is enorm begaan met het domein hartfalen en nauw betrokken bij de ontwikkeling van het Multidisciplinair Zorgpad Hartfalen. Ze helpt patiënten en mantelzorgers in hun zoektocht naar de juiste informatie.

Haar advies? Ga naar zorgpadhartfalen.be om meer te weten te komen over medicatie, voeding, levensstijl en hoe je omgaat met hartfalen in het dagelijks leven.



“Dankzij de goede opvolging is mijn wonde al een stuk beter!”

Sinds januari komt het Wit-Gele Kruis bij Chantal langs voor de verzorging van een wonde aan haar voet. Verpleegkundige Ann ontmoette Chantal drie jaar geleden voor het eerst toen ze ook even in zorg was, dus de twee kennen elkaar ondertussen al redelijk goed.

Auteur: Hélène Beele

Chantal lag begin dit jaar een tweetal weken in het ziekenhuis met een bacteriële infectie aan haar voet. “In 2022 kampte ik met hetzelfde probleem aan mijn andere voet. Het Wit-Gele Kruis kwam toen langs om de wonde te verzorgen. Aangezien ik zo tevreden was van hun zorg, heb ik hen in januari opnieuw gebeld.”

Aan de beterhand

In het begin ging Chantal wekelijks op controle in het ziekenhuis. Ondertussen is de wonde aan haar voet aan de beterhand en hoeft ze slechts om de drie weken te gaan. “Ik ben nu aan het kijken om aangepaste schoenen te laten maken die de druk op mijn voet kunnen wegnemen.

Eens de wonde genezen is, zal ik die dan ook moeten blijven dragen.”

Neuropathie

Chantal heeft neuropathie, een zenuwaandoening waardoor ze verlies van gevoel heeft in haar voeten. Neuropathie komt doorgaans voor bij personen met diabetes, maar dat is bij Chantal niet het geval. Al ervaart ze wel dezelfde gevolgen. “Ik voel die kleine wondjes niet, wat gevaarlijk is omdat ik er gewoon op blijf stappen. De dokter raadt me aan om voldoende rust te nemen, maar aangezien ik zo goed als geen pijn voel, is het moeilijk om in te schatten wanneer ik die rust precies nodig heb.”



Chantal

zal na haar zorg de tips en spontaniteit van Ann missen



Ann

is referentieverpleegkundige wondzorg in regio Brugge

“Ik ben heel blij met experts zoals Ann”

“Dankzij de goede opvolging gaat het al een stuk beter met de wonde. Sinds midden mei ben ik zelfs weer voltijds aan de slag. Ik werk als conciërge bij VIVES Hogeschool en hou er ook het studentencafé open. Ik vind het supertof om te babbelen met de studenten en zij polsen ook regelmatig naar hoe het met mijn voet gaat.”

“Ik ben heel blij dat er binnen het Wit-Gele Kruis referentieverpleegkundigen zoals Ann zijn, die expert zijn in een bepaald zorgdomein. Zij geven nog wat extra tips en info. Ann heeft veel kennis op vlak van wondzorg en is daarnaast altijd spontaan en goedlachs. Stiekem ga ik het toch wel een beetje jammer vinden als mijn voet weer helemaal genezen is, want dan zal ik Ann en haar collega's niet meer zien.”
(lacht)



“Wij komen dagelijks over de vloer en werken nauw samen met een medisch pedicure die om de vijf weken langsgaat bij Chantal. De afstemming tussen de verschillende zorgpartners verloopt vlot en dat vind ik heel belangrijk. Zo nemen wij bijvoorbeeld altijd foto's van de wonde, die haar arts dan via mijnWGK kan raadplegen.”

“Een vlotte afstemming in de zorg is belangrijk”

“Als referentieverpleegkundige wondzorg let ik goed op het wondvocht dat uit de wonde komt. Ik controleer ook of er geen nieuwe ontstekingen zijn en of de wonde er aan de buitenkant niet kleiner uitziet dan ze in werkelijkheid is. Ik heb ook specifiek verpleegmateriaal, zoals een curette en een klein mesje om dood weefsel mee uit de wonde te verwijderen. Daarnaast volg ik vaak extra opleidingen om mijn kennis te blijven verbreden.”



