

Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

Gezond Thuis

dec jan feb #123



**Tip van de expert:
krijg een gezonde
stoelgang**

**Omgaan met een
depressie op
latere leeftijd**

**“Ik won haar
vertrouwen door
respect te tonen”**

Verpleegkundige Suzanne

Retouradres: Frontispiesstraat 8 bus 1.2 | 1000 Brussel
Afgiftekantoor : Antwerpen X | Erkenningsnummer P309292 |
Een uitgave van Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
3-maandijks tijdschrift | nr. 123 | december 2025



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



kinderkankerfonds VZW

www.kinderkankerfonds.be

Kleine dromen vragen grote steun.



Doe een gift



Organiseer
een actie



Steun een actie



Neem ons op in
je testament

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

Steun ons in de strijd tegen kinderkanker.





“Thuis is waar ... we samen zijn”

Gilbert (81) woont nog thuis met zijn vrouw Anna (81), die al 2 jaar lijdt aan dementie. Praten en stappen kan ze niet meer, maar Gilbert is dankbaar dat ze nog steeds samen kunnen zijn in hun eigen huis. “Ik ben altijd bij haar en geniet nog van de kleine dingen in het leven, zoals samen aan tafel zitten, de krant lezen of een sudoku oplossen.”

➤ Lees het verhaal van Gilbert en Anna op pagina 18.



6

Met de deur in huis

Raf Van Brussel over een jaar vol medische uitdagingen



12

Goud waard

Patiënt zuster Alberta en verpleegkundige Suzanne



16

Leve de mantelzorg

Mantelzorg Heidi zorgt voor schoonmoeder Annie

En ook ...

- 3** **Thuis is waar ...**
Anna wondzorg krijgt
- 15** **Column**
De stilte die achterblijft
- 20** **Gezond & wel**
Omgaan met een depressie als oudere
- 24** **Aan tafel**
Zijn gezonde desserts echt zoveel gezonder?
- 27** **Thuisbasis**
Voorkom een CO-vergiftiging
- 29** **Nieuws uit je provincie**
- 34** **Puzzel**

Het belang van je stoelgang

10

Onze expert geeft tips voor iemand die moeilijk stoelgang maakt





Onzichtbaar ziek

In 2025 zet De Warmste Week, de solidariteitsactie van de VRT, zich in voor mensen die onzichtbaar ziek zijn. Chronische pijn, vermoeidheid, angst of andere klachten bepalen het leven van velen, maar blijven vaak onbegrepen. Van 18 tot 24 december krijgt dit thema extra aandacht in Genk, waar het kunstwerk 'Samen verlichten we de pijn' uitgroeit tot een symbool van herkenning, begrip en verbondenheid tussen patiënten.

Ontdek meer over het thema op www.vrt.be/nl/de-warmste-week.

Pak eenzaamheid samen aan

Zodra december nadert, willen veel mensen iets doen tegen eenzaamheid tijdens de feestdagen. Kerstdiners en bezoektacties zijn goed bedoeld, maar lossen het probleem vaak niet op. Eenzaamheid gaat niet over alleen zijn, maar over het gemis aan betekenisvolle verbindingen. Echte verbinding vraagt tijd, aandacht en begrip – niet één avond, maar een proces van vele kleine stappen.



Bijdragen aan een warme, verbonden gemeenschap? Neem een kijkje op www.departementzorg.be/nl/samen-tegen-eenzaamheid.

Een gids om dementie te voorkomen



Eén op vijf. Dat is de kans dat jij ooit een dementiediagnose krijgt. Dementie tast het geheugen, het denken en uiteindelijk de hele persoonlijkheid aan.

Genezen kan nog niet, maar voorkomen wél: bijna de helft van alle gevallen kan worden uitgesteld of vermeden door gezonder te leven. Journalist Barbara Ceuleers en neuroloog Sebastiaan Engelborghs tonen in hun nieuwe boek 'Vergeet dementie!' hoe je risico's meteen kunt verkleinen.

Meer info over de boekvoorstellingen en lezingen vind je op www.vergeet-dementie.be.





**“Mijn littekens
horen bij mij.
Ze tonen dat ik iets
overwonnen heb”**

Raf Van Brussel vertelt openhartig over een jaar vol medische uitdagingen maar ook vol veerkracht. Wat begon als onschuldige buikpijn, groeide uit tot een intens medisch traject dat zijn leven op zijn kop zette. Zijn verhaal gaat over complicaties, een tijdelijke stoma, bloedingen en herstel, maar ook over openheid, steun en het doorbreken van taboes.

Auteurs: Elise Van Cauwenberg & Tanja Neckebroeck

Hoe is het allemaal begonnen?

“Mijn huisarts dacht dat ik tekenen van een appendicitis (ontsteking van de blinde darm) vertoonde. In het ziekenhuis bleek het echter een zware ontsteking van de dikke darm te zijn. Via robotchirurgie werd 23 centimeter darm verwijderd. Alles leek goed te gaan, tot ik kort daarna opnieuw hevige pijn kreeg. Mijn darm was geperforeerd en ik moest met spoed geopereerd worden. Toen ik wakker werd, had ik een stoma: een kunstmatige opening in de buik waardoor de ontlasting via een opvangzakje het lichaam verlaat. Tot dan kende ik dat enkel van naam. Een verpleegkundige vertelde me dat een stoma voor sommige patiënten het verschil kan maken tussen leven en dood. Dat moment vergeet ik nooit.”

Hoe ging je daar mee om?

