

Gezond Thuis

maa apr mei #124



**Tip van de expert:
veilig omgaan
met medicatie**

**Kim Van Oncen lag
wakker over haar
slaaptekort**

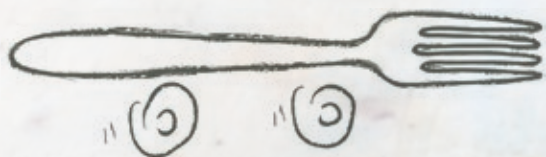
**“Blij dat ik de
feestdagen thuis
kon doorbrengen”**

Patiënt Willy

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. 123 | december 2025



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



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 ...

Simonne geniet van het mooie landschap”

Het Wit-Gele Kruis komt al jaren langs bij Simonne. In Heuvelland geniet zij dagelijks van het mooie uitzicht uit haar keukenraam en de bloemen in haar tuin. “Ik ben enorm graag bezig in mijn tuin. Ik hou van bloemen en kweek ook groentjes zoals de veldsla die ik 's middags eet. Mijn viooltjes heb ik onlangs binnengezet, want het zou toch jammer zijn dat ze kapot zouden gaan door de vrieskou.”

▶ Lees het verhaal van Simonne op p. 18.



6

Met de deur in huis

Kim Van Oncen over haar chronisch slaaptkort



12

Goud waard

Patiënt Willy en verpleegkundige Davy



14

Leve de mantelzorg

Mantelzorg Eddy zorgt voor vrouw Josseline

En ook ...

16 Column

Wanneer alles een diagnose wordt

18 Thuis is waar ...

Simonne wekelijks haar oefeningen doet

20 Gezond & wel

Wanneer 'vergeten' vragen oproept

24 Aan tafel

Blijf obesitas een stapje voor met deze kleine gewoontes

26 Hoe help je bij een noodsituatie?

29 Nieuws uit je provincie

34 Puzzel

10 Veilig omgaan met medicatie

Onze expert geeft tips voor jou én je mantelzorg



Dag van de Verpleging

Bij het Wit-Gele Kruis grijpen we 12 mei aan om bewust stil te staan bij de inzet van onze verpleegkundigen. Die datum is niet toevallig gekozen: het is de geboortedag van Florence Nightingale, de grondlegster van de moderne verpleegkunde. Wereldwijd wordt op deze dag aandacht gevraagd voor het onmisbare werk van verpleegkundigen. Ook in de thuiszorg, waar ze elke dag het verschil maken met professionele zorg, betrokkenheid en een luisterend oor. Daarom zetten we hen graag extra in de schijnwerpers en spreken we onze oprechte dank en waardering uit.



Week van de valpreventie

Wist je dat je ook op latere leeftijd zélf iets kunt doen om vallen te voorkomen? Veel ouderen denken dat vallen er nu eenmaal bij hoort, maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Met kleine aanpassingen kan je je valrisico aanzienlijk verkleinen. Regelmatig bewegen, evenwichts-oefeningen doen, je woning veilig inrichten en je zicht en medicatie laten nakijken maken al een groot verschil. Zo blijf je langer fit, zelfstandig en vol vertrouwen in beweging.

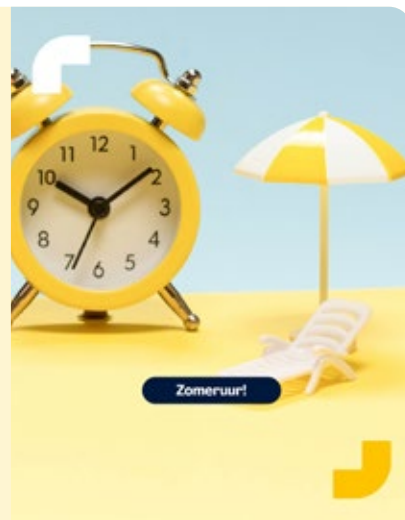
Dat is ook de centrale boodschap van de Week van de Valpreventie, die opnieuw van 20 tot en met 26 april plaatsvindt. Het vertrouwde thema en de slogan keren terug: "Ik neem mijn valrisico onder de loep en bespreek het".

Lees ook het interview 'Thuis is waar...' op p. 18 en ontdek meer tips en informatie op www.valpreventie.be.

Zomeruur

Denk eraan om je klok te verzetten naar het zomeruur. In de nacht van zaterdag 28 op zondag 29 maart gaat de klok één uur vooruit. Dat betekent een uurtje minder slaap, maar ook langere en lichtere avonden. Geef jezelf de tijd om aan het nieuwe ritme te wennen. Vroeg naar buiten, voldoende beweging en op tijd naar bed kunnen helpen. Zo maak je de overstap naar het zomeruur makkelijker voor je lichaam en vermijd je extra vermoeidheid overdag.

Lees ook de tips van Kim Van Oncen in 'Met de deur in huis' op p. 6.





**“Slaap is een echte
basisbehoefte”**

Kim Van Oncen is actrice, presentatrice, ondernemer én mama. Ze leidt een druk leven met passie, maar enkele jaren geleden kreeg ze een wake-upcall: extreme vermoeidheid en vergeetachtigheid brachten haar tot bij een neuroloog. Wat bleek? Niet jongdementie, maar een chronisch slaaptkort.

Auteur: Gerleen De Greef

Je bent elke dag druk in de weer. Hoe combineer je alles?

“Ik breng structuur in mijn planning en kan stress zeer goed relativeren. Daardoor maak ik me weinig druk over dagelijkse dingen. Veel heb je zelf in de hand of geraakt wel opgelost. Wat me wel parten speelt, is vermoeidheid.”
(lacht)

Ging je daarom te rade bij een neuroloog? Je vreesde voor jongdementie.