€ 100,- korting

Ga naar oogvoororen.be/wgk
of bel naar 0800 - 26542 en
plan een afspraak in een
van onze 17 hoorcentra.

 oogvoororen.be/wgk

SPECIALE ACTIE:

**€ 50,- korting per
hoorapparaat!**

U vindt ons in Aalst, Berchem, Brecht, Brugge,
Geel, Gent, Hasselt, Kortrijk, Leuven,
Mechelen, Oostende, Roeselare, Sint-Truiden,
Temse, Turnhout, Wiekevorst en Zaventem.
Of kies voor een **audicien aan huis**.

De eerste breuk van de dag

Het ontbijt is iets wonderlijks. In de Arabische taal heet het al-iftar, letterlijk: het verbreken van de vasten. En dat is exact wat het is: de eerste breuk van de dag. De eerste daad waarmee we de nacht achter ons laten en ons lichaam opnieuw verbinden met het leven. In die eenvoudige handeling – een boterham smeren, een kop koffie inschenken – ligt een symboliek die we in onze haast maar al te vaak vergeten.

We breken niet enkel een fysieke vasten. De Franse filosoof Gaston Bachelard omschreef de ochtend als *le moment poétique* bij uitstek. Een moment van herbeginnen en opnieuw opgaan in het ritme van de wereld.

Toch slaan we dat moment steeds vaker over. In Vlaanderen ontbijt zo'n 20% van de volwassenen zelden of nooit en bij jongeren loopt dat cijfer op tot 30%. We rennen van bed naar mailbox, van afspraak naar deadline, en vergeten dat zorgen voor anderen begint bij zorgen voor onszelf.

Een goed ontbijt is geen luxe, maar een morele daad. Het is tegen jezelf zeggen

dat je het waard bent om te voeden. Niet alleen om te presteren, maar om simpelweg te zijn.

In spirituele tradities wereldwijd – van het boeddhisme tot de islam – begint de dag met een bewuste handeling: een gebed, een intentie, een ritueel. Die eerste momenten bepalen het morele kompas van de dag. In de zorg noemen we dat presentie. Echt aanwezig zijn bij wie je verzorgt. En dat begint bij jezelf. Een lichaam dat honger heeft, raakt sneller geïrriteerd. Een geest die gejaagd is, luistert minder aandachtig.

Ontbijten staat ook symbool voor gronding. Wie stevig in het leven wil staan en er wil zijn voor anderen met empathie en aandacht, moet eerst zichzelf verankeren. En dat begint bij het breken van de nacht.

Een goed ontbijt is dus meer dan een bord pap of een kop koffie. Het is een statement. Een filosofie. Een klein verzet tegen een wereld die almaar sneller maalt. Een herinnering dat zorg – voor patiënten, bewoners, collega's – begint in stilte, met een mes, een bord en een beetje licht.



Khalid Benhaddou

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 een zorgbehoevende.

“Vake Jos is de beste speelkameraad van mijn kleinkinderen”

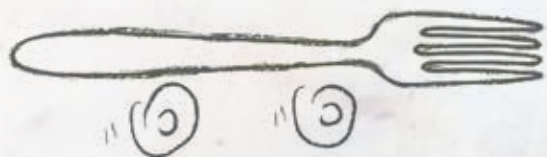
Jos De Leebeek en **dochter Conny** zijn twee handen op één buik. Elke dag gaan ze bij elkaar op bezoek en helpen ze waar nodig. Zij zet zijn medicatie klaar, brengt de krant en checkt of hij goed heeft geslapen. Hij werkt mee in de tuin en speelt met zijn achterkleinkinderen. “Ik weet niet wat ik zonder ons Conny zou doen.” Jos draagt een personalalarm van Gerust. “Als ik val, druk ik op de knop en verwittigen ze mijn dochter. Zij voelt zich daardoor meer gerust en dat is voor mij ook belangrijk.”

Auteur: Dorien Wenderickx



Scan de QR-code en lees het volledige verhaal van Jos De Leebeek.

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



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



Thuis is waar ...

Paula diabeteszorg krijgt

Paula leeft al langer met diabetes maar ze had geen insuline nodig. Met aangepaste medicatie bleven haar suikerwaarden onder controle. Tot een cortisonekuur eerder dit jaar roet in het eten gooide: haar waarden raakten zo uit balans dat ze werd opgenomen in het ziekenhuis.