“Een stoma was mijn enige optie dus ik moest het aanvaarden, maar het kwam hard binnen. Dat het tijdelijk zou zijn, maakte het draaglijker. Ik bleef positief: ik heb pech gehad, maar

ook geluk dat ik er nog ben. Na de operatie moest ik meer dan een half jaar met mijn stoma leven. Door het littekenweefsel kon hij niet meteen verwijderd worden. Toen dat uiteindelijk wel kon, kreeg ik thuis een zware bloeding en belandde ik opnieuw in het ziekenhuis. Na een paar bloedtransfusies kwam alles gelukkig goed. Het was een bewogen jaar.” *(lacht)*

Wie of wat heeft jou het meest geholpen in die periode?

“Zonder twijfel mijn gezin. Een goede thuis-situatie is cruciaal. We zijn heel hecht en ik heb van in het begin gezegd dat ik hen er keihard bij ging betrekken. Mijn vrouw en dochter wilden dan ook meteen leren hoe ze konden helpen. Zelfs kleine ongelukjes 's nachts besprak ik gewoon met hen. Daarnaast hebben ook de thuisverpleegkundigen me veel geleerd. Ze namen hun tijd en legden alles rustig uit.”

Hoe ging je om met de nieuwe situatie?

“In het begin was het zoeken. Soms ging het goed en soms liep het mis, maar ik leerde snel. Het belangrijkste is dat je rustig blijft en de tijd neemt. Tijdens een weekje aan zee zonder thuisverpleging moest ik het helemaal alleen doen. Toen dat lukte, gaf dat mijn zelfvertrouwen een enorme boost.”

Je deelde je verhaal ook publiek. Waarom wou je dat doen?

“Ik kreeg zoveel vragen over waar ik was en of ik ziek was. Ik heb dus beslist om mijn verhaal te delen. De reacties waren hartverwarmend. Mensen herkenden zich erin en vertelden over hun partner, ouder of kind met een stoma. Sommigen vroegen me zelfs om aan niemand te vertellen dat zij er zelf een hadden. Dat raakte me diep. Het taboe is nog groot en net daarom blijf ik erover praten. Een paar mooie reacties van jonge mensen gaven me ook hoop. Een jongen schreef: ‘Mijn vriendin heeft een stoma, maar ik zie haar graag.’ Wat kan er mooier zijn dan dat?”

“Deze periode heeft me geleerd dat geluk niet in grootse dingen zit, maar in verbondenheid”



Patiënten vertellen vaak dat een stoma hun zelfbeeld verandert. Hoe heb jij dat ervaren?

“Voor mij was het tijdelijk, maar het veranderde mijn leven wel. Ik probeerde zoveel mogelijk te blijven doen, zelfs een motorrit met één van de kinderen achterop. Maar ik begrijp dat veel mensen zich net geremd voelen door hun stoma en liever op veilig spelen. Toen ik in Portugal op vakantie voor het eerst mijn T-shirt wou uitdoen, aarzelde ik bijvoorbeeld. Dat is menselijk. Mijn buik leek op een maanlandschap, vol littekens. *(lacht)* Ik voelde me even kwetsbaar. Maar mijn vrouw zei: ‘Ze moesten maar eens weten wat je allemaal hebt meege maakt.’ En ze had gelijk. Die littekens horen bij mij. Ze tonen dat ik iets overwonnen heb.”

Wat wil je meegeven aan onze lezers?

“Deze periode heeft me geleerd dat geluk niet in grootse dingen zit, maar in verbondenheid. Gezondheid is geen evidentie. Ik ben dankbaar dat ik mag herstellen en omringd ben door een warm gezin. Vroeger werkte ik te veel,

nu geniet ik van kleine dingen: een wandeling of een etentje met de kinderen.

Wat ik anderen wil meegeven? Wees mild voor jezelf. Verwacht niet dat alles van de eerste keer lukt. Vraag hulp en uitleg. Betrek je gezin, want samen gaat het beter. En vooral: praat erover. Dat helpt meer dan je denkt.”

Wie is Raf Van Brussel?

- › Geboren op 23 maart 1971
- › Nam tweemaal deel aan Eurosong
- › Zanger, songschrijver en radiopresentator bij JOE
- › Bekend van de band Sunny Side Up, soloprojecten en albums zoals ‘Flyin’ en ‘No Looking Back’



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 familiehulp.be of scan de QR-code bovenaan.

Het belang van je stoelgang

Vind je het lastig om naar de wc te gaan? Of zorg je voor iemand die moeilijk stoelgang maakt? Wacht nog even met laxeermiddelen. Deze concrete tips helpen je een eind op weg.



1

Stel je toiletbezoek niet uit

Het toiletbezoek uitstellen kan constipatie (wanneer je moeilijker of minder vaak stoelgang maakt dan gewoonlijk) in de hand werken. Enerzijds omdat de dikke darm continu water onttrekt uit de stoelgang. Hoe langer je stoelgang in de dikke darm blijft zitten, hoe harder en droger hij dus wordt. Anderzijds omdat je door uitstel de natuurlijke reflex van je lichaam verstoort. Daardoor krijg je minder snel het gevoel dat je naar het toilet moet.

2

Vermijd luie darmen

Langdurig gebruik van laxeermiddelen kan je darmen lui maken, waardoor je niet meer zonder kunt. Gebruik ze dus alleen wanneer je arts denkt dat het écht nodig is. Probeer eerst natuurlijke manieren, zoals 's ochtends als eerste een glas lauw water drinken of een kiwi eten.