“Klopt. Op een dag kon ik niet meer op eenvoudige woorden komen zoals ‘trampoline’. Ik maakte me al snel ernstige zorgen want de ziekte komt voor in onze familie. Ik vroeg me af of ik er zelf aan kon lijden en of het dan niet belangrijk was om er zo vroeg mogelijk bij te zijn. Ik moest het dus uitzoeken, anders bleef ik ongerust. Bovendien leerde ik de aandoening kennen via mijn rol in ‘Dertigers’, waarin ik de dochter van een vrouw met jongdementie vertolkte. Ik heb me toen veel ingelezen en heb veel geleerd van het Expertisecentrum Jongdementie. Dat deed mijn respect alleen maar groeien voor iedereen die ermee geconfronteerd wordt. De aandoening ligt me dus nauw aan het hart.”

Hoe heb je het bezoek bij de neuroloog beleefd?

“Tijdens een eerste gesprek vertelde ik over mijn familiale voorgeschiedenis en symptomen. Al snel kwam mijn slaappatroon ter sprake. Ik had jonge kinderen en begon vaak vroeg te werken voor de ochtendshow op Radio 2. Dat was eigenlijk niets nieuws voor mij: ik ben altijd een vroege vogel geweest. Als tiener hielp ik mee in de supermarkt van mijn ouders. Alles gebeurde op automatische piloot maar wel met veel plezier. Toch stond ik er nooit bij stil dat ik te weinig sliep. Er zijn gewoon zoveel leuke dingen in het leven dat ik altijd wel iets vond om mijn slaap voor op te offeren.”

De diagnose luidde een extreem slaaptkort. Wat betekende dat voor jou?

“Ik was vooral opgelucht met die diagnose en kon het achteraf ook plaatsen. Het was een zwaar jaar geweest. Mijn vader lag toen op de afdeling intensieve, en in combinatie met mijn drukke leven heeft dat mentaal en fysiek zwaar doorgewogen. Gelukkig heb ik vandaag geen symptomen meer. Al merk ik wel dat ik in drukke periodes opnieuw vergeetachtiger word. Dat herken ik nu sneller en kan ik ook beter kaderen.”

Hoe ga je nu om met slaap?

“Minstens één keer per week probeer ik bewust vroeg te gaan slapen. Er is altijd wel werk, dus de verleiding om door te werken is groot. Tegelijk sta ik heel vroeg op, waardoor je keuzes moet maken: of je werkt 's avonds laat door, of je kiest voor rust. Wat ook helpt: sinds twee jaar sport ik opnieuw veel. Ik voel me er frisser en energiever door, en ben 's avonds ook fysiek moe. Dat maakt me overdag dan weer productiever. Gelukkig ben ik van nature een heel goede slaper. Ik sliep gewoon structureel te weinig.”



Wat doe je om opnieuw een slaapttekort te voorkomen?

“Het gaat vaak om kleine gewoontes: voldoende bewegen, tijd buiten doorbrengen ... Als ik een langere middagpauze heb, ga ik altijd even wandelen. Ik ben veel liever moe van iets te doen, dan van niets te doen. Van lui zijn word ik pas écht moe. (lacht) Als ik mag kiezen, slaap ik ononderbroken van tien uur 's avonds tot zes uur 's ochtends, maar dat heb je niet altijd in de hand. Soms moet je periodes met minder slaap doorstaan. Dan beseft je pas dat slaap een echte basisbehoefte is.”

Heb je de ultieme 'slaaptip' voor onze lezers?

“Slaap is voor iedereen heel persoonlijk. Ik wens iedereen dan ook een goede nachtrust toe. Zelf probeer ik dus bewust op tijd naar bed te gaan, overdag voldoende te bewegen en regelmatig buiten te zijn. Onze slaapkamer is rustig en sober ingericht, en ik probeer vooral

te vermijden dat ik doodmoe in de zetel beland. Voel ik dat ik moe ben en kan ik gaan slapen? Dan doe ik dat meteen. Nieuwe gewoontes vragen nu eenmaal tijd. Geef jezelf die kans.”

Wie is Kim Van Oncen?

- › Vlaamse actrice, presentatrice en ondernemer
- › Samen met Niels en mama van Jack, Pippa* en Stella
- › Bekend van Dertigers, De Verraders, De Tafel van Gert, Thuis, De Mutti's
- › Presenteerde het ochtendprogramma op Radio 2
- › Baat meerdere supermarkten uit



Je weet niet wat je ziet!

Mobizo 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 opticien-optometristen en audiologen aan huis.

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



Ons aanbod

- Gratis gehoortest aan huis
- Gratis visustest aan huis
- Ruime aanbod aan topmerken hoorapparaten
- Ruime aanbod aan trendy brillmonturen
- Kwaliteitsvolle dienstverlening
- Uitstekende nazorgservice en ondersteuning
- Gediplomeerde opticiens-optometristen en audiologen met Riziv-nummer
- Scherpe prijzen, voordelen en kortingen exclusief voor Wit-Gele Kruis leden

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@mobizo.be · www.mobizo.be · **We zien en horen u graag!**

mobizo

Medicatie: zo kan het ook!

Thuis veilig wonen betekent ook: bewust omgaan met medicatiegebruik. Dat begint natuurlijk bij het correct innemen van medicatie, maar er komt meer bij kijken. Onze expert geeft drie handige tips mee die jou én je mantelzorgers kunnen helpen.