Auteur: Eva David

Van diabetesmedicatie naar insuline

Sinds haar ziekenhuisopname krijgt Paula thuis twee keer per dag insuline toegediend door een verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis. Liesl: "In het begin was het even zoeken naar de juiste dosis. We stuurden wekelijks een overzicht van Paula's suikerwaarden naar onze referentieverpleegkundige diabetes. Zij paste de dosering aan en informeerde de huisarts. En gelukkig is Paula zelf ook heel alert. Ze voelt goed aan wanneer ze iets moet eten of haar suikerspiegel moet meten."

Vertrouwen

De inspuitingen brachten een grote verandering in het dagelijks leven van Paula, want ze trekt er graag op uit. "Maar ik laat er mij niet door uit het lood slaan. Zelf durf ik de insuline niet inspuiten. Ik ben bang om fouten te maken, het is best complex om op basis van de metingen de juiste hoeveelheid te bepalen. Gelukkig springt mijn zoon Danny met veel plezier bij.

Hij heeft geleerd hoe hij mij zelf insuline kan toedienen. Ik kan nu met een gerust hart op stap, zelfs op vakantie naar zee met Danny en zijn vrouw."

Niet aan huis gebonden

Paula: "Ook op mijn schoondochter kan ik rekenen. Nadine gaat elke week naar de markt in Lochristi. Als het weer goed is, komt ze mij oppikken. Ik neem dan mijn rollator, want op straat ben ik bang om te vallen. Buiten zijn doet me veel deugd. Op de markt kom ik altijd wel iemand tegen die ik ken, ook uit Oostakker, waar ik vroeger woonde. De eerste weken na mijn verhuis kwam er veel bezoek, maar daarna vermindert dat natuurlijk wat."

Blijven bewegen

Eén keer per maand gaan Paula en Nadine samen eten en dansen. "We zijn weg van 's middags tot een uur of zes, samen met een groep kennissen. Ik geniet van de ambiance en van muziek uit mijn tijd. Vooral New Orleans jazz, daar hou ik van. Ik ben een echte muziekfanaat. Toen ik naar mijn serviceflat verhuisde, heb ik zeker duizend cd's weggegeven aan de man van mijn vriendin. Hij speelt in een orkest en ze nemen mij regelmatig mee naar concerten. Heerlijk vind ik dat. Je merkt het: thuis is waar ik ook vaak niet ben." *(lacht)*



Ondervoeding bij ouderen:

Goed eten doet wonderen

Bijna een op de drie thuiswonende ouderen loopt risico op ondervoeding en toch wordt het thuis vaak niet herkend. Ondervoeding sluipt namelijk stilletjes binnen, want veel ouderen eten onbewust te weinig of te eentonig. Ingrid Casters, diëtiste bij het Wit-Gele Kruis, legt uit wat de gevolgen van ondervoeding zijn en hoe je er iets aan kan doen.

Auteur: Kristien Scheepmans

Wat is ondervoeding?

“Ondervoeding is onbedoeld gewichtsverlies (meer dan 10% van het lichaamsgewicht binnen de 6 maanden of 5% op een maand tijd), dat ontstaat wanneer het lichaam langdurig te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt. Het gaat hierbij niet enkel om calorieën, maar ook om belangrijke bouwstoffen zoals eiwitten, vitamines en mineralen. Een tekort aan die stoffen kan leiden tot een verzwakt immuunsysteem, verminderde spierkracht en minder energie. Belangrijk om te weten is dat ondervoeding niet altijd zichtbaar is: ook mensen met een normaal of zelfs hoger lichaamsgewicht kunnen ondervoed zijn als ze onvoldoende essentiële voedingsstoffen binnenkrijgen.

Hoe groot is het probleem?