3

Vezels, vocht en beweging

Eet vezelrijke voeding en drink minimaal 1,5 tot 2 liter water per dag. Die combinatie zorgt voor soepelere ontlasting en bevordert de darmbewegingen. Vezels vind je in volkoren graanproducten zoals havermout, bruine rijst, in peulvruchten en in groenten en fruit. Geef ook de voorkeur aan yoghurt met probiotica, levende bacteriën die je darmgezondheid ten goede komen.

“Sla je ontbijt niet over als je een gezond stoelgangpatroon wenst. 's Ochtends vezelrijk ontbijten in combinatie met beweging, zoals de trap naar beneden wandelen, stimuleert de darmen”

**Marina Decock**

Referentieverpleegkundige chronische zorg bij het Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant

Marina is referentieverpleegkundige in chronische zorg. Ze ondersteunt haar collega's bij de zorg voor patiënten met incontinentie, COPD (een chronische longziekte) en hartfalen. Ze geeft advies, deelt haar kennis via interne opleidingen en is het eerste aanspreekpunt bij moeilijke casussen.



“Ik had tijd nodig om te wennen aan de hulp van het Wit-Gele Kruis”

Suzanne werkt 36 jaar als thuisverpleegkundige bij het Wit-Gele Kruis, waarvan ze al 30 jaar de zusters van Don Bosco verzorgt. In 2018 leerde ze er zuster Alberta kennen, een fiere dame die op 100-jarige leeftijd gelukkig op haar leven terugkijkt.

Auteur: Arianne Caron

Voor Alberta was zuster worden een roeping. “In het begin viel het gemis van mijn familie me zwaar en vroeg ik me af hoe ik het zou volhouden. Maar dankzij de steun van mijn gemeenschap en medezusters heb ik doorgezet. Ik kan zeggen dat ik een heel gelukkig leven heb gekend.”

Zorgende zuster

Zuster Alberta volgde de opleiding opvoedkunde. Ze werkte in verschillende internaten waar ze kinderen opving en een degelijke opvoeding gaf. “Ik wilde geen strenge zuster zijn, maar een moederrol opnemen. Ik speelde toneel, maakte mopjes en

stond bij onweer 's nachts op om de kinderen te troosten.” Na jaren van hard werk besloot de dokter dat het tijd was om rust te nemen. Zo belandde zuster Alberta in een woonzorgcentrum van de zusters van Don Bosco.

Een moeilijke aanpassing

“Ik had even tijd nodig om te wennen aan mijn nieuwe thuis, en vooral aan de hulp die ik hier kreeg. Het eerste jaar liet ik me niet verzorgen door de thuisverpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis. Tot nu toe was ik me nog steeds zelf aan de wastafel en heb ik enkel hulp nodig bij het aantrekken van mijn steunkousen.”



Zuster Alberta
bewondert de toewijding
van Suzanne



Suzanne
is vaste verpleegkundige
van de zusters

“We delen lief en leed met elkaar”



“De rijkdom van een religieus leven ligt in het feit dat we er nooit alleen voor staan. Als zusters delen we lief en leed met elkaar, en ook met de thuisverpleegkundigen. Zij worden opgenomen in onze gemeenschap. Suzanne heeft bijvoorbeeld een kleinzoon met een hartaandoening. We hebben voor hem gebeden toen hij geopereerd werd.”

“We worden verwend. Suzanne is een buitengewone verpleegkundige. Ik bewonder haar toewijding: ze maakt tijd voor een gezellige babbel, is altijd op tijd en perfect bekwaam. De afgelopen jaren heb ik Suzanne goed leren kennen. Zo weet ik dat ze het vaak te warm heeft. Omdat ik in de winter mijn verwarming wel eens wat hoger durf te zetten, ga ik 's ochtends altijd piepen in de gang. Zie ik Suzanne? Dan zet ik mijn verwarming lager. Soms maak je met een kleinigheid een groot verschil.”

“Ik ben de beste versie van mezelf wanneer ik patiënten mag verzorgen. Ik was hier al 23 jaar de vaste verpleegkundige toen zuster Alberta toekwam. Het is een fiere vrouw die nog veel zelf wil én kan. Ik mag zelfs haar schoenen niet aandoen. *(lacht)* Je patiënt mag mens zijn, met eigen behoeften en noden. Door respect te tonen en uitleg te geven over het belang van compressiekousen, won ik het vertrouwen van zuster Alberta. Ze weet dat wat ze zegt veilig is bij mij. Daarom vertrouw ik erop dat ze extra hulp zal vragen wanneer het nodig is.”

“Je patiënt mag mens zijn”

“Tijdens een vorming leerde ik verschillende hulpmiddelen kennen om compressiekousen aan te trekken. Ik vroeg de zusters of ze een kousen aantrekker wilden aankopen om de belasting op mijn duimen te verminderen. Enkele dagen later stond er eentje klaar. Bij Don Bosco kom je terecht in een gemeenschap waar iedereen welkom is.”



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!

De stilte die achterblijft

Er is een soort stilte die alleen bij ouderen lijkt te wonen. Geen stilte van rust, maar van gemis, van stemmen die verdwenen zijn en van ritmes die stilvielen. In die stilte groeit vaak iets wat men vroeger 'somberte' noemde, maar wat we vandaag beter herkennen als depressie. Toch blijft ze te vaak onzichtbaar, zelfs voor de mensen die dagelijks zorg dragen.