1 Mijn Geneesmiddelen

Via www.mijngezondheid.be krijg je veilig toegang tot veel informatie over jouw voorgeschreven medicatie. Je kan er je voorschriften raadplegen, je medicatieschema bekijken en iemand anders toestemming geven om je medicatie bij de apotheek op te halen. Wie wil, kan ook de handige app 'Mijn Geneesmiddelen' downloaden op de smartphone.

2 Ken de bijwerkingen

Krijg je nieuwe of andere medicatie? Wees steeds alert voor mogelijke bijwerkingen. Merk je ongemakken bij bepaalde medicatie, laat het dan weten aan je verpleegkundige of huisarts. Zo kunnen ze snel en gericht handelen als er een aanpassing aan de dosering of type medicatie nodig is.

3 Neem je medicatieschema mee

Ga je op controle in het ziekenhuis of heb je een andere afspraak? Neem dan zeker je medicatieschema mee. Zorgverleners moeten weten wat je precies gebruikt op dat moment. Alleen zo kunnen ze voorkomen dat bepaalde geneesmiddelen met elkaar verkeerd reageren. Breng hen ook op de hoogte van allergieën of medicatie die je moeilijk verdraagt.



Niels Verhavert

Expert medicatieveiligheid bij het Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant

Niels deelt zijn expertise regelmatig met verpleeg- en zorgkundigen via opleidingen. Hij leert hen hoe ze op een veilige manier medicatie kunnen berekenen, klaarzetten en toedienen bij hun patiënten.

“Thuisverpleegkundigen spelen een belangrijke rol in het afstemmen van je medicatielijst met je huisarts en het ziekenhuis. Zit je met vragen of is iets niet duidelijk? Bespreek het. Zo zorgen we samen voor veilige medicatiezorg bij je thuis.”





Antibiotica via infuus, gewoon bij Willy thuis

Enkele maanden geleden belandde Willy in het ziekenhuis met pijnlijke nekwrvels. Een bloedonderzoek toonde een zware infectie van de wervelkolom aan. Er werd meteen antibiotica opgestart. Nachtverpleegkundige Davy en zijn collega's zetten de behandeling thuis verder.

Auteur: Arianne Caron

Een staphylococcus aureus-infectie kan uiteenlopende symptomen veroorzaken. Vaak gaat het om huidinfecties, maar bij een ernstige infectie

kunnen ook je gewrichten pijn doen. “Op een gegeven moment blokkeerde mijn hals volledig. Mijn vrouw en ik besloten naar het ziekenhuis te rijden. Onderweg hield ik mijn hoofd vast: de trillingen van de auto en de vluchtheuvels deden te veel pijn”, vertelt Willy. “Enkele dagen later kreeg ik ook last van mijn knieën. Gelukkig bleven mijn schouders en handen gespaard.”

Antibioticabehandeling

“Ik kreeg een cocktail van antibiotica, waarvan een deel via een infuus werd toegediend. Toen ze me in het ziekenhuis vertelden dat thuisverpleging

zo’n infuus kon aan- en afkoppelen, was ik opgelucht. Ik kon de feestdagen thuis doorbrengen.” Willy kreeg drie keer per dag bezoek van het Wit-Gele Kruis, ook van de nachtverpleging.

Nachtverpleging

“We zien steeds meer patiënten die ’s avonds antibiotica intraveneus toegediend krijgen”, legt nachtverpleegkundige Davy uit. “Elke avond, rond tien uur, bellen we aan bij Willy. Een halfuur later ben ik weer weg en kan hij gaan slapen. De volgende ochtend staat er opnieuw een verpleegkundige aan de deur.”



Willy
voelt zich opnieuw sterker



Davy
is nachtverpleegkundige
in provincie Antwerpen

“Er is geen blijvende schade”



“Gewapend met verschillende dozen materiaal keerde ik eind december naar huis. De behandeling werd meteen opgestart. Ik kende het Wit-Gele Kruis wel van de auto’s die je ziet rondrijden en wist dat een buurvrouw hulp kreeg van een thuisverpleegkundige, maar ik had niet verwacht dat ik ze zelf nodig zou hebben.”

“Toen ik net thuis was, voelde ik me nog heel vermoeid. In het ziekenhuis was ik in twee weken acht kilo verloren, en dat kwam niet alleen door het eten daar. *(lacht)* Dankzij de antibiotica voel ik me weer sterker. Mijn nekbrace zal ik nog enkele maanden moeten dragen om overbelasting te vermijden, maar verder is er geen blijvende schade. Ik ga nu enkele weken op vakantie en daarna moet ik nog een laatste keer op controle.”

“Ik startte op mijn veertiende als schilder, behanger en vloerder. Samen met mijn vader ging ik elke dag de baan op. Na 22 jaar stopte ik als zelfstandige en besloot ik te doen wat ik altijd al wilde: verpleegkunde studeren. Ik ging aan de slag bij het Wit-Gele Kruis, waar ik nu als nachtverpleegkundige werk.”

“Je weet niet wat de nacht zal brengen”

“Het is mijn taak om in te springen wanneer er een acuut noodgeval is. Dat kan gaan van een patiënt bij wie de stoma losgekomen is tot een oudere man die alarm slaat na een val. Wekenlang stond er elke avond een bezoek bij Willy gepland, maar je weet nooit wat de nacht zal brengen. Heeft Willy koorts? Of is de insteekplaats van de katheter ontstoken? Dan koppel ik het infuus niet aan. Het technische aspect van de zorg is erg belangrijk.”