“Ondervoeding bij thuiswonende ouderen is een onderschat probleem. Het begint meestal geleidelijk aan en de signalen zijn subtiel, waardoor het al snel ‘gewoon’ toegeschreven wordt aan ouder worden. Daardoor blijft ondervoeding vaak onopgemerkt en blijft de nodige hulp te lang uit. Je kan ondervoeding herkennen aan kleine dingen. Bijvoorbeeld als iemand zich aankleedt en je merkt dat de broeksriem vaster moet worden aangetrokken of dat het horloge los rond de pols zit. Verminderde eetlust herken je aan een bord dat niet

leeggegeten wordt, een koelkast die leeg of net vol blijft, en voedingswaren waarvan de houdbaarheidsdatum overschreden is. Maar ook andere signalen als verminderde zelfstandigheid, het voortdurend koud hebben en sneller vermoeid zijn, kunnen tekenen zijn van ondervoeding.”

Wat is de oorzaak van ondervoeding?

“Een verminderde eetlust speelt een centrale rol, bijvoorbeeld als gevolg van ziekte, verlies van geur- en smaakzin, medicatie of pijn. Ook kauw- of slikproblemen kunnen bijdragen, net als psychische klachten zoals depressie, rouw of eenzaamheid.

“Ondervoeding is niet altijd zichtbaar: ook mensen met een normaal of zelfs hoger lichaamsgewicht kunnen ondervoed zijn”

Daarnaast kunnen praktische beperkingen – zoals verminderde mobiliteit, of problemen bij boodschappen doen en koken – ertoe leiden dat iemand minder of eentoniger eet. Soms spelen ook financiële problemen of een gebrek aan kennis over gezonde voeding een rol. Wanneer meerdere van deze factoren samenkomen, ontstaat een verhoogd risico op ondervoeding.”



Ingrid Casters is diëtiste bij het Wit-Gele Kruis Limburg en is gespecialiseerd in oncologische voedingszorg. Ze werkt al 35 jaar bij het Wit-Gele Kruis.

Wat zijn de gevolgen?

“De gevolgen van ondervoeding zijn ernstig en hebben een grote impact op het dagelijks functioneren. Zo leidt verlies van spierkracht tot meer valincidenten en een verhoogde kans op botbreuken. Een verminderde eiwitopname zorgt ervoor dat wonden trager genezen en dat er meer kans is op doorligwonden. Ondervoeding verzwakt ook het

immuunsysteem, waardoor ouderen vatbaarder worden voor infecties en hun algemene conditie afneemt. Alledaagse activiteiten worden dus moeilijker en de behoefte aan zorg neemt toe. Ten slotte stijgt het risico op ziekenhuisopname en sterfte wanneer ondervoeding niet wordt opgemerkt.”

Welke soorten ondervoeding bestaan er?

“Er bestaan verschillende vormen van ondervoeding. Sarcopenie is een vorm van spierverlies die samenhangt met ouder worden, en vaak ontstaat bij een gebrek aan beweging en onvoldoende eiwitname. Cachexie is een ziektegerelateerde vorm van ondervoeding waarbij spier- en vetmassa snel verloren gaan, als gevolg van aandoeningen zoals kanker. Daarnaast is er de chronische ondervoeding, die langzaam ontstaat door een langdurig tekort aan voedingsstoffen. Die vorm wordt vaak laat herkend, omdat de veranderingen subtiel en geleidelijk zijn.”

Wat kun je zelf doen?

“Te weinig energie, eiwitten en andere voedingsstoffen opnemen, kan ervoor zorgen dat het lichaam verzwakt. Omdat eiwitten de bouwstoffen zijn van onze spieren, is het extra belangrijk dat ouderen die voldoende binnenkrijgen. Maar ook de totale calorie-inname speelt een grote rol. Als iemand onvoldoende calorieën eet, worden eiwitten niet benut om spieren op te bouwen, maar verbruikt als energiebron.

Daarnaast blijft het essentieel om gevarieerd te eten, volgens de principes van de voedingsdriehoek. Eiwitten en calorieën zijn belangrijk, maar ook vezels, vitaminen en mineralen zijn onmisbaar om het lichaam sterk en gezond te houden. Bij een eentonig voedingspatroon ontstaan er al snel tekorten op meerdere vlakken. Gelukkig hoeft ondervoeding niet onomkeerbaar te zijn en kunnen kleine dagelijkse aanpassingen al een groot verschil maken.”

Meer over de voedingsdriehoek op www.gezondleven.be

Tips tegen ondervoeding:

Elk lichaam is anders: houd dus rekening met wat jij persoonlijk nodig hebt. Bij twijfel kan een thuisverpleegkundige doorverwijzen naar een diëtiste voor advies op maat.