In een samenleving die houdt van energie en levendigheid, houdt ouderdom ons soms een ongemakkelijke spiegel voor. We stellen geluk gelijk aan activiteit, productiviteit en bereikbaarheid. Ouderen passen zelden in dat beeld. De filosoof Simone de Beauvoir schreef ooit dat oud worden niet enkel een biologisch feit is, maar ook een culturele gebeurtenis. En precies daar valt op hoe onze cultuur vandaag niet goed weet hoe ze moet omgaan met traagheid, verlies en stilte.

De cijfers spreken voor zich: bijna één op vijf ouderen in Vlaanderen worstelt met depressieve gevoelens, maar slechts een klein deel zoekt

hulp. Niet uit koppigheid, maar uit schroom.

Men wil niet lastigvallen, men 'moet niet klagen'. Achter beleefdheid schuilt vaak een diepe eenzaamheid.

Thuisverpleegkundigen zijn vaak de eersten die de barst zien, in de verwaarloosde koffie, de gesloten gordijnen en de blik die net iets te lang blijft hangen. Hun bezoek en nabijheid is soms het enige medicijn dat nog werkt. Ze zijn aanwezig en nemen hun tijd.

De Romeinen zeiden: 'Senectus ipsa morbus est'. 'Ouderdom is op zich al een ziekte'. Maar misschien moeten we vandaag het omgekeerde leren, dat ouderdom geen probleem is, maar een fase waarin zorg en aandacht de plaats innemen van snelheid en prestaties.

Depressie bij ouderen vraagt in de eerste plaats om meer tijd, meer luisteren en vooral meer menselijkheid. In een wereld die alles wil optimaliseren, is dat misschien de grootste daad van verzet: iemand zien, écht zien, wanneer niemand nog kijkt.



Khalid Benhaddou

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

Mantelzorgers zijn onmisbaar. In elke editie zetten we iemand in de kijker die zich inzet voor een zorgbehoevende.

“We kunnen gewoon samen vertrekken en thuiskomen”

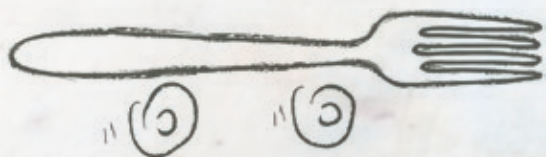
Thuisverpleegkundige **Heidi Roels** is mantelzorger van haar schoonmoeder Annie. Toen Annie's man 25 jaar geleden stierf, wist ze het al: ze zou niet voor altijd alleen op de boerderij blijven wonen. Te groot, te veel werk. Daarbij wilde ze niet dat alle huishoudelijke lasten naar haar kinderen zouden verschuiven. Toen ze 70 werd, ging Annie op zoek naar een kleinere woning. Maar haar zoon Marc, de man van Heidi, kwam met een ander voorstel. Hij zou met zijn gezin verhuizen naar een kangoeroewoning waar ook zijn moeder kon intrekken.

Auteur: Eva David



Scan de QR-code en lees het volledige verhaal van Heidi Roels.

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 ...

Anna wondzorg krijgt

Anna en Gilbert zijn al 57 jaar getrouwd. Dan weet je dat het goed zit. Maar toen Anna dementie kreeg, moest het koppel hun leven aanpassen. Waar Anna jarenlang het voortouw nam, laat Gilbert zich nu van zijn zorgzaamste kant zien. En dat gaat hem goed af, zeker met de hulp van het Wit-Gele Kruis.

Auteur: Ralph Gregoor

Hoewel Anna enkele jaren geleden al last kreeg van haar ziekte, trokken ze er nog dagelijks samen op uit. Ze had soms vergeetachtige dagen, maar fietsen lukte nog. Ruim twee jaar geleden kreeg hun leven een onverwachte wending. Gilbert: "Op een ochtend kon Anna niet meer op van de pijn. Ze verdroeg niks meer. In het ziekenhuis werd ze opgenomen met een zware blaasontsteking. Vanaf dan bleef haar toestand verslechteren. Na enkele dagen kon ze niet meer praten en was ze volledig immobiel. Daarna is het allemaal snel gegaan."

Hulpmiddelen

Gilbert stond erop dat Anna thuis zou blijven wonen. Maar dan moesten er aanpassingen gebeuren. "Anna zorgde vroeger voor alles. Ik heb mezelf bijna moeten heruitvinden: ik kon bij wijze van spreken nog geen ei bakken", lacht

Gilbert. "Maar ik trok snel mijn plan en leerde ook om voor haar te zorgen. Niets is mij te veel om Anna bij mij te hebben. Zij heeft 52 jaar voor mij gezorgd. Ik hoop er nog minstens 50 jaar bij te doen, al wordt dat vrijwel onmogelijk."

Dat betekende ook dat er extra hulp in huis nodig was. "Omdat Anna bedlegerig is, kwam ik in contact met het Wit-Gele Kruis. Ze adviseerde me over hulpmiddelen, zoals een alternatieve matras voor zowel haar bed als de rolstoel. Omdat ze amper beweegt, heeft ze weleens last van doorligwonden. Dankzij alle ondersteuning kunnen we alles goed opvolgen: de verpleegkundige komen de wonden tijdig verzorgen en daarna kunnen we weer verder. Ik ben ook dankbaar voor de hulp en spring bij waar ik kan, bijvoorbeeld bij het aankleden."