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

“Ik heb een lieve, sterke man”

Josseline heeft multiple sclerose (MS). Haar man Eddy is al tien jaar voltijds thuis om voor haar te zorgen. “Ik ben nu zijn baas”, grapt ze. “Hij doet alles voor mij en ik voel me heel erg op mijn gemak bij hem.” Eddy: “Ze blijft erg positief. De verpleegkundigen en zorgkundigen van het Wit-Gele Kruis komen graag langs, want we lachen veel. Met onze burens hebben we ook geluk. Als ik naar het voetbal ga, blijft buurvrouw Annie meestal bij haar.” Josseline: “Rummikub is onze favoriete hobby. En babbelen ook.” *(lacht)*

Auteur: Dorien Wenderickx



Benieuwd welke hulp Josseline en Eddy nog krijgen?
Scan de QR-code en lees hun volledige verhaal.

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

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



U leest het in onze gratis gids!

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



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

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

De heer Mevrouw

Voornaam		Naam	
Straat		Nummer	Bus
Postcode	Gemeente		

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

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

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

Wanneer alles een diagnose wordt

Er was een tijd waarin vermoeidheid gewoon vermoeidheid was. Verdriet was verdriet. Slecht slapen hoorde bij het leven, net zoals twijfel, angst en rouw. Vandaag lijken die ervaringen steeds vaker een afwijking die zo snel mogelijk gecorrigeerd moet worden.

We leven in een tijd waarin het normale leven steeds minder normaal mag zijn.

Wie slecht slaapt, krijgt een label. Wie zich leeg voelt, een traject. Wie rouwt, een stappenplan. En wie worstelt met zinfragen, een doorverwijzing. Het is niet dat zorg faalt. Integendeel. Het probleem is subtieler. We zijn vergeten dat niet alles wat pijn doet, ziek is.

De socioloog Ivan Illich waarschuwde daar al voor in de jaren zeventig. Hij sprak over medicalisering: het proces waarbij menselijke ervaringen systematisch worden herleid tot medische problemen. Wat ooit deel uitmaakte van het bestaan, werd gaandeweg een symptoom. En symptomen vragen om interventie. Dat klinkt efficiënt. En zorgzaam. Maar het heeft een prijs.

Wanneer elke vorm van ongemak als abnormaal wordt beschouwd, verliezen we het vermogen om lijden te verdragen zonder het meteen te willen oplossen. Terwijl net

dát vermogen eeuwenlang werd gezien als een teken van volwassenheid, veerkracht en menselijkheid.

De filosoof Byung-Chul Han noemt onze tijd een vermoeidheidssamenleving. Niet omdat we te weinig rusten, maar omdat we onszelf voortdurend moeten optimaliseren. We moeten gelukkig zijn, veerkrachtig, in balans... Wie dat niet is, faalt. En falen moet gerepareerd worden.

Zo verschuift zorg onmerkbaar van ondersteunen naar normaliseren. En van nabij zijn naar bijsturen.

En laat dat nu precies zijn waar het schuurt. Want goede zorg veronderstelt ook grenzen. Niet alles hoeft een diagnose. Niet elk verdriet een oplossing. Soms is zorg net het erkennen dat iets moeilijk is, zonder het meteen weg te maken.

Dit is absoluut geen pleidooi tegen zorg, therapie of medicatie. Integendeel. Het is een pleidooi vóór zorg die haar eigen grenzen kent. Die niet alles overneemt wat eigenlijk bij het leven hoort. Die ruimte laat voor traagheid, ambiguïteit en niet-weten.

Want een samenleving die geen plaats meer heeft voor normaal lijden, zal uiteindelijk ook geen taal meer hebben voor echte troost.



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.



€ 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**.



Thuis is waar ...

Simonne wekelijks haar oefeningen doet

Het Wit-Gele Kruis ondersteunt Simonne bij hygiënische zorg en trekt dagelijks haar steunkousen aan. Daarnaast volgt Simonne de tips van referentieverpleegkundige Marleen op om valincidenten te voorkomen.

Auteur: Hélène Beele

Verpleegkundigen letten steeds op mogelijke valrisico's. Daarom liet Marleen, referentieverpleegkundige, Simonne enkele simpele bewegingen doen om haar mobiliteit in te schatten. Simonne: "Dat lukte prima maar kort daarna ben ik toch gevallen. Ik was misschien wat te overmoedig op dat moment. Ik ben gevallen over een klein boordje toen ik mijn serre wou binnengaan. Ik had geen stok bij en kon me aan niets vastgrijpen. Gelukkig liep ik enkel wat kneuzingen op en had ik niets gebroken. Dankzij mijn personalarms, dat ik al even heb, kon ik meteen hulp vragen."

Oefening baart kunst

Simonne doet wekelijks de eenvoudige bewegingen die Marleen haar als tip meegaf om het risico op vallen te verkleinen. Marleen: "We merken dat dit echt helpt. Sinds die ene keer is ze niet meer gevallen." Dankzij de oefeningen is Simonne is haar evenwicht beter en zijn haar spieren versterkt: zich afdrücken tegen de

deur, de knie omhoog doen, een aantal keer op en van een trapje stappen. Ze merkt zelf ook resultaat. "Ik kan bijvoorbeeld vlotter rechtstaan als ik aan tafel zit. Voorlopig kan ik me thuis nog goed verplaatsen, en die oefeningen zijn een extraatje om dat zo te blijven doen."

Simonne is enorm graag bezig in de tuin. "Dat is goed en mag je haar ook niet afnemen", vertelt Marleen. "Beweging is eigenlijk net goed om vallen tegen te gaan. Rust roest."