- ▶ Eet zes kleine maaltijden per dag
- ▶ Gebruik volle melkproducten
- ▶ Maak regelmatig een melk- of kaassaus bij de groenten
- ▶ Besmeer je boterham dubbel met beleg
- ▶ Vervang aardappelen eens door puree, pasta of rijst
- ▶ Voeg een klontje boter, een beetje room of een scheutje olie toe
- ▶ Eet geen soep voor de maaltijd (of hou die als tussendoortje)
- ▶ Eet voldoende eiwitten zoals kaas, yoghurt, eieren, vlees of peulvruchten.
- ▶ Kies energierijke tussendoortjes zoals pudding, yoghurt of rijstpap
- ▶ Vraag hulp bij boodschappen of overweeg een maaltijdservice aan huis



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



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



Een stevig ontbijt: voeding voor lichaam én hersenen

Wanneer je wakker wordt na een nacht slapen, heeft je lichaam doorgaans acht uur geen voedsel gekregen. Je bloedsuikerspiegel is dus laag, de energievoorraad in lever en spieren is afgenomen en je metabolisme draait op een laag pitje. De beste manier om daar verandering in te brengen, is met een stevig (en lekker) ontbijt.

Brandstof

De eerste maaltijd van de dag geeft je lichaam en hersenen namelijk brandstof om goed te functioneren. Als je die overslaat, gaat je lichaam die brandstof ergens anders halen. Dat kan bij ouderen leiden tot een afname van spiermassa. Spiermassa is belangrijk omdat het dienstdoet als je interne harnas: het beschermt je tegen vallen,

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag! Die uitspraak kennen we allemaal, maar klopt het ook? Onze diëtisten bevestigen dat een goed samengesteld ontbijt écht een verschil maakt voor je hart, bloedsuikers én spiermassa. Dek die ontbijttafel dus al maar, wij voorzien een lekker recept.

Auteur: Veronique Vandyck & Arianne Caron

bevordert je mobiliteit én helpt je om stabiele bloedsuikers te behouden.

De biologische klok

Van bloedsuikerregulatie tot vetverbranding: onze lichaamsfuncties volgen een biologische klok, en die verwacht voeding in de eerste helft van de dag. Ontbijten brengt dus niet alleen je spijsvertering in balans, maar

draagt ook bij aan je insulinegevoeligheid, een gezonde bloeddruk en zelfs je slaapwaakritme. Wie consequent ontbijt, verlaagt op termijn ook het risico op hart- en vaatziekten én slapeloosheid.

Energie & stabiliteit

Een gebalanceerd ontbijt met volle granen, eiwitten (vlees, vis...) en gezonde vetten zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Daardoor krijg je energie waar je een tijdje op kan teren en voorkom je dat je enkele uren na het opstaan al begint te snaken naar iets zoets. Denk bijvoorbeeld aan een snee volkoren zuurdesembrood met cottage cheese en tomaat, of warme havermout met walnoten en kaneel. Geen dure superfoods, maar door-dachte combinaties die je lichaam meteen in evenwicht brengen.

Gewicht & metabolisme

Wie consequent ontbijt, heeft minder kans op overgewicht. Dat komt enerzijds omdat ontbijters minder geneigd zijn om later op de dag te overeten of naar calorierijke tussendoortjes te grijpen, en anderzijds omdat die eerste maaltijd mee je metabolisme op gang trekt. Daarnaast helpt een stevig ontbijt ook om ongewenst gewichtsverlies tegen te gaan en je gewicht weer op peil te brengen.

Hongerige hersenen

Cognitieve achteruitgang is een van de meest gevreesde ouderdomsproblemen en een paar kruiswoordraadsels en sudoku's oplossen is niet genoeg. Je hersenen zijn namelijk een hongerig orgaan en verbruiken maar liefst 20% van je dagelijkse energie. Tijd om hen wat broodnodige energie te geven! Onderzoek wijst alvast uit dat ouderen die ontbijten beter scoren op aandacht- en geheugentests. Je zou voor minder aan het ontbijten slaan.