Innige band

Voor Gilbert is zaterdag een hoogdag, want dan komen de kinderen en kleinkinderen geregeld op bezoek. "Ik maak dan zelf het eten en zorg voor een uitgebreid menu. Iets wat ik 3 jaar geleden absoluut niet kon. Ik heb het gevoel dat Anna er ook van geniet. Ondanks haar ziekte hebben we nog steeds een innige band. Ik praat nog veel tegen haar en ze lacht geregeld als ik dicht bij haar ben. Ik ben echt tevreden dat ik haar nog bij me heb."



Nee, een depressie hoort niet gewoon bij ouder worden

Bijna één op de tien 65-plussers kampte de voorbije jaren met psychische klachten.* Toch rust er nog steeds een taboe op het onderwerp. Vooral omdat we somberheid vaak aanzien voor normale ouderdomsverschijnselen. Hoe vermijd je die valkuil? We vroegen het aan Ilse Vandepoel, expert geestelijke gezondheidszorg en dementiezorg bij het Wit-Gele Kruis.

Auteurs: Tanja Neckebroeck & Kristien Scheepmans

** Cijfers komen uit het onderzoek 'De geestelijke gezondheid van ouderen in Vlaanderen. Resultaten vanuit populatieperspectief' uitgevoerd voor de KU Leuven, UAntwerpen en Te Gek! en gebaseerd op de public mental health monitor.*

Wat is depressie?

“Depressie is een stemmingsstoornis die veel verder gaat dan het bekende dipje en verdwijnt dan ook niet vanzelf. Wanneer mensen stiller worden, zich terugtrekken en minder interesse tonen in hobby's, zeggen we al snel: ze worden oud. Maar dat is een valkuil. Verlies van plezier, aanhoudende somberheid, prikkelbaarheid of gevoelens van waardeloosheid zijn geen normale tekenen van veroudering. Zeker wanneer deze signalen langer aanhouden dan twee weken, moeten we op onze hoede zijn.”

Waarom moeten we extra alert zijn bij ouderen?

“Bij ouderen zijn de klachten vaak subtieler en doen we ze al gauw af als lichamelijke ongemakken of beginnende geheugenproblemen. De eerste tekenen van dementie kunnen lijken op depressie, en omgekeerd. Dat maakt het onderscheid soms lastig. Daarbij linken we symptomen zoals hoofd- en buikpijn, vermoeidheid of vergeetachtigheid niet altijd aan psychisch leed. Heel wat ouderen gebruiken ook nog eens meerdere geneesmiddelen tegelijk, wat bepaalde symptomen kan versterken of juist verdoezelen.”

Hoe komt het dat ouderen zo moeilijk hulp zoeken?

“De zogenaamde stille generatie, het merendeel van de 80-plussers, groeide op in een periode waarin praten over gevoelens niet vanzelfsprekend was. ‘Niet klagen, maar dragen’, klonk het. Ook leerszaam, maar niet als het gaat over het bespreekbaar maken van psychische klachten. Met een goed gesprek kom je al ver: stel de juiste vragen en er komt vaak al veel naar boven. Daarnaast weten ouderen niet altijd waar ze terecht kunnen. Ze zijn minder vertrouwd met het psychosociaal ondersteuningsaanbod. En soms is de stap te groot: men wil niet als zwak overkomen.”

Wat kunnen mantelzorgers doen?

“Mantelzorgers merken veranderingen vaak als eerste op. Door signalen te benoemen en ruimte te maken voor een open gesprek, kunnen ze veel betekenen. Dat gesprek aangaan is niet eenvoudig, gelukkig hoeven ze dat niet alleen te doen. De thuisverpleegkundigen kunnen mee ondersteunen en het gesprek begeleiden.

Mantelzorgers moeten ook hun eigen grenzen bewaken. Zorg dragen voor iemand met psychische klachten kan een uitdaging zijn. Tijdig hulp vragen is dus ook voor hen een must.”

“Na een herstel vinden mensen een stuk van zichzelf terug”



Ilse Vandepoel

voert momenteel onderzoek aan de Hogeschool UCLL. Ze is ook stafmedewerker zorgkwaliteit bij het Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant en werkte eerder al op de psychiatrische dienst van UZ Leuven.

“Begin met een gesprek. Stel de juiste vragen en er komt al veel naar boven”



Wat helpt?

Er zijn verschillende manieren om depressie bij ouderen aan te pakken. Dankzij hun levenservaring kunnen ouderen beter reflecteren en staan ze meer open voor verandering.

- ▶ Je **levensstijl** is bepalend. Voldoende beweging, gezond eten, jezelf verzorgen, maken een groot verschil. Routines en gezonde gewoontes kunnen helpen om uit de somberheid te komen.
- ▶ Spreek je **huisarts** aan. Hij kan je doorverwijzen naar een therapeut of andere oplossing in de buurt.
- ▶ Bij ernstigere depressies kunnen **antidepressiva** aangewezen zijn. Een arts moet de start en afbouw goed begeleiden. Een gouden regel: start low, go slow. Belangrijk, want ouderen kunnen gevoeliger zijn voor bijwerkingen.

Waar vind je hulp als mantelzorger?

“Campagnes zoals *‘kijk eens onder de schil’* van Te Gek?! helpen om psychische problemen bij ouderen bespreekbaar te maken. Voor mantelzorgers bestaan er steunpunten en lokale dienstencentra. Lotgenotencontact is waardevol, al voelt niet iedereen zich daar meteen toe aangetrokken. Daarom is het belangrijk dat zorgverleners meezoeken naar wat écht past bij de persoon en diens situatie.”

Mag je hopen op herstel?

