

Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

# Gezond Thuis

jun jul aug #125

**“42 jaar zorg voelde  
nooit als werken”**

**Verpleegkundige Bea**

**Tip van de expert:  
Herken een  
beroerte op tijd**

**Hoe voorkom je  
uitdroging?**

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. 125 | juni 2026



**PB-PP**  
BELGIE(N)-BELGIQUE



# Koester elk thuismoment.



**Gerust in je vertrouwde omgeving.**

Met een traplif van Comfortlift geniet je nog jaren van je volledige woning en je vertrouwde omgeving. Op een veilige en comfortabele manier kan je elk moment samen koesteren. Comfortlift biedt je opnieuw toekomstperspectief en de zekerheid dat je nog een hele tijd in je huis kan blijven wonen.

Bel voor gratis prijsofferte

 0800 20 950

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



**“Thuis is waar ...  
ik alles uit  
het leven haal”**

“Mijn leven ziet er heel anders uit dan een paar jaar geleden, maar je moet je leven leven. Ik geniet nog altijd. Van mijn koffie met speculaas. Van het bezoek van de verpleegkundigen. Van modelauto's en vlaggen verzamelen. Maar vooral van het samenzijn met mijn vrouw Tatyana. We kunnen uren aan tafel zitten, snuisterend in mijn familiegeschiedenis om nieuwe verhalen te ontdekken.”

▶ **Lees het verhaal van Patrick op p. 18.**



**6**

**Met de deur in huis**

Celien Hermans vertelt over haar herseninfarct en diabetes



**12**

**Goud waard**

Patiënt Yvonne en verpleegkundige Bea



**14**

**Leve de mantelzorg**

Mantelzorgster Monique zorgt voor haar man Albert

**En ook ...**

**10 Herken een beroerte op tijd**

Onze experte geeft drie levensreddende tips

**16 Column**

De kunst van het blijven rechtstaan

**18 Thuis is waar ...**

Patrick het gelukkigst is

**20 Gezond & wel**

Parkinson vraagt meer dan medische zorg

**27 Thuisbasis**

Pruiken en haarstukken: welke opties zijn er?

**29 Nieuws uit je provincie**

**34 Puzzel**

**24 Aan tafel**

Tips om uitdroging te voorkomen



## Een nieuwe kijk op financiering van thuisverpleging

Wat als thuisverpleging vertrekt vanuit wat iemand écht nodig heeft, en niet alleen vanuit wat wordt terugbetaald? Dat is het uitgangspunt van een nieuw proefproject van het RIZIV dat start in juni. Het Wit-Gele Kruis neemt hieraan deel met vijf pilotopraktijken.

De zorg aan huis verandert. Mensen gaan sneller terug naar huis na een ziekenhuisopname en hebben vaak meerdere zorgnoden tegelijk. Met dit proefproject wordt bekeken hoe zorg beter kan worden afgestemd op de situatie van de patiënt, met meer ruimte voor overleg en professionele inschatting door zorgverleners.

Voor de patiënten verandert er nu niets. Wie deelneemt aan een pilotoproject krijgt daarover persoonlijke en duidelijke informatie. Het doel is om ook in de toekomst goede, persoonsgerichte en kwaliteitsvolle thuiszorg te blijven bieden.



## Dag van de Mantelzorger

Elk jaar op 23 juni staan we stil bij de Dag van de Mantelzorger. Die dag bedanken we iedereen die met veel inzet en zorg klaarstaat voor een partner, familielid, vriend of buur. Mantelzorg vraagt tijd, energie en betrokkenheid, en blijft vaak onzichtbaar voor de buitenwereld.

Met deze dag willen we mantelzorgers erkenning geven en tonen dat ze er niet alleen voor staan. Ook kleine gebaren van waardering maken een groot verschil.

**Lees ook 'Leve de mantelzorger' op pagina 14**

## Veilig de zomer door

De zomer is een fijne periode, maar warmte vraagt extra aandacht, zeker bij ziekte of herstel. Drink voldoende water, ook als je geen dorst hebt, en vermijd zware inspanningen op de warmste momenten van de dag. Houd het huis koel met gordijnen of rolluiken en draag lichte kleding. Voel je zich niet goed of twijfel je? Aarzel dan niet om hulp te vragen of contact op te nemen met je zorgverlener.

**Lees ook 'Een appeltje voor de dorst' op pagina 24**





**“Luister naar  
je lichaam”**

**Celien Hermans heeft ondanks enkele medische tegenslagen een bewonderenswaardige kracht ontwikkeld. Ze vertelt openhartig over haar herseninfarct, leven met diabetes en hoe ze ondanks alles blijft genieten van elke nieuwe dag.**

Auteur: Gerleen De Greef

**Je bent nog jong maar hebt al enkele zware medische diagnoses gekregen. In 2018 werd je getroffen door een dubbel herseninfarct. Wat is er gebeurd?**

“Op een ochtend voelde mijn linkerbeen ongewoon stijf aan. Doorheen de dag werd dat alleen maar erger. Plots reageerde het helemaal niet meer. Ik ging meteen naar de spoed. Eerst dachten artsen aan het Guillain-Barré syndroom, maar verder onderzoek wees iets anders uit: er zat een scheurtje in mijn halsslagader en een bloedklonter was naar mijn hersenen gegaan. Dat gaf een enorme schok. Achteraf kon ik de signalen beter plaatsen: de vermoeidheid, hoofdpijn en het gesuis in mijn oor.”

**Welke impact had dat op je leven?**

“Ik lag tien dagen in het ziekenhuis en mocht daarna thuis revalideren. Dat vond ik fijn, omdat ik zo meer inspraak had. Nu, acht jaar later, voel ik me goed. In het begin werd ik opgevolgd om epilepsie uit te sluiten, en dat maakte me bang. Maar ik ben blij dat mijn hersenen nog jong en flexibel waren en de revalidatie daarvoor vlot verliep. Als ik moe ben, merk ik dat mijn concentratie minder is, maar verder kan ik alles weer doen. Ik liep zelfs mee in de Antwerp 10 Miles!”

**Je had in die periode veel zorg nodig. Hoe voelde dat?**

“In het begin was dat echt wennen. Ik had veel hulp nodig en moest veel medicatie nemen. Gelukkig woont mijn mama dichtbij en de kine-sist achter de hoek. Als diabetespatiënt heb ik al wat ervaring in het hulp vragen en krijgen. Maar zo jong in een rolstoel zitten of met een rollator stappen ... dat blijft vreemd.”

**Wat heb je geleerd uit die moeilijke periode?**

“Dat je moet luisteren naar je lichaam, meer dan je denkt. Ik ben van nature positief ingesteld, maar ik leerde wel om beter voor mezelf te zorgen. Ik sport meer en probeer rust in te bouwen. Als iets niet goed voelt, ga ik naar een arts. Het kan eens tegenzitten maar vergeet niet dat elke dag een nieuwe kans is om de mooiste dag van je leven te worden.”

**Je bent ook diabetespatiënt type 1. Hoe ontdekte je dat?**

“Ik was negen toen ik plots heel veel dorst had en sterk vermagerde. Bij de huisarts gingen de alarmbellen rinkelen, en even later lag ik op de spoed. Die diagnose kwam hard binnen. Ik dacht dat mijn leven voorbij was. Maar na al die jaren weet ik dat er wél veel mogelijk is. De medische hulpmiddelen zijn ondertussen zoveel beter dan vroeger. Ik heb nu bijvoorbeeld een insulinepomp.”

“Omdat ik van bij de start mocht meebeslissen, kon ik thuis revalideren”

“Leven met diabetes gaat zoals in de liefde: met ups en downs”



**Je schreef het lied “Sucre” om diabetes onder de aandacht te brengen. Waarom wou je dat doen?**

“Als je diabetes hebt, moet je altijd nadenken: over eten, plannen, activiteiten ... Het haalt heel wat spontaniteit weg. En toch is het leven met diabetes leefbaar, alleen is het niet gemakkelijk. Het gaat met ups en downs, zoals in de liefde. Dat wilde ik tonen. Dat het serieus kan tegensteken, maar ook prachtig kan zijn. De turbulentie zit in beide en voor veel diabetespatiënten was dat zéér herkenbaar.”

**Heb je tot slot nog tips voor onze lezers?**

“Praat met je artsen en stel vragen. Zoek samen naar evenwicht. Je mening als patiënt telt óók. Luister naar je lichaam en zorg voor elkaar. Een klein gebaar, een bezoekje, een telefoontje ... het maakt zo'n verschil. Ik heb zelf veel steun

gekregen, ook van het Wit Gele Kruis. Dankzij hun begeleiding als kind voelde ik me minder alleen in mijn diabetesverhaal.”

**Wie is Celien Hermans?**

- › Geboren in Turnhout op 29/01/1993
- › Dochter van zangeres en politica Margriet Hermans
- › Is vastgoedmakelaar en zangeres
- › Is meter van de Diabetes Liga
- › Presenteerde 'In bed met' op MENT
- › Brengt met haar hit “Sucre” diabetes onder de aandacht

# Wordt uw woning te groot?

Wij helpen u zonder zorgen.



## Wij luisteren naar uw situatie

We nemen de tijd om naar u te luisteren.



## Geen verplichtingen

Een vrijblijvend gesprek, zonder druk.



## Op uw tempo

U beslist, wij volgen uw ritme.



## Wij regelen alles

Wij zorgen voor alle administratie.



## U hoeft niets op te ruimen

Wij kopen de woning zoals ze is.

## Ervaringen van anderen



*Wij konden alles achterlaten en werden volledig geholpen. Dat gaf ons rust.*

- Maria en André (Kortrijk)



Discreet, eerlijk en met respect.



Denkt u eraan kleiner te wonen?

Bel ons gerust voor een vrijblijvend gesprek.

**0469 250 250**



**huizenkopers**

*Wij helpen u stap voor stap.*



Persoonlijk contact



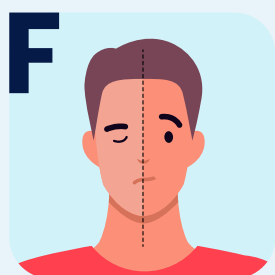
Betrouwbaar en veilig



Een oplossing die bij u past

# Herken een beroerte op tijd

Een beroerte (CVA of cerebrovasculair accident) kan iedereen overkomen en elke minuut telt. Snel reageren is levensreddend. Toch worden de alarmsignalen vaak niet meteen juist ingeschat. Met deze drie tips leer je waar je op moet letten en wat je meteen moet doen.



**1**

## Gebruik de BEFAST-regel om de signalen te herkennen

BEFAST staat voor Balance (evenwicht), Eyes (ogen), Face (gezicht), Arms (armen), Speech (spraak) en Time (tijd). Merk je plots evenwichtsproblemen, gezichtsverlies, een scheve mond, krachtverlies in een arm, of onduidelijke spraak? En verdwijnt dit niet spontaan? Dan zijn dit alarmsignalen. Verlies geen tijd en bel 112!

**2**

## Wacht niet tot het overgaat

Twijfel je of het om een beroerte gaat? Wacht niet af, ook niet als de klachten mild lijken of tijdelijk verdwijnen. Ook een voorbijgaande beroerte (TIA of transiënt ischemisch attack) is een waarschuwingssignaal. Hoe sneller medische hulp, hoe groter de kans op herstel.

**3**

## Ken de risicofactoren

Hoge bloeddruk, hartritmestoornissen, diabetes, roken, alcohol en weinig bewegen verhogen het risico op een beroerte. Ook leeftijd en familiale aanleg spelen mee. Pak risicofactoren aan of volg ze goed op.



**Tatiana De Roover**

Stafmedewerker zorg bij het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

Verpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis begeleiden patiënten die herstellen van een beroerte en hebben ook oog voor hun naasten. Ze spelen een rol in observatie, nazorg en het herkennen van alarmsignalen. Door mantelzorgers en patiënten goed te informeren, kan sneller ingegrepen worden en nemen de herstelkansen toe.

“Bij een beroerte is tijd letterlijk van levensbelang”



## Een laatste babbel, een blijvende band

**Yvonne uit Kalken bouwde doorheen de jaren een speciale band op met haar thuisverpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis. Vooral met Beatrijs, 'Bea' voor vrienden, familie én patiënten. Nu gaat Bea met pensioen en komt ze een laatste keer langs bij Yvonne.**

Auteur: Eva David

### 10 jaar in zorg

Yvonne: "Toen ik zo'n tien jaar geleden de eerste keer thuisverpleging kreeg, was ik net geopereerd aan mijn hart. Ik mocht naar huis en wou alleen

verzorgd worden door het Wit-Gele Kruis. Ik had bij mijn zus gezien hoe goed zij dat aanpakten. Ze hielpen mij ook met wassen, aan- en uitkleden en bleven daarna wekelijks mijn medicatie klaarzetten."

"Vorig jaar ben ik heel ziek geworden, de dokter zei dat mijn leven aan een zijden draadje hing. Ik had een bacteriële infectie op mijn hartklep en kwam uit het ziekenhuis met een antibiotica-infuus. Twee maanden lang kwamen mijn thuisverpleegkundigen elke dag langs om het infuus aan- en af te koppelen. Ze moesten bij mij blijven zolang het infuus

liep. In die tien minuten dat dit duurde, hebben Bea en ik heel veel gebabbeld."

### Een speciale connectie

Met Bea klikte het vanaf dag één. "Ze heeft altijd ontzettend veel gedaan voor mij", vertelt Yvonne. "Als ik mij niet goed voelde, liet ze er geen gras over groeien en belde ze meteen de huisarts. En als ik het moeilijk had, bood ze tijdens de zorg altijd een luissterend oor. Ik zal haar enorm missen nu ze op pensioen gaat. En ook haar collega's zullen haar missen, dat hebben er mij al een paar verteld. Ze praten altijd vol lof over Bea!"



**Yvonne**  
geniet van sociaal contact



**Bea**  
gaat na een lange carrière  
met pensioen

“Bea blijft hier  
altijd welkom”

“Ik ben altijd tussen de mensen geweest, dat was mijn beroep. Ik had een winkel en stond op de markt. Het liefste wat ik deed, was mensen observeren. Dat mis ik wel, nu ik niet meer zo vaak buitenkom. Gelukkig woont mijn zoon hier om de hoek.”

“Ook mijn thuisverpleegkundigen zijn erg belangrijk voor mij. Ik ga Bea dan ook heel hard missen, na alles wat zij allemaal voor mij heeft gedaan. De vele, vaak diepgaande, gesprekken die we hadden tijdens de zorg, de raad die ze mij gaf en ik haar ... Ik weet dat ze een beetje schrik heeft voor haar pensioen. Ze gaat een nieuwe levensfase in en elke verandering is een aanpassing, maar dat komt wel in orde. En Bea blijft hier altijd welkom natuurlijk, met of zonder verpleegtas!”



“42 jaar heb ik bij het Wit-Gele Kruis gewerkt maar dat voelde nooit aan als werken. Alles wat ik deed, heb ik met plezier gedaan voor mijn patiënten. Met Yvonne heb ik een speciale band, ze is nog heel helder van geest en zorgt goed voor zichzelf. Ook ik heb altijd genoten van onze gesprekjes tijdens de zorg. In al die jaren als thuisverpleegkundige bouwde ik natuurlijk een sterk lokaal netwerk op.”

“Ik deed mijn job  
met hart en ziel”

“Een nauw contact met de huisartsen is cruciaal voor goede zorg, ik ga hen ook zeker nog een afscheidsbezoekje brengen. Ik deed mijn job met hart en ziel, maar nu ga ik toch luisteren naar de goede raad van mijn 88-jarige moeder: ‘Bea, je hebt zoveel gegeven voor je werk, voor je patiënten en collega’s, nu is het echt tijd om aan jezelf te denken.’ En in de zomer kom ik al een paar weken terug werken om te helpen tijdens de vakantiedrukke.”

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



## “Wij doen alles samen”

**Albert** krijgt een tijdje wondzorg in de verpleegpost na een ongelukkige val op de trap thuis. Zijn vrouw **Monique** is standaard paraat op al zijn afspraken. Monique: “Ik heb toch wat schrik dat hij misschien opnieuw valt. Sinds we allebei gepensioneerd zijn, doen we alles samen. Dus komen we ook samen naar de verpleegpost.” Albert: “In de namiddag gaan we vaak wandelen en drinken we nadien ergens een koffietje. We zijn ondertussen 54 jaar getrouwd. Er is niemand anders die me zo goed begrijpt en waar ik met liefde alles samen mee doe.”

Auteur: Sanne Lambert



Benieuwd hoe Albert en Monique voor elkaar zorgen? Scan de QR-code en lees hun volledige verhaal.

Wil jij een mantelzorg(er) in de kijker zetten? Stuur een e-mail naar [gezondthuis@witgelekruis.be](mailto:gezondthuis@witgelekruis.be).

## Voorkom valpartijen in bad

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

*Veilig douchen  
in 1 dag*

★★★★★

4,9 op 5 op  
Google reviews

**Wij zorgen ook  
voor uw  
premieaanvraag!**

**Nodig Claude  
uit bij u thuis**

voor een  
**GRATIS**  
**offerte**  
van uw  
zorgeloze  
renovatie



[www.ckservice.be](http://www.ckservice.be) [claud@ckservice.be](mailto:claud@ckservice.be) 0493/33.39.88

# goed doet goed

Goed helpt je om te blijven doen wat goed voelt. Om zelfstandig te leven, in beweging te blijven en je dag in te vullen zoals jij dat wil. Met advies en hulpmiddelen die je vooruithelpen, op jouw tempo. Want je goesting doen, dat doet goed. Goed doet goed.

→ [goed.be](http://goed.be)



**bon** geldig van 1 juni  
t.e.m. 31 juli 2026



Bon geldig bij afgifte in een Goed zorgwinkel of op onze webshop met code **WGK5**.

Deze korting is geldig op de basisprijs of op de voordeelprijs voor CM-leden. Niet combineerbaar met wettelijke tegemoetkomingen, kortingsacties of andere bonnen. Eén bon per klant.

€5 ✂

bij netto-aankoop  
vanaf € 50

**goed**  
zorgwinkel

# De kunst van het blijven rechtstaan

**W**e spreken vaak over vallen alsof het iets puur fysiek is: een verkeerde stap, een losliggend tapijt of een moment van onoplettendheid. Maar wie ouder wordt, weet dat vallen zelden alleen over het lichaam gaat. Het is ook een mentale schok. Een kleine breuk in het vertrouwen dat het lichaam ons draagt, dat we controle hebben en dat morgen lijkt op vandaag.

Volgens cijfers van Sciensano valt één op drie 65-plussers minstens één keer per jaar. En vaak is het niet de val zelf het meest ingrijpende, maar wat volgt: de angst. De aarzeling. Het voorzichtiger worden, soms té voorzichtig. Want als je bang wordt om te vallen, beweeg je minder. En als je minder beweegt, verlies je net datgene wat je recht houdt.

De Franse filosoof Paul Ricoeur beschreef de mens als een bekwaam maar tegelijk kwetsbaar wezen. Die spanning typeert het ouder worden misschien nog het meest. Kwetsbaarheid neemt toe, ja. Maar dat betekent niet dat mogelijkheden verdwijnen. Alleen veranderen ze van vorm.

Daar zit misschien de kern van goede zorg. Beschermen hoort erbij. Handgrepen, aangepaste schoenen en andere hulpmiddelen maken

het verschil. Maar minstens even belangrijk is dat je in beweging blijft, eigen keuzes kan maken en je deel blijft voelen van de wereld.

Het is opvallend hoe moeilijk die acceptatie soms is. Hulpmiddelen voelen voor velen als een nederlaag, terwijl ze in wezen een vorm van vrijheid zijn. Een rollator is geen symbool van achteruitgang, maar van autonomie. Iets waardoor je kunt zeggen: 'Ik ga nog zelf naar buiten. Ik blijf deel van de wereld'.

In Japan, waar vergrijzing al langer een realiteit is, spreekt men over ikigai, datgene waarvoor je 's ochtends opstaat. Dat hoeft niets groots te zijn: een wandeling, een gesprek, een kop koffie in de zon ...

Maar het veronderstelt wel dat je kán opstaan. Letterlijk en figuurlijk.

Misschien is de echte opdracht niet alleen mensen helpen om niet te vallen, maar hen ook de moed en de middelen te geven om te blijven rechtstaan. Want waardigheid zit niet in het vermijden van kwetsbaarheid, maar in de manier waarop we ermee leren omgaan.

En soms begint dat heel eenvoudig. Met iemand die zegt 'kom, we proberen het samen'.



**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.**

# Thuis blijven wonen

Oplossingen  
voor vrijwel elk tilprobleem

Gemakkelijk **integreerbaar**  
in elke ruimte

Zowel **zelfstandig** als  
**begeleid** gebruik mogelijk

**Handi-Move**  
Til- en Verzorgingssystemen

[www.handimove.be](http://www.handimove.be)  
[info@handimove.com](mailto:info@handimove.com)  
Tel 054 31 97 10



## De ideale oplossing voor mannen met urineverlies

Meer info?

- Bel gratis naar  
0800 12 888
- Surf naar  
[ConveenOplossing.be](http://ConveenOplossing.be)



Conveen®





## Thuis is waar ...

# Patrick het gelukkigst is

**Dertien jaar geleden viel Patrick door het plafond van zijn zolder. Plots stond hij in de living, met zijn twee voeten op de grond. Daardoor ving zijn ruggengraat de klap van de val volledig op. Na een lange revalidatie kon Patrick opnieuw wandelen.**

Auteur: Arianne Caron

“Mijn vrouw Tatyana en ik hadden net een nieuwe woning gekocht, maar waren nog niet verhuisd. Het was een warme dag, dus wilde Tatyana een fris drankje naar de werkmannen brengen die nog wat schilderwerken deden. Ik zou naar Antwerpen rijden, maar daar ben ik niet geraakt. Wat er juist gebeurd is, herinner ik me niet. Ik weet alleen nog dat ik plots op mijn twee voeten in de living stond. Ik was op dat moment al 70 jaar. Wat ben ik blij dat ik nadien weer kon stappen. Al viel ik wel steeds vaker ...”

### **Een val te veel**

“Brak ik mijn sleutelbeen niet, dan waren het mijn ribben. Het Wit-Gele Kruis kwam regelmatig aan huis om me te ondersteunen bij het wassen, maar steeds voor een korte periode. Anderhalf jaar geleden viel ik opnieuw, dit keer 's nachts in de badkamer. Na de ziekenhuisopname die daarop volgde, werd ik op een brancard naar huis gebracht. Wandelen lukte enkel met een rollator, en niet te lang. Op dit moment zit ik altijd in mijn rolstoel. De schrik om opnieuw te vallen is te groot.”

### **Jong geleerd is oud gedaan**

“Er zijn momenten dat ik uit gewoonte wil rechtstaan. Wanneer ik aan tafel zit met vrouwelijk gezelschap en zij rechtstaan, heb ik nog steeds de neiging om dat ook te doen. Ook 's nachts, wanneer ik naar het toilet moet, zou ik zonder nadenken uit bed stappen. Daarom heb ik een bed met zijrails. Tatyana treft me 's ochtends vaak aan met een been over de rail.”

### **Dagelijkse hulp**

“Sinds ik beneden slaap, komt het Wit-Gele Kruis elke dag langs. Met behulp van de lift halen ze me uit bed en word ik in mijn rolstoel gezet. We starten samen aan mijn dag. Voor ze vertrekken, meten ze mijn bloeddruk en bloedsuiker en geven ze me insuline zodat ik kan ontbijten. Doorheen de dag helpt Tatyana me. Zij is 25 jaar verpleegkundige geweest in Kazachstan. Omdat ze een slechte schouder en knie heeft, huren we de lift. Voordien hielp ze me zelf uit mijn rolstoel, maar dat werd steeds moeilijker.”

### **Liefde is het beste geneesmiddel**

“Ik verbleef na mijn vorige val zes maanden in kortverblijf. Er werd me aangeraden te verhuizen naar een woonzorgcentrum, maar zonder Tatyana wil ik dat niet. Een tillift, rails om met mijn rolstoel tot aan de auto te geraken, een bed in de living ... We vinden altijd het juiste hulpmiddel, als we maar samen thuis kunnen blijven.”



# Parkinson vraagt meer dan medische zorg

De ziekte van Parkinson roept veel vragen op. Wat gebeurt er precies in het lichaam? Hoe herken je de eerste signalen? En welke zorg helpt om zo lang mogelijk veilig en zelfstandig te blijven leven? Neuroloog dr. Bruno Bergmans beantwoordt de vragen die mensen het vaakst stellen. Casemanager Gitte Godet vult aan vanuit de dagelijkse praktijk.

Auteur: Tanja Neckebroeck

# “Thuisverpleegkundigen zijn bij parkinson belangrijk, omdat medicatie op vaste tijdstippen moet worden toegediend”

## **Wat is de ziekte van Parkinson?**

Dr. Bruno Bergmans: “Het is een aandoening van de hersenen. Daarbij werken bepaalde hersencellen, die nodig zijn voor vlotte bewegingen, minder goed. Daardoor bewegen mensen trager en worden dagelijkse handelingen moeilijker. Bij de meeste mensen weten we niet precies waarom ze parkinson krijgen. Slechts bij een kleine groep speelt erfelijkheid een rol. Omgevingsfactoren, zoals langdurige blootstelling aan pesticiden, kunnen bij sommige mensen meespelen.”

## **Hoe verloopt de ziekte?**

“Dat verschilt sterk van persoon tot persoon. Bij de ene evolueert het langzaam, bij de andere sneller. Bij het begin van de ziekte merken veel mensen dat stappen of fijne bewegingen moeilijker worden. Deze ziekte wordt vaak geassocieerd met beven, maar niet iedereen heeft. Omgekeerd wijst beven ook niet automatisch op de ziekte van Parkinson.”

## **Komt het alleen bij oudere mensen voor?**

“Dat wordt vaak gedacht, maar het klopt niet helemaal. De gemiddelde leeftijd bij de diagnose is 63 jaar. Toch zien we ook mensen bij wie de ziekte tussen 50 en 60 jaar begint, soms wanneer ze nog werken of jonge kinderen hebben.”

## **Wanneer is het verstandig om een arts te raadplegen?**

“Als je merkt dat een hand begint te beven in rust, dat bewegen trager wordt, of dat schrijven of fijne handelingen moeilijker gaan, neem je best contact op met je huisarts. Die kan je zo nodig doorverwijzen naar een neuroloog.”

## **Bestaat er een behandeling?**

“Medicatie kan de klachten vaak goed onder controle houden, vooral in de beginfase. Bij veel mensen verminderen de symptomen dan sterk. Na verloop van tijd kan het effect minder voorspelbaar worden. Wanneer de klassieke medicatie niet meer volstaat, kunnen geavanceerde behandelingen zoals pomptherapie of diepe hersenstimulatie ondersteuning bieden, maar die zijn niet voor iedereen nodig.”

## **Kan je de ziekte voorkomen?**

“Vandaag bestaat er geen behandeling die kan voorkomen dat iemand parkinson krijgt. Wel weten we dat voldoende lichaamsbeweging belangrijk is. Actief blijven kan helpen om het verloop van de ziekte af te remmen en om langer mobiel te blijven.”

## **Wat kan thuisverpleging betekenen?**

“Thuisverpleegkundigen ondersteunen bij dagelijkse



**Dr. Bruno Bergmans** is neuroloog, gespecialiseerd in bewegingsstoornissen, en verbonden aan AZ Sint-Jan Brugge en academisch consulent aan UZ Gent. Hij is actief binnen de medische adviesraad van verschillende patiëntenverenigingen waaronder de Vlaamse Parkinson Liga.



**Gitte Godet** is casemanager bij de Vlaamse Parkinson Liga en begeleidt mensen met Parkinson en hun naasten bij complexe zorgsituaties.

## “Casemanagers van de Vlaamse Parkinson Liga komen aan huis en brengen de zorgsituatie in kaart”

handelingen zoals wassen en aankleden, en helpen bij het correct innemen van medicatie. Bij parkinson is dat bijzonder belangrijk, omdat medicatie op vaste tijdstippen moet worden toegediend. Eén gemiste of te late dosis kan het dagverloop sterk verstoren. Door hun regelmatige aanwezigheid dragen zij bij aan continuïteit en veiligheid, en vormen ze vaak een vast aanspreekpunt voor zowel patiënt als mantelzorger.”

“Ook bij geavanceerde behandelingen, zoals pomptherapie, speelt thuisverpleging een belangrijke rol. Deze behandelingen vragen een nauwkeurige opvolging aan huis, onder meer bij het aansluiten en onderhouden van de pomp. Thuisverpleegkundigen volgen daarbij de insteekplaats en mogelijke huidproblemen of tekenen van infectie zorgvuldig op. Door strikt hygiënisch te werken, kan de behandeling veilig thuis blijven doorgaan.”

### **Waarom is het netwerk rond patiënten zo belangrijk?**

Gitte Godet: “De ziekte raakt niet alleen de persoon zelf, maar ook de mensen eromheen. Familieleden, mantelzorgers en andere betrokkenen spelen een belangrijke rol in het dagelijkse leven. We proberen dat volledige netwerk te bevragen en te zien of alles afgestemd is. Want als dat niet zo is, ligt de coördinatie vaak bij de patiënt of de familie, en dat is zwaar.”

### **Wat kan de Vlaamse Parkinson Liga betekenen voor patiënten?**

“Mensen met parkinson en hun naasten kunnen bij de Vlaamse Parkinson Liga terecht voor



duidelijke informatie, contact met lotgenoten, ondersteuning bij hun belangen en begeleiding op maat wanneer de zorg ingewikkeld wordt. Casemanagers komen aan huis, luisteren naar wat er moeilijk loopt en brengen samen met de patiënt en zijn omgeving de situatie in kaart. Wat wij belangrijk vinden, is dat niet alleen de samenwerking tussen zorgverleners goed verloopt, maar ook de afstemming met de naasten.”

### **Wat wil u tot slot meegeven aan patiënten en mantelzorgers?**

“Probeer te doen wat je energie geeft, ondanks je ziekte. Zoek hulp en spreek erover.”

## **Meer informatie**

[www.parkinsonliga.be](http://www.parkinsonliga.be)

Dé specialist in  
comfortschoenen



Moeilijke voeten? Reuma?  
Hallux valgus? Hielspoor?  
Steunzooldrager? Diabeet?

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

Onze merken

Xsensible  
Mephisto  
Gabor Rollingsoft  
FinnComfort  
Footnotes  
Solidus  
Scholl  
Rohde  
Durea  
Darco  
Podartis  
...



MA-VR: 9u-17u & ZA: 9u-12u | Ring 35, 2200 Herentals | 014 15 19 77 | [www.corpedi.be](http://www.corpedi.be) | Parking voor de deur

- Genk
- Rekem
- Nijlen
- Torhout

[WWW.HEGOMOBILE.BE](http://WWW.HEGOMOBILE.BE)

ERKEND VERSTREKKER | EIGEN TECHNISCHE DIENST | ZORGKAS | VAPH



Open van maandag - vrijdag:  
10.00 - 12.00 & 13.00 - 17.00  
[info@hegomobile.be](mailto:info@hegomobile.be)  
089 61 49 43



## Een appeltje voor de dorst

Je hebt elke dag gemiddeld anderhalve tot twee liter vochtinname nodig. Op een warme, zonnige dag waarop je veel zweet zelfs nog meer. Drink je te weinig, dan kan je last krijgen van hoofdpijn, vermoeidheid, duizeligheid of krampen.

Voldoende drinken hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met kleine, haalbare aanpassingen zorg je ervoor dat je lichaam goed gehydrateerd blijft, ook op warme dagen.

### 1 Plan het in

Drink elk uur een glas water om de dorst voor te zijn. Door drinken in te plannen, voorkom je dat je onopgemerkt uitdroogt.

**Drink jij enkel wanneer je dorst hebt? Dat is niet zo'n slim idee! Zeker bij warm weer kan je lichaam vocht tekortkomen zonder duidelijke signalen te sturen. Dorst is dus geen goede graadmeter. Met onderstaande tips voorkom je uitdroging op een eenvoudige manier.**

Auteurs: Veronique Vandyck en Arianne Caron

### 2 Maak er een gewoonte van

Koppel drinken aan vaste momenten: bij het opstaan of bij elke maaltijd. Zo wordt het een automatische en hoef je er steeds minder bij stil te staan.

### 3 Drink met een rietje

Een heel simpele tip: drink met een rietje! Daardoor drink je meer én sneller. Haal ook je grootste glas uit de kast. Dat hoef je minder vaak bij te vullen.

### 4 Maak drinken aantrekkelijk

Vind je water wat saai? Geef het een smaakje met citroen, munt, komkommer of fruit. Ook thee zonder suiker is een goede keuze. Hoe lekkerder het is, hoe makkelijker het is om voldoende te drinken.

### 5 Verandering van spijs

Water is de beste dorstlesser, maar afwisseling helpt om meer te drinken. Thee, koffie en lichte bouillon tellen ook.

Let wel op, deze alternatieven zouden licht vochtafdrijvend kunnen werken. Drink ze dus met mate. Heb je hart- of nierproblemen, hou je zoutinname dan goed in het oog.

### 6 Ook voeding telt

Wist je dat je lichaam ook vocht haalt uit voeding? Groenten, fruit en yoghurt bevatten veel water, maar leveren meestal geen grote hoeveelheden in één keer. Voeding is dus een aanvulling op wat je dagelijks drinkt.

### 7 Slim hydrateren

Je lichaam neemt vocht beter op als er ook wat voedingsstoffen of een beetje zout bij zitten. Wissel water af met een lichte bouillon, yoghurt of een maaltijd met groenten om vocht beter vast te houden.

### 8 Denk vooruit

Ga je wandelen, sporten of buiten werken? Drink vooraf al een glas water en neem een drinkfles mee. Achteraf drinken is goed, maar dorst voorkomen is nog beter.

### 9 Let op subtiele signalen

Dorst is niet altijd het eerste signaal van uitdroging. Let ook op een droge mond, vermoeidheid, hoofdpijn of donkerdere urine. Dat kunnen tekenen zijn dat je lichaam extra vocht nodig heeft.

### 10 Kleine tip met groot effect

Drink geen twee liter water in één keer, maar verspreid je vochtinname over de dag. Je lichaam kan vocht beter benutten als je regelmatig kleine hoeveelheden drinkt.



## Fris fruitwater met munt en citroen

Dit verfrissend drankje helpt je om op een eenvoudige manier meer te drinken, zeker wanneer 'gewoon' water wat saai wordt. Door de frisse smaak en geur drink je vaak meer, zonder dat je erbij stilstaat. Kleine aanpassingen zoals deze maken op warme dagen een groot verschil.

### Ingrediënten (voor 1 liter)

- › 1 liter water
- › ½ citroen in schijfjes
- › ½ komkommer in plakjes
- › Handje verse munt
- › Optioneel: aardbeien of frambozen

### Bereiding

- › Doe alle ingrediënten in een kan of drinkfles en laat minstens 1 uur trekken in de koelkast. Zo krijgen de smaken de tijd om zich goed te ontwikkelen.

### Tips

- › Neem dit drankje mee voor onderweg.
- › Vul de kan gerust opnieuw aan met water.
- › Voeg extra fruit toe voor een vollere smaak, zonder suiker.

**Meer recepten** op [www.witgelekruijs.be/recepten](http://www.witgelekruijs.be/recepten)



# 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 opticiens-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 brilmonturen
- 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](mailto:info@mobizo.be) · [www.mobizo.be](http://www.mobizo.be) · **We zien en horen u graag!**

**mobizo**

# Pruiken en haarstukken: welke opties zijn er?

Haar verliezen is voor veel mensen meer dan een lichamelijke verandering. Het kan je onzeker maken en je zelfbeeld beïnvloeden. Dat geldt bij ziekte, medische behandelingen, maar ook bij andere oorzaken. Gelukkig bestaan er oplossingen.



Haarverlies is voor iedereen anders: soms tijdelijk, soms blijvend. Dat hangt af van de oorzaak, zoals:

- › chemotherapie of bestraling
- › alopecia (plaatselijke of volledige haaruitval)
- › hormonale oorzaken
- › andere medische aandoeningen

## Soorten haarstukken

Niet iedereen verliest evenveel haar. Daarom bestaan er verschillende oplossingen:



- › Een volledige pruik bedekt de hele haarlijn en oogt als natuurlijk haar. Als je al je haar bent verloren, kan dit een comfortabele en passende keuze zijn.



- › Een gedeeltelijke pruik wordt in het eigen haar verwerkt. Dat is een goede optie wanneer je haar dunner wordt of wanneer je gewoon wat extra volume wilt.



- › Kleine haarstukjes kan je met clips of kammen vastmaken. Zo verberg je eenvoudig kale plekken en geef je kort haar wat extra lengte of volheid.



- › Daarnaast zijn er ook pony's, halo-pruiken, hoofdbandhaar, paardenstaarten en vlechten. Die kan je onderling combineren en afwisselen naar gelang het moment.



## Verschillende materialen

Pruiken van synthetisch haar zijn gemaakt uit speciale vezels. Ze behouden hun vorm na het wassen en zijn makkelijk in onderhoud. Sommige soorten kan je voorzichtig stylen met warmte.



Een pruik van echt haar kan je behandelen zoals je eigen haar. Je kan ze knippen, kleuren en föhnen. Ze vraagt wel meer onderhoud en is meestal duurder.



## Tussenkost

Wie door chemotherapie of bestraling van het hoofd volledig kaal wordt, kan via het ziekenfonds een gedeeltelijke terugbetaling krijgen. Die tussenkost geldt zowel voor een pruik als voor een ander hoofddeksel, zoals een muts, hoed of sjaaltje.

Daarnaast bestaan er ook private initiatieven, zoals de Belgische Haarstichting, Kom op Tegen Kanker en Geef om Haar. Zij helpen om een pruik betaalbaar te maken voor wie het financieel moeilijker heeft.

Of je nu kiest voor een pruik, een haarstuk of een hoofddeksel: het belangrijkste is dat jij je comfortabel voelt en jezelf kan blijven. Zoek vooral naar een oplossing die bij jou past.



€ 100,- korting

Ga naar [oogvoororen.be/wgk](https://oogvoororen.be/wgk)  
of bel naar 0800 - 26542 en  
plan een afspraak in een  
van onze 17 hoorcentra.

 [oogvoororen.be/wgk](https://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**.



Oost-Vlaanderen

09-265 75 75 (24u/24u)  
info@wgkovi.be

# Nieuwe shiften, efficiëntere zorg

De zorgcollega's van Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen werken sinds maart dit jaar in nieuwe shiften. Hierdoor kunnen we onze zorg nog efficiënter organiseren. Voor heel wat patiënten hebben deze nieuwe shiften geen impact op hun zorg, maar voor bepaalde zorgen betekenen ze zeker een meerwaarde.

## Zorg die altijd klaarstaat

Door het nieuwe systeem zijn er meer verpleegkundigen op hetzelfde moment aan het werk, waardoor er altijd iemand voor jou klaarstaat. Nu kunnen we nóg meer rekening houden met de medische noden van onze patiënten. Bij personen met diabetes bijvoorbeeld kan de insuline nog korter voor de effectieve maaltijd worden ingepland. Ook aan de vraag van huisartsen om de toediening van insuline meer te spreiden over de dag, kunnen we nu beter tegemoetkomen.

## Is er iets veranderd in jouw zorg?

Dan heeft jouw verpleegkundige je hierover al gecontacteerd. Het zou kunnen dat je zorg nu iets vroeger of iets later wordt ingepland. We houden bij de planning rekening met zorgen die op een vast tijdstip moeten gebeuren, zoals in het kader van diabetes en thuishospitalisatie.

Daarnaast blijven we verder inzetten op alle voordelen die je van ons gewoon bent:

- › Altijd bereikbaar: 24 uur op 24 en 7 dagen op 7
- › Flexibiliteit en snelle opstart van nieuwe zorgen
- › Gespecialiseerde teams die onderlegd zijn in complexe zorg
- › Gewaarborgde kwalitatieve zorg door elke zorgcollega
- › Een verpleegpost in Gent en binnenkort ook in Aalst

Dankzij deze nieuwe shiften dragen we niet alleen zorg voor onze patiënten, maar ook voor onze collega's. De nieuwe uren zorgen voor kortere werkdagen en een betere evenwicht tussen werk en privé.

## Heb je nog vragen?

Bespreek ze dan zeker met je verpleegkundige.

# Weer een zorg minder

Jou verzorgen én ontzorgen, dat is onze kerntaak. Zo heb jij 'Weer een zorg minder'. Met deze slagzin lanceerden we onlangs een nieuwe campagne. Je komt onze advertenties tegen in regionale magazines, online en onze socialemediakanalen. Hier vind je alvast een voorproefje.

We bouwden de campagne op rond onze grootste troeven:



## We hebben alle specialisaties in huis

Dankzij Wit-Gele Kruis krijg jij thuis dezelfde kwalitatieve zorg als in het ziekenhuis. Je kan vertrouwen op de expertise van je verpleegkundige. Bij complexe zorgen is er een gespecialiseerd team dat je lokale verpleegkundige ondersteunt.



## We ondersteunen op maat

Omdat we bij je thuis komen, zien we het totale plaatje en weten we perfect wat jij nodig hebt. We overleggen dan ook nauw met je andere zorgverleners, zodat je altijd de juiste ondersteuning krijgt. Je verpleegkundige betreft ook je gezin bij de zorg en wie wat moeilijker te been is, krijgt tips om valincidenten te vermijden.



## We communiceren op maat

Of je nu graag een woordje uitleg krijgt, informatie uit een brochure haalt of je digitaal verpleegdossier wil inzien, dankzij jouw verpleegkundige en onze diverse infokanalen ben je altijd goed geïnformeerd.



## We zijn altijd dichtbij

Dat weet je al van toen je ons de eerste keer contacteerde om een zorg aan te vragen. Eén telefoontje, meer is er niet nodig om de juiste zorgen te krijgen. En dat op elk moment van de dag. Moet je zorg op doktersvoorschrift op een specifiek tijdstip gebeuren? Wij staan altijd voor je klaar, ook 's nachts. Dankzij onze lokale teams heb jij steeds een vertrouwd gezicht in jouw vertrouwde omgeving.



## Communicatie op maat

“Ik kan mijn verpleegdossier digitaal inkijken”

**Weer een zorg minder**

09 265 75 75      [www.witgelekruis.be](http://www.witgelekruis.be)  
info@wgkovi.be    24 op 24, 7 op 7



# Ondertussen in de verpleegpost ...

Op zoek naar warme verhalen en de mens achter de patiënt neemt onze Wit-Gele Kruis-reporter een kijkje bij de verpleegpost. Wie laat zich daar verzorgen en waarom? En vooral: hoe ervaren ze de zorg in onze verpleegpost?

Deze keer belanden we in de Verpleegpost Gent bij Michel en Monique uit Sint-Amandsberg. Ze vieren dit jaar hun diamanten jubileum (60 jaar). Ze hebben vier kinderen, kleinkinderen en een achterkleinkind op komst. Een actief koppel dat houdt van concerten en geniet van het leven.

## Wat brengt jullie samen naar hier?

Monique: "We zijn hier voor mijn man, Michel. Hij schoot van de pedaal van zijn fiets en heeft daardoor een wonde op zijn scheenbeen. Zijn been was altijd zijn zwakke plek. Ik verzorgde hem graag zelf maar twijfelde of ik het goed deed en had nood aan expertise. Onze oudste dochter Christine moedigde ons aan om naar de verpleegpost van het Wit-Gele Kruis te komen. We kenden het nog niet en wisten niet goed wat we konden verwachten, maar ik leer hier veel bij."

## Welke zorgen voerde jij dan uit?

"Michel had vroeger al eens een open wonde en toen kreeg hij thuisverpleging. We waren dan afhankelijk van het tijdstip waarop de verpleegkundige langs kwam. Na een dag of vier vond Michel dat ik de zorg zelf wel kon opnemen. Maar hier in Gent kunnen we natuurlijk in de voormiddag langs komen wanneer we zelf willen. We maken er dan meteen een wandeling van."

## En kan jij de zorg nu wat beter loslaten?

"Absoluut, het is niet mijn been hé. Maar op een bepaalde manier heb ik zelf wel altijd in de zorg gewerkt, zonder diploma. Ik mocht niet studeren van thuis maar ik heb alle mogelijke b-cursussen gevolgd."

## Is het voor jullie belangrijk om samen tot hier te komen?

"Nee. (lacht). Maar het is natuurlijk wel een fijn momentje samen. Mocht ik niet mee kunnen,



dan zou Michel ondertussen wel alleen tot hier geraken, in het begin was dat nog niet zo."

## Wat moeten mensen absoluut weten over de verpleegpost?

"Dat je erin mag geloven. Je krijgt een antwoord dat vertrouwen schept. Wanneer iets niet duidelijk is, kan je altijd extra vragen stellen. Dat geldt voor elke verpleegkundige die hier werkt en dat hoorden we ook al van andere bezoekers."

## Wat betekent goede zorg voor jullie?

"Dat er uitleg wordt gegeven en dat er voldoende kennis is, aandacht voor afwerking ook. En dat de nodige tijd wordt voorzien. Dat maakt voor ons goede zorg."

### Verpleegpost Gent

- ▶ Jenny Tanghestraat 2  
9050 Gent (Ledeberg)
- ▶ we zijn elke dag open, ook in het weekend en op feestdagen
- ▶ kom vrij langs tussen 8u en 12u30 of maak een afspraak
- ▶ 09 292 83 57 -  
verpleegpostgent@wgkovi.be
- ▶ voor zorgen in de verpleegpost betaal je geen remgeld!



"Mijn dochter is blij dat er voor me gekookt wordt. Dat doet deugd: zo hoeft zij zich daar geen zorgen meer over te maken.

Maar voor mij is het grootste voordeel aan thuiszorg dat ik twee keer per week kan **uitkijken naar gezelschap**, naar leven in huis.

Nog fijner dan de boodschappen die gedaan worden? Samen door het foldertje van de supermarkt bladeren, en babbelen over wat er in reclame staat."

Alphonsine, 75, blije cliënt van Ferm Thuiszorg

### Zorg aan huis nodig?

Ons team staat voor je klaar!

**Ferm**  
thuiszorg

Zorg aanvragen? Meer info?

Bel gratis **0800 112 05**

[SamenFerm.be/thuiszorg](https://www.SamenFerm.be/thuiszorg)



**Bota**  
relax 280



## compressiekousen

**BOTA RELAX 280** is een compressiekous die de bloedsomloop stimuleert en u maximaal comfort geeft. De kous is medisch getest: de druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe.

### BOTA RELAX 280 & BOTA RELAX 280 KATOEN

- Verlicht zware of vermoeide benen bij langdurig zitten of rechtstaan
- Bevordert de recuperatie bij wandelen, lopen en fietsen
- Vermindert het risico op trombose bij reizen

### Tips & tricks

- Voldoende bewegen
- Draag platte schoenen en losse kledij
- Benen niet kruisen
- Wisseldouches met koud en warm water
- Benen omhoog leggen

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



**RELAX 280**



**RELAX 280 KATOEN**



**Bota**  
Since 1940

Meer info: Tel. +32 9 386 11 78 • [info@bota.be](mailto:info@bota.be) • [www.bota.be](http://www.bota.be)





## Win een bon 'Magazines & Kranten'

Deze Bongobon biedt een abonnement van bepaalde duur uit een selectie van uiteenlopende kranten en magazines. Het keuzeaanbod is zo ruim dat het elke lezer wel kan boeien.

Uren leesplezier verzekerd! Vul het kruiswoordraadsel in en waag je kans. We verdelen 1 bon.

### HORizontaal

1. Uitgebouwde overdekte ruimte aan een huis – Tandbeen
2. Godin van de vrede – Roem – Merk dat in meetwerktuigen geslagen wordt
3. Handel – Liefeling (gewestelijk)
4. Gruyère – Vroeger
5. Meisjesnaam – Wat op iets gedrukt is – Asbus
6. Hark – Waterige oplossing van etherische oliën – Plankenkoorts
7. Vod – Grondsoort – Eerwaarde Zuster
8. Dat wat grappig is – A tempo – Lichaamsdeel
9. Gewezen – Hiphopmuziek in het Nederlands – Meisjesnaam
10. Eis in antwoord op een andere gesteld – Waarnemend
11. Okerachtige aardverf – leder – Ingedikt sap
12. Inwoner van Europees land – Noodlottig – Eiland in Europa
13. Noorwegen (in internetadressen) – Actieve kool – Vrouw die uitmunt door grootse daden
14. Loopvogel – Land waarop vee kan grazen – Naschrift
15. Noordoosten – Ongemanierd persoon – Sergeant

### VERTICAAL

1. Deel van de hand – Verstand
2. Lof – Kantelbaar dakraam – Piepschuim
3. Sterk ritmische muziek – Borst
4. Kleine buffelsoort – Dupliceren – Vogelbek
5. Zuiver gewicht – Tuinkruid
6. Stad in West-Vlaanderen – Lidwoord – Peulvrucht
7. Aanteekening – Activiteit voor een goed doel
8. Steun bij het gaan – Betrekking
9. Rivier in Europa – Naaldboom – Lage rivierstand
10. Daar – Diplomatenkoffer – Aziatische taal
11. Niets – Rex Imperator – Bouwland
12. Plaats van afslag bij het golfspel – Oekraïne (in internet-adressen) – Kunstwerk
13. Afgedeeld stuk land – Abonnee
14. Knellen – Waterkering tegen de zee
15. District van Antwerpen - Service

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

## Vind het sleutelwoord ↗

en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer op een briefkaart of een briefje, **vóór 10 juli 2026**, naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen - Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel.

E-mailen kan ook **vóór 10 juli 2026** naar [kruiswoord@vlaanderen.wgk.be](mailto:kruiswoord@vlaanderen.wgk.be)

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

### Oplossing Gezond Thuis 124:

## Inloopdouche

### Winnaar cadeaubon BONGO

Roger Junqué uit Deurne

**Colofon** 33<sup>ste</sup> jaargang, Nr. 125 - juni 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, © WGC 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@trevipus.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](http://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](mailto:info@vlaanderen.wgk.be).

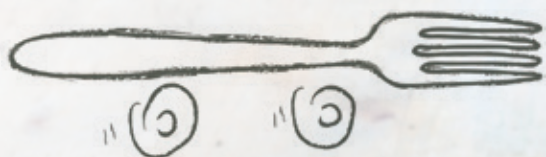




**“Thuis is waar ...**

## **mijn familiegeschiedenis tot leven komt”**

“Overall in huis vind je erfstukken die een verhaal vertellen. Voor ik mijn vrouw Tatyana leerde kennen, wist ik niets van mijn familiegeschiedenis. Maar nu ontdekken we samen hoe het leven van mijn grootouders eruitzag. Een van mijn overgrootvaders was bijvoorbeeld de eerste burgemeester van Antwerpen. Zijn portret hangt in ons salon.”



# 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](mailto:INFO@HOMECUISINE.BE)  
[WWW.HOMECUISINE.BE](http://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