Hulpmiddelen

Simonne gebruikt een wandelstok en een looprekje in huis. Met een rollator verplaatst ze zich buitenshuis, zoals voor een wandelingetje naar haar buurvrouw. "Het lukt me wel om nog iets op te rapen dat op de grond gevallen is, maar onlangs gaf Marleen me de tip om hiervoor een 'grijper' te gebruiken. Dan hoef ik me niet zo te bukken en verkleint het valrisico. Op een stoel kruipen om bijvoorbeeld iets bovenaan uit de kast te halen doe ik zeker niet meer, dat risico durf ik niet meer te nemen", lacht Simonne. "De situatie thuis is momenteel veilig. Als ik iets onveilig doe, dan is het vaak op een onbewaakt moment. Mijn bed staat beneden zodat ik niet dagelijks de trap op en af moet, en ik kreeg ook de raad om enkel de trap te nemen als er iemand in huis bij is."



Wanneer ‘vergeten’ vragen oproept

iets vergeten: het is de normaalste zaak van de wereld. En toch slaat de paniek snel toe: ‘Vergeet ik steeds meer? Is dit wel normaal?’ Huisarts Joke Pauwelyn legt uit welke signalen ertoe doen en toont waarom je het onderwerp best niet uit de weg gaat.

Auteurs: Tanja Neckebroeck & Kristien Scheepmans

Wat versta je onder vergeetachtigheid?

“Dat zijn alledaagse haperingen die veel mensen kennen: ‘Waar heb ik mijn sleutels gelaten?’, ‘Wat kwam ik weer in de kelder doen?’ Op zichzelf zegt dat nog niets. Ik kijk naar het verloop van de dag: komt iemand na zo’n hapering weer op gang, lukt het om plannen te maken en de gewone routines uit te voeren? Zo ja, dan spreken we doorgaans over normale vergeetachtigheid.”

Hoort vergeetachtigheid bij het ouder worden?

“Met ouder worden veranderen onze hersenen. We hebben miljoenen hersencellen en maken doorheen het leven verbindingen. Op hogere leeftijd gaan deze verbindingen verloren en verloopt de informatieoverdracht soms trager.”

Kan je iets doen om vergeetachtigheid te voorkomen of te beperken?

“Het is nooit te laat om gezond te eten, meer te bewegen en te stoppen met roken. Wat goed is voor je lichaam, is ook goed voor je hersenen. Hoor of zie je minder goed? Laat je dan een hoorapparaat of bril aanmeten. Zorg er ook voor dat je voldoende prikkels opvangt: dat ondersteunt hoe je brein informatie binnenkrijgt. Je kan je hersenen al stimuleren met kleine aanpassingen, zoals je tanden eens met de andere hand poetsen.”

Het is niet makkelijk om te praten over dingen vergeten of een vermoeden van dementie.

“Toch is praten belangrijk. Stel vooral open vragen: ‘Waarom vertel je mij dit? Waar maak je je zorgen over?’ Zo maak je het thema bespreekbaar en bouw je vertrouwen op. Wanneer het niet meer alleen lukt, kan je afspreken wie waarmee mag helpen.”

Wie merkt de veranderingen vaak als eerste op?

“Voor mensen uit onze omgeving zijn de veranderingen soms duidelijker. Dat kunnen partner, kinderen, mantelzorgers maar ook iemand van de thuiszorg zijn. Hun observaties over dagen en weken zijn cruciaal. Een huisarts is tijdens een consult vaak slechts een kwartiertje aanwezig.”

Wanneer stap je dan best naar de huisarts?

“Als je gevoel zegt dat er iets niet klopt. Zeker wanneer het geen tijdelijke vergeetachtigheid is door een stresssituatie maar een achteruitgang die blijft aanhouden. Dat zijn signalen om te bespreken met je huisarts. Bij het vermoeden van dementie zal hij of zij je vaak doorsturen naar de geheugenkliniek. Dat team kan de diagnose dementie stellen en je ook vertellen over welk type het juist gaat.” ➤

“Zorg dragen voor iemand met dementie vraagt flexibiliteit en zachtheid”



Joke Pauwelyn

Joke Pauwelyn is huisarts met meer dan dertig jaar praktijkervaring. Sinds eind 2024 is ze projectleider van Dementie Referentie Artsen (DRA) bij het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen. Vanuit die rol zet zij, samen met onder andere het Wit-Gele Kruis, in op vroegtijdige herkenning en goede ondersteuning van mantelzorgers.

“Afleiding helpt vaak meer dan in discussie gaan”

Hoe onderscheidt dementie zich van vergeetachtigheid?

“Dementie is meer dan vergeten: vaak zie je ook karakterveranderingen, problemen met ruimtelijk inzicht, plannen uitvoeren, verschillende dingen tegelijk doen of vanzelfsprekende taken die plots niet meer goed lukken. Het gaat dus over meerdere functies die tegelijk en steeds meer geraakt worden.”

Waarom is de diagnose dementie van belang?

“Na de diagnose kan een proces van aanvaarding beginnen. Voor dementie bestaat geen genezende behandeling, maar wel zorg: het verlagen van de belasting, het afspreken van vaste routines, op tijd ondersteuning inschakelen en het duidelijk maken aan anderen wat voor jou belangrijk is nu je dat nog zelf kan vertellen. Dementie is een ziekte en geen kwade wil. Nabijheid en begrip zijn daarom essentieel, ook al is het soms moeilijk om met karakterveranderingen om te gaan. Iemand met dementie kan zich verloren voelen in zijn eigen leven.”

Wat is de impact op het dagelijks leven?

“Het kan moeilijke momenten met zich meebrengen, zowel voor wie ermee leeft als voor mantelzorgers. Tegelijk blijven er ook mooie, waardevolle momenten bestaan. Of, zoals het in een liedje klinkt: *‘Het is nog al niet naar de wuppe’*. Daarom spreek ik liever niet over ‘dementerenden’, maar over mensen met dementie. Want niemand mag herleid worden tot een diagnose.”



Heb je nog tips hoe om te gaan met dementie?

“Dans als het ware mee met je naaste, moeder of vader. Is de waarheid schadelijk, dan mag een leugentje om bestwil. Iemand die blijft herhalen dat hij naar de supermarkt moet, terwijl hij net ging, kan je geruststellen met: ‘De supermarkt is gesloten. Waar heb je zin in? Misschien staat het hier in de kast?’ Afleiding helpt vaak meer dan in discussie gaan. Inhoud vervaagt, maar de emoties blijven hangen. Zorg dragen voor iemand met dementie vraagt flexibiliteit, zachtheid en nabijheid. Voor de ander, maar ook voor jezelf.”

Iets niet pluis?

Dat is reden genoeg.



Wanneer is vergeten niet meer gewoon vergeten?
In een inloophuis hoef je het niet alleen uit te zoeken.

Inloophuizen Dementie

In elke provincie. Gratis en zonder afspraak.
alzheimerliga.be/inloophuizen





Blijf obesitas een stapje voor met deze kleine gewoontes

Obesitas wordt bepaald door een combinatie van factoren. Denk maar aan erfelijkheid, hormonen, psychische problemen, bepaalde geneesmiddelen, socio-economische verschillen ... Dat maakt het vaak moeilijk om het te voorkomen. We hebben namelijk niet alle risicofactoren zelf in de hand. Wat je wél kan doen, is een aantal gezonde gewoontes oppikken om extra gewicht en de bijhorende problemen te beperken. Begin eerst en vooral met een stabiele energiebalans.

Bewegen

Zo lang mogelijk actief blijven is de voornaamste tip. Voor iedereen is er wel een manier om te bewegen. Zo kan een hometrainer helpen als buiten fietsen moeilijker wordt.

Terwijl je dit leest, zit je waarschijnlijk rustig neer. Gezellig, uiteraard! Maar meteen botsen we op één van de belangrijkste factoren om obesitas te voorkomen: meer bewegen. En dat is nog maar het begin. In dit artikel lees je nog een hele reeks andere preventietips.

Auteur: Ralph Gregoor en Caroline Nijs

Ook wandelen, begeleid sporten, thuis sporten met programma's op tv of computer zijn goede opties. Ideaal is een combinatie van spierversterkende oefeningen afwisselen met wandelen, fietsen of zwemmen. Ook al sport je niet graag, probeer iets te zoeken dat je leuk vindt. Zo houd je het langer vol!

Gevarieerde en gezonde voeding

Kies zoveel mogelijk voor pure, onbewerkte voeding, zoals groenten, fruit en volkoren graanproducten. Met deze voedingsmiddelen krijg je naast energie (koolhydraten) ook voldoende voedingsvezels binnen. Die zorgen op hun beurt voor een betere verzadiging en een stabielere bloedsuikerspiegel.

Sterk bewerkte voeding beperk je best zoveel mogelijk. Deze producten bevatten veel suikers, zout en/of verzadigd vet. Voorbeelden zijn bewerkte vlees zoals gehakt en fijne vleeswaren, snacks, snoepgoed, alcohol of witte graanproducten. Uiteraard heeft ons lichaam vetten nodig, weliswaar de juiste

soorten. De voorkeur gaat uit naar zachte of vloeibare bereidingsvetten, zoals olie (olijf-, zonnebloem-, maïs- of rijstolie) of vloeibare margarine en een zachte smeermargarine, eventueel verrijkt met omega 3.

Ten slotte zijn ook eiwitten onmisbaar. De voornaamste bronnen zijn melk, zuivelproducten, gevogelte, vis, magere vleessoorten, peulvruchten, vegetarische vleesvervangers en noten.

Drink voldoende

Ons lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit vocht, dus is het logisch dat we deze vochtbalans stabiel moeten houden. We verliezen vocht door te ademen, spreken, zweten en door toiletbezoeken. Dit maakt dat ons lichaam dagelijks 1,5 liter vocht nodig heeft. De meest voor de hand liggende en gezondste leverancier is water, dus drink minstens 1 liter per dag. Lichte ongesuikerde koffie en thee (0,5 liter per dag) vullen deze balans ook verder aan. Frisdranken en vruchtensappen behoren dan weer tot de bewerkte voedingsmiddelen en houden we best voor speciale gelegenheden.

Luister naar je lichaam

Eet op vaste tijdstippen en voed je lichaam met essentiële voedingsstoffen. Stop wanneer je genoeg hebt. Uiteraard kan je die overheerlijke pasta of lekkere frietjes nog eens een keertje eten. Alles kan, maar met mate. Eet bewust en probeer te focussen op dingen die je momenteel te kort komt in plaats van jezelf allerlei zaken te verbieden.



Pompoenlasagne

Tip: De overschot van de pompoen kan je gebruiken voor een lekkere soep of nieuwe lasagne.