“Een depressie is zwaar, maar ik heb al mooie herstelverhalen gezien, zowel in de ouderenpsychiatrie als in de thuisverpleging. Ik herinner me een patiënt die na een val niet meer dezelfde was. Fysiek herstelde hij, maar alles ging traag en elke beweging kostte moeite. De man die ooit sociaal en hartelijk was, leek verdwenen. De huisarts werd op de hoogte gebracht en na enkele consultaties startte hij met antidepressiva. Uiteindelijk ging hij ook op gesprek bij een psycholoog. Gezinszorg werd ingeschakeld en nam hem wekelijks mee naar de markt. Langzaam zagen we verandering. Enkele maanden later ging het zelfs zo goed dat we onze bezoeken konden afbouwen. De man vond als het ware een stuk van zichzelf terug. Dat is de kracht van aandacht. Van nabijheid. Van durven praten. Want depressie hoort niet gewoon bij ouder worden. En er is altijd iets wat we kunnen doen – als zorgverlener, als mantelzorger, als mens.”

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

Advertentie

Branderigheid, jeuk en pijn in het intieme gebied?

Deze crème verlicht klachten van
vaginale droogheid al na één toepassing

Verkrijgbaar online
en in uw apotheek



- Maakt de gevoelige huid van de vagina soepel
- Melkzuur ondersteunt een gezond vaginaal milieu
- Hormoonvrije intiemcrème

Meer info op
www.vagisan.be

Medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.



Zijn gezonde desserts écht gezonder?

Steeds meer desserts worden aangeprezen als 'gezond'. Denk aan koekjes met eiwitpoeder, pudding met collageen of repen zonder toegevoegde suikers. Wat betekent gezond in deze context? Het klopt dat eiwit en collageen goed zijn voor spierbehoud en gewrichten, maar in een koekje of pudding zit vaak onvoldoende om er effect van te hebben.

Eet je voldoende en gevarieerd? Dan haal je voldoende eiwitten uit voeding zoals melk, yoghurt, eieren, vlees en peulvruchten. Zo'n gezond dessert voegt dan eigenlijk weinig toe aan je dieet, behalve extra suiker en vet.

Wat heeft ons lichaam wél nodig?

De Nationale Voedselconsumptiepeiling van Sciensano toont

Wie houdt er niet van een lekker dessertje? En wat als het ook gezond is? Van dadelballetjes tot chocomousse met avocado: deze desserts lijken een goed alternatief voor klassieke zoetigheden. Maar zijn ze écht gezonder? Onze diëtiste zoekt het uit voor jou.

Auteurs: Veronique Vandyck & Arianne Caron

aan dat de gemiddelde Belg onvoldoende groenten, noten en volkoren producten nuttigt. De gemiddelde vezelinname van een volwassen Belg bedraagt daardoor 16 g, terwijl je minimaal 25 g zou moeten binnenkrijgen. Verschuif je focus dus van eiwitten en collageen naar vezels.

Natuurlijk gezoet of suikerbom?

Ook het label 'zonder toegevoegde suikers' zorgt vaak voor verwarring. Fabrikanten vervangen gewone suiker door natuurlijke alternatieven zoals dadels, honing of agavesiroop. Ook die bevatten veel suikers en hebben bijna hetzelfde effect op je bloedsuikerspiegel. Een dadelreep kan tot wel 60% suiker bevatten. Toch denken veel mensen dat ze hier meer van mogen eten omdat het natuurlijk is. Zo wordt een zogenaamd gezond tussendoortje alsnog een suikerbom.

Kijk naar het geheel

Laat je dus niet misleiden door woorden als 'natuurlijk gezoet' of 'eiwitrijk'. Kijk liever naar het geheel: hoeveel suiker en calorieën zitten erin en hoe groot

is de portie? Zitten er ook vezels in deze snack?

Pas op voor porties

Zelfgemaakte desserts met avocado, banaan of havermout kunnen voedzamer zijn dan een stuk slagroomtaart. Maar het blijft belangrijk om rekening te houden met de grootte van je portie. Ook bij goede vetten en trage koolhydraten tellen calorieën mee.

Dus, wat is een verstandige aanpak?

Een klassiek dessert op zijn tijd mag gerust, maar wel met mate. Kies voor een kleine portie en eet het bij voorkeur na de maaltijd. Dan stijgt je bloedsuiker minder snel. Dat is vaak beter dan een 'gezonde' snack die je tussendoor achteloos eet.

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



Smeuige chocolademousse met kidneybonen en pompoen

Ingrediënten (2 porties)

- › 120 g gare kidneybonen (uit blik, goed afgespoeld)
- › 100 g gare pompoenblokjes (gestoomd of geroosterd)
- › 2 el ongezoete cacaopoeder
- › 1 el havermout (voor vezels en binding)
- › 1 tl vanille-extract (optioneel)
- › Zoetstof naar smaak (stevia, erythritol of een paar druppels vloeibare zoetstof)
- › Snufje zout
- › Scheutje melk

Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender of foodprocessor.
2. Mix tot een gladde, romige mousse. Voeg melk toe als het te dik is.
3. Proef en voeg eventueel wat extra cacaopoeder of zoetstof toe.
4. Laat minstens 30 minuten opstijven in de koelkast voor de beste structuur.

Meer recepten op www.witgelekrui.be/recepten



€ 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**.

Zo voorkom je een CO-vergiftiging



Een warme douche, een goed verwarmde woonkamer of een brandende kachel: allemaal heerlijk wanneer het buiten kouder wordt. Maar wist je dat verwarmingstoestellen ook een onzichtbaar risico kunnen vormen? Met onze tips bescherm je jezelf en je huisgenoten.