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@wgkovi.be



Cottage cheese wafels met lijnzaad en havermout

Een voedzaam ontbijt boordevol eiwitten, vezels en gezonde vetten, om de dag goed mee te starten.

Bereidingstijd: 15 minuten + 10 minuten rusttijd voor het deeg

Ingrediënten (voor 2 personen / ± 4 kleine wafels):

- ▶ 200 g cottage cheese
- ▶ 2 eieren
- ▶ 2 eetlepels melk
- ▶ 6 g lijnzaad
- ▶ 80 g havermout (fijn of vlokken)
- ▶ ½ theelepel bakpoeder
- ▶ Snufje zout
- ▶ Vanille-extract (optioneel voor zoete variant)
- ▶ Verse kruiden zoals bieslook, peterselie of oregano (optioneel voor hartige variant)
- ▶ Olie (wafelijzer invetten)

Bereidingswijze:

1. Meng alle ingrediënten in een blender of met een staafmixer tot een glad beslag. Laat het mengsel enkele minuten rusten zodat het lijnzaad en de havermout vocht kunnen opnemen.
2. Verwarm het wafelijzer en vet het licht in met olie.
3. Giet wat van het beslag in het wafelijzer en bak de wafels in 4 à 5 minuten goudbruin en stevig. Opgelet! Doe het ijzer niet te snel open: door het lijnzaad is de baktijd wat langer.
4. Serveer warm, eventueel met toppings zoals plakjes avocado en kerstomaat of platte kaas en vers fruit.

Meer recepten op www.witgelekrui.be/recepten



Je huis zorgeloos verkopen?

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

Zo ga je om met de uurwisseling

Sinds 1981 schakelen we jaarlijks van zomer- naar winteruur, en omgekeerd, om de uren daglicht beter af te stemmen op de uren waarop we wakker zijn. Tijdens de nacht van 25 op 26 oktober is het weer zover: dan draaien we de klok een uur terug. Deze tips helpen je om met die verandering om te gaan.

De uurwisseling heeft vooral invloed op de slaapkwaliteit van kinderen, maar ook volwassenen voelen de gevolgen. Wij helpen je om de overgang vlotter te laten verlopen en je slaap tijdens deze periode te bevorderen.

1. Begin enkele dagen op voorhand

Start 3 à 4 dagen voor de uurwisseling met kleine aanpassingen in je routine:

- › Bij overgang naar winteruur (03:00 uur wordt 02:00 uur): ga elke dag **15 minuten later** naar bed.
- › Bij overgang naar zomeruur (02:00 uur wordt 03:00 uur): ga elke dag **15 minuten vroeger** naar bed.

2. Voorzie voldoende blootstelling aan daglicht

Daglicht is de belangrijkste externe factor voor het reguleren van je interne klok:

- › Bij overgang naar winteruur: **avondlicht vermijden** is belangrijk, dus dim je lichten en vermijd schermgebruik een uur voor bedtijd.
- › Bij overgang naar zomeruur: **ochtendlicht is belangrijk**, dus ga 's ochtends naar buiten.

3. Creëer een rustgevende slaapomgeving

Deze tips kan je ook buiten de uurwisseling toepassen:

- › Gebruik **verduisterende gordijnen** en eventueel oordoppen.
- › **Geen schermen** in de slaapkamer, want blauw licht verstoort je melatonineproductie.
- › Overweeg eventueel een **lichtwekker** die je 's ochtends zachtjes wekt met toenemend licht.

4. Let op je gewoontes overdag

Wat je overdag doet, beïnvloedt je slaap 's nachts:

- › **Vermijd cafeïne** na 14u en zware maaltijden vlak voor bedtijd.

- › **Beweeg overdag**, maar niet vlak voor het slapengaan.
- › Bouw een **slaapritueel** op: een vast patroon voor je naar bed gaat (bijvoorbeeld lezen, rustige muziek of ademhalingsoefeningen).

5. Wees geduldig en lief voor jezelf

Je lichaam heeft enkele dagen tot een week nodig om volledig aan te passen aan het nieuwe uur:

- › Ga wat **vroeger naar bed** wanneer je moe bent.
- › Overweeg een korte **powernap** van maximum 20 minuten (niet na 15u).

6. Spreek erover met je thuisverpleegkundige

Ervaar je moeite met de voorbereiding op deze uurwisseling? Heb je vragen over je medicatieschema of je zorgplanning? Je verpleegkundige geeft je met veel plezier adviezen en tips mee.

Weetjes over zomer- en winteruur:

- › Het winteruur gaat in op zondag 26 oktober 2025.
- › Het zomeruur gaat in op zondag 29 maart 2026.
- › Uit een studie, uitgevoerd in 2018, bleek dat de meeste Europese landen voorstander waren van het afschaffen van de uurwisseling. Een alternatief zou kunnen zijn dat men éénmalig de klok 30 minuten verzet.
- › De uurwisseling zou energiebesparend zijn, bijvoorbeeld op vlak van verlichting.



Win een bon 'Zoete Zonde'

IJsjes, gebakjes en cake, wie houdt er niet van een zoete zonde? Met deze Bongobon geniet je met z'n tweetjes van een lekker tussendoortje in een gezellige brasserie, tearoom, chocolaterie of koffiebar. We geven 2 bonnen weg. Smullen maar!

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

HORIZONTAL

- Jongensnaam – Geneesmiddel voor diabetes
- Beeldzijde van een muntstuk – Gedante die slechts vaag is waar te nemen – Scheepstouw
- Voorschrift – Jamaicapeper
- Persoonlijk voornaamwoord – Tafelgerief
- Voeding – Tatoeage – Reeds
- Chinese munt – Toevoegsel
- Smalle riem – Oudgediende
- Uitroep van jongeren – Hartstimulator – Aanstaande
- Bezittelijk voornaamwoord – Muzieknoot – Boom
- Cent – Uitspreken – Voorbeeld
- Afwezig – Opvanghuis – Familiedid
- Met een veter dichtmaken – Tegen het bedoelde in
- Debet – Op geen enkel moment – Te gelegener tijd – Dit is
- Boom – Urinevergiftiging – Jongensnaam
- Introduceren – Zonnewijzer

VERTICAAL

- Ter wereld brengen – Weefsel van de hartspier
- Wees gegroet – Do – Een maaltijd gebruiken
- Muziekuitvoering – Soortelijk gewicht – Laatstleden
- Touw om iets voort te trekken – Europese vrouw
- Spanje (afk.) – Heldendicht van Homerus – Windrichting
- Voorzetsel – Padvinder – Niet jong meer
- Naschrift – Meisjesnaam – Vader van Jozef – Ierland
- Jenever – Trotseren
- Uiting van aarzeling – Onderzoek i.v.m. de erfelijkheid
- Lippenstift – Onbeduidend
- Nabootsing – Landbewerking
- Beroep – Klein platboomd vaartuig
- Insecteneter – Voegwoord – Laagtij – Lumen
- Plus – Klaar – Spil – Voorloper van de dvd
- Opschrift van een boek – Trekdiër – Klein vaantje aan een lans gedragen

Vind het sleutelwoord ↗

en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer op een briefkaart of een briefje, **vóór 6 oktober 2025**, naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen - Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel. E-mailen kan ook **vóór 6 oktober 2025** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

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

Oplossing Gezond Thuis 121:

AMANDELMELK

Winnaar Bon 'Bloomon'

Jeannette Holtman uit Riemst

Colofon 32^{ste} jaargang, Nr. 122 - september 2025 - Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen - Verschijnt viermaal per jaar **Hoofd- en eindredactie** Kristien Scheepmans - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be **Redactieraad** Hélène Beele, Arianne Caron, Gerleen De Greef, Kristel De Vliegheer, Eva David, Ralph Gregoor, Sanne Lambert, Eminence Kamalandua, Kristien Scheepmans, Elise Van Cauwenberg

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 ... diabetes mij niet tegenhoudt”

Ik woon hier graag en ik kan mij goed bezighouden: met kruiswoordpuzzels, retouches aan mijn kleren, wat tv kijken. Maar ik heb ook nood aan buitenkomen en mensen zien. Dankzij de ondersteuning van het Wit-Gele Kruis, mijn zoon, schoondochter en vrienden ben ik niet aan mijn flat gebonden. Ik ga graag op stap, kom onder de mensen en maak plezier. Ik probeer zo veel mogelijk van het leven te genieten, want zoals Elvis zingt: *'It's now or never'*.


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)