Bereidingstijd: 30 minuten + 30 à 45 min in de oven

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 2 uien, fijngesnipperd
- 2 teentjes look, geperst
- 500 g kippengehakt
- 690 g tomatenpassata (1 fles)
- 450 g spinazie, gewassen
- 250 g ricotta
- 1 flespompoen (butternut), geschild, ontpit, in schijven van ± 3-4 mm gesneden
- volkoren lasagnebladen
- 2 el olijfolie
- peper, nootmuskaat, zout
- 50 g gemalen kaas (30+)

Bereidingswijze

- Tomatensaus: Stoof 1 ui met 1 teentje look. Voeg het gehakt toe en en blijf roeren terwijl je bakt. Voeg de tomatenpassata toe en kruid met peper en zout.
- Spinazie-ricottasaus: Stoof 1 ui met 1 teentje look. Voeg de (goed uitgeknepen!) spinazie toe en laat slinken. Giet eventueel overtollig vocht af. Voeg de ricotta toe en meng alles goed onder elkaar. Kruid met peper, nootmuskaat en zout.
- Verdeel een beetje tomatensaus over de bodem van de ovenschaal.
- Leg hierop de lasagnevellen. Bouw verder laagjes met de tomatensaus, het spinazie-ricottamengsel en eindig met één laag pompoenschijven. Herhaal tot de gewenste dikte.
- Werk af met de gemalen kaas en plaats 30-45 min in een voorverwarmde oven op 180-200°C. Smakelijk!

Meer recepten op www.witgelekruijs.be/recepten

Hoe help je bij een noodsituatie?

Een buur, familielid of een voorbijganger op straat: wanneer iemand plots in elkaar zakt en niet meer ademt, schrikt iedereen. Toch kan je met enkele eenvoudige stappen al veel betekenen tot de hulpdiensten er zijn. Ook als leek kan je heel wat doen!



1. Kijk. Luister. Voel.

Bekijk of de omgeving veilig is voor jezelf en voor de persoon (geen verkeer, gevaarlijke situatie ...) en roep om hulp als er mensen in de buurt zijn.

Controleer vervolgens het bewustzijn:

- Spreek de persoon duidelijk aan: "Gaat het?"
- Raak voorzichtig de schouder aan.

Reageert de persoon niet? Ga dan in maximaal 10 seconden na of de ademhaling normaal is:

- Kijk of de borstkas op en neer gaat bij het ademen.
- Luister naar ademgeluiden.
- Voel met je wang of er lucht uit de neus en/of mond komt.

2. Contacteer 112

Twijfel je? Ga uit van abnormale ademhaling en bel naar 112.

- Bel 112 of laat een omstaander bellen.
- Zet de gsm op speaker en zeg: "Iemand reageert niet en ademt niet normaal." De operator blijft aan de lijn en vertelt wat je moet doen.

3. Start reanimatie

Ga dan over tot reanimatie. Geen zorgen, met deze eenvoudige stappen lukt het iedereen:

- Leg de persoon op de rug, op een harde ondergrond.
- Kniel naast het slachtoffer ter hoogte van de bovenarm.
- Plaats je handen in het midden van de borst en breng je bovenlichaam tot boven de persoon.
- Duw snel en stevig met gestrekte armen: ongeveer 2 keer per seconde. Het ritme van "Stayin' Alive" helpt. Laat tussenin de borstkas terug omhoog komen.
- Bij kinderen start je met 5 beademingen en nadien met de reanimatie 30 keer duwen op de borst.
- Je hoeft geen mond-op-mond te doen als je dat niet durft of kan. Enkel een hartmassage maakt al een enorm verschil.
- Gebruik een automatische externe defibrillator (AED) als die in de buurt is.

Het hoeft niet perfect: je aanwezigheid en snelle reactie zijn het belangrijkste.

De nummer 1 opkoper in België! 🏆



Je huis zorgeloos verkopen?

- ✔️ Verkoop rechtstreeks aan Huizenkopers
- ✔️ Wij regelen al het papierwerk
- ✔️ Zonder kosten
- ✔️ Met of zonder inboedel, verhuis mogelijk

 0469 250 250

 huizenkopers.be



Win een cadeaubon

Met deze Bongo cadeaubon van 50 euro verras je iemand met de keuze uit duizenden belevenissen: van romantische overnachtingen en culinaire diners tot ontspannende wellness-arrangementen en sportieve activiteiten.

HORIZONTALAAL

- Hond die wordt ingezet in de gezondheidszorg – iemand die spookt
- Wild zwijn – Het stokken van de ademhaling tijdens het slapen
- Telwoord – Riskeren – Eenkleurig
- Ingenieur – Edel – Opschudding – Sierra Leone (in internetadressen)
- Rivier in Frankrijk – Compagnon – Luiaard
- Gezang – Domeinnaam
- Eenheid van vermogen – Uitroep om een dier weg te jagen – Nigeria (in internetadressen)
- Update – Ierland
- Technetium (symbool) – Onordelijk – Echtgenote
- Van een zekere – Straatbedekking
- Hoogste gedeelte van iets – Zuidzuidoosten – Ligging van de bal (bij golf)
- Mansnaam – Italiaans filmregisseur – Gedaan en laten
- Zangvogel – Aardverf – Maand
- Legeraanvoerder – Open strook in een bos
- Drietenige loopvogel – Strekspier

VERTICAAL

- Toppunt aan de hemel – Auto met explosieven
- Alom – Computer – Griekse letter
- Regiment – Sieraad – Nastreven
- Engels schrijver – Servië (in internetadressen) – Lovend
- Neon – Op een verkeerde weg zijn – Jongensnaam
- Trekdiër – Letland (in internetadressen) – Schone jongeling – Muziknoot
- Normaal laagwater – Een schip overvallen – Komaan
- Zo-even – Doctor – Bundel aaneengeregen papieren
- Vertegenwoordiger – Muziknoot – Vis
- Grot – Grasperk
- Bakgerei – Lieflijke plaats – Muziekstuk
- Voorzetsel – Drievoet – Rooms-katholiek
- Lummel – Madrileense club – Gedwee
- Telwoord – Ochtendkleed
- Het opruimen – Werkplaats

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

Vind het sleutelwoord ↗

en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer op een briefkaart of een briefje, **vóór 30 maart 2026**, naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen - Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel. E-mailen kan ook **vóór vóór 30 maart 2026** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

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

Oplossing Gezond Thuis 123:

PERSONENALARM

Winnaar Bon 'Prettige kerst'

Jan Hillewaert uit Wachtebeke

Colofon 33^{ste} jaargang, Nr. 124 - maart 2026 - 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, Kristien Scheepmans, Tanja Neckebroeck.

Fotografie © Marco Mertens **Beelden** Adobe Stock, Shutterstock, © WGK zonder copyright **Secretariaat** Ellen Bastings - 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.



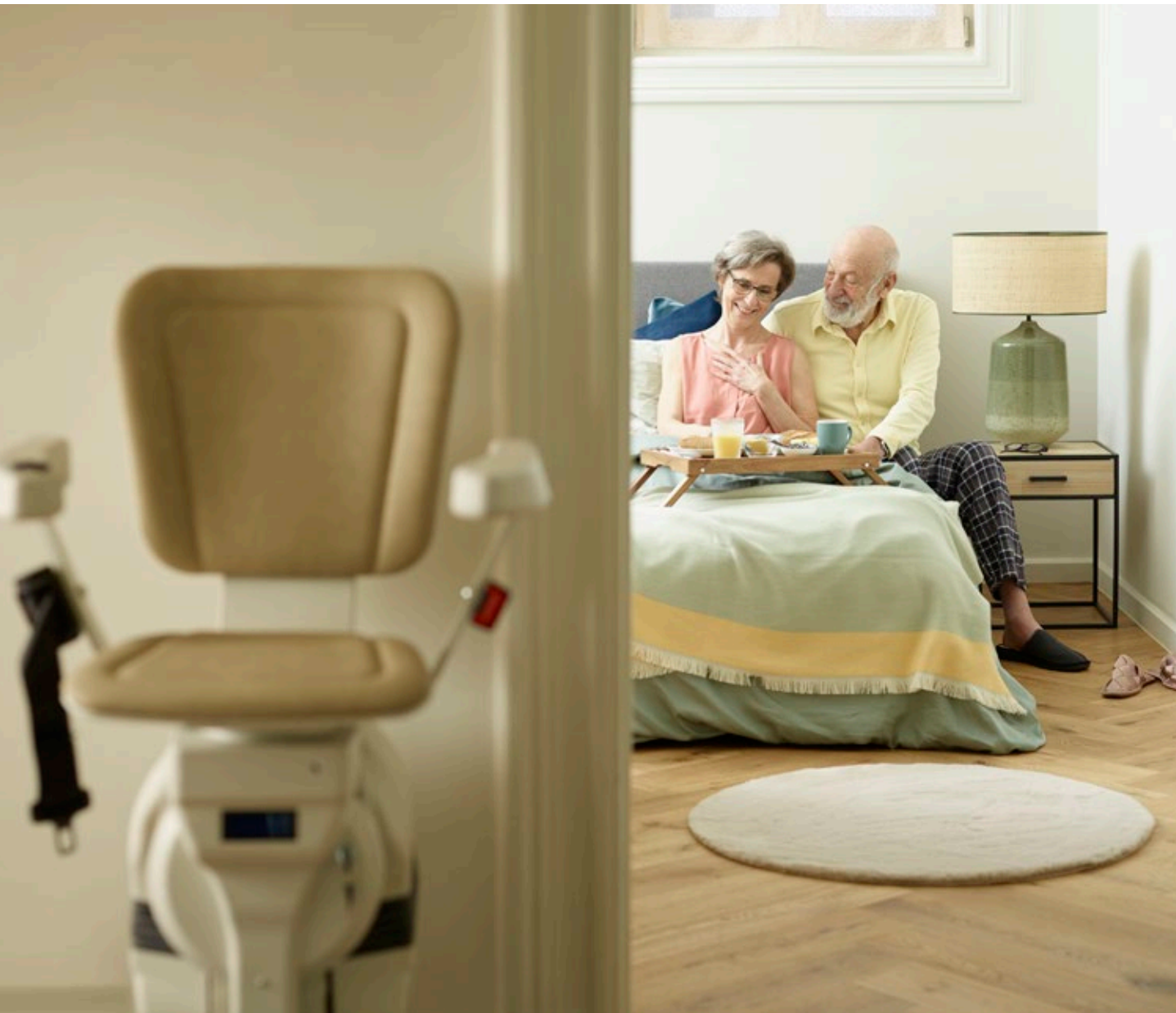
“Thuis is waar ...

Simonne dankbaar is voor de hulp”

“Ik ben heel tevreden van het Wit-Gele Kruis en alle andere hulp die ik krijg. Naast het dagelijks bezoek van de verpleegkundige komt ook af en toe iemand van gezinshulp en een poetshulp langs. Sommigen hebben moeite om hulp te vragen maar ik niet. Zo heb ik intussen wat extra ‘compagnie’. Daarnaast krijg ik veel steun van mijn zoon. Hij is mijn mantelzorger en regelt alles voor me. Hij springt ook dagelijks eens binnen.”



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)