Je hoort het wel vaker op de radio of tijdens het weerbericht: verhoogd risico op CO-vergiftiging. Maar waar moet je precies voor oppassen?

Koolstofmonoxide (CO) is een reukloos gas dat bij inademing levensgevaarlijk kan zijn. Het ontstaat wanneer gas, hout, stookolie of kolen niet volledig verbranden.

Vooral in de winter, wanneer we ramen gesloten houden en de verwarming hoger zetten, neemt het risico toe. Speel daarom op veilig en pas onze tips toe.

1. Laat je verwarming controleren

Een goed onderhoud is de beste bescherming. Laat jaarlijks je verwarmingstoestel en schoorsteen nakijken door een erkend technicus. Zo voorkom je dat CO zich ongemerkt opstapelt in huis.

2. Verlucht voldoende, ook bij koud weer

Verse lucht is cruciaal. Zet dagelijks even de ramen open of houd ventilatieroosters vrij. Zo kan CO ontsnappen en blijft de luchtkwaliteit gezond.

3. Plaats een CO-melder

Een CO-melder waarschuwt je tijdig bij een te hoge CO-concentratie. Plaats het toestel in de buurt van verwarmingstoestellen in de gang of vlak bij slaapkamers. Test de melder regelmatig en vervang de batterij tijdig.

4. Herken de signalen

Hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid of vermoeidheid kunnen wijzen op CO-vergiftiging. Verdwijnen de klachten zodra je buiten bent? Dan is dat een alarmsignaal.

5. Wat te doen bij (een vermoeden van) CO in huis?

- Open alle ramen en deuren.
- Verlaat onmiddellijk de woning.
- Bel de hulpdiensten via 112.
- Ga nooit zelf naar binnen om iemand te helpen – laat dat aan de brandweer over.

Altijd gerust

Wist je dat je bij je personalarmsysteem ook een CO- en rookmelder kan huren? Met een alarm van Gerust Zorgcentrale ben je bij nood slechts één druk op de knop verwijderd van hulp. Onze zorgcentrale ontvangt ook meldingen van CO- en rookmelders en neemt contact op met jou en je mantelzorgers om je veiligheid te garanderen.

Meer info: www.gerustzorgcentrale.be



"Ik krijg hulp bij wat niet meer lukt. En ik heb gezelschap bij de dingen die ik nog zelf kan. Dat vind ik plezant aan thuiszorg!" - Elza, 87

Ook hulp nodig?

Het team van Ferm Thuiszorg is persoonlijk **bereikbaar** en **luistert** naar jouw verhaal. We bieden een zorgplan op maat en **doen wat we beloven**.

We kunnen onmiddellijk opstarten.

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

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

Getest en goedgekeurd door Patrick

Ongelofelijk. Al vijf maanden geen "Vader, zou je dat wel doen?"

Gerust leven en laten leven begint met zekerheid. En die krijg je met een personalarm van Gerust. Eén druk op de knop en er is direct hulp. 24/7, dag en nacht.

Ontdek er alles over op gerustpersonalarms.be

gerust
Personalarms

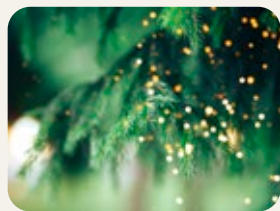


Je huis zorgeloos verkopen?

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

 0469 250 250

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



Win een bon 'Prettige kerst'

Maak de feestdagen extra speciaal met een verrassend kerstgeschenk. Dankzij deze Bongobon geniet je van een culinaire, ontspannende of actieve belevenis naar keuze. Te gebruiken in je eentje of gezellig met z'n tweeën.

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

HORIZONTAAL

1. Thuisverplegingsorganisatie – Getij
2. Het zwijgen van maffialeden – Schildvleugelig insect
3. Einde van het voorjaar – Plaats in Oost-Vlaanderen
4. Decigram – Zeevaartskunde – Doorzichtig weefsel
5. Zwemvogel – Wade – Deel van een huis – Chinese afstandsmaat
6. Vroeger – Stappen - Hint
7. Vrij rondlopen – Model van Renault
8. Artikel – Muzieknoot – Lekkernij – Stad in de provincie Luik
9. Terrein dat niemand zich eigen heeft gemaakt – Persoonlijk voornaamwoord
10. Zich splitsen – Gemeente in Gelderland – Schade berokkenen
11. Tederheid – Vlug
12. Gespannenheid – Albasten knikker
13. Tevens – Geluid van varkens – Deel van een ceintuur
14. Derhalve – Melkachtige drank – Netto
15. Vlaamse gaai – Motief

VERTICAAL

1. Buitengewoon mooi land – Deel van een boom
2. Beeld in de publieke opinie – Het Oosten – Frans lidwoord
3. Ogenblik – Veter – Lichtrood
4. Schuifbout ter afsluiting van poorten – Vallende ster
5. Vulkaan in Italië – Als in een roman, avontuurlijk
6. Sla – Puntig uiteinde – Dominee – Groet van jongeren
7. Verdieping – Rivier in Schotland – Babbelaar
8. Lengtemaat – Anisette
9. Sierplant – Lichtekooi – Buiten de lijn (tennis)
10. Uithoek – Graaf (Engels)
11. Roepnaam van Amerikaanse president Eisenhower – Muur – Turkije (in internetadressen)
12. Duitse champagne – Met veel wind
13. Jong van paard (meervoud) – Ontroerend
14. Eenzelvig persoon – Geschikte
15. Stad in Limburg – Langoor – Houten stop waarmee een vat wordt afgesloten

