

# Gezondthuis

Tijdschrift  
Toelating gesloten verpakking  
P 309292

BELGIE - BELGIQUE

P.B./P.P

Brussel X  
PB11

## Fotografe over de grenzen heen Lieve Blancquaert

Een uitgave van Wit-Gele Kruis van Vlaanderen | Frontispiesstraat 8 Bus 1.2 | 1000 Brussel | 3-maandelijks tijdschrift - nr74 | september - oktober - november 2013



8

IETS ANDERS DAN  
'EEN PATAT'



14

DE WAARHEID?



21

GRIEPPRIK

# DE ANDERE BADKAMER

DE AANGEPASTE BADKAMER  
COMFORT VOOR ELKE GENERATIE.



**OPENDEURDAG**  
➤ **ZATERDAG 16 NOV** 10u - 16u



Claeys - Verhelst

by



Stationsstraat 56  
8460 Oudenburg  
059/255 266

[www.claeys-verhelst.be](http://www.claeys-verhelst.be)



**Hoofd- en eindredactie**

Kristien Scheepmans  
mail: kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be

**Redactieraad**

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

**Beeld coverpagina**

© Isabelle Persyn

**Druk**

Corelio Printing

**Opplage**

132.070

**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, kan 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  
abonnement Gezond Thuis.  
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 24  
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

# Rust aan de vermoeide

“Mijn hart heeft vandaag 103.389  
maal geslagen; mijn bloed  
een weg van 270.000.000  
kilometer afgelegd. Ik heb 23.040 maal adem  
gehaald en 12 kubieke meter lucht ingezogen.  
Ik heb 4.800 woorden gesproken, 750 hoofd-  
spieren bewogen en 7.000.000 hersencellen  
doen werken. Ik ben moe.”

Laten we aannemen dat Bob Hope (1903-  
2003), Amerikaans entertainer, dit juist bere-  
kend heeft.

Het gezonde evenwicht tussen wakker zijn en  
slapen lost deze vermoeidheid op.

Zo inspanning en ontspanning elkaar opvolgen en afwisselen, stelt ver-  
moeidheid geen te groot probleem.

Er zijn mensen die vermoeid van vakantie terugkeren en op maandag moe-  
ten bekomen van een jachtige zondag.

Het lichaam kan moe zijn; de ziel ook.

Er komt zoveel af op mensen: moe van het kiezen en moe van het strijden.  
Fysieke vermoeidheid verdwijnt vlugger dan psychische vermoeidheid.

Vermoeid van de weg, zit Jezus op het middaguur bij een diepe waterput.

Wanneer een vrouw daar water komt putten, ontstaat een gesprek.

Zijn vermoeidheid verdwijnt en hij geeft perspectief aan de vrouw met haar  
zorgen en vragen.

Moegestreden mensen zijn zij die merken dat hun inzet niets uithaalde,  
dat zij voortdurend tegen muren botsen.

Dag Hammarskjöld (1905-1961) schreef in zijn geestelijk dagboek  
*Merkstenen*:

“Vermoeid en eenzaam. Het hart doet zeer.

Langs de rotsen sijpelt de dooi.

De vingers zijn stram, de knieën trillen.

Nu, nu is het ogenblik daar dat je niet mag loslaten.

Anderen vinden rustplaatsen op hun weg,

in de zon waar ze elkaar ontmoeten.

Maar dit is jouw weg en het is nu, nu dat je niet mag falen.

Schrei, als je kunt, schrei, maar klaag niet.

De weg koos jou – en je moet dankbaar zijn.”

Een oud missaal uit 1692, gevonden in Baltimore, bevat een reisplan om  
rustig te wandelen te midden van het lawaai en de haast en om vrede te  
ontdekken in de stilte. “Veel angst komt voort uit vermoeidheid en een-  
zaamheid.”

Geef troost aan de vermoeiden. Het is een Bijbels gebed voor mensen met  
knikkende knieën (Hebr. 12,12; Jes. 35,3).



# Fotografe over de grenzen heen

## Lieve Blancquaert

Lieve ontvangt ons in het atelier dat ze in Gent deelt met enkele collega-fotografen. Voor ik de vragen op haar afvuur, trekken we er met onze huisfotografe op uit om in de buurt een aantal foto's te maken. Lieve poseert gezwind voor de camera en op een kwartiertje is het gefikst. Het is ons dan al meer dan duidelijk: deze dame kent haar vak!

**Je wist van jongs af aan dat je fotografe wilde worden. Hoe ben je tot dat besef gekomen?**

“Ik heb die beslissing rond mijn negende genomen, ten tijde van de

Vietnamoorlog, wat toch wel erg jong is. Er was toen een heel bekende foto van het meisje Kim Phuc dat met haar naakte, verbrande lichaam recht naar de camera loopt. Dat

beeld had een enorme impact op de wereld. De beeldcultuur was toen ook niet wat ze nu is. Mensen waren het helemaal niet gewoon om dergelijke beelden te zien. Die foto heeft zelfs de politiek en de opinie over de oorlog doen veranderen. Ik heb dat als klein meisje van op een afstand gevolgd en ik herinner me nog goed dat er zoveel te doen was over de fotograaf van die foto en de beweging die dat beeld in gang heeft gezet. Ik was en ben nog altijd een enorme idealist en ik heb toen gedacht: “Dit wil ik ook doen, ik ga ook de wereld veranderen!” En voila, zo ben ik fotografe geworden.”

**Is iets in beweging brengen nog altijd het doel dat je nastreeft met je foto's?**

“Het is alleszins mijn bedoeling een verhaal te vertellen. Het is absoluut niet mijn bedoeling om alleen maar mooie beelden te maken puur omwille van de schoonheid of om iets esthetisch te maken dat mensen graag aan hun muur willen hangen. Het verhaal erachter heeft mij altijd het meest geïnteresseerd. Het was voor mij dan ook een logische keuze om verschillende media te gebruiken. Als je voor televisie kiest bijvoorbeeld, kan je op 45 minuten makkelijk een miljoen mensen bereiken, wat op eender welke andere manier onmogelijk is. Bovendien kan je hen tegelijkertijd



nog een verhaal vertellen. Die combinatie kunnen maken, is een ongelooflijke cadeau. Vandaar dat die 360°-communicatie me ook zo interesseert. Je maakt iets mee eerder waar in de wereld en je kan het toch met enorm veel mensen delen. Maar goed, ik zal al blij zijn als ik een deel kan doorgeven van wat ik heb gevoeld en meegemaakt.”

**Je bent ondertussen een gevestigde waarde in je vak. Heb je het moeilijk gehad in het begin van je carrière?**

“Ja, natuurlijk, dat is niet vanzelf gekomen. Ik heb een lange weg afgelegd. Ