

Gezondthuis

Tijdschrift
Toelating gesloten verpakking
P 309292

BELGIE - BELGIQUE

P.B./P.P

Brussel X
PB11

Kronkelpaden van het geheugen

Kristien Hemmerechts



8

GEZONDE VETTEN



17

SPORT NA
HARTKWAAL



27

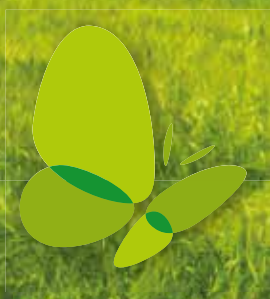
DAG V/D ZORG

WIN

Win een elektrische fiets of één van de andere honderden prijzen

Ontdek de wedstrijd op www.milner.be

*Gezond
leven, met
smaak.*



*Gezond leven mét smaak,
kan dat?*

Natuurlijk. Want wie voor Milner kiest, kiest voor een pittige kaas die 40% minder vet bevat dan een gewone 48+ Goudse kaas. Bovendien zit Milner boordevol essentiële voedingsstoffen zoals zink, calcium en eiwitten. Ontdek hoe evenwichtig eten ook simpelweg lekker kan zijn. Proef de rijke smaak van Milner. Ontdek meer op www.milner.be.



MILNER
Vol van smaak, 40% minder vet

Hoofd- en eindredactie

Renild Wouters
mail: renild.wouters@vlaanderen.wgk.be

Redactieraad

Hilde De Groef, Bram Fret, Viviane Janssens,
Ilse Minnoye, Ines Minten, Caroline Sabbe,
Kristien Scheepmans, Katrien Tylleman,
Ann Vanoffelt, Renild Wouters

Beeld coverpagina

© Isabelle Persyn

Druk

Corelio Printing

Oplage

133.537

Secretariaat

Hilde De Groef

Verantwoordelijke uitgever

Luc Van Gorp
Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel
Tel. 02 739 35 11 - Fax 02 739 35 99
www.witgelekruis.be

Reclameregie en vormgeving

DECOM NV
't Hofveld 6 C4
1702 Groot-Bijgaarden
www.decom.be
sonia.tielemans@decom.be
Tel. +32 497 44 32 06 - Fax 02 325 64 65



Indien u Gezond Thuis niet gratis ontvangt via uw verpleegkundige of met de post, kunt u zich abonneren. Het abonnementsgeld voor Gezond Thuis bedraagt € 10 per jaar - te storten op P.R. 000-0174466-60 van Wit-Gele Kruis van Vlaanderen 1000 Brussel met vermelding. Gelieve bij adreswijzigingen ook het nummer op de plastic folie mee te delen (voor verzendingen met de post).

Onderzoekspartner van Wit-Gele Kruis



Provinciale secretariaten Wit-Gele Kruis

Antwerpen, Tel. 014 24 24 50
Vlaams-Brabant, Tel. 016 31 95 50
Limburg, Tel. 089 30 08 80
West-Vlaanderen, Tel. 050 34 13 33
Oost-Vlaanderen, Tel. 09 265 75 75

Als je wat steun hebt

Je hoeft geen luistervink te zijn om veel te horen.

De GSM in de hand, telefoneert een man in de trein.

Elkeen kan horen dat hij naar Spanje verhuist en er een bedrijf opricht.

Op weg naar de trein zie ik twee dames.

Ze stappen aan de overkant van de straat in tegenovergestelde richting.

Ik hoor een van hen zeggen: "Het is veel waard als je wat steun hebt."

Welke steun bedoelde ze?

Misschien ondersteunden ze elkaar bij het regenachtige weer.

Of deed ze het verhaal over steun die ze had ondervonden bij een moeilijkheid.

Welke steun? Steunzolen? Een hulpmiddel zoals kruk of stok wanneer je moeilijk kunt stappen?

De financiële steun, waardoor zorgen verminderen?

De steun van goede verzorging?

De morele steun van mensen die luisteren en ons begrijpen, als we zeggen wat ons bezwaart?

Wekelijks stuurt Clemens zijn vrienden een spreuk.

Onlangs stuurde hij een tekst van Ralph Waldo Emerson:

"Het schoonste in een vriendschap is niet de uitgestoken hand, noch het vriendelijk lachen of het menselijk contact, maar het verheven gevoel iemand te hebben die in jou gelooft en jou zijn vertrouwen schenkt."

De tweede editie van de dag van de zorg nodigt alweer uit om bewust te zijn van en dankbaar voor de vele vormen van zorg in onze streken.

Wij hopen zo lang mogelijk onafhankelijk te zijn.

Toch kunnen we nooit zonder de anderen. We zijn op allerlei gebied op hen aangewezen.

Dat beseffen we het best bij ziekte. Door aanwezigheid van huisgenoten, vrijwilligers, mantelzorgers, beroepskrachten spreiden we de last.

Te weten dat wij bij nood op vele diensten van betaalbare, kwaliteitsvolle zorg een beroep kunnen doen, is een grote steun.

Mens zijn is medemens zijn en verantwoordelijkheid opnemen.

Met een kerklied zingen we:

"We zijn elkanders hart en hand op weg naar het beloofde land."

In wat we ongevraagd horen, wordt ons veel geschonken.

Er zijn woorden die beklijven.

Een lezeres van *Gezond Thuis* schreef in een kort dankbriefje:

"Een goed woordje doet veel deugd."



‘Kronkelpaden van het geheugen’

Kristien Hemmerechts

Het vriest dat het kraakt. De voortuintjes in de bekende Cogels Osylei liggen onder een prachtig sneeuwtapijt. We bellen aan bij het statige herenhuis waar Kristien Hemmerechts woont en gaan de gezellige warmte tegemoet. We praten met de schrijfster over haar nieuwste boek, *Kronkelpaden van het geheugen*.



“Kronkelpaden van het geheugen gaat voor een groot deel over uw voormalig buurmeisje Mischa, dat enkele jaren geleden aan leukemie is overleden. Wanneer hebt u besloten om daarover een boek te schrijven?”

“Het is gegaan zoals ik het vertel in het boek. Ik was bezig met een project over het fenomeen dat je beelden en flarden van vroeger opeens voelt opborrelen in je hoofd, vaak zonder aanleiding. Dat kan prettig zijn, maar soms ook niet. Ik heb toen een tijdje een logboek bijgehouden met die herinneringen, gewoon om te zien waar ik zou uitkomen. Net op dat moment had ik een gesprek met Davide, de weduwnaar van Mischa. Zoals ik het mij herinner, zei ik tegen hem: “Ik zie het leven van Mischa als een film.” Waarop hij meteen antwoordde: “Write that book!” Toen ik een poosje later belde met de mama van Mischa zei ze dat Davide haar verteld had dat ik de toestemming had gevraagd om het boek over Mischa te schrijven. Ik vond dat wel grappig, want bij het begin van het boek was er in mijn hoofd al meteen de onzekerheid over hoe het nou precies gelopen is (*lacht*). Maar Davide wilde graag dat ik het boek zou schrijven, omdat hij vindt dat het later voor de kinderen belangrijk is dat ze kunnen lezen over hun moeder. Het schrijven was niet altijd evident, want wanneer ik het over de familie

“HET UITGANGSPUNT VAN DIT BOEK IS EERDER DAT WIJ DINGEN SOMS TOTAAL VERKEERD OPSLAAN IN ONS GEHEUGEN”



van Mischa heb, gaat het vaak over heel persoonlijke dingen. Ik heb Mischa's dagboeken gekregen, en ook dagboeken van haar zus (Steffi, red.) Hun vader heeft zelfs stukken uit zijn dagboek voorgelezen. Ik heb ook verschillende mensen geïnterviewd en kreeg heel veel brieven die Mischa vanuit Italië (*Mischa woonde met haar echtgenoot en kinderen op Sardinië, red.*) naar haar familie verstuurde. Dan zijn er nog heel veel mailtjes van vriendinnen die ik te lezen kreeg. Voor een schrijver is dat natuurlijk een gedroomd scenario om aan een boek te beginnen, maar voor de familie is zo iets veel minder evident.”

“Het valt me op dat u van iedere persoon die aan bod komt in het boek een zeer realistisch beeld tracht te schetsen. U doet geen enkele moeite om de waarheid te verbloemen.”

“Ja, klopt. Het boek is geen hommage aan Mischa. Dat was absoluut niet het uitgangspunt. Het gebeurt vaak dat wanneer iemand sterft, de nabestaanden vragen om een boek te schrijven geconcentreerd op alle mooie en positieve herinneringen en gebeurtenissen. Dit

was zeker niet de bedoeling. Ik heb hier getracht meer als een soort onderzoeker naar de herinneringen, tegenstrijdigheden en onvolledigheden te gaan kijken.

Pas op, ik vind dat altijd wel een moeilijk punt hoor, bij dit soort van projecten. Ik schrijf hier duidelijk over mensen, inclusief hun kleine kantjes. Hoe verder je kunt gaan in wat je vertelt, hoe interessanter het wordt, maar ook hoe controversiëler het wordt. Ik heb al een aantal van dergelijke autobiografische romans geschreven en ik heb wel al gemerkt dat de tenen van sommige mensen enorm lang zijn. Soms nemen ze je het feit dat je over hen schrijft al kwalijk. Daarom heb ik nu ook initialen gebruikt bij ieder personage dat niet echt een hoofdpersoon is. Dus ja, dat is toch altijd een beetje schipperen.

Maar ik vind dat bijvoorbeeld Theo (*de vader van Mischa*) daar op een heel erg faire en open manier mee is omgegaan, zonder de feiten te willen afschermen.

Dit gezegd zijnde zijn er ook heel veel dingen die ik niet in het boek heb gezet. Er waren wel afspraken dat ik over bepaalde gebeurtenissen absoluut niet zou schrijven. Als

mensen me weer eens zeggen wat voor een openhartig boek ik heb geschreven, denk ik toch altijd aan alles wat ik er heb uitgelaten.

Ik schrijf het ook letterlijk: “Ooit op een dag schrijf ik een boek waarin ik alles zeg. Als ik in mijn graf lig.” Dat is een manier om duidelijk te maken dat het bijna onmogelijk is, zonder iemand te kwetsen of zijn privacy te schenden.

Ikzelf vind dat ik hier vrij ver ga in wat ik zeg over mijn eigen familie. Het boek is mede opgedragen aan mijn moeder. Ik heb het haar ook gegeven, maar ik heb totaal geen idee hoe zij het leest. Ik apprecieer wel erg dat ze mij zo vrij laat in het schrijven.”

“Hoe reageerde de omgeving van Mischa op het uiteindelijke resultaat?”

“De enige die gevraagd had om de proefversie vooraf te lezen was Theo. Ik heb het hem laten lezen in een eerste versie. Ik meen begrepen te hebben dat hij het vrij snel diagonaal heeft doorgenomen om te checken of de afspraken over de inhoud waren gerespecteerd. Achteraf heb ik van hem niets meer gehoord. Het zou mij niet verbazen

“IK DENK DAT ÉÉN VAN MIJN DRIJVEREN OM TE GAAN SCHRIJVEN PRECIJS DIE HUIVER VOOR ONTKENNING IS. ER IS ZOVEEL FAKE OF NEP, DOEN ALSOF EN SCHIJN. IK KAN DAAR EIGENLIJK NIET GOED MEE OM”

dat hij het niet meer grondig heeft durven te lezen, omdat ik weet dat hij de confrontatie heel moeilijk vindt. Ik weet ook dat Maya (*Mischa's andere zus, red.*) het voorlopig niet aankan om het te lezen. Jacqueline (*Mischa's moeder, red.*) is begonnen, maar vertelde me dat het niet ging, omdat ze constant moest huilen. Toen moest ik toch even slikken. Ik stond ervan te kijken dat het boek zo confronterend is voor de familie. Ook Ine (*een vrouw die als studente twee jaar in het huis van de familie Peeters op kot zat, red.*) en de psychologe van het ziekenhuis vertelden me dat ze verschrikkelijk hebben moeten huilen bij het lezen. Dus blijkbaar is de confrontatie met die tekst toch nog heel moeilijk en hard voor hen. De enige van wie ik weet dat ze het volledig gelezen heeft, is Steffi en die vond het heel erg goed. Van Jacqueline kreeg ik onlangs een mailtje waarin ze vertelt dat ze toch al wat verder was geraakt en dat ze erg tevreden is.”

“Tijdens de periode dat Mischa ziek was, hebt u haar niet zelf ontmoet of gesproken?”

“Dat klopt. Ik heb haar een paar keer gemaild in de beginperiode. Ik heb wel veel over haar horen vertellen, natuurlijk. Maar ik durfde echt niet naar het ziekenhuis te gaan uit angst om haar te infecteren. Mischa is tijdens haar ziekte echt enorm goed begeleid en omringd geweest. Voor de familie moet dit ook heel zwaar geweest zijn. Zij hebben meer dan een jaar geleefd in functie van dat ziekteproces. Ik schrijf dat ook in het boek: Jacqueline die iedere dag eten kookte met zo vers mogelijke ingrediënten, de zussen die dagelijks langsgingen.”

“U schrijft in het boek heel veel over uw eigen herinneringen, en gaat dan ook vaak verifiëren of hetgeen u zich herinnert correct is. Bent u er bang voor dat uw geheugen u ooit in de steek zou laten?”

“Ik heb daar geen seconde bij stilgestaan. In een interview vroeg iemand anders me dat ook of ik dan angst had voor geheugenverlies of dementie, maar dat was bij mij helemaal niet aan de orde. Het uitgangspunt van dit boek is eerder dat wij dingen soms totaal verkeerd opslaan in ons geheugen. En ik probeer een beetje te achterhalen hoe dat komt. Zoals het voorbeeld van mijn moeder, die praat over haar oorlogsherinnering en dan blijkt die totaal niet te kloppen. Maar ik denk dat elke mens dat voorheeft, dat je je echt ten stelligste dingen op een bepaalde manier meent te herinneren en als je dan verder gaat pluizen, blijkt dat dat niet correct is. Voor mensen is de subjectieve realiteit belangrijker dan de objectieve realiteit. Met de subjectieve realiteit moeten we immers leven. Ergens is dat wel beangstigend.”



“U beschrijft de laatste weken van Mischa in het ziekenhuis, toen het echt slecht ging, zeer uitvoerig. Toch is er nooit openlijk over haar nakende levenseinde gepraat. Vindt u dat jammer?”

“Ik weet niet of ik dat jammer vind. Het is inderdaad zo dat Steffi en ook wel Maya daar ontzettend veel moeite mee hadden. Het gaf hen een gevoel van onvrede, alsof er iets niet helemaal afgerond is geweest. Wanneer ik dan verder ging graven in het materiaal dat ik kreeg, voelde ik toch dat Mischa wel beseftte wat er aan het gebeuren was. Ze heeft ook aangegeven wat ze wilde dat er zou gebeuren. Het stond eigenlijk gewoon in haar dagboek. Hier merk je opnieuw die subjectiviteit. Voor Mischa was het wel duidelijk, maar voor haar zussen niet. Alleen is er nooit openlijk over gesproken. Waar ik Steffi helemaal gelijk in geef, is het feit dat het einde van Mischa niet helemaal goed is verlopen. Je ziet duidelijk dat het aflopende was, maar toch werd er nog heel lang doorgedaan met behandelen. Dat gebeurt bij leukemie wel vaker, omdat dat toch nog soms kan kenteren. Maar de ochtend voor haar overlijden heeft zij bijvoorbeeld nog een nierdialyse ondergaan. Dat haalde niets meer uit, haar lichaam was echt op.”

“U hebt het ook over uw zus die reeds tijdens haar jeugd zware psychische problemen ontwikkelde. U beschrijft meermaals dat het absoluut niet evident was om samen met haar op te groeien. Heeft zij het boek gelezen?”

“Neen, zij kan dat ook niet. Dat zijn ook weer ergens risico's die je neemt. Het kan goed zijn dat ze te

weten komt dat het boek bestaat. Bijvoorbeeld via dit of andere interviews. Maar de dingen die ik in het boek zeg, die weet zij ook wel. Uiteindelijk vertel ik ook helemaal geen slechte dingen over haar. Maar ook dat is een beetje schipperen, want ik weet heel goed dat zij het vaak niet prettig vindt wanneer ik over haar praat of schrijf. Maar tegelijk vindt ze het dan wel heel prettig wanneer ik gedichten van haar voorlees of opneem in mijn eigen werk (*de zus van Kristien schrijft gedichten, red.*)”

“U bent intussen ook beschermvrouwe van *Te Gek!*?”

“*Te Gek!*? Is een organisatie die ervoor ijvert om psychische problemen uit de taboesfeer te halen,

gezicht zeggen als ze me niet graag hebben. De huidige teneur dat je het leven altijd maar fantastisch en heerlijk moet vinden, stoort mij geweldig.

Dat is de laatste jaren ook meer de drijfveer van mijn schrijven geworden: een ruimte creëren om de dingen te laten zien zoals ze zijn en niet zoals we graag zouden willen dat ze zijn. Verhalen als die van Mischa gaan heel sterk over de dingen zoals ze zijn.

Die huiver waarover ik sprak, resulteert dan in dit soort boeken. Wat wel prettig is, is dat ik vaak in reacties van lezers een soort dankbaarheid krijg, omdat ik bij hen een ruimte schep voor het gevoel dat ze hebben.”



niet goed in staat om niets te doen. Het is ook wel prettig om bezig te blijven. Langs de ene kant denk ik weleens dat het leven misschien gemakkelijker zou zijn als ik wat meer vrij zou nemen. Zeker nu ik veelvuldig oma ben. Langs de andere kant is het zo'n sterk aspect van mij. En heel veel dingen die andere mensen doen die meer tijd hebben, interesseren me totaal niet. Ik ben eigenlijk heel gelukkig als ik bezig ben met mijn boeken.”

“U bent ongetwijfeld alweer begonnen met een nieuw boek?”
“Absoluut!”

“We wensen u nog veel succes!”



*Tekst: Bram Fret
Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Fotografie: Isabelle Persyn*

“VOOR MENSEN IS DE SUBJECTIEVE REALITEIT BELANGRIJKER DAN DE OBJECTIEVE REALITEIT, MET DE SUBJECTIEVE REALITEIT MOETEN WE IMMERS LEVEN. ERGENS IS DAT WEL BEANGSTIGEND”

om mensen hun angst te doen overwinnen om erover te praten, hen uit te leggen dat schaamte niks oplost. Dat is niet eenvoudig, maar je merkt wel dat er dingen veranderen. Over depressies bijvoorbeeld of ADHD of autisme wordt er al veel gemakkelijker gepraat. Het evolueert, maar tegelijkertijd blijft het ook wel moeilijk.”

“U schreef de laatste jaren heel wat boeken over sociaal-maatschappelijke thema's. Bijvoorbeeld het verhaal van anorexiapatiënte Ann. Trekken zulke onderwerpen u aan?”
“Blijkbaar wel (*lacht*). Ik denk dat één van mijn drijfveren om te gaan schrijven precies die huiver voor ontkenning is. Er is zoveel fake of nep, doen alsof en schijn. Ik kan daar eigenlijk niet goed mee om. Ik heb liever dat mensen het in mijn

“Enkele jaren geleden las ik een interview naar aanleiding van uw vijftigste verjaardag. Ik herinner me een passage waarin u zei dat u graag een keer een tijdje zou stoppen met schrijven, omdat u het gevoel had een groot deel van uw leven achter de schrijftafel te hebben doorgebracht. Als ik uw bibliografie bekijk, bent u intussen allesbehalve gestopt.”

“Ja, dat is iets eigenaardig (*lacht*). Het is een drang. Ik ben blijikbaar



Kronkelpaden van het geheugen
(ISBN 9789044523416) wordt uitgegeven door Uitgeverij De Geus en is voor 21,50 euro te verkrijgen in de boekhandel.

Vet hoeft niet te schaden

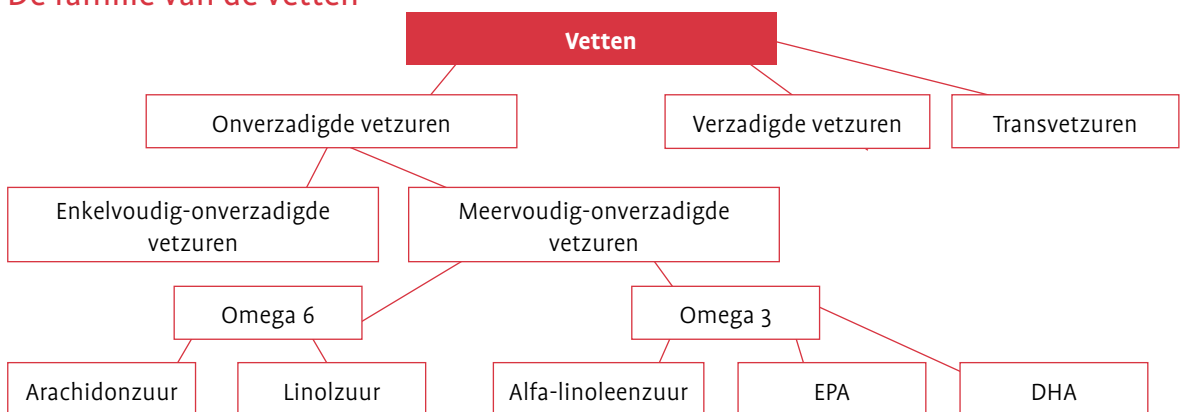
Vetten in de voeding brengen niet alleen energie aan, maar zijn ook onmisbaar. Ze leveren vetoplosbare vitamines (de vitamines A, D, E en K) en essentiële vetzuren zoals linolzuur en alfa-linoleenzuur. Ons lichaam heeft dus vetten nodig, maar in aangepaste hoeveelheden én in een juiste verhouding tot elkaar.

Elke cel in ons lichaam is omgeven door een celmembraan. Een goede verhouding aan verzadigde en onverzadigde vetzuren geeft soepelheid aan de membranen, zodat onze huid elastisch blijft, onze

zenuwcellen gemakkelijk signalen kunnen doorgeven en de darmcellen voedingsstoffen kunnen opnemen. We hebben dus verschillende soorten vetzuren nodig om lichamelijk en geestelijk in topvorm te blijven.

Laat ons wat meer duidelijkheid scheppen in het ruime aanbod: welke vetten zijn geschikt voor welke doeleinden? En welke kunnen we toch beter mijden?

De familie van de vetten



Als we in voeding spreken over vetten, spreken we over vetzuren. Vetten zijn samengesteld uit vetzuren en dat kunnen transvetzuren zijn, verzadigde vetzuren of onverzadigde vetzuren.

Transvetzuren: absoluut te mijden

Transvetzuren zijn van nature onverzadigde vetzuren die door de voedingsindustrie via een chemisch proces (hydrogenatie) kunstmatig verzadigd worden. Transvetten maken patisserie knapperig en zorgen ervoor dat je gebak langer kunt bewaren. Je vindt ze terug in

koekjes, gefrituurde voeding en kant-en-klaarmaaltijden. Ze vormen echter een groot gezondheidsrisico. Transvetten doen de slechte cholesterol in het bloed toenemen en verlagen de goede cholesterol, met een dubbel negatief effect voor hart- en bloedvaten.

Ze verhogen niet alleen de kans op bloedklonters en ontstekingsreacties, ze tasten ook de werking van de insuline aan, met een verhoogd risico op diabetes type 2 tot gevolg. Transvetzuren zijn dus nog schadelijker dan verzadigde vetzuren en moeten absoluut vermeden worden. Dat is ook de recente aanbeveling van de Hoge Gezondheidsraad.

Verzadigde vetzuren

Verzadigde vetzuren verhogen de totale bloedcholesterol én de (slechte) LDL-cholesterol, en daarmee ook het risico op hart- en vaatziekten. Verzadigde vetzuren komen vooral voor in dierlijk vet en in geharde plantaardige vetten.

Dierlijke vetbronnen:

- melkvetten: boter, room, koffieroom, kaas
- vlees: vooral vette soorten zoals worst, gehakt, spiering, spek, schaaap...
- vleeswaren: in alle soorten, maar meer in vette zoals paté, salami, worstsoorten...

- geharde visolie komt ook voor in geharde smeer- en bakmargarines en geharde minarines.

Plant aardige vetbronnen: palmolie, palmvet, palmpitolie, palmpitvet, kokosolie, kokosvet, frituurvet, harde plantaardige margarines, harde minarines...

Gecombineerde vetbronnen: chocolade, frituursnacks, koekjes, gebak, taart, snoep...

Onverzadigde vetzuren

De gunstige tak van de vet-familie zijn de onverzadigde vetzuren, zo genoemd omdat ze in hun chemische structuur één (enkelvoudig-onverzadigd) of meerdere (meervoudig-onverzadigd) dubbele bindingen hebben. Ze hebben een gunstige invloed op het cholesterolgehalte in het bloed.

Enkelvoudig onverzadigde vetzuren (ook mono-onverzadigde vetzuren) hebben een gunstig effect op het cholesterolgehalte in het bloed: ze doen de LDL-cholesterol (slechte) dalen en doen de HDL-cholesterol (goede) lichtjes stijgen. Ze hebben bovendien een gunstig effect op de triglyceriden.

Enkelvoudig onverzadigde vetzuren zijn overvloedig aanwezig in olijfolie, arachideolie, koolzaadolie, lijnzaadolie, rapzaadolie, notenolie, amandelen, cashewnoten, hazelnoten, pinda's, avocado, olijven, sommige margarines, minarines, vloeibare bereidingsvetten (samenstelling bekijken!).

Meervoudig onverzadigde vetzuren (ook poly-onverzadigde vetzuren) doen de totale cholesterol dalen; maar zowel de (slechte) LDL-cholesterol als de (goede) HDL-cholesterol daalt.

Meervoudig onverzadigde vetzuren zijn vooral van belang voor de aanbreng van essentiële vetzuren. Maar opgelet, ze zijn erg gevoelig



voor verhitting, en daarom vooral aangewezen voor koude bereidingen.

Essentiële vetzuren: omega 6- en omega 3-vetzuren

Zo genoemd omdat ons lichaam ze maar gedeeltelijk kan aanmaken en ze dus via de voeding aangevoerd moeten worden.

Omega 6-vetzuren zorgen ervoor dat het cholesterolgehalte in het bloed daalt, zowel de totale als de LDL-cholesterol.

Het voornaamste omega 6-vetzuur is linolzuur. Het komt veelvuldig voor in plantaardige oliën: in zonnebloemolie, maïsolie, druivenpitolie, saffloerolie, sojaolie; in producten waarin deze oliën zijn verwerkt (margarines, mayonaise,..); in granen en noten.

Omdat ze zo veelvuldig voorkomen in de natuur, hebben we er geen tekort aan.

De **omega 3-familie** telt drie vetzuren: het stamvetzuur is alfa-linoleenzuur en komt onder andere voor in lijnzaadolie. EPA en DHA (afkortingen van de Latijnse benaming die de lengte van de ketens aanduidt) zijn de vetzuren die in vette vis voorkomen. Vanuit alfa-linoleenzuur kan ons lichaam EPA en DHA aanmaken, maar dat gaat moeizaam, omdat er steeds de concurrentie is van het omega 6-vetzuur, dat hetzelfde enzym voor zich opeist.

Omega 3-vetzuren doen de triglyceriden in het bloed dalen, ze houden de celwanden gezond en soepel en verhinderen bloedklontervorming. Ze hebben dus een positief effect in de preventie van hart- en vaatziekten. Ze werken daarenboven ontstekingsremmend en hebben een belangrijke rol in de ontwikkeling van het zenuw- en hersenweefsel.

Omdat we zo weinig vette vis eten, moeten we zorgen dat er een gunstig klimaat is om omega 3-vetzuren aan te maken. Dat kan door te streven naar een optimale verhouding omega 6/omega 3 die dicht bij 4 moet liggen. Dat betekent 4 omega 6-vetzuren voor 1 omega 3-vetzuur. Dit kan je bereiken door tweemaal per week vis te eten en oliën te gebruiken met een hoog gehalte aan omega 3-vetzuren.

Omega 3-vetzuren komen voor in:

- lijnzaadolie (beperkt houdbaar en met een aparte smaak), koolzaadolie, notenolie, sojaolie en producten waarin deze oliën verwerkt zijn.
- vette vis zoals haring, makreel, zalm, sardienen en in bepaalde eieren (Colombus).
- groene groenten zoals spinazie en postelein en in noten zoals walnoten.
- veel producten zoals margarines, minarines, melkproducten tot zelfs fijne vleeswaren toe worden tegenwoordig verrijkt met omega 3-vetzuren.

De omega 3-vetzuren in vis zijn verschillend van die in planten en kunnen onderling niet verwisseld worden. Je moet dus naast de plantaardige bronnen (oliën) ook de



dierlijke bronnen benutten, en dat betekent tweemaal per week vis eten, waarvan minstens eenmaal een vette vis.

Variëren, ook in het gebruik van vet en olie

Zoals voor alle voedingsmiddelen geldt ook voor vetten de regel van afwisseling.

Enkele aanbevelingen

- Gebruik bij de broodmaaltijd een minarine om je brood te smeren.
- Gebruik voor koude bereidingen zoals slasausjes en vinaigrettes, een olie met veel onverzadigde vetzuren zoals koolzaadolie, soja-olie, tarwekiemolie, notenolie.
- Voor jonge moeders en oma's: doe net voor je opdient een scheutje koolzaadolie in de groentepap van je peuter.
- Voor warme bereidingen gebruik je bij voorkeur een olie met overwegend mono-onverzadigde vet-

zuren zoals olijf- of arachideolie, omdat die beter tegen de hitte kunnen. Verkies je een margarine, neem dan een bak- en braadmargarine. Bekijk steeds de samenstelling: de verzadigde vetten moeten minder dan 1/3 van de totale vetten bedragen.

- Beperk het frituren tot 1 maal per 14 dagen. Gebruik als frituurolie: arachideolie of speciale frituurolie (een mengeling van verschillende oliën). Maximale temperatuur 180°C.
- Eet minstens tweemaal per week vis: je kunt eens vis eten bij de warme maaltijd, maar je kunt ook vis eten bij de broodmaaltijd: bijvoorbeeld een slaatje met haring of zalm. Dat zijn bovendien vette vissen met een hoog gehalte aan omega 3-vetzuren.



Renild Wouters
Diëtiste Wit-Gele Kruis
van Vlaanderen

Bronnen:

- Hoge Gezondheidsraad: 'Transvetzuren: risico's voor de gezondheid en manieren om deze te beperken.' 21.09.2012
- Health & Food: nr 79-11/2006
- Gezonde voeding natuurlijk! Renild Wouters

Tips:

Onverzadigde vetzuren, vooral die van het type omega 3 en omega 6 zijn erg gevoelig voor oxidatie en voor verhitting. Stel olie dus niet bloot aan licht. Bewaar olie in een donkere fles op een donkere plaats, en breng olie ook niet in contact met oxideerbare metalen zoals ijzer en koper.

Welke olie voor welke bereiding?

Arachideolie: een van de meest stabiele oliën, geschikt voor frituur. Voor koude bereidingen zijn er oliën die beter geschikt zijn.

Druivenpitolie: vrij neutraal van smaak. Kan zowel koud als warm gebruikt worden. Is uitstekend geschikt voor fonduebereidingen.

Hazelnootolie: bezit een fijne, uitgelezen smaak die zich bijzonder goed leent om salades op smaak te brengen.

Koolzaadolie: goede bron van omega 3, relatief goedkoop. Ideaal geschikt voor vinaigrettes en koude sausen.

Lijnzaadolie: het rijkst aan omega 3, maar de smaak valt niet bij iedereen in de smaak! Daarenboven bevat de olie weinig vitamine E en biedt dus weinig bescherming tegen oxidatie. Vooral geschikt voor koude bereidingen of om het gehalte aan omega 3 in oliemengsels te verhogen.

Maisolie: geschikt voor alle gebruik. Voor koude sausen of vinaigrettes is een olie die meer omega 3 bevat wellicht meer aangewezen.

Notenolie: heeft een vrij uitgesproken smaak die in vinaigrettes goed tot zijn recht komt. Rijk aan omega 3. Opgelet: notenolie wordt vlug ranzig, koop ze daarom in kleine hoeveelheden aan.

Olijfolie: dé ster van de mediterrane voeding. Goed voor alle gebruik. Zeer uitgebreid gamma van smaken, van zeer zacht tot zeer uitgesproken.

Sesamolie: geschikt voor warme bereidingen. Vrij specifieke smaak, geeft een Aziatisch tintje aan wokbereidingen.

Sojaolie: goedkoop. Goede bron van omega 3. Eerder geschikt voor koude bereidingen.

Tarwekiemolie: het rijkst aan vitamine E, maar vrij duur. Vooral geschikt voor koude bereidingen of om de aanbreng van vitamine E in een oliemengeling te verhogen.

Zonnebloemolie: geschikt voor alle gebruik, hoewel er voor koude sausen of vinaigrettes beter voor een omega 3-rijke olie gekozen wordt. Rijk aan vitamine E.

ELEKTRISCHE FIETSEN VAN VENTURELLI



- Uitneembare li-ion batterij
E-bikes zijn uitgerust met 284Wh of 365 Wh batterijen
- Geruisloze vrijloop motor
- Lichtgewicht: slechts 23 kg

REEDS VANAF
€ 1.649

(tot €2.250)

VENTURELLI
QUALITY / PERFECTION / DESIGN .be

"Maak een testrit bij Uw Venturelli dealer"

VOOR MEER INFORMATIE ZIE **WWW.VENTURELLI.BE**



DB26/94337B3

"Terug makkelijk de trap op en af.

Dankzij m'n traplift van ThyssenKrupp Encasa."

Onbezorgd blijven genieten van het comfort en de privacy van uw eigen huis? Daar staat geen leeftijd meer op. Een traplift van ThyssenKrupp Encasa brengt iedereen veilig en comfortabel naar boven. Over verschillende verdiepingen. Zelfs al is uw trap erg smal, steil of hebt u een wenteltrap. En dat allemaal dankzij onze unieke monorail. Die is niet alleen veilig en elegant, maar past ook in ieder interieur. Kortom, met een traplift van ThyssenKrupp Encasa blijft alles bij het oude. Behalve natuurlijk het gemak waarmee u voortaan de trap op en af gaat!

Comfortabel, veilig en gebruiksvriendelijk!



Voor mijn comfort!

Vraag vrijblijvend een offerte op maat.

Bel gratis
0800 94 365

Ontvang nu uw gratis documentatiepakket!



www.tk-traplift.be

ThyssenKrupp Encasa
Life in motion.



Veiligheid op de fiets

Zowel om naar het werk te rijden als voor boodschappen of gewoon voor het plezier en om te genieten van de omgeving: de fiets is in Vlaanderen een populair vervoermiddel. Verbazingwekkend is dat niet: je kunt immers genieten van frisse lucht, het mooie uitzicht en bovendien houdt fietsen je conditie op peil. Als fietser is het bijzonder belangrijk om je veiligheid in het oog te houden. Zo moet je in de stad bijzonder goed opletten in het drukke verkeer. Je mag dan wel een zachte weggebruiker zijn, er zijn ook een aantal regels waar je je aan moet houden. We zetten hieronder enkele praktische tips en weetjes op een rij.

Zorg ervoor dat je goed zichtbaar bent met een aangepaste uitrusting

De eerste veiligheidsregel is ervoor zorgen dat je wordt opgemerkt. Als je geen oogcontact hebt met een bestuurder of andere weggebruiker, moet je ervan uitgaan dat hij jou niet gezien heeft: je bent dus in gevaar.

Aanbevolen uitrusting:

- reflectoren en verlichting die werkt (verplicht)
- gekleurde of witte kledij
- helm
- fluorescerende banden (aan de enkels, zoals fietsspelden, of aan de polsen)
- fluorescerende armbanden
- bijkomende fietsverlichting (bijvoorbeeld halogeenlamp die blijft branden in stilstand dankzij een kleine batterij, een dynamo die werkt in alle omstandigheden, enzovoort).

Koop een geschikte fiets

Een goede fiets is een investering in vele jaren fietsplezier, comfortabele verplaatsingen, en garandeert vooral een veilige en efficiënte verplaatsing in het verkeer.

Ga niet over één nacht ijs. Laat je degelijk adviseren en maak een bewuste keuze. Beslissingen louter op basis van je budget kunnen je op lange termijn duur te staan komen.

Denk goed na waarvoor je de fiets gaat gebruiken. De verschillende types van fietsen zijn ontwikkeld naargelang het gebruik ervan en dat vertaalt zich in specifieke eigenschappen en tekorten. Een verkeerd gebruik van de fiets brengt dus risico's met zich mee.

Bijvoorbeeld: het aantal fietskilometers. Informeer je voor je aankoop duidelijk over welk type fiets overeenstemt met jouw gewenste gebruik! Wie regelmatig langere fietstochten maakt, heeft andere

eisen dan wie driemaal per week naar het centrum rijdt om boodschappen te doen. Intensief fietsgebruik vraagt een grotere investering. Ook hierbij kan een fietsspecialist je helpen een keuze te maken uit het ruime aanbod.

Koop een fiets op maat en laat je fiets uitmeten. Een gespecialiseerde fietsverkoper zal bovendien je stuur, zadel en pedalen precies afstellen op jouw maat.

Elke fiets moet aangepast zijn aan de afmetingen van de fietser. Een verkeerde maat veroorzaakt snel vermoeidheid en zelfs pijn. Wie niet comfortabel in het zadel zit, kan zijn of haar fiets niet altijd veilig besturen.



© Fietssbond/Stefan Dewickere

SENIOREN VEILIG OP DE FIETS

FIETSEN EN GENIETEN VAN DAGELIJKSE VERPLAATSINGEN



© Fietsersbond/Stefan Dewickere

Fietsersbond
BEWAKEN VAN DE RIJSCHOOL

Stel je fiets veilig en goed af

Hoogte van het zadel

De ideale hoogte van het zadel verschilt van persoon tot persoon. Om zo stabiel mogelijk op de fiets te zitten, is het belangrijk dat je met beide tippen de grond kunt raken.

De juiste zadelhoogte bepaal je door op het zadel te gaan zitten en de bal van de voet op één van de pedalen, die op zijn laagste punt is gezet, te plaatsen. In die houding moet je knie lichtjes gebogen zijn. Als het zadel te laag staat, word je onnodig moe en riskeer je pijnlijke dijspijeren. Als het zadel te hoog staat, krijg je last van pijnlijke kuitspijeren.

Weetje

Wist je dat fietsers met een verminderd evenwichtsgevoel er goed aan doen het zadel iets lager te zetten? Het zwaartepunt van de fietser en zijn fiets ligt dan lager en zo kan hij bij een wankel evenwicht met de voeten steun vinden op de grond.

Hoogte van het stuur (bij een hybride of stadsfiets)

Het stuur moet hoog genoeg staan zodat je goed recht kunt zitten. Dit heeft twee voordelen. Je hebt een beter zicht op het verkeer en verder kan een te voorover gebogen houding slecht zijn voor het hart. Meestal staat het stuur iets hoger dan het zadel.

De juiste versnelling

Een vaak voorkomende vergissing is trappen met een te hoge versnelling. Gevolg is dat de fietser zwaar en traag trapt, meer energie verbruikt en zijn spieren en gewrichten zwaar op de proef stelt. Pas je versnelling dus aan zodat je steeds dezelfde cadans kunt aanhouden. Dat is bovendien beter voor je hart en het laat je toe langer te fietsen zonder vermoeid te raken.

En uiteraard zijn opgepompte banden ook belangrijk!

Onderhoud je fiets

Elke fiets zit vol met soms eenvoudige, soms erg gespecialiseerde techniek. Om problemen te voorkomen, is een regelmatig onderhoud van de fiets noodzakelijk.

Doe je dit zelf of laat je het doen? Dat hangt uiteraard af van je eigen doe-het-zelf-capaciteiten. Het is echter een feit dat de nieuwste fietsmodellen erg snel evolueren en dat ook ervaren fietsmakers regelmatig moeten bijscholen. Het is aangeraden om twee tot drie keer per jaar zelf je fiets grondig onder de loep te nemen.

Hierbij kun je de volgende checklist hanteren:

- Branden de lichten nog (fel genoeg)?

- Moet je de remgrepen niet te ver induwen?
- Werken de remmen nog snel genoeg?
- Zijn de banden nog voldoende opgepompt?
- Zitten er verdachte roestvlekken op het kader?
- Vertonen de spatborden scheuren of breuken?
- Heeft de voorvork nog voldoende veerkracht?
- Is de reflecterende strip op de zijkant van de banden goed schoon?

Preventief fietsen vermijdt ongevallen

Veilig fietsen in het verkeer is vandaag de dag heel wat complexer dan vroeger. De wegcode verandert vaak en is niet altijd even logisch. Ook zijn er de laatste twee decennia heel wat nieuwe verkeerssituaties bijgekomen: fietsoptelvakken, fietssuggestiestroken, fietssluisen, rotondes allerhande, enzovoort. Niet al deze infrastructures komen de veiligheid van de fietser ('zachte weggebruiker') ten goede.

Hoe ouder je bent, hoe meer fiets- en verkeerservaring je hebt. Dat is zeker een pluspunt in het drukke verkeer. Jammer genoeg volstaat het niet om ongevallen te voorkomen.

Gewijzigde verkeerssituaties maken dat je in de loop van de jaren telkens opnieuw zult moeten aanpassen aan nieuwe omstandigheden. Regels en borden wijzigen, kruispunten worden complexer en het verkeer wordt alsmaar drukker.

Ook je lichaam ondergaat met het ouder worden heel wat veranderingen. Zaken die vroeger evident waren,

“HAAL EEN ZWAAR VOERTUIG NOOIT RECHTS IN, ZELFS NIET ALS HET STILSTAAT”

kunnen nu meer moeite vergen. Nekstijfheid, spierpijnen, evenwichtsproblemen, een verminderd gehoor of slechter zicht: het zijn allemaal factoren die mee bepalen hoe je je gedraagt in het verkeer.

Daartegenover staan een goed inzicht in het verkeer en jouw ervaring als weggebruiker. Je kunt zelf problemen vermijden door zelfbewust en assertief te fietsen. Zo kun je heel wat ongevallen voorkomen. Veilig fietsen betekent dat je heel wat kennis, vaardigheden en attitudes aan de dag moet leggen. Een dergelijk verantwoord fietsgedrag wordt aangeduid met de term **preventief fietsen**. Als preventieve fietser voorkom je ongevallen door te anticiperen op de verkeerssituatie en het gedrag van andere weggebruikers.

Een preventieve fietser:

- leeft de verkeersregels na
- houdt rekening met andere weggebruikers en hun fouten
- houdt rekening met de verkeerssituatie (drukke, soort van voertuigen in de buurt...)
- heeft inzicht in het verkeer
- besteedt uitdrukkelijk aandacht aan specifieke manoeuvres.

Ken je plaats op de weg

Fietsers hebben bepaalde rechten, maar natuurlijk ook plichten. Daarom is het uitermate belangrijk dat je de juiste plaats inneemt op de weg. Je moet goed weten waar je mag fietsen en waar niet.

Wat doe je als er geen fietspad is? Hoe moet je je gedragen op het fietspad? Het is belangrijk dat fietsers zich preventief opstellen en op verkeerssituaties anticiperen.

Het verkeersreglement verplicht bestuurders (dus ook fietsers) rechts te houden. In de geest van

het verkeersreglement moet een fietser zich ook wapenen tegen de onvoorzichtigheid van anderen en tegen onvoorziene obstakels. Hij moet dus op een redelijke afstand van de portieren van geparkeerde wagens blijven. Hou een minimumafstand van ongeveer één meter: dat behoedt je voor openzwaaiende portieren en automobilisten die hun parkeerplaats verlaten.

Een automobilist die jou inhaalt moet anderzijds een zijdelingse afstand houden van minimaal één meter tussen jouw fiets en zijn wagen.

Let op! Op een rotonde gelden bijzondere veiligheidsregels.

- Als het om een kleine rotonde gaat met één enkele rijstrook, kun je in het midden van de weg blijven. Het oversteken van een dergelijke rotonde duurt enkele seconden en is heel veilig: de statistieken tonen aan dat er erg weinig ongevallen gebeuren, dankzij de zeer geringe snelheden.
- Als de rotonde groot is en twee rijstroken heeft, kun je de rechterrijstrook gebruiken, maar zonder te veel rechts te rijden (anders zouden de automobilisten kunnen denken dat je de rotonde bij de volgende afslag wil verlaten). Steek de linkerarm uit zolang je van plan bent om op de rotonde te blijven. Zo weet elke automobilist die je zou willen inhalen dat je rechtdoor rijdt. Als je je niet zeker voelt, steek de rotonde dan te voet over.

Opgepast voor de dode hoek!

Een dode hoek is het deel vooraan, opzij en achteraan het voertuig dat niet te zien is in de achteruitkijkspiegel. Het risico dat de bestuurder je niet gezien heeft, is bijzonder groot bij grote voertuigen (bus,



autocar, oplegger, vrachtwagen en grote bestelwagen).

Haal een zwaar voertuig nooit rechts in, zelfs niet als het stilstaat: het risico bestaat dat je in de dode hoek bevindt en dat je, als het voertuig naar rechts afdraait, onder de wielen terechtkomt. Dit is de oorzaak van heel wat dodelijke ongevallen.

Sla in alle veiligheid links af

Links afslaan is een moeilijk manoeuvre.

Als je rechtstreeks links wil afslaan, geef je dit aan door je arm uit te steken op een bepaalde afstand van het kruispunt. Neem een duidelijke plaats in: door meer naar het midden van de weg te gaan rijden, maak je duidelijk dat je wil afdraaien. Vermijd altijd bruske manoeuvres.

Bronnen:

- Brochure 'Veilig op de fiets, geen probleem! Praktische tips voor stadsfietsers'. Mوبiel Brussel.
- Brochure 'Senioren veilig op de fiets'. Fietsersbond vzw (die brochure staat momenteel in promotie op www.fietsersbond.be/ uitverkoop).
- Website Federale Overheidsdienst Mobiliteit.



Bram Fret
Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

SPECIALE
AANBIEDING

Atelier kwaliteit

Schitterend shirt

Dit shirt met 3/4 mouwen is echt top!
De satijnen bies onderstreept mooi de
halslijn en de kleine glittersteentjes laten
u schitteren op elk feest. Onmisbaar in
uw garderobe!

50% katoen, 50% modal
Wasbaar in de machine

Onze + punten

Exclusief! Zoals alle artikelen, is ook
dit shirt verkrijgbaar in een normale
(lengte 64 cm) en korte maat (lengte 60
cm), hierbij worden alle proporties van
het kledingstuk aangepast. Ideaal voor
vrouwen die kleiner zijn dan 1,65m.



Prachtig shirt

€24.90

afgeprijsd van €34.90

+ gratis verzending

GRATIS
CATALOGUS!



Bestel telefonisch via:
070 – 22 28 28
via **www.ateliergs.be**
of vul de bon in
en stuur hem op.

€24.90
~~€34.90~~

Inclusief gratis
verzending

33048013-BNL

ATELIERGS
MODE VOOR MIJ GEMAAKT

■ **JA**, ik profiteer graag van deze **AANBIEDING** van € 24.90 in plaats van €34.90

Voorletters _____ Achternaam _____

Straat en huis-/busnr. _____

Postcode _____ Woonplaats _____

Tel. _____ Geboortedatum _____ **1,9**

Ik wil niet bestellen maar wil wel graag **DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS** ontvangen

Ja, houdt u mij per e-mail op de hoogte van de laatste informatie en actuele aanbiedingen.

Mijn e-mailadres is: _____

Ik bestel het shirt graag in kleur en maat:

KLEUR

- Marine** bestelnr. 2595-804
 Wit bestelnr. 2598-004
 Rood bestelnr. 2596-904

MAAT

- 40 42 44 46 48
 50 52 54 56

LENGTE

- Normaal**
Lengte shirt 64 cm. U bent langer dan 1.65 m
 Kort
Lengte shirt 60 cm. U bent kleiner dan 1.65 m

Stuur de bestelling op naar: **AtelierGS, Z.5 Mollem 390, B-1730 ASSE**

Code catalogus: 0630

Code bestelling: 0629



Ik bestel volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.ateliergs.be. Aanbieding geldig tot 30-06-2013. Geldig zolang de voorraad strekt. Uw adresgegevens worden, behoudens bezwaren van uw kant, in een verwerking opgenomen, zodat wij u op de hoogte kunnen houden van toekomstige aanbiedingen van Atelier Goldner Schritt, houder van het bestand. U heeft het recht om deze gegevens in te kijken en ze aan te passen. Wet verwerking persoonsgegevens 8/12/1992. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

Revalidatie, sport en beweging na een hartaandoening

Er zijn factoren in ons dagelijks leven die de kans vergroten om vroeg of laat problemen te krijgen met hart en/of bloedvaten: roken, hoge bloeddruk, te veel cholesterol in het bloed, gebrek aan lichaamsbeweging, overgewicht... Dit noemen we 'cardiovasculaire risicofactoren'. Elke risicofactor op zich is in staat iemands kans op hart- en vaatproblemen te vergroten. Het risico neemt het sterkst toe wanneer meerdere van die factoren aanwezig zijn. Wanneer je plots geconfronteerd wordt met hartproblemen, ernstig of minder ernstig, dan brengt dit angst en onzekerheid met zich mee. Hoe moet het nu verder? Moet ik mijn levensstijl aanpassen en mag ik mijn favoriete sport nog beoefenen?

Tot zo'n 20 jaar geleden gingen men ervan uit dat patiënten met hartproblemen maar beter zoveel mogelijk konden rusten. Ze kregen het advies om elke lichamelijke inspanning te vermijden. Die tijd ligt achter ons. Door nieuwe inzichten is duidelijk aangetoond dat een snelle revalidatie heel belangrijk is. Vandaag de dag wordt de patiënt vanaf zijn opname in het ziekenhuis begeleid door een team dat bestaat uit een revalidatiecardioloog, kinesitherapeut, psycholoog, maatschappelijk assistent, diëtist en ergotherapeut. Het doel van de begeleiding is de patiënt zo snel mogelijk opnieuw te laten functioneren op fysiek, psychologisch en sociaal vlak. Wanneer de patiënt weer thuis is, heeft hij er alle belang bij mee te doen aan een hartrevalidatieprogramma. Het voornaamste onderdeel daarvan is lichaamsbeweging – 3 tot 5 keer per week onder medische begeleiding – maar er wordt ook advies gegeven over voeding, omgaan met stress en risicofactoren, en het opnieuw



opnemen van beroepsactiviteiten en vrijetijdsbesteding.

Te weinig hartpatiënten volgen revalidatie

Het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) publiceerde in 2010 het rapport 'Cardiale revalidatie: klinische doeltreffendheid en gebruik in België'. In die studie werden de gegevens geanalyseerd

van meer dan 29.000 patiënten die in België een hartingreep hadden ondergaan. Eén op de drie volgde geen enkele revalidatie. Minder dan de helft van de patiënten begon met multidisciplinaire revalidatie, maar bij 10% van hen bleef die beperkt tot een enkele sessie tijdens de hospitalisatie. Na ontslag uit het ziekenhuis volgde minder dan de helft een revaliderende behandeling. Vooral ouderen en vrouwen volgen



© Shutterstock

geen multidisciplinaire revalidatie. Een andere opmerkelijke factor is de afstand tot een erkend centrum: hartpatiënten die in een arrondissement zonder centrum wonen, volgen bijna nooit hartrevalidatie na hospitalisatie. De belangrijkste redenen van hartpatiënten om niet op revalidatie in te gaan zijn tijdsgebrek, het idee dat ze ook zonder deze behandeling zullen genezen, de afstand tot een centrum en het gebrek aan transportmiddelen. Samen met beroepsverplichtingen, andere lichamelijke problemen en de kosten zijn het ook de redenen voor het vroegtijdig stopzetten van een revalidatie.

Sport na revalidatie?

Na zware hartproblemen mag de patiënt lichaamsbeweging blijven doen. Sterker: lichaamsbeweging wordt zelfs aanbevolen, omdat die het risico op hervallen of complicaties kan doen dalen. Na de eerste periode van hartrevalidatie is het aan te raden om door te gaan met lichaamsbeweging en bijvoorbeeld oefeningen in groep te doen met andere hartpatiënten, zoals in 'Hartclubs (Coronary Clubs)' of patiëntenverenigingen, waar lichaamsbeweging op een ludieke manier en zonder competitiegeest wordt gestimuleerd. De sessies worden

geleid door gespecialiseerde monitoren en gebeuren onder medisch toezicht in aanwezigheid van een cardioloog of arts. Het doel is om, in een ziekenhuisomgeving, de fysieke conditie op peil te houden en te verbeteren. Dat gebeurt in het kader van de groepsdynamica en met de nodige psychologische ondersteuning. De oefenprogramma's zijn opgevat als een verlengstuk van de revalidatie die je in het ziekenhuis kreeg. De lijst van de Hartclubs vind je op de website www.cardiologischeliga.be, doorklikken naar 'Leven met'.

Kun je aan dit soort activiteit niet deelnemen? Doe dan zelf regelmatig een vorm van lichaamsbeweging, aangepast aan je mogelijkheden. Meteen na de revalidatie kun je rustig beginnen met activiteiten van lichte intensiteit. Fietsen en wandelen zijn de klassiekers. Het zijn rustige bewegingsactiviteiten met een goed effect op de conditie. Start met heel korte wandelingetjes of fietstochtjes, maar probeer dat elke dag te doen. Als je merkt dat het beter gaat, kun je de duur opdrijven. Een hometrainer is een goede keuze wanneer het buiten te koud is. Turnoefeningen zijn ook goed, afgewisseld met uithoudingsporten, want uithoudingsporten ontwikkelen en onderhouden de spieren en de gewrichten. **Bespreek**

altijd met je dokter of cardioloog of de gekozen lichaamsbeweging voor jou als hartpatiënt de juiste keuze is!

Sport als preventie

Hartpatiënten kunnen evenals gezonde personen verschillende redenen hebben om aan sport te doen. Dikwijls gaat het om het plezier dat men aan de sportbeoefening beleeft en het gevoel er weer bij te horen. Veelal wil men ook de mogelijke preventieve effecten van sportbeoefening benutten en soms gaat het vooral om het weer leren kennen van de eigen grenzen.

Bewegen heeft een gunstige invloed op de risicofactoren voor hart- en vaatziekten:

- de kans op overgewicht vermindert
- er is een gunstig effect op de glucosetofwisseling en op de vetsamenstelling van het bloed
- de conditie van hart en bloedvaten verbetert
- er is een gunstig effect op de bloeddruk
- de kans op botontkalking vermindert
- bewegen heeft een gunstige invloed op depressie.

Actief blijven is heel belangrijk bij het ouder worden. Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat iemand langer fit blijft. Mensen met een hart- of vaatziekte die regelmatig bewegen, voelen zich prettiger en leven gemiddeld langer dan lotgenoten die nauwelijks bewegen.

Bronnen

- www.cardiologischeliga.be
- www.hartziekte.be
- *Het rapport van het KCE kun je raadplegen op de website <http://kce.fgov.be>*



BADMODE EN LINGERIE

NIEUWE BADMODE 2013



Onze collectie bestaat uit badpakken, bikini's en tankini's (topje met broekje). Je kan de topjes perfect afzonderlijk dragen.

Alle modellen zijn geschikt voor het dragen van borstprothesen, maar ook voor vrouwen die het graag een beetje discreter willen.



BADMODE

De nieuwe badmode oogt sportief, vlot en stijlvol. De badpakken, tankini's en bikini's zijn niet te ver uitgesneden en beschikken over geïntegreerde hoesjes om de prothese onopvallend en met maximale zekerheid op haar plaats te houden.

Verskillende modellen geven dubbele stevigheid ter hoogte van de buik en zorgen zo voor een mooi silhouet.

-15 %
op badmode
en lingerie*



LINGERIE

Ook voor vrouwen met een borstprothese is het dragen van mooie lingerie belangrijk. Kom kennis maken met onze nieuwste beha's. Deze hebben een perfecte pasvorm en uitstekend draagcomfort.

Onze lingerie is of wordt aangepast voor vrouwen met een prothese. Wij zijn ook gespecialiseerd in stevige beha's met bredere schouderbandjes.



Onze bandagisten adviseren je graag bij het kiezen van voor jou aangepaste lingerie en badmode. Goedzittende badmode of lingerie geven je het nodige zelfvertrouwen.

Je maakt hiervoor best een afspraak in de Thuiszorgwinkel zodat onze bandagiste de nodige tijd voor jou kan vrijmaken.

In maart en april zijn er in enkele Thuiszorgwinkels koopdagen of modeshows van badmode en lingerie. Meer informatie of adressen vind je op onze website of via 02 246 49 49.

* De voorwaarden van de acties zijn regionaal en vind je terug op de website, in onze actiefolders of via 02/246 49 49.

www.thuiszorgwinkel.be



THUISZORGWINKEL
kwaliteit voor het leven

Het alleen-zijn beu? Is daten na je 60ste een oplossing voor jou?

“Ik ben een vrouw van 65 en sinds enkele jaren alleen. Ik heb wel vriendinnen met wie ik regelmatig iets doe, maar ik wil weer een man in mijn leven. Op de een of andere manier kom ik maar niemand tegen. Hoe kan ik het beter aanpakken? Erna”

Dag Erna,

Misschien moet je maar eens stoppen met te doen wat je nu doet. Als je al heel lang hetzelfde doet en je haalt geen resultaat, moet je dringend je strategie aanpassen. Want het is waar: in het gewone leven van elke dag kom je als zestiger nu eenmaal niet zoveel single mannen tegen. Blijf dus vooral niet vasthangen aan het romantische ideaal van ‘ik moet hem spontaan tegen het lijf lopen’, want zo blijf je vastzitten in je leven van nu.

Het is dan ook belangrijk om uit je vaste leefpatroon te stappen. Je zult er als vrouw door groeien en je kansen op een geschikte levenspartner aanzienlijk doen toenemen. Mijn ervaring leert me dat single vriendinnen meestal geen stimulans zijn om dingen in je leven te veranderen, maar veeleer een rem. Hun beperkingen en angsten maken ze tot de jouwe.

Gebruik je netwerk

Maak je omgeving duidelijk dat je openstaat voor een relatie en dat ze voor jou een leuke date mogen regelen. Maak dus maximaal gebruik van je bestaande netwerk. Ga eens uit met een kennis die je niet zo goed kent en leer zo nieuwe mensen kennen. Speelt je kleinkind volleybal en ga je normaal nooit kijken, doe dat dan eens wel. Er zullen heus nog andere oma's en opa's gaan kijken. Het is ook dé manier om een



belangrijke klik in je hoofd te maken. Nogal wat alleenstaanden geven aan zoekende te zijn, maar stralen het tegenovergestelde uit. Een toegankelijke lichaamshouding, een zelfzeker oogcontact, een verzorgd voorkomen, oprechte aandacht voor de ander, kortom, ontvankelijkheid, zijn belangrijke basiselementen bij het tot stand komen van een eerste contact.

Tegenwoordig is daten uiteraard ook virtueel mogelijk. Er bestaan al heel wat datingsites.

Datingsite

Hoe ga je aan de slag? Allereerst moet je een datingsite kiezen. Best kun je – voor je je inschrijft – eens wat rondkijken. Elke datingsite heeft een ander publiek en staat voor andere waarden. Zie je overal foto's

van twintigers en pikant getinte omschrijvingen, vraag je dan af of het wel een site voor jou is.

Wanneer je dan je keuze hebt gemaakt, schrijf je je in. Bij heel wat websites moet je allerlei invullen. Doe dat niet snelsnel tussendoor. Neem je tijd, een kopje koffie en ga rustig aan de slag.

Je profiel

Bij het invullen van je profiel kun je best op een aantal dingen letten.

1. Vul het in

Het klinkt eenvoudig, maar heel wat singles vullen hun profiel niet meteen volledig in. Dat is een gemiste kans, want als er iemand komt kijken en maar een half profiel ziet, is de kans klein dat hij je een bericht stuurt.

2. Schrijf zoals je bent

Een profieltekst mag niet te ingewikkeld zijn. Gebruik geen taal in je profiel die je niet eigen is en doe je niet anders voor dan je bent. Al bij het eerste afspraakje zal je date merken dat je profiel niet klopt met wie je bent.

3. Maak je verhaal doorleefd

Een echt leuk verhaal bevat niet alleen de feiten: "Ik hou van wandelen", maar ook je mening en je gevoel erbij. Bijvoorbeeld: "Ik hou van wandelen. Niet alleen vind ik dat ik daarmee mijn lichaam in vorm hou, maar het maakt ook mijn hoofd leeg. En dat doet zo deugd!"

4. Langdradig is ook niet goed

De grootste fout die onlinedaters maken is dat ze hun profiel niet of nauwelijks invullen. Maar het omgekeerde werkt ook niet. Je schrijft beter geen doorlopende tekst. Dat leest niet vlot op een pc-scherm. Hou het dus bij alinea's van hoogstens vier of vijf regels.

5. Mijn dag is goed als die begint met jouw lach

Zeg nu zelf, wat denk je als je dit leest: me-lig! Als je niet met iets origineels kunt komen, schrijf dan gewoon dat je nu eenmaal niet de beste schrijver bent, maar bijvoorbeeld wel graag kookt. Iedereen heeft andere capaciteiten en als schrijven niet de jouwe is, ga dan zeker geen zinnetje stelen uit een boek of clichés gebruiken.



6. Verander je foto regelmatig

Zo ziet je profiel er niet alleen steeds nieuw uit, maar breng je ook variatie in het tonen wie je bent. Je bent nu eenmaal iemand die meerdere rollen of mandaten heeft. Uiteraard heb je wel een foto in pak of galakleed, maar zet er ook eentje op wanneer je in de tuin werkt, sport, naar een feestje gaat of gewoon thuis in de zetel lummelt.

De eerste reacties

Je profiel is ingevuld en je krijgt leuke reacties. Een storm aan leuke reacties... Hoe kun je nu weten wie je moet antwoorden en wie niet? Sommige nieuwe leden voelen zich de eerste week even verloren, omdat het lijkt alsof er een heleboel ongeschreven regeltjes en afspraken zijn, die je wellicht al lerend moet ontdekken. De meeste vrouwen haken af wanneer ze weer eens een stuk schabouwelijke tekst zien. Maar misschien zit achter dat tekstje een ik-weet-niet-hoe-toffe man die het niet nodig vindt een foutloos stukje neer te pennen of superorigineel uit de hoek te komen? Verder gaan de meeste nieuwelingen enkel naar profielen met foto's kijken – want je wil toch wel weten wie je contacteert – maar daarmee sluit je natuurlijk een heleboel mensen uit.

Neem de tijd om alle berichten te lezen. Beantwoord dan eerst de berichten die onmiddellijk je aandacht trekken. Berichten die je minder aanspreken kun je best toch een antwoord sturen. Al was het maar om hen te bedanken voor de moeite.

Je zult merken dat de storm na een paar weken wat gaat liggen. Dan heb je meer tijd om de profielen die je niet meteen aanspreken, toch even beter te bekijken. Je bent intussen ook al wat ondergedompeld in het internet-daten en kunt iets beter inschatten of het nu toch een match is die je ligt. Aan alle nieuwelingen nog even dit: het is niet de bedoeling dat je blijft

wachten tot er iemand in je mailbox valt. Je hoeft niet alleen te kiezen uit wat er aangeboden wordt. Jij kunt ook zelf op zoektocht gaan. Dan kies je zelf de profielen uit die jij de moeite waard vindt. En dan maar hopen dat zij antwoorden op jouw bericht!

Op date

En dan ga je op date. Omdat ik als singlecoach wel eens hoor dat een mislukte date een behoorlijke impact kan hebben op je zelfvertrouwen ("Vind ik ooit nog wel iemand die bij mij past?"), wil ik je nog wat goede tips meegeven.

- Wees reëel. Niemand is perfect, de persoon tegenover je ook niet. Als je op zoek bent naar de ideale man of vrouw, kun je beter single blijven.
- Probeer een date niet te zien als dé kans om je ware liefde te ontmoeten, maar om een gezellige middag of avond te hebben. De kans dat dit lukt is vele malen groter. Het geeft je in elk geval een beter gevoel over jezelf en ook over het verloop van de afspraak.
- Date met mate. Overspoel jezelf niet met een overvloed aan nieuwe afspraken en indrukken. Geef jezelf de ruimte om iets een echte kans te geven.
- Blijf jezelf. Probeer je niet te gedragen alsof je op een sollicitatiegesprek zit. Jij bent wie je bent, daar gaat het om.

En nog dit: spreek de eerste keer liever kort af voor een koffie of lunch. Als jullie er allebei een goed gevoel aan over houden, is een nieuwe afspraak snel gemaakt. Een eerste lange afspraak die niet lekker loopt, is voor allebei een onprettige ervaring. Meer lezen over internetdaten? Neem een kijkje op www.singlecoach.be



Mieke Mievīs
Singlecoach bij Parship.be





**Groothandel in
farmaceutische producten
en verzorgingsmaterialen**

**Antwerpsesteenweg 263
2800 MECHELEN**

PRINCESS®

Yonanas

- EEN HEERLIJKE TRAKTATIE ZONDER SCHULDGEVOEL!
- HET ENIGE WAT U NODIG HEEFT, IS UW FAVORIETE INGEVROREN FRUIT!
- INCLUSIEF RECEPTENBOEK
- DEMONTABEL EN VAATWASMACHINEBESTENDIG

**DE GEZONDE
IJSMAKER!**



Geen sprake van toegevoegde ingrediënten als melk, room, suiker, yoghurt of andere zoetstoffen! Dit maakt Yonanas ideaal voor (zuivelvrije) diëten, allergieën, kinderen en sportievelingen!



Het enige wat u nodig heeft, is uw favoriete ingevroren fruit.



Doe uw favoriete ingevroren fruitcombinaties in de Yonanas-vultrechter.



Geniet binnen enkele seconden van een gezond ijsje!

Attends

Droogheid waarop u kunt vertrouwen

- Probeer 1 zak aan 5% korting !
- Binnen 48u aan huis bezorgd
- Advies bij bestelling



**Bel gratis
0800 111 51**



Bescherming bij urineverlies

www.attends.be

Tanden poetsen: met de hand of elektrisch?

Veel voorkomende problemen in de mond zijn tandbederf en tandvleesaandoeningen. Ze worden hoofdzakelijk veroorzaakt door tandplak – een dun laagje voedselresten, bacteriën en afgestorven cellen dat stevig aan je tanden kleeft. Bij een goede mondverzorging wordt tandplak zoveel mogelijk verwijderd. Vooral 's avonds is tandenpoetsen belangrijk, omdat je dan de hele nacht een propere mond hebt.

Goed poetsen

Efficiënt poetsen lukt het best met een fluoridebevattende tandpasta en een tandenborstel. Aanvullend kun je allerlei hulpmiddelen gebruiken zoals tandenstokers, interdentale borsteltjes, tandzijde of flosdraad. Met tandenpoetsen begin je bij kinderen vanaf de doorbraak van het eerste tandje. Zo wordt het vanzelfsprekend. Er bestaan tandpasta's en tandenborstels aangepast aan elke leeftijd. In het algemeen wordt een medium tandenborstel aangeraden met een niet te grote borstelkop. Een zachte borstel kun je gebruiken wanneer je tandvlees ontstoken of geïrriteerd is. Met een harde borstel poetsen wil niet zeggen dat je tanden beter gereinigd zijn.

Gewone of elektrische borstel?

Hiernaar is al onderzoek uitgevoerd en in de meeste gevallen komt men tot het besluit dat poetsen met een elektrische borstel beter tandplak verwijdert. Wel een belangrijke

opmerking hierbij: wanneer je de tanden goed kunt poetsen met een gewone tandenborstel, zul je weinig of geen winst halen met een elektrische borstel. De keuze tussen handmatig of elektrisch poetsen hangt dus voornamelijk af van je huidige poetsmethode. Of je je tanden goed poetst, kun je bij je tandarts laten nakijken. Hij of zij is dé persoon om je advies te geven. Je apotheker heeft ook tandplakverklidders: tabletjes die de plaklaag op je tanden kleuren. Je kunt na het poetsen een tabletje in de mond

laten smelten en dan controleren of je tanden voldoende zijn geпоetst. Ook handig voor een controle bij kinderen! Wanneer je nog veel kleurstof op de tanden ziet, is er onvoldoende geпоetst en moet je herbeginnen tot alle kleurstof weg is. Je kunt zo eens zien of je met een elektrische borstel meer resultaat bereikt dan wanneer je met een gewone borstel poetst.

Er zijn een aantal voordelen aan het gebruik van een elektrische borstel. Door de kleinere borstelkop kun je gemakkelijker op moeilijk bereikbare plaatsen poetsen. Door de snel draaiende bewegingen van de borstelkop, moet je hem enkel op de tand houden en gewoon de tandenrij afgaan zonder zelf draaiende bewegingen te maken. Dat kan handig zijn voor mensen die minder kracht of oriëntatiegevoel hebben in hun handen. Ook voor mantelzorgers of verpleegkundigen is het handig om zo de mond van de patiënt op een eenvoudige wijze te



© Shutterstock



© Shutterstock

verzorgen. Doordat de borstelkop kleiner is, gebruik je ook niet te veel tandpasta. De meeste mensen poetsen vaak niet lang genoeg en met een elektrische borstel heb je dan in dezelfde tijdsspanne een beter resultaat. Veel elektrische borstels hebben een timer, zodat je kunt zien of je voldoende lang poetst. Sommige toestellen zijn zelfs uitgerust met een ingebouwde sensor die het apparaat laat stoppen wanneer er te veel druk op de tanden wordt uitgeoefend.

Ook voor kinderen zijn er elektrische borstels, vaak met een muziekje dat aangeeft wanneer ze lang genoeg hebben gepoetst. Een ander voordeel zijn de afneembare opzetstukjes. Je hoeft per gezin maar één basisset aan te schaffen. Al je gezinsleden kunnen dan hun eigen borstel op het toestel plaatsen. Een

nadeel is dat het toestel op batterijen werkt. Je moet ook rekening houden met de prijs van de basisset en de opzetborsteltjes: ze zijn duurder dan een gewone tandenborstel.

Vooraf lang genoeg

Tandenpoetsen behoort tot onze basislichaamshygiëne. Of je het nu doet met een gewone of een elektrische tandenborstel wordt vooral bepaald door het resultaat dat je ermee bereikt. De keuze tussen handmatig of elektrisch poetsen kun je het best met je tandarts overleggen.



LTH Luc Bensch

Kliniekhoofd Tandheelkunde

Universitair Ziekenhuis Antwerpen

GEDAAN MET RUG- EN NEKPIJN

De FRAMASTYL is dé oplossing.
Dankzij onze **VLIEGENDE SHOWROOM**
test u het zelf nu uit!

Wij komen vrijblijvend bij u thuis of
op het werk voor een demonstratie.

Niets te verliezen dus:
GRATIS DEMONSTRATIE
GRATIS LEVERING



Mallekotstraat 45 - 2500 Lier
Tel. 03 480 98 01 - fax 03 488 13 77 - oldred@telenet.be
open: 10u tot 17u30

DE FRAMASTYL BIEDT U:
een optimale bloedsomloop en
een totale ontspanning

LC LIFT CONSTRUCT BVBA



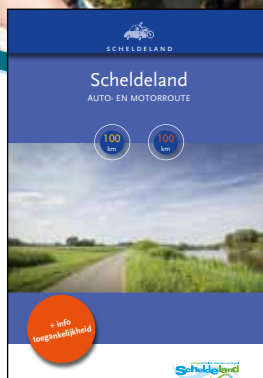
DEPANNAGE 24/24U
03 226 25 27

**Pluto: de kleinste platformlift, eveneens
een model beschikbaar voor rolstoelgebruikers**

- Personen - keuken - goederen - platformliften
- Hefplatformen voor rolstoelgebruikers
- Plaatsen & onderhoud & herstellen

Trapliften MEDITEK en HAWLE - Kokerliften ARITCO
Vrijblijvende prijsofferte & info over premies

Lange Lobroekstraat 183 - 2060 Antwerpen
Tel. 03 226 12 72 - Fax 03 226 94 24
info@liftconstruct.be - www.liftconstruct.be



Welkom in Scheldeland

Scheldeland is het centrale stukje Vlaanderen tussen de steden Gent, Antwerpen en Brussel. Water loopt als een rode – of blauwe – draad door het landschap: Scheldeland heeft haast 300 km aan bevaarbare waterwegen. Aan de oevers liggen tal van charmante dorpjes, vaak met elkaar verbonden door de hier zo typische veerboten, en historisch waardevolle erfgoedsteden als Ninove, Aalst en Dendermonde.



Eropuit met een + in Scheldeland

Ook wie minder goed te been is, kan comfortabel op pad in Scheldeland. Met de auto, per fiets of te voet: haal de speciale brochures in huis en je bent meteen vertrokken!

DONKMEERROUTE BERLARE

Deze 5 km lange wandeling rond het Donkmeer, één van de toeristische trekpleisters van Scheldeland, is prima geschikt voor rolstoelgebruikers en kinderwagens. Ontdek op je eigen tempo alle troeven van de omgeving: museum Donkmeer - Klim naar Democratie, recreatiedomein Nieuwdonk, het minigolfterrein of dierenpark 'De Eendenkooi'. Uitrusten en culinair genieten tegelijk? Proef de Donkse paling in een van de gezellige restaurants aan het meer.

Alle info vind je in de brochure 'Wandelen met een +, 5 toegankelijke wandelroutes in Oost-Vlaanderen'.

SCHDELAND AUTOROUTE

Toch liever met de auto? Trek er dan op uit langs de Scheldeland autoroute. Die biedt twee trajecten van elk 100 km, met ruime aandacht voor de toegankelijke faciliteiten onderweg. Bij de brochure hoort ook een luister-cd met ingelezen informatieve teksten en andere geluidsfragmenten. Ideaal voor mensen met een visuele beperking.

FIETSLUS IN DE SIERTEELTSTREEK

Toegankelijk fietsen doe je in Oost-Vlaanderen voortaan door de sierteeltstreek rond Wetteren. Je vertrekt aan Den Blakken, de promotietuin voor sierteeltgewassen en fietst van daaruit richting de Warandetuinen en het pittoreske, gratis veer van Schellebelle. Hou zeker op tijd en stond halt in een toegankelijk cafeetje of restaurant!
Alle info vind je in de brochure 'Fietsen met een +, 5 toegankelijke fietsroutes in Oost-Vlaanderen'.

Je trip voorbereiden

- Alle brochures kan je bestellen via www.tov.be of www.scheldeland.be.
- www.tov.be/toegankelijkheid bundelt per route alle details over de toegankelijkheid van bezienswaardigheden, cafés en restaurants onderweg. Hier kan je ook toegankelijkheidsfiches downloaden.
- Toegankelijk overnachten? Het kan in Aalst (B&B La Vie en Roses), Buggenhout (B&B Mettes), Lede (B&B Mirabella) en Merelbeke (Jeugdverblijf Ten Berg). Voor meer toegankelijke logies: bestel of download de brochure 'All-in – Toegankelijke vakantieverblijven in Vlaanderen en Brussel' bij www.toegankelijkreizen.be.

Dag van de verpleging



12 mei, geboortedag van Florence Nightingale, grondlegster van de moderne verpleegkunde, werd uitgeroepen tot de dag van de verpleging. Een gelegenheid om jouw verpleegkundige een schouderklopje te geven voor haar dagelijkse inzet, toewijding en deskundigheid. Een klein gebaar kan wonderen doen.

Proef de lente op Keukenhof

Heb je ooit meer dan 7 miljoen tulpen, narcissen en hyacinten zien bloeien?

Ga daarvoor naar Keukenhof, het mooiste lentepark ter wereld. Naast de ruim 32 hectare aan bloemen, biedt het park 30 inspirerende bloemenshows, 7 verrassende inspiratietuinen en 100 prachtige kunstwerken. Keukenhof is wereldberoemd, uniek en al meer dan 60 jaar het decor voor de meest schitterende foto's.

Keukenhof is iedere dag geopend van 21 maart tot en met 20 mei 2013.

Openingstijden: 8 – 19.30 uur
Keukenhof, Stationsweg 166 A, Lisse (Nederland)
Tel +31 (0) 252 465 555
www.keukenhof.nl



Bezoek onze grote toonzaal met een 40-tal verschillende modellen

MOBILE



www.mobilescooter.be

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...
Tel 050 31 79 19 - Tel 014 71 86 42

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____ gratis demonstratie
Straat _____ nr _____ gratis documentatie
Postcode _____ Gemeente _____
Tel. _____

Bon terugsturen naar:
Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge
tel. +32 (0)50 31 79 19, fax +32 (0)50 31 10 26 **0800-90207**
Gratis

My blender DOMO ELEKTRO



Het meest complete assortiment huishoudtoestellen.

www.domo-elektro.be

Linea 2000 bvba · Dommel 9 · 2200 Herentals Belgium · Tel. +32 14 21 71 91 · Fax +32 14 21 54 63 · linea@linea2000.be



Dag v/d zorg: 17 maart 2013

Wit-Gele Kruis: kwaliteitsvolle thuisverpleging



© Stillmaten.com

Kom kennismaken met onze verpleegexpertise en de nieuwste zorginnovaties op volgende locaties:

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

Welkom van 10 tot 17 uur.



© Thomas De Bover

Maak kennis met onze werking en kom te weten hoe we dagelijks onze 13 000 patiënten laten verzorgen door hun vaste verpleegkundigen. We verwelkomen je in ons gebouw in hartje Brugge waar de maatschappelijke zetel en de afdeling Brugge gevestigd zijn.

Er zijn **doorlopend rondleidingen**, dus we bieden iedereen die geïnteresseerd is een **kijkje achter de schermen**. In verschillende **informatiestanden** geven we uitleg bij de expertise van het Wit-Gele Kruis en de recentste evoluties op het vlak van wondzorg, diabetes, pijn en comfortzorg, geriatrie en ergonomie. Naast de algemene werking stellen we een aantal **nieuwe projecten** voor, onder andere:

- het 'vingerprikproject' voor vroegtijdige opsporing van diabetes
- het project 'ondervoeding bij geriatrische patiënten'
- onze nieuwe dienstverlening 'Wit-Gele Plus', waarbij we als tussenpersoon optreden voor patiënten die via dienstencheques iemand zoeken die komt poetsen, eten klaarmaken, boodschappen doen...
- het elektronisch verpleegdossier waar al onze verpleegkundigen sinds november 2012 mee werken.

We hopen je op 17 maart te mogen verwelkomen!

Afdeling en maatschappelijke zetel Brugge
Annuntiatenstraat 47, 8000 Brugge

Meer weten? www.wgkwvl.be

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

Welkom van 10 tot 17 uur.



We heten je tussen **10 en 17 uur** van harte welkom op onze nieuwe afdeling. Maak bij een hapje en een drankje kennis met onze verpleegkundigen

en met onze brede waaier aan verpleegkundige specialisaties en ondersteunende diensten.

Afdeling Rijkevorsel

Driehoek 25 bus 3, 2310 Rijkevorsel
info@wgkantwerpen.be

Meer weten? www.wgkantwerpen.be

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

Welkom van 14 tot 17 uur.



Spring tussen **14 en 17 uur** gerust binnen voor een hapje en een drankje en ontmoet ons enthousiaste team van verpleegkundigen!

Gratis infosessie diabetes

Van 15.30 tot 16.15 uur geeft onze verpleegkundige, gespecialiseerd in diabetes, meer info over deze ziekte: wat is diabetes precies, wat is de rol van gezonde voeding? Enzovoort.

Afdeling Dendermonde

Kerkstraat 36, 9200 Dendermonde - 052 21 41 53
permanentie@wgkowl.be

Meer weten? www.wgkowl.be

De kluis

Oud worden is de enige manier om lang te leven. Het heeft dus ongetwijfeld zijn voordelen, zeker omdat het meestal gepaard gaat met de zin om te relativiseren, met mildheid die je zelf niet voor mogelijk had gehouden en met een onbetwistbare levenswijsheid.

Helaas is er ook een andere kant van de medaille. Er duiken allerlei vervelende kwaaltjes op, je vergeet al eens iets en je bent niet meer zo handig. Wat dat laatste betreft, speelt het in mijn geval niet mee omdat ik mijn hele leven al de eigenaar ben van twee linkerhanden. Dat gebrek werd echter ten volle gecompenseerd door de veelzijdigheid van mijn overbuur. Die was een feniks in het repareren van het sanitair, loste elektrische problemen op, kon je vertellen dat de sprietjes die de kop opstaken in het gazon krokussen waren en je ze dus niet hoefde te wieden, en plaatste vakkundig tegeltjes in je vernieuwde badkamer. Ik durf het eindelijk te bekennen: wij hebben destijds ons huis gekocht in functie van de bekwaamheid van onze overbuur. Helaas wordt de man wat ouder. Hij is weliswaar nog kernegezond, maar beleefdheidshalve kun je niet meer voor al die klusjes een beroep op hem doen. Vanaf het ogenblik dat er thuis een kraan lekt, zit ik dus in de problemen.

Ook de vergetelheid bezorgt me enige vorm van ongerustheid, omdat ik wel nog alles weet over de tweede wereldoorlog, maar mij niet meer kan herinneren wat ik gisteren heb gezegd.

Ik vind wel een vorm van troost in het feit dat ik niet alleen ben met dit falen. Zo was ik waarnemend voorzitter van het Lavkicomité dat om de vijf jaar een prijs uitreikt aan een jeugdboekenauteur. Wij beschikken uiteraard ook over een kas en zelfs over een kluis. Het voordeel van zo'n kluis is dat je waardepapieren veilig geborgen zijn. Het nadeel: je moet het codenummer onthouden.



Omdat de uitreiking zou plaatsvinden in de nabije toekomst wilden we toch eens weten welke schatten er in die kluis verborgen waren. Onze voorzitter, die zijn functie had neergelegd wegens gezegende ouderdom, kon zich geen codenummer herinneren en onze schatbewaarder was het slachtoffer geworden van een beroerte en wist überhaupt niet dat er ooit een codenummer voorhanden was geweest. Wij trokken met een delegatie naar de bank om te proberen de kluis te kraken. Na het bekijken van de voortreffelijke reeks 'Salamander' op de VRT zou dat wel meevallen. Helaas was de werkelijkheid anders. Wij probeerden het met de geboortedatum van Lavki, vervolgens met het jaartal van zijn overlijden; allemaal tevergeefs. Wij stortten ons op de geboortedatum van onze schatbewaarder, op die van zijn vrouw, van zijn kinderen en kleinkinderen...

De kluis gaf zijn geheimen niet prijs. Wanhopig probeerde ik zelfs het codenummer van mijn eigen bankkluis. Tevergeefs. De kluis moest worden gekraakt door bevoegde diensten. Dat zou onze vereniging 250 euro kosten. Helaas was er geen alternatief. De onkosten zouden echter beslist peanuts zijn tegenover de ongetwijfeld waardevolle inhoud.

Twee dames van ons comité kregen de opdracht aanwezig te zijn bij de officiële opening.

Ik kon mij voorstellen dat de spanning van dat ogenblik te vergelijken was met die van een belangrijke historische gebeurtenis zoals de opening van het graf van Toetanchamon.

Ik zou gebeld worden zodra de inhoud bekend was. En zo gebeurde. Ik was schor van de zenuwen toen ik de stem van een van de dames herkende.

“En, dames, zat er iets in de kluis?”

“Absoluut!” klonk het.

“En is het de moeite?” vroeg ik.

“Het is een heel pak”, zei de dame.

Mijn hart sloeg een slag over. Onze financiële zorgen zouden opgelost zijn. Geen gebedel meer bij een of andere serviceclub om sponsoring af te smeken, geen probleem om een muzikaal intermezzo te betalen bij de plechtige uitreiking en hoogst waarschijnlijk zou er ook nog een afsluitend etentje vanaf kunnen.

Maar toen nam de andere dame even de hoorn over en zei: “Maar het zijn wel allemaal aandelen van Dexia.”

Mijn ontgoocheling was eerlijk. En naïef. Want ik stelde me zelfs geen vragen toen ik vernam dat de twee betreffende dames achteraf een cruise maakten in de Caribische zee.



René Swartenbroekx



GREENHOUSE

DIENSTENCHEQUES

Met vertrouwen
& respect

Een extra paar handen dat is zo geregeld!

Al 15.000 tevreden gezinnen maken gebruik
van HUISHOUDHULP door GREENHOUSE.

Waarom GreenHouse? poetsen en strijken • extra begeleiding door coach • bij ons geen extra kosten • geen opgelegde contractduur • steeds een vaste contactpersoon • betrouwbare planning en begeleiding • 10 jaar ervaring met een familiaal karakter

U vindt ons in: Antwerpen (Schoten) • Brugge • Deinze • Diksmuide • Eeklo • Gent (Zwijnaarde) • Harelbeke • Herentals • Ieper • Izegem • Kortrijk • Lede • Lokeren • Oostende • Oostkamp • Oostrozebeke • Oudenaarde • Puurs • Roeselare • Sint-Niklaas • Vlaams-Babart (Asse) • Waregem • Zottegem • Zulte

Meer info?
bel gratis
0800/120 30

Win één van de 16 Wok Party Sets van Domo Elektro!



Vul de puzzel in en maak kans op 1 van de 16 Wok Party Sets van Domo Elektro ter waarde van 54,95 euro. Niets gezelliger dan samen kokkerellen. Met deze partyset van Domo Elektro kun je met zes personen wokken. Je laat iedereen gewoon zijn eigen favoriete wokgerecht bereiden. Vlees, knapperige groenten en rijst of pasta: gewoon wat je lekker vindt in je eigen wok. De wokpannetjes worden verwarmd op een bakplaat met antiaanbaklaag en ronde uitsparingen waarop je ook direct pannenkoekjes of spiegeleieren kunt bakken.

DOMO ELEKTRO

Meer info over het uitgebreide assortiment vind je op www.domo-elektro.be

HORIZONTAAL

- Verhoogt de veiligheid bij het fietsen – Een afspraakje met iemand maken
- Lectuur doornemen – Om die reden – Windrichting
- Tuinkruid – Heersen
- Klysmat – Zonderling
- Symbool waarmee naar emoties wordt verwezen bij computertoepassingen – Te koop – Zilver (symbool)
- Lang tijdperk – Seleen (symbool) – Vol kuren
- Neon (symbool) – Vroegere benaming van Myanmar – Water in Friesland
- Droogtoestel – In orde!
- Muziekinstrument – Dooier – Boom
- Iemand die voortdurend met zichzelf bezig is – Stad in West-Vlaanderen
- Bekwaam, slim – Indonesisch gerecht
- Schuin – Stad in Zuid-Frankrijk – Spil
- Rondrit – Slangvormige vis – Slotwoord van gebeden
- Klein, weinig (voorvoegsel) – Muziekinstrument – IJzerhoudende grond
- Portugees lied – Bergplaats voor bagage

VERTICAAL

- Behandelen met tandzijde – Smeer
- Europeaan – Dapper – Frisdrank
- Vrouwelijk zoogdier – Indiaan
- Hooggelegen, niet bevoeid bouwland (in Indië) – Omleg – Bijgevolg
- Vogelbek – Fijn, glanzend leer
- Bamboefluit – Schapengeluid – Letter van het Griekse alfabet
- Bijbelse streek – Alarmtoestel – Afrikaanse houtsoort
- Bergplaats – Wild zwijn – Vaalachtig
- Rivier in Frankrijk – Tovenaar – Riviervtje in Antwerpen
- Deel van het oog – Binnenkort
- Hond – Lutetium (symbool) – Olm – Loopvogel
- Houtskool – Aanlegplaats – Zijrivier van de Maas
- Treffend – Dwarshout – Uitroep
- Vitale – Tantaal (symbool) – Vogelproduct
- Interval – Arm van geest

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

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, vóór 12 april 2013, naar het adres:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
 Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel
 Frontispiesstraat 8 bus1.2 1000 Brussel
 E-mailen kan ook: kruiswoord@vlaanderen.wgk.be



Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: AARDBEIENSORBIT

Winnen 1 van de 27 luxe Foot Spa's van Princess: Greet Overloop, Kortenberg - Marijke Mondelaers, Winksele-Herent - Germaine Van Houte, Groot-Bijgaarden - Goddelieve Ayici, Kortenaeken - Marguerite Coupin, Londerzeel - Karin Van Loo, Rillaar - E. Vanderstraeten, Sint-Pieters-Leeuw - Jacqueline De Clerck, Merchtem - Vicky Verdict, Wemmel - Jan De Smedt, Keerbergen - Mathieu Driesen, Beringen - Etienne Vermeire, Opglabbeek - Raymond Holvoet, Spalbeek - Jan Bernaerts, Overpelt - Luc Verhaert, Berchem - Mady Mertens, Turnhout - Marina de Wetter, Lettelingen - Marie Plovie, Deinze - Raf Ducatteeuw, Oostende - Rudy Sanders, Assebroek-Brugge - Gabriël Verbeke, Kortrijk - Nelly Pauwels, Langemark - Magda Missiaen, Ichtegem - Steph Vermaut, Menen - D. Blois, Beernem - Yvette Asseau, Wevelgem - Sabine Persyn, Bovekerke.

Uw schoenenspecialist:
ook voor grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.

Eurika-Shoe.com



YouthStyle: Björn Borg*LaCoste*AllStar*
Jack&Jones*NewBalance*LeCoqSportif*
Vans*DC*Nike*Asics*Adidas*Cafeina*
Patrick*Palladium*Replay*Australian
In elk merk keuze uit vele modellen en kleuren !!

MensStyle: HugoBoss Black & Orange*
FlorisVanBommel*Replay*TommyHilfiger*
Van Gils*Giorgio*Riverwoods*CycleurDeLuxe*
Classic: VanBommel*Ambiorix*Lloyd*Scapa*
Timberland*FretzMen*Geox*Sebago*Solidus*
Specials: Bugarrî(+8cm)*Clarks*Ara*Think!
EddyMerckx*Rockport(300gr)*Mephisto*

GirlsStyle: Brako*Spm*ZapaNegra*Replay*Mjus*
BjörnBorg*Riverwoods*FlyLondon*Airstep*Jhay*
ZonaCentro*TerreBleue*TommyHilfiger*ThePink*
Lady: PeterKaiser*Gabor*Mephisto*Think!*Geox*
DanieleTucci*Elnaturalista*Ara*Wolky*Loints*



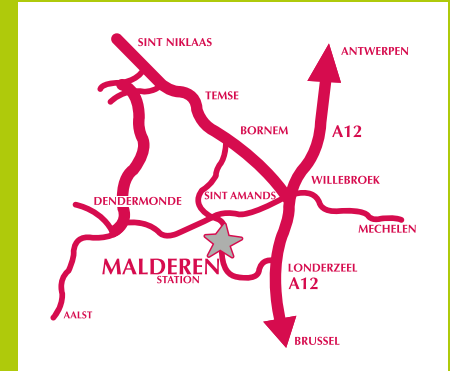
KIDS: Rondinella*LittleDavid*Kipling*Cks*
Replay&Sons*Stones&Bones*Geox*Bunnies*
Vans*LeCoqSportif*Ricosta-Pepino*Kotf*
Dc*Mistral*CanBe*Lowa*Pantofola d'Oro*
TerreBleue*Birki's*LelliKelly*K3*Crocs*



voor losse steunzolen
Met uitneembaar voetbed EN kleine/grote maten !
Durea*Verhulst*Ara*Loints*Ponsquintana*Remonte*
MephistoMobils*Allrounder*Rockport*Romika*Fidji*
Dkode*Rieker*Vabene*Gabor*Softwaves*PiediNudi*
Chroomvrij/arm: Think! *El Naturalista*MissClair*
BrakoAnatomics*Vital*Finn-Comfort*Crocs*Wolky*
Fitflop*: Rollingsoft by Gabor*Stuppy*Birkenstock*
Diabetici: Varomed*Xsensible*Solidus*Newdress*



Helpen bij Rug-, Heup-, Voet- en Spierklachten:
MBT(+250p.)*RollingSoft*Gabor*RockportTruWalk*
MEPHISTO:(+120 mod.) the SANO*technologie
Walking/Running: Lowa*Mephisto*Meindl*Nike*
Brooks*NewBalance*Teva*Allrounder*Asics*



WAARDEBON

EURIKA-SHOE BVBA
HANDELSSTRAAT 141
1840 LONDERZEEL
MALDEREN-STATION
TEL. (052) 33 30 01
e-mail: eurika@skynet.be

€ 13

Bij aankoop van een paar schoenen vanaf € 93 en niet cumuleerbaar met andere kortingen.

Open: werkdagen van 9 tot 20 u.
zaterdags van 9 tot 19 u.
gesloten zon- en feestdagen.

Naam _____
Adres _____ Datum ____/____/____

Niet geldig tijdens de spierperiode.

VOLG WEGWIJZERS! Malderen - station ELKE DAG OPNIEUW : VELE NIEUWE EN TEVREDEN KLANTEN !!



**Combineer
3 verzekeringen
en geniet van extra
voordelen !**



Bent u 50 jaar of ouder ? **Modulo 50+** geeft u :

- 50% korting op Home Emergency
- een voordeeltarief voor uw Familiale verzekering
- korting op de vrijstellingen bij schade
- de mogelijkheid om maandelijks te betalen

Maak het uzelf gemakkelijker. Bundel uw verzekeringen op 0800 25 777 of in een Ethias kantoor bij u in de buurt.

ethias
Doet wat moet