Vind het sleutelwoord ↗

en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer op een briefkaart of een briefje, **vóór 9 januari 2026**, naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen - Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel. E-mailen kan ook **vóór 9 januari 2026** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

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

Oplossing Gezond Thuis 122:

ONTBIJTDRAANK

Winnaar Bon 'Zoete Zonde'

Tanghe Lena uit Leopoldsburg

Colofon 32^{ste} jaargang, Nr. 123 - december 2025 - Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen - Verschijnt viermaal per jaar **Hoofd- en eindredactie** Tanja Neckebroeck - tanja.neckebroeck@vlaanderen.wgk.be, en Kristien Scheepmans - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be **Redactieraad** Héléne Beele, Arianne Caron, Gerleen De Greef, Kristel De Vliegheer, Eva David, Ralph Gregoor, Sanne Lambert, Eminence Kamalandua, Kristien Scheepmans, Tanja Neckebroeck

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.



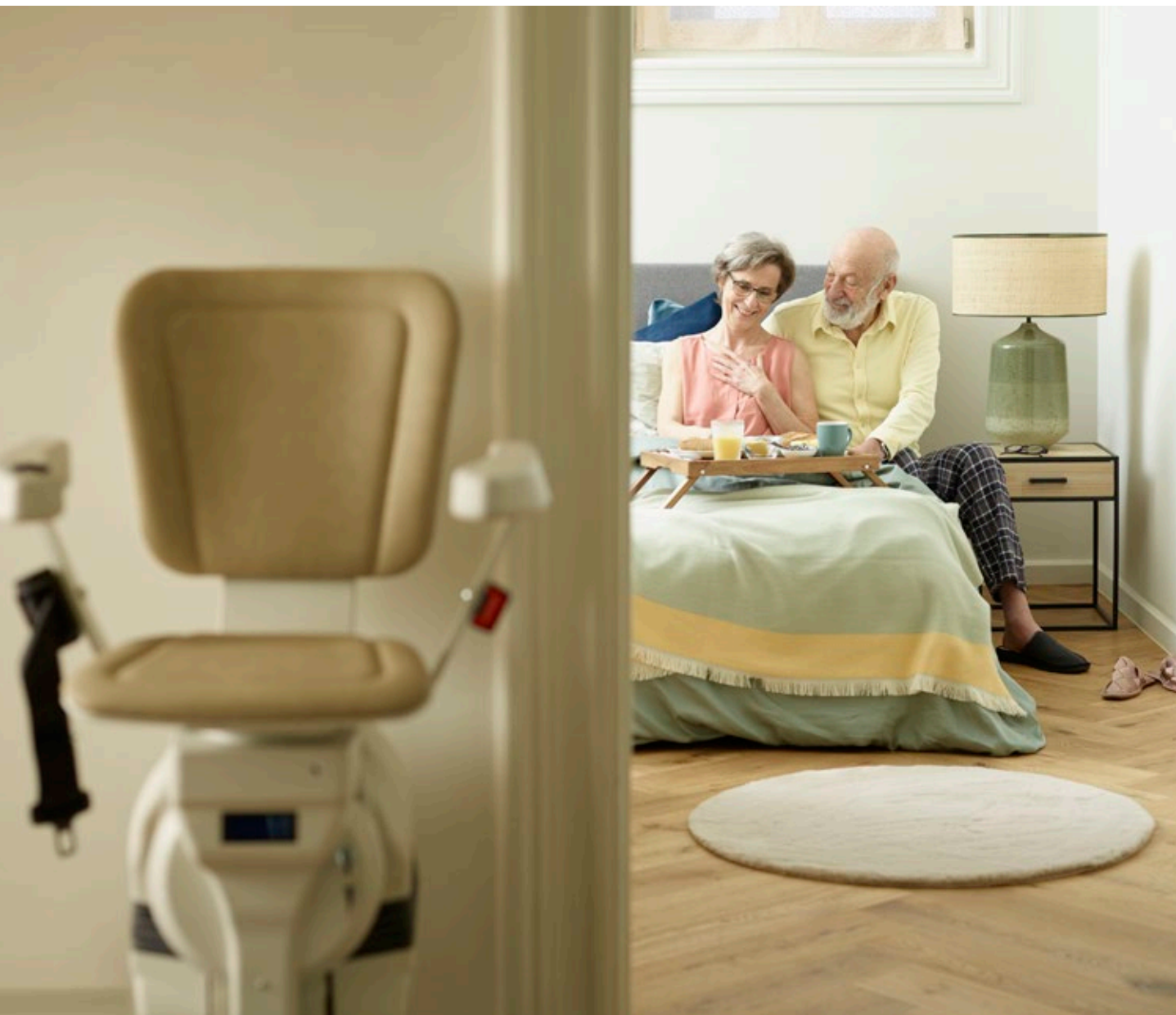


“Thuis is waar ...

we dankbaar zijn voor alle hulp”

Gilbert is heel tevreden met de hulp die hij krijgt van de thuisverpleging. “Ondertussen ken ik iedereen bij naam. Ik hoor soms zelfs al aan hun voetstappen wie het is. Sinds onze terugkeer uit het ziekenhuis komen ze dagelijks langs.” Die inspanning verdient volgens Gilbert een extra attentie. “Ik geef al eens een cadeautje aan een zorg- of verpleegkundige als er iets te vieren valt. Dat is slechts een kleinigheidje om te tonen hoe dankbaar ik ben.”

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)