Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

Gezond Thuis

sep okt nov #126

Tip van de expert: verklein het risico op diabetes type 2

Radiopresentratrice Ann Reymen nam een ingrijpende beslissing

"We zijn een luisterend oor"

verpleegkundige Lidwina

Retouradres: Frontispiesstraat 8 bus 1.2 | 1000 Brussel
Afgiftekantoor : Antwerpen X | Erkenningnummer P309292 |
Een uitgave van Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
3-maandelijks tijdschrift | nr. 126 | september 2026

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WIT GELE KRUIS

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 ...

ik vastberaden revalideer”

Door een vleesetende bacterie verloor Wim dit jaar zijn linkerbeen tot onder de knie. Samen met zijn hondje Hatchi stapt hij elke dag met krukken of een rollator de nodige afstanden in zijn ondergrondse garage. “In de zomer is het hier lekker fris. Ik klaag niet snel over mijn beenprothese, maar tijdens een hittegolf voelt die wel ongemakkelijk warm aan.”

Lees meer over de wilskracht van Wim op p. 18.

Inhoud

6

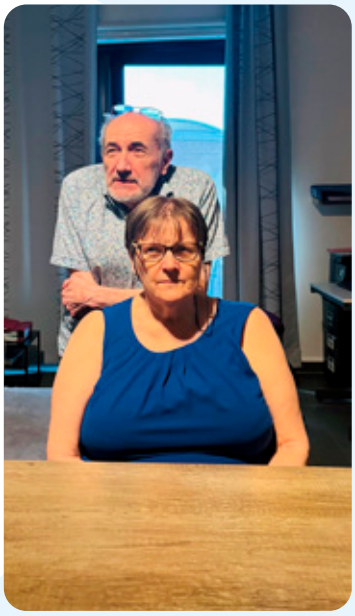
Met de deur in huis

Ann Reymen over haar preventieve borstverwijdering

12

Goud waard

Patiënt Abdesselam en verpleegkundige Lidwina



14

Leve de mantelzorger

Mantelzorger François zorgt voor zijn zus Annie

En ook ...

16 Column

De bloeddruk van onze samenleving

18 Thuis is waar ...

Wim droomt over wat hij nog kan

20 Gezond & wel

Vaccinatie: wat moet je weten?

24 Aan tafel

Eet je hart gezond

27 Thuisbasis

Strengere controle op inlezen identiteitskaart

29 Nieuws uit je provincie

34 Puzzel

10 Hoe verklein je het risico op diabetes type 2?

Onze experte geeft drie tips

Laat je verwarming nakijken vóór de winter

Tijdens de koude maanden brengen we meer tijd binnenshuis door en blijven ramen en deuren vaker gesloten. Daarom is het belangrijk om je verwarmingsinstallatie tijdig te laten controleren. Een slecht onderhouden toestel kan koolstofmonoxide (CO) produceren: een onzichtbaar en geurloos gas dat levensgevaarlijk is als je het inademt. Omdat je CO niet kan zien of ruiken, wordt het ook wel de sluipmoordenaar genoemd. Hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en vermoeidheid kunnen waarschuwingssignalen zijn. Laat je verwarming en schoorsteen daarom regelmatig onderhouden door een erkend technicus. Zorg daarnaast voor voldoende ventilatie en plaats een CO-melder op een geschikte plaats in huis. Zo verklein je het risico op CO-vergiftiging en ga je veilig de winter in.

Gezond op weg met diabetes type 2

Elke stap naar een gezonder leven telt. Met het leefstijlprogramma ‘Gezond op weg met diabetes type 2’ ondersteunt een team van experts je stap voor stap. Het programma omvat groepssessies, individuele gesprekken en een terugkommoment. Je kiest voor een reeks in jouw buurt of voor het online programma.

Schrijf je in op www.cm.be/aanbod-diabetes of scan de QR-code en krijg meer grip op je gezondheid.

Het programma werd ontwikkeld door CM, Arteveldehogeschool en Diabetes Liga en wordt begeleid door gediplomeerde lesgevers van o.a. het Wit-Gele Kruis.

Dag van de Palliatieve Zorg

Het leven stopt niet wanneer genezen niet meer mogelijk is. Als je palliatieve zorg krijgt, verschuift de focus van beter worden naar kwaliteit van leven. Samen met zorgverleners en naasten kijk je naar wat voor jou belangrijk is en hoe je kan blijven doen wat je graag doet. Het doel is niet langer beter worden, maar zo goed mogelijk leven, tot het laatste moment. Op 10 oktober, tijdens de Dag van de Palliatieve Zorg, wordt het belang van palliatieve zorg extra in de verf gezet.

Op zoek naar inspiratie, activiteiten of getuigenissen? Neem een kijkje op www.palliatievezorgvlaanderen.be/doe-ook-mee-2026/inspiratie

“Ik wou gewoon geen borstkanker krijgen”

Ann Reymen, één van de vertrouwde stemmen van Radio 2, koos tien jaar geleden voor een ingrijpende beslissing: ze liet haar borsten preventief verwijderen. Ze had geen kanker, maar wel een sterk verhoogd risico. Vandaag kijkt ze openhartig terug op die keuze.

Auteur: Tanja Neckebroeck

Waarom koos je tien jaar geleden voor een preventieve borstverwijdering?

"Voor mij was dat vrij snel duidelijk. Ik wou gewoon geen borstkanker krijgen. In mijn familie dragen we een gen dat een verhoogde kans op borstkanker geeft. Dan moet je een keuze maken: afwachten of zelf controle nemen. Ik heb ervoor gekozen om het risico zoveel mogelijk te verkleinen. Mijn mama kreeg op jonge leeftijd borstkanker. Toen bleek dat ik het gen ook droeg, wou ik niet hetzelfde meemaken. Ik wou het voor zijn."

Welke rol speelde je mama in die beslissing?

"Mijn mama heeft nooit gezegd wat ik moest doen. Ze zei altijd dat ze achter mijn keuze stond, wat die ook was. Ik heb mijn mama eigenlijk nooit met twee 'echte' borsten gekend. Achteraf besef je pas hoeveel impact dat moet gehad hebben op haar leven. Toen mijn zus en ik zelf voor die keuze stonden, werd zij daar ook emotioneel van. Ze voelde zich schuldig omdat zij het gen had doorgegeven. Dat is natuurlijk niet nodig. Zij heeft daar nooit voor gekozen."

Hoe heb je de periode na de operatie ervaren?

"Na de operatie keek ik vooruit. Dat zit in mijn karakter. Ik heb mij met een borstel op een rollende bureaustoel gezet en ik ben beginnen schuifelen door het huis om toch wat te bewegen. Na een paar weken begon ik te wandelen, maar je botst snel op je grenzen. De vermoeidheid was het moeilijkste. Je bent echt uitgeput, omdat je lichaam aan het genezen is. Alle energie gaat daarnaartoe. Ik moest leren om te rusten en toe te geven dat het niet ging. Dat vond ik moeilijk, want ik wil altijd doorgaan."

Wat hielp jou het meest tijdens je herstel?

"Blijven bewegen. Dat is voor mij echt essentieel. Je moet geen topsporter zijn, maar ga naar buiten en blijf niet in je zetel zitten. Dat maakt een enorm verschil. Bewegen helpt niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Je zit minder in je hoofd, je ziet andere dingen en je komt buiten. Dat helpt om zaken een plaats te geven."

Je benadrukt dat jouw traject anders is dan dat van iemand met de diagnose borstkanker.

"Mijn ingreep was preventief. Dat maakt mijn situatie inderdaad anders. Ik wist wat mij te wachten stond en dat het zou voorbijgaan. Bij kanker is dat een totaal ander verhaal. Dan voel je angst en onzekerheid en volg je behandelingen. Je weet niet wat komt. Mensen spreken over vechten tegen kanker, maar zo werkt het niet. Je kunt eigenlijk weinig doen.

Wie is Ann Reymen?

- Geboren in Hasselt op 20/05/1977
- Woont samen met haar partner en hun twee dochters
- Presentatrice en voormalig nieuwsanker van de regionale zender TVL
- Bekend van Radio 2-programma's zoals 'Ann & Daan'
- Auteur van het boek '75B' en 'Gezonder zonder zever'

© Stef Keynen

Je ondergaat wat er moet gebeuren en je hoopt dat het goed komt."

Je hebt je verhaal gedeeld en zelfs opgeschreven in een boek. Waarom?

"Oorspronkelijk was ik niet van plan om ermee naar buiten te komen. Ikzelf was goed verzekerd, maar ik merkte dat andere vrouwen problemen hadden met de terugbetaling van een borstreconstructie. Sommigen organiseerden zelfs een spaghettiavond om het te kunnen betalen. Dat vond ik echt niet oké. Daarom schreef ik het boek '75B'. Zo kreeg het thema veel aandacht en is het ook op politiek niveau opgepikt. Uiteindelijk heeft minister Maggie De Block ervoor gezorgd dat vrouwen een terugbetaling ontvangen. Dat vind ik wel mooi om te zien."

Hoe ga je vandaag om met je gezondheid?

"Ik word nog altijd goed opgevolgd. Zo'n gen zit niet alleen in je borsten. Controles blijven dus belangrijk. Daarnaast probeer ik vooral gezond te leven door te bewegen, genoeg rust te nemen en niet te overdrijven. Maar ik probeer wel realistisch te blijven. Het leven mag niet alleen rond gezondheid draaien. Altijd blijven vooruitkijken helpt mij. Als een dag minder goed gaat, weet ik dat er morgen weer een nieuwe kans komt."

Wat wil je meegeven aan lezers die voor een gelijkaardige keuze staan?

"Luister naar je buikgevoel. Laat je goed informeren en praat met mensen die je vertrouwt. Je hoeft dat niet alleen te dragen. Maar laat het je ook niet overweldigen. Er is nog zoveel in het leven. Probeer je daaraan vast te houden."

Gezonder zonder zever

Ann Reymen schreef samen met huis- en sportarts Ruud Van Thienen het boek 'Gezonder zonder zever'. In dat boek beantwoorden ze 101 vragen over voeding, beweging en gezondheid. Ze maken duidelijk wat klopt en wat niet, zonder ingewikkelde regels of hypes.

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.

Tip van de expert

Hoe verklein je het risico op diabetes type 2?

Met een gezonde leefstijl kan je de kans op diabetes type 2 sterk verlagen. Maar hoe begin je eraan? Kleine aanpassingen hebben al een groot effect. Wij helpen je graag op weg met deze drie eenvoudige tips.

1 Streef naar een gezond gewicht

Te veel vet, vooral rond de buik, verhoogt de kans op diabetes. Het maakt het lichaam minder gevoelig voor insuline, waardoor de bloedsuikerspiegel moeilijker onder controle blijft. Heb je overgewicht? Dan probeer je best wat af te vallen. Dat is niet gemakkelijk, maar een klein beetje gewichtsverlies (5%) maakt al een enorm verschil.

2 Kies voor gezonde en vezelrijke voeding

Vezels zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel en een langer verzadigd gevoel. Daarnaast ondersteunen ze een gezonde spijsvertering. Voeg aan elke maaltijd vezelrijke voedingsmiddelen toe, zoals volkoren graanproducten, groenten, fruit, peulvruchten of ongezouten noten. Probeer snelle suikers te vermijden. Drink daarom vooral water in plaats van frisdrank en laat de zoete tussendoortjes links liggen.

3 Beweeg dagelijks 30 minuten

Door dagelijks minstens 30 minuten te bewegen, wordt het lichaam gevoeliger voor insuline. Maak een stevige wandeling, ga een eindje fietsen of werk wat in de tuin. Lukt het niet om 30 minuten na elkaar te bewegen? Geen probleem! Spreid de 30 minuten over de dag door te kiezen voor meerdere korte beweegmomenten.

Lotte Poelmans
Diëtiste-diabeteseducator
Wit-Gele Kruis Limburg

“Diabetes type 2 komt steeds vaker voor, maar gelukkig kan je zelf heel wat doen om het risico te verkleinen. Met een gezonde leefstijl kan je dat zelfs met meer dan 50% verminderen. Daarvoor is geen streng dieet of topsport nodig. Kleine, haalbare aanpassingen in je dagelijks leven maken al een groot verschil.”

“Weet dat je er niet alleen voor staat: het Wit-Gele Kruis begeleidt je stap voor stap met advies op maat. Vraag je huisarts naar een doorverwijzing of contacteer ons rechtstreeks. Onze diabeteseducatoren begeleiden je bij technische zorg, zoals insuline- of incretine-inspuitingen en glycemiecontrole. Laten we samen werk maken van je gezondheid!”

“Kleine aanpassingen hebben al een groot effect”

“Ik ben dankbaar dat ik niet voor elke zorg naar het ziekenhuis moet”

Toen Abdesselam vorig jaar de diagnose maagkanker kreeg, begon een intens traject van onderzoeken en behandelingen. Een deel van die zorg gebeurt gelukkig vandaag thuis. Dankzij het Wit-Gele Kruis kan hij dagelijks rekenen op professionele hulp én vertrouwde gezichten in een moeilijke periode.

Auteur: Hélène Beele

Een diagnose die alles verandert

Abdesselam kampte al een tijdje met oprispingen en gewichtsverlies. Een bloedonderzoek bij de huisarts gaf afwijkende waarden aan. Na verdere onderzoeken werd een tumor in zijn maag ontdekt. Verschillende operaties, chemotherapie en sondevoeding maakten de voorbije maanden deel uit van zijn behandelingstraject. Toch probeert Abdesselam positief te blijven.

Zorg in het ziekenhuis en thuis

Voor zijn kankerbehandeling gaat Abdesselam regelmatig naar het ziekenhuis. Daar volgt een team van artsen, verpleegkundigen, een psycholoog en een diëtiste hem op.
Een deel van de zorg gebeurt thuis. Tweemaal per dag komt het Wit-Gele Kruis langs om de sondevoeding aan en af te sluiten en de wonde bij de sonde te verzorgen. “Bij een chemokuur verloopt de opstart in het ziekenhuis. Thuis volgen wij de chemopomp verder op en ontkoppelen we die een tweetal dagen later”, vertelt verpleegkundige Lidwina.

Nieuwe behandeling, nieuwe hoop

Binnenkort start Abdesselam met een zwaardere chemotherapie. Om de twee weken krijgt hij een behandeling. Na enkele kuren zal opnieuw geëvalueerd worden hoe de tumor reageert. “Dat blijft spannend”, geeft hij toe. “Hopelijk krimpt de tumor, zodat de artsen die operatief kunnen verwijderen.”

Abdesselam
blijft ondanks alles positief

Lidwina
is referentieverpleegkundige gespecialiseerd in oncologie

&

“Het betekent veel dat een deel van mijn zorg thuis kan gebeuren”

“Toen ik hoorde dat ik kanker had, was dat natuurlijk verschieten. Ik rook en drink bijvoorbeeld niet. Dan verwacht je zo’n diagnose niet meteen. Maar je kan er niets aan veranderen. Je moet ermee leren omgaan en ik probeer ondanks alles positief te blijven.”

“Wat ik vooral waardeer, is dat de thuisverpleegkundigen altijd zo vriendelijk zijn en tijd maken voor een babbel. Ze geven goede uitleg, luisteren naar mijn vragen en steunen mijn vrouw en mij als het moeilijk is.”

“Ik moet al vaak genoeg naar het ziekenhuis voor onderzoeken en behandelingen. Daarom betekent het veel dat een deel van mijn zorg thuis kan gebeuren.”

“Wanneer iemand de diagnose kanker krijgt, verandert er op korte tijd ontzettend veel. Patiënten krijgen in het ziekenhuis veel informatie. Thuis kunnen we zaken nog eens rustig overlopen en beantwoorden we vragen die later opduiken.”

“We zijn ook een luisterend oor”

“Omdat we dagelijks bij Abdesselam langskomen, merken we ook snel veranderingen op. We houden zijn algemene toestand mee in de gaten, volgen de wonde rond de sonde op en kijken hoe het fysiek en mentaal met hem gaat.”

“Maar we komen niet alleen voor een technische zorg. We zijn ook een luisterend oor. Patiënten en hun familie hebben vaak vragen of zorgen. Dan is het belangrijk dat er iemand is die tijd maakt om te luisteren.”

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

“Ik blijf Annie intellectueel uitdagen”

Bij **François** zit ‘zorgen voor’ in de familie. Samen met zijn zus **Annie** zorgde hij voor zijn ouders. Nu is hij haar mantelzorger. “Onze ouders stierven thuis in mijn armen. Annie en ik bleven daarna nog jaren in ons ouderlijk huis wonen, maar het valrisico werd te groot. Door een oogontsteking verloor ze het zicht in één oog. We verhuisden daarom naar een serviceflat op het gelijkvloers. Nu vullen we onze dagen met kruiswoordraadsels of het internationaal nieuws. We zijn allebei taalfreaks. Ik blijf Annie uitdagen, ook na haar diagnose dementie. Sinds kort kan ze tot tien tellen in het Koreaans”, zegt François trots.

Auteur: Arianne Caron

Scan de QR-code en lees het volledige verhaal van François en Annie.

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

Zaterdag 14 november 2026 | Gent, Blaarmeersen | 16-22u
Samen maken we diabetes zichtbaar
Doe mee met GlucoGlow!
Reserveer je tickets!
Wandel mee tijdens een unieke avond. Steun iedereen die leeft met diabetes. Kan je er niet bij zijn? Steun met een steunkaart!
diabetes.be/glucoglow
diabetesliga

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

Column

De bloeddruk van onze samenleving

Er bestaat een vreemde paradox in onze samenleving. We investeren zonder aarzelen in een betere wagen, een mooiere woning of een nieuwe smartphone, maar tegelijk gaan we achteloos om met het enige wat echt onvervangbaar is: ons eigen lichaam.

Toegegeven, ik pleitte zelf ook schuldig. Mijn agenda zat de voorbije jaren voller dan ooit. Lezingen, vergaderingen, interviews, deadlines, verplaatsingen ... Telkens vertelde ik mezelf hetzelfde verhaal: nog even doorzetten, rusten kon later wel. Een maaltijd overslaan, een broodje haastig eten op een parking tussen twee afspraken, een nacht slaap inruilen voor een laatste voorbereiding. Tot mijn lichaam op een dag zei wat ikzelf al veel langer had moeten zeggen: het is genoeg geweest.

Dat moment zette mij aan het denken. We spreken vaak over gezonde voeding alsof het alleen gaat over minder zout, minder suiker of meer groenten. Natuurlijk zijn die belangrijk. Maar voeding vertelt ook iets over de manier waarop we leven. Mensen die weinig tijd hebben om rustig te eten, hebben vaak geen tijd om rustig te leven. De maaltijd is misschien wel de eerlijkste spiegel van onze samenleving geworden: snel, efficiënt en voortdurend onderweg naar het volgende.

De oude Grieken zagen matigheid als een vorm van wijsheid. Vandaag klinkt dat bijna ouderwets. Alles moet groter, sneller en meer. Zelfs onze vrije tijd zit vol afspraken. We hebben de kunst verleerd om gewoon even stil te vallen, terwijl daar vaak de grootste genezing begint.

Misschien verklaart dat ook waarom aandoeningen zoals hoge bloeddruk steeds vaker voorkomen. Ons hart protesteert uiteindelijk tegen een leven dat voortdurend in overdrive gaat. Het lichaam straft ons niet, het probeert ons te redden. Elke waarschuwing is eigenlijk een uitnodiging om anders te leven.

Sinds kort luister ik aandachtiger naar dat gefluister. Ik probeer opnieuw tijd te maken voor een rustige maaltijd, voor een wandeling zonder telefoon of voor momenten waarop de klok even niet de baas is. Dat lukt lang niet altijd. Oude gewoontes laten zich moeilijk wegsturen. Maar ik heb één ding geleerd dat ik nooit meer wil vergeten. Gezondheid verdwijnt zelden in één grote klap. Ze glipt langzaam tussen onze vingers, telkens wanneer we denken dat ons lichaam zich nog één keer zal aanpassen aan het leven dat wij eraan opdringen.

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

SPECIALE ACTIE:
€ 50,- korting per hoorapparaat!

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

oogvoororen.be/wgk

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 ...

Wim droomt over wat hij nog kan

“Ik neem het leven zoals het komt”, vertelt Wim. Samen met zijn vrouw Nicole verkocht hij wild en gevogelte op de markt. Tot hij jaren geleden door een ongeluk moest stoppen. Een verhaal over vallen en altijd weer opstaan.

Auteur: Dorien Wenderickx

Val met grote gevolgen

“Er lag sneeuw op het marktplein en ik ben stomweg over enkele elektrische kabels uitgegleden. Mijn rechtervoet stond helemaal scheef. Om mijn voet nog te redden, hebben de dokters het met titanium schroeven vastgezet. Mijn carrière als marktkramer en traiteur was voorbij omdat het fysiek niet meer mogelijk was. Daar had ik wel verdriet van. Ik moest iets opgeven waar ik heel mijn leven hard voor had gewerkt.”

Wilskracht

Begin dit jaar ging Wim naar het ziekenhuis omdat hij zich onwel voelde. Een vleesetende bacterie veroorzaakte orgaanfalen en de dokters moesten zijn linkervoet amputeren. “De eerste dagen was ik triestig en moest ik dat nog een plaats geven.” Daarna begon Wim met volle moed aan zijn herstel. Zijn sportieve verleden hielp hem daarbij. “Vroeger liep ik marathons en reed ik met de koersfiets. Ik wou nu terug thuiskomen en rondstappen zonder rolstoel. Daar heb ik hard voor getraind. Op zeven weken mocht ik het revalidatiecentrum al verlaten. Ik blijf thuis heel trouw mijn oefeningen doen.”

Snelle Eddy

Weelderige krullen tot aan zijn schouders en een dikke snor typeerden Wim vroeger. “Je kon me vergelijken met het typetje ‘Snelle Eddy’ van Chris Van den Durpel. De hoofdverpleegkundige van het revalidatiecentrum noemde me ook zo.” Wims sterke karakter is zijn redding. “Je zal me zelden horen klagen. Ik kan leven met pijn en probeer altijd naar de positieve kant te kijken. Stappen zal nooit meer helemaal goed gaan, maar ik kan gaan en staan waar ik wil.”

Zelfstandig

“In het revalidatiecentrum leren ze je opnieuw dagelijkse handelingen aan of hoe je terug rechtstaat als je gevallen bent. Ik kookte vroeger heel graag, maar dat lukt nu niet meer. Het is voor mij moeilijk om een half uur recht te blijven staan. Nicole doet de was en maakt het eten klaar. Vier keer per week helpt iemand van thuiszorg bij het poetsen en de boodschappen. Ik voel me zeker niet verlegen om hulp te aanvaarden.”

Bucketlist

“We hebben alles gedaan in het leven wat we wilden. Ik ben nog altijd content met wat ik heb. Je moet me niet vragen om bergen te beklimmen, want ik heb hoogtevrees. ’s Nachts droom ik soms dat ik aan het lopen ben. Dan word ik met een goed gevoel wakker.”

Vaccinatie: wat moet je weten?

Elk najaar steken griep, COVID-19 en andere virussen opnieuw de kop op. Vooral ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid lopen meer risico op ernstige complicaties. Waarom blijft vaccinatie belangrijk? Hoe weet je welke vaccins je al kreeg? En welke rol kan de thuisverpleegkundige spelen? We vroegen het aan Jolien Van Bever, stafmedewerker verpleegkunde bij het Wit-Gele Kruis.

Auteur: Tanja Neckebroeck

“Vanaf 65 jaar kan een vaccin echt het verschil maken tussen een milde infectie en een ernstig ziekteverloop”

Wat is een vaccin eigenlijk?

“Een vaccin helpt je lichaam om zich te beschermen tegen bepaalde infectieziekten. Het bevat verzwakte, geïnactiveerde of dode deeltjes van een virus of bacterie. Zo leert het immuunsysteem die ziekteverwekker herkennen en maakt het antistoffen aan. Kom je later met het echte virus of bacterie in contact, dan reageert je lichaam sneller. Een vaccin voorkomt niet altijd dat je ziek wordt, maar verkleint wel de kans op ziekte of ernstige complicaties.”

Waarom wordt vaccinatie vooral aangeraden vanaf 65 jaar?

“Door je te laten vaccineren bescherm je niet alleen jezelf, maar verklein je ook de kans dat je anderen besmet. Dat is extra belangrijk voor mensen die kwetsbaarder zijn voor complicaties. Naarmate we ouder worden, werkt ons immuunsysteem minder goed. Daardoor kunnen infecties ernstiger verlopen. Vanaf 65 jaar kan een vaccin echt het verschil maken tussen een milde infectie en een ernstig ziekteverloop.”

Wanneer laat je je best vaccineren?

“Voor het griep- en COVID-19-vaccin is het najaar het ideale moment om je te laten vaccineren. Zo heeft je lichaam voldoende tijd om bescherming op te bouwen voor de wintermaanden, wanneer luchtweginfecties vaker voorkomen. Het griepvaccin werkt optimaal na ongeveer twee weken en beschermt je één winterseizoen. Welke vaccins voor jou aanbevolen zijn, hangt af van je leeftijd en gezondheidssituatie. Bespreek dat daarom regelmatig met je huisarts, apotheker of verpleegkundige.”

Hoe weet je welke vaccins je al hebt gekregen?

“Veel mensen weten niet dat ze hun vaccinatiegegevens online kunnen raadplegen. Via www.mijngezondheid.be krijg je een overzicht van je geregistreerde vaccins. Zo weet je welke vaccins je al kreeg en of ze herhaald moeten worden. Wie minder vertrouwd is met digitale toepassingen, kan uiteraard ook via de huisarts zijn of haar vaccinatiestatus laten nakijken.”

Welke rol speelt de thuisverpleegkundige?

“Ook thuisverpleegkundigen kunnen vaccins toedienen. Dat gebeurt vaak bij patiënten die al thuiszorg krijgen. De patiënt haalt het vaccin eerst af bij de apotheek en bewaart het in de originele verpakking in de koelkast. Tijdens een zorgmoment dient de thuisverpleegkundige het vaccin toe. Dat heeft ook een praktisch voordeel. Na een vaccinatie wordt aangeraden om nog een kwartiertje te observeren.

Jolien Van Bever bouwde haar expertise op als verpleegkundige in onder meer UZ Leuven en UPC KU Leuven. Vandaag zet ze die ervaring als stafmedewerker verpleegkunde bij Wit-Gele Kruis van Vlaanderen in rond thema’s zoals diabetes, medicatiebeleid, infectiepreventie, geestelijke gezondheidszorg, dementie en zorgethiek.

Omdat de verpleegkundige toch aanwezig is voor andere zorgen, kan die de patiënt opvolgen tijdens het zorgmoment. Het Wit-Gele Kruis registreert de vaccinatie, zodat die in het vaccinatieoverzicht van de patiënt verschijnt. Zo maakt vaccineren deel uit van de preventieve rol van de thuisverpleging."

Heeft een vaccin ook bijwerkingen?

"Sommige mensen krijgen na een vaccinatie milde klachten zoals lichte tot matige koorts (minder dan 38,5°C) en lichte pijn, roodheid of zwelling op de injectieplaats. Dat zijn normale reacties van het immuunsysteem. Je lichaam bouwt op dat moment bescherming op. Die klachten verdwijnen meestal vanzelf na enkele dagen. Ernstige bijwerkingen komen uiterst zelden voor."

Zijn er nog andere infecties dan griep waar we best rekening mee houden?

"Absoluut. Tijdens de wintermaanden circuleren meestal drie belangrijke luchtwegvirussen: griep, COVID-19 en RSV. Veel mensen kennen RSV vooral als een virus dat voorkomt bij jonge kinderen, maar ook volwassenen kunnen er ernstig ziek van worden. De symptomen van die infecties lijken sterk op elkaar. Daarom houden zorgverleners bij hun advies over vaccinatie en preventie niet alleen rekening met griep, maar ook met andere virussen die vooral voor ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid ernstige gevolgen kunnen hebben."

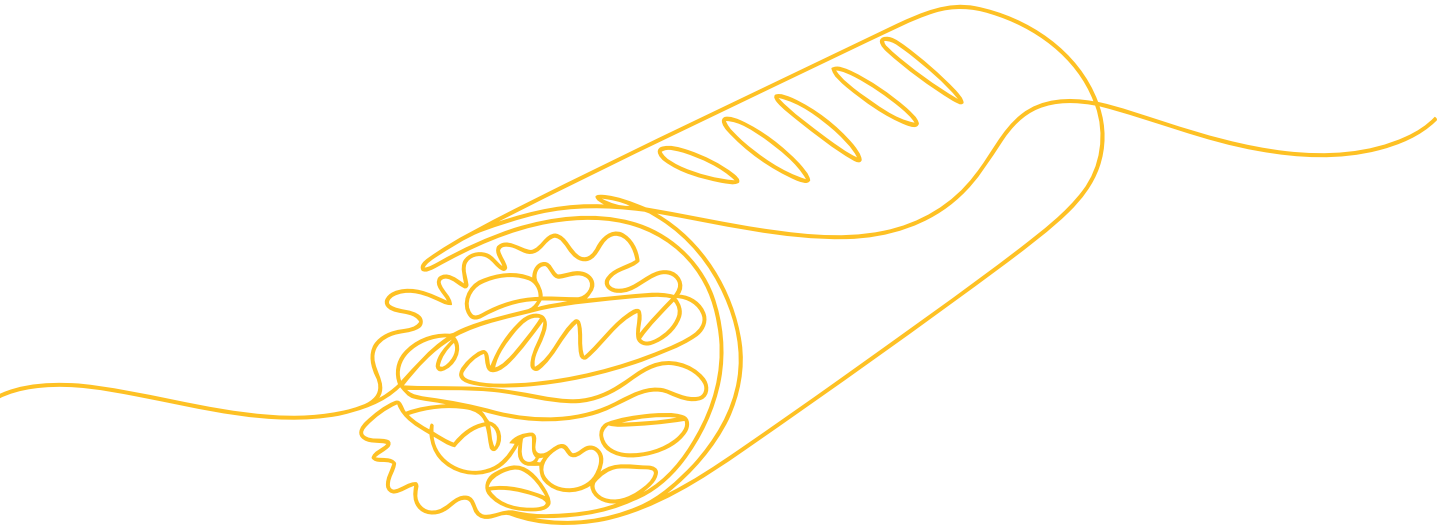
Wat wil je de lezers van Gezond Thuis graag meegeven?

"Heb je vragen of twijfels, bespreek die dan met je huisarts, apotheker of verpleegkundige. Zij kunnen advies geven, aangepast aan jouw persoonlijke situatie. Vaccinatie blijft een eenvoudige manier om jezelf te beschermen tegen infectieziekten. Samen met een goede hand- en hoesthygiëne kan dat een belangrijk verschil maken."

Wist je dat je je vaccin ook kan laten toedienen in een verpleegpost van het Wit-Gele Kruis in jouw buurt? Dat kan zowel voor patiënten als voor mensen die geen zorg van het Wit-Gele Kruis krijgen. Meer info over de verpleegposten vind je hier: www.witgelekruis.be/verpleegpost

Dé specialist in comfortschoenen
Corpedi.be
Modieuze comfortschoenen
Moeilijke voeten? Reuma? Hallux valgus of rigidus? 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
Footnotes
Solidus
Scholl
Rohde
Durea
Darco
Podartis
FinnComfort
Gabor Rollingsoft
...
MA-VR: 9u-17u & ZA: 9u-12u | Ring 35, 2200 Herentals | 014 15 19 77 | www.corpedi.be | Parking voor de deur

Nazomeren
met Hego Mobile
Genk
Rekem
Nijlen
Torhout
WWW.HEGOMOBILE.BE
ERKEND VERSTREKKER | EIGEN TECHNISCHE DIENST | ZORGKAS | VAPH
HEGO MOBILE
SCAN ME
Open van maandag - vrijdag:
10.00 - 12.00 & 13.00 - 17.00
info@hegomobile.be
089 61 49 43



Eet je hart gezond

Wit of volkoren? Kip of rund? Wat je eet, heeft een impact op je bloeddruk. Een hoge bloeddruk voel je zelden, maar kan wel leiden tot een beroerte of hartfalen. Gelukkig zijn er veel eenvoudige en smakelijke manieren om je bloeddruk onder controle te houden. Onze voedingsdeskundigen geven je advies om je bloeddruk te verlagen. Kijk je mee in onze winkelkar?

Auteurs: Trees Accou

Regenboog op je bord

Hoe verser, hoe beter. En wat is er verser dan een knapperig blad spinazie? Groenten en fruit zijn onmisbaar in een gezond dieet. Probeer elke dag minstens vijf porties groenten en fruit te eten, met veel variatie in kleur. Extra punten voor bladgroenten, want die verwijden de bloedvaten wat leidt tot een betere bloedsomloop en dus een lagere bloeddruk.

Kies voor **volkorenproducten** zoals bruine rijst, volkorenbrood en haver. Die bevatten meer voedingsstoffen en vezels dan geraffineerde varianten.

Zet vaker magere **eiwitbronnen** op het menu, zoals kip, kalkoen, vis, eieren en peulvruchten. Met minder verzadigd vet op je bord, kom je minder snel bij. Een gezond gewicht is goed voor de bloeddruk. Probeer daarom wat minder rood en bewerkt vlees op tafel te zetten.

Melk, yoghurt en andere zuivelproducten hebben een bloeddrukverlagend effect. Kies voor de halfvolle of magere variant, want zo beperk je verzadigde vetten.

Knoflook en gember hebben ook een positief effect op je bloeddruk. Ook pure chocolade (minstens 70 procent cacaomassa) kan bijdragen aan vaatverwijding en bloeddrukverlaging.

Uit de boodschappenkar

Een hoge zoutinname kan de bloeddruk verhogen. Beperk dit dus tot maximaal 5 gram zout per dag en vermijd bewerkte voeding zoals chips, kant-en-klare sauzen en charcuterie. Check de etiketten en kies voor zoutarme producten.

Suiker- en vetrijke producten bevatten veel calorieën. Wanneer je gewicht toeneemt, stijgt je bloeddruk.

Ook **alcohol** verhoogt de bloeddruk en kan gewichtstoename veroorzaken. Beperk je tot maximaal 10 glazen per week, met minstens twee alcoholvrije dagen. Geen alcohol drinken is natuurlijk het beste voor je gezondheid.

Een kopje koffie om je dag te beginnen? Zeker, maar cafeïne kan je bloeddruk tijdelijk verhogen. De Belgische Hoge Gezondheidsraad beschouwt 4 tot 5 kopjes **koffie** per dag als veilig. Vergeet niet dat cafeïne ook voorkomt in thee, energiedranken, cola en chocolade.

Een gezond eetpatroon is niet alleen belangrijk voor je algemene gezondheid, maar helpt ook om je bloeddruk onder controle te houden. Wil je hartvriendelijk eten, dan kan je het DASH-dieet volgen (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Het dieet werd in de jaren 90 ontwikkeld door onderzoekers van het Amerikaanse National Heart, Lung and Blood Institute en lijkt op een mediterraan voedingspatroon.

Frisse wrap met tonijn

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 blikje tonijn op water (zonder toegevoegd zout)
- 2 volkoren wraps
- Handvol spinazie
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 3 el magere yoghurt
- 1 tl citroensap
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 1 snuifje paprikapoeder, peper

Bereidingswijze

- Was de spinazie.
- Laat de tonijn uitlekken.
- Snipper de rode ui fijn en snijd de tomaat in blokjes.
- Maak een sausje van de yoghurt, een scheutje olijfolie, de geperste look en wat citroensap. Meng er het paprikapoeder en de peper door.
- Roer de tonijn, rode ui en tomaat door de saus.
- Beleg het midden van de wrap met spinazie en daarbovenop de tonijnsalade.
- Vouw de zijkanten van de wrap naar binnen en rol op. Smakelijk!

Meer recepten op www.witgelekruis.be/recepten

Goed zien.
Goed horen.
Langer genieten.

Professionele oog- en gehoorzorg, gewoon **bij u thuis**.

- Geen verplaatsingen, geen wachtruimtes
- Persoonlijke zorg in uw vertrouwde omgeving
- Met alle tijd en aandacht die u verdient

Een goed zicht en een goed gehoor maken elke dag aangenamer.
Bij **Mobizo** geloven we dat goede oog- en gehoorzorg voor iedereen toegankelijk moet zijn.

Daarom komen onze ervaren opticiens en audiologen gewoon **bij u thuis**.
Met professionele apparatuur, persoonlijk advies en alle tijd die u verdient.

VERTROUWD
VAKKUNDIG
BETROKKEN

Waarom kiezen voor Mobizo?

- Professionele oogcontrole aan huis
- Gratis gehoorscreening*
- Erkende opticiens en audiologen
- Brillen en glazen aan huis
- Hoortoestellen van alle A-merken
- Persoonlijk advies
- Nazorg aan huis
- Ook in woonzorgcentra en assistentiewoningen

Zomeractie

10% KORTING*

op premium hoortoestellen

én

TWEEDE BRILMONTUUR GRATIS*

bij aankoop van een volledig afgewerkte bril

Actie geldig t.e.m. 30/09/2026

Maak vandaag nog een afspraak.

0484/78.59.14
0499/06.98.30

www.mobizo.be

info@mobizo.be

mobizo

Uw specialist in mobiele oog- en gehoorzorg.

Bij elk bezoek van je thuisverpleegkundige wordt je identiteitskaart (eID) ingelezen. Hierdoor vind je alle geregistreerde zorgen terug in een maandelijks overzicht. Zo zie je duidelijk welke zorg werd uitgevoerd en wat er werd aangerekend aan het ziekenfonds. Vanaf 2027 wil de overheid die identiteitscontrole strenger opvolgen.

Strengere controle op inlezen identiteitskaart: wat betekent dat voor jou?

Het inlezen van je identiteitskaart (eID) is al jaren verplicht in de thuisverpleging. Zo wordt elke zorgmoment correct geregistreerd. Dit helpt om fouten of misbruik te voorkomen en biedt meer duidelijkheid over je zorg. Daarom wordt bij elk zorgmoment je identiteitskaart ingelezen, ook als je verpleeg- of zorgkundige meerdere keren per dag langskomt. Dat lijkt misschien veel, maar het zorgt ervoor dat elk zorgmoment juist wordt doorgegeven aan het ziekenfonds en correct op je maandoverzicht verschijnt. Zo krijgen jij en het ziekenfonds een volledig en duidelijk overzicht van de verleende zorg.

Wat verandert er vanaf 2027?

Vanaf 1 januari 2027 wil de overheid strenger controleren of die identiteitscontrole wel degelijk gebeurt. Als de identiteitskaart niet vaak genoeg wordt ingelezen, kan dat gevolgen hebben voor de betaling van de zorg. Daarom zal je verpleeg- of zorgkundige hier extra aandacht aan besteden.

Wat moet jij doen als patiënt?

- Hou je identiteitskaart bij de hand wanneer je verpleeg- of zorgkundige langskomt.
- Toon je eID wanneer je zorgverlener ernaar vraagt.
- Is je identiteitskaart verloren of gestolen? Meld dit aan je verpleeg- of zorgkundige.
- Heb je geen Belgische eID? Meld dit bij de start van de zorg. We zoeken samen naar een alternatief, zoals een vreemdelingenkaart of ISI+-kaart. Zo wordt je zorg ook correct geregistreerd en vermijd je problemen. Is er iets onduidelijk op je overzicht? Neem gerust contact op met je afdeling. De medewerkers helpen je graag verder. Je vindt de contactgegevens van je afdeling op www.witgelekruis.be/buurt.

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

WIT GELE KRUIS
West-Vlaanderen
050-63 40 00 (24u/24u)
info@wgkwvl.be

Opening verpleegpost Roeselare in aanwezigheid van de burgemeester

Twee nieuwe verpleegposten brengen zorg dichterbij

Recent openden we twee nieuwe verpleegposten: één in BEN Woonzorgnetwerk in Roeselare en één in Oostende in samenwerking met ConnectGroep.

De verpleegposten zijn toegankelijk voor mobiele patiënten die hun verpleegkundige zorg graag flexibel plannen. Zij kunnen langskomen op een zelfgekozen tijdstip, zonder te wachten op het thuisbezoek van een verpleegkundige. Zo kunnen ze hun verpleegmoment eenvoudiger combineren met werk, hobby's of andere dagelijkse activiteiten.

Met de opening van een verpleegpost in BEN Woonzorgnetwerk Roeselare blijven we inzetten op de samenwerking tussen thuisverpleging en residentiële zorg. Na Oostkamp en Ingelmunster is dit al de derde verpleegpost binnen een woonzorgcentrum. Voor de bewoners biedt het komen en gaan van patiënten extra afwisseling doorheen de dag.

Ook in Oostende kunnen patiënten sinds juni terecht in een nieuwe verpleegpost die we samen bemannen met ConnectGroep. De opening kwam net op tijd voor het drukke zomerseizoen aan de kust, wanneer de zorgvraag traditioneel toeneemt.

De verpleegposten staan open voor iedereen, ook voor mensen die geen beroep doen op de reguliere thuisverpleging van het Wit-Gele Kruis.

Ontdek al onze verpleegposten via witgelekruis.be/verpleegpost.

Camille over zorg in de verpleegpost: “Ik kan het gewoon zelf inplannen”

Camille kampte al een tijdje met vermoeidheid. Een vitamine B12-tekort bleek de oorzaak. Zo kwam ze terecht op de verpleegpost van het Wit-Gele Kruis voor inspuitingen. Ze vertelt hoe deze aanpak voor haar werkte en waarom ze de verpleegpost zou aanraden.

Camille is 18 en volgt een opleiding basiszorg en ondersteuning. Later wil ze ook in de zorg werken. Recent kwam ze zelf in aanraking met verpleegkundige zorg. “Ik was altijd heel moe. Na een bloedonderzoek bleek dat ik een vitamine B12-tekort had. Daarvoor moest ik injecties krijgen die enkel een verpleegkundige mocht toedienen.”

Warme zorg en persoonlijk contact

Via haar tante, die als zorgkundige werkt bij het Wit-Gele Kruis, leerde Camille de verpleegpost kennen. “Ik kon kiezen tussen verpleging aan huis of naar de verpleegpost gaan. De verpleegpost heeft voor mij heel wat voordelen. Je kiest een tijdstip en gaat wanneer het jou uitkomt, zonder dat je lang moet wachten. Al bij de eerste kennismaking bleek dat ik de juiste keuze had gemaakt. De verpleegkundigen waren heel vriendelijk en merkten ook op dat het steeds beter met mij ging.”

Praktisch en flexibel

Afspraken maken verliep volgens Camille heel eenvoudig. “Ik moest een keer per maand gaan, gedurende een half jaar. Je kan online een afspraak maken of bellen. En als ik in de verpleegpost was voor het prikje, dan planden we meteen een volgend moment in. Dat was handig. Ik ging altijd op zaterdagvoormiddag om 9 uur. Zo kon ik het perfect combineren met school en was ik ook de rest van het weekend vrij. Wachttijden waren er nauwelijks. Ik heb één keer even moeten wachten, maar meestal was ik meteen aan de beurt.”

> “Door de flexibiliteit van de verpleegpost kon ik mijn zorg gemakkelijk combineren met school”

Camille ziet duidelijk voordelen aan de verpleegpost. “Voor mij geeft het structuur. Ik weet op voorhand wanneer ik moet gaan en hoef thuis niet te wachten tot iemand langskomt. Ik kan het gewoon inplannen.” Binnenkort moet Camille nog eens op controle om te kijken of haar waarden opnieuw in orde zijn. Als ze in de toekomst nog zorg nodig heeft, dan kiest ze opnieuw voor de verpleegpost: “Het is toegankelijk, je kiest zelf wanneer je gaat en de verpleegkundigen zijn supervriendelijk.”

“De toegankelijkheid en vriendelijke verpleegkundigen zijn grote troeven”

Mantelzorgers in de bloemetjes

Onze mantelzorgers laten zorg bloeien. Eind juni was het Dag van de Mantelzorger en schonken we de mantelzorgers een mooi bedankingskaartje. Daarnaast verlootten we ook een aantal boeketten. Een extra verrassing dus voor sommigen!

Kom naar de Benenclub

Zware benen, spataders of last van moeilijk genezende beenwonden? Je bent niet de enige. Veneuze aandoeningen kunnen een grote invloed hebben op je comfort en levenskwaliteit. Daarom organiseren we dit najaar samen met het O.L.V. Van Lourdes Ziekenhuis Waregem de Benenclub gratis infosessies met praktische tips over compressietherapie, huid- en wondzorg ... Ook is er aandacht voor beweging, zelfzorg en het uitwisselen van ervaringen met lotgenoten. Interesse? Schrijf je in via de QR-code of via 050 63 40 00.

Voordrachten

Dit voorjaar organiseerden we verschillende voordrachten rond diverse thema's zoals EHBO bij ouderen en veilig thuis wonen. Ook dit najaar bieden we nog tal van infosessies aan. Surf naar witgelekruis.be/evenementen voor een overzicht van al onze evenementen.

"Eerlijk? Ik had eerst geen zin in iemand die in mijn eigen huis in de potten zou komen roeren en de dingen van me zou overnemen. Ik was bang om mijn vrijheid te moeten afgeven.

Maar intussen komt Cheyenne hier al een jaar en ik kijk er elke keer naar uit. Ze neemt niet zomaar over, ze luistert. Naar hoe ik de dingen zelf deed. Maar ook gewoon naar hoe mijn week is geweest."

Mariëtte, 89, 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

Bota
podologie

Uw voeten in topvorm

BOTA PODOLOGIE is een gespecialiseerd gamma voor voetzorg.
Het verzacht pijn bij **hamertenen, teenknobbels, likdoorns en eelt**.
De inlegzolen zorgen voor dagelijks comfort en bieden extra steun bij sport.

Elastische gel- en siliconenkussens met zilver
- Zeer zacht en elastisch voor optimale aanpassing aan de voet
- Snelle terugkeer naar de oorspronkelijke vorm, ook na veelvuldig gebruik
- Schokabsorberend voor ideale drukverdeling

Pleisters
- Hydrogelpleisters
- Gel- en siliconenpleisters
- Schuimpleisters met zachte toplaag

Inlegzolen
- Anatomisch voetbed met leder en Poron®schokdemper
- Visco-elastische inlegzool met massagezones
- Siliconeninlegzool met optimale schokabsorptie

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel

Bota
Since 1940

AD 202310 NL

Win een bon 'Brasserie'

Met deze Bongobon geniet je met twee van een onbezorgde avond in een authentieke, sfeervolle brasserie of restaurant. Laat je verrassen door een smaakvol hoofdgerecht, gecombineerd met een voorgerecht of dessert. Vul het kruiswoordraadsel in en waag je kans.
We verdelen 1 bon.

1. De jonge bladeren aan de bomen – Waterbuffel
2. Oost-Vlaamse gemeente – Schandelijk
3. Fiets – Circa
4. Lauwerkrans – Javaans dorp – Schuif
5. Muzieknoot – Daar – Vertegenwoordiger
6. Afgeknipt stukje – Witte populier
7. Bijbelse vrouw – Coureurs
8. Jammer genoeg – Vervelend wezen
9. Verdroogd meer in Kazachstan – Mannelijk dier – Meisjesnaam
10. Buigingsvorm (taalkunde) – Insecteneter
11. Reeds – Oude lengtemaat – Werpanker – Brandstof
12. Persoonlijk voornaamwoord – Misgewaad – Deugniet
13. Rivier in Duitsland – Eenheden – Griekse letter
14. Lengtemaat – Stof, afgeleid van een verbinding van ammoniak – Honingdrank
15. Zeer groot – Bestuurder van een gondel

VERTICAAL

1. Vitaminerijke olie – Honingbij
2. Brusselse gemeente – Lijn die met een kromme één punt gemeen heeft
3. Meisjesnaam – Ondiep en wijd vat, om voedsel in op te dienen – Vreesachtig
4. Zonwerend hoofddeksel – Aartsbisschop
5. Landbouwwerktuig – Watergeest – Huid – Voor de middag (Lat. afk.)
6. Kleur – Plakboek voor plaatjes of foto's
7. Vroegere munt in Duitsland – Farde – Paling – Uniek
8. Graangewas – Kunsttaal
9. Dezelfde – Voorsten
10. Hoofdtelwoord – Op geen enkele plaats
11. Overblijfsel – Ik (Lat.) – Persoonlijk voornaamwoord
12. Spaanse landvoogd – Edelsteen – Chinees gewicht
13. Oppervlaktemaat – Vogel – Schip, door veroordeelden geroeid
14. Kerstlied – Boom – Stang
15. Aziatisch land – Lidwoord – Verzamel

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 9 oktober 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 oktober 2026** naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

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

Oplossing Gezond Thuis 125:

Celien Hermans

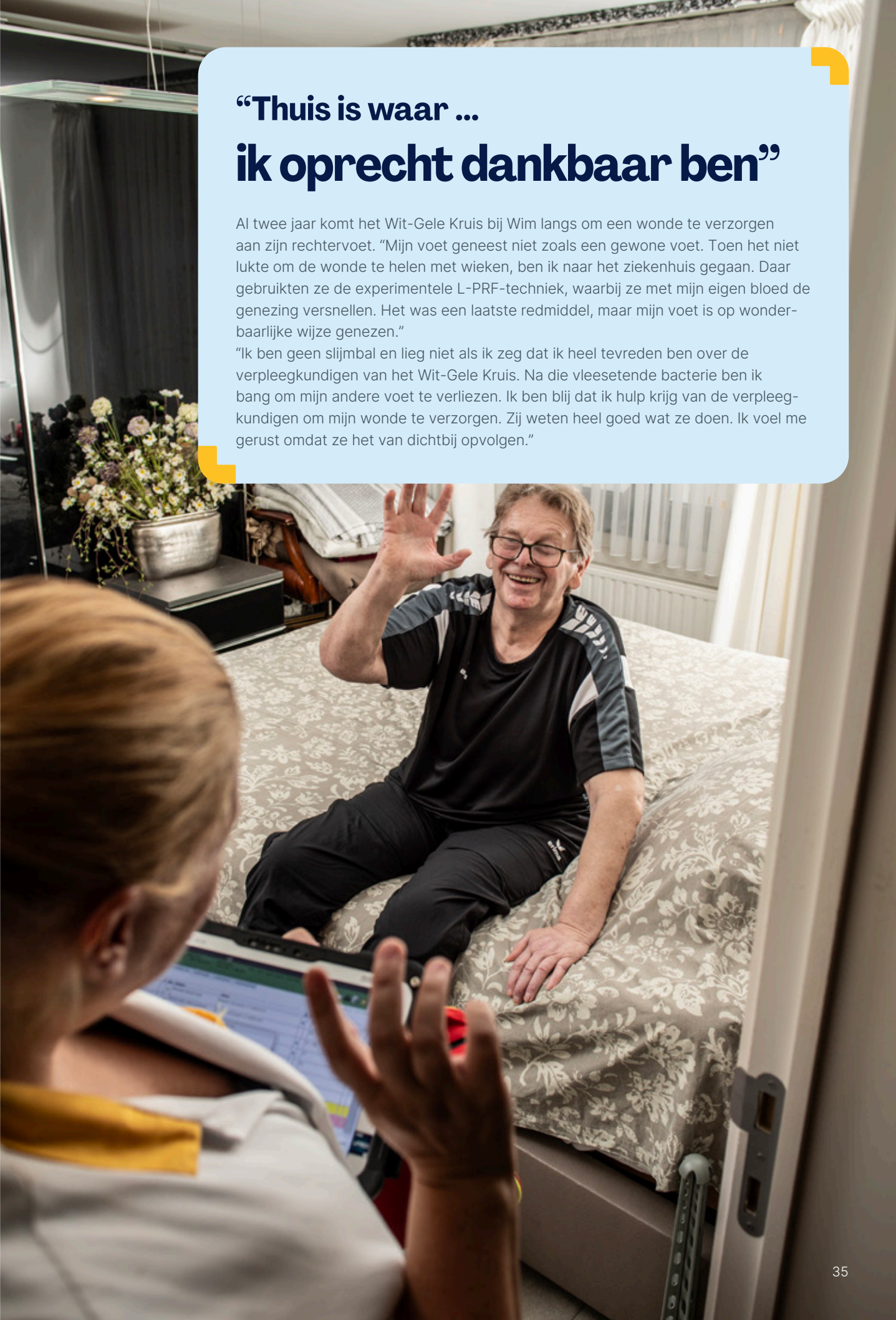
Winnaar cadeaubon BONGO

Verleye Daisy uit Beernem

Colofon 33ste jaargang, Nr. 126 - september 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** Hélène Beele, Arianne Caron, Gerleen De Greef, Kristel De Vliegher, 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.

MIX Papier van verantwoorde herkomst FSC® C003224



“Thuis is waar ...

ik oprecht dankbaar ben”

Al twee jaar komt het Wit-Gele Kruis bij Wim langs om een wonde te verzorgen aan zijn rechtervoet. “Mijn voet geneest niet zoals een gewone voet. Toen het niet lukte om de wonde te helen met wieken, ben ik naar het ziekenhuis gegaan. Daar gebruikten ze de experimentele L-PRF-techniek, waarbij ze met mijn eigen bloed de genezing versnellen. Het was een laatste redmiddel, maar mijn voet is op wonderbaarlijke wijze genezen.”

“Ik ben geen slijmbal en lieg niet als ik zeg dat ik heel tevreden ben over de verpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis. Na die vleesetende bacterie ben ik bang om mijn andere voet te verliezen. Ik ben blij dat ik hulp krijg van de verpleegkundigen om mijn wonde te verzorgen. Zij weten heel goed wat ze doen. Ik voel me gerust omdat ze het van dichtbij opvolgen.”

Comfortlift
Orona

Koester elk thuismoment.

Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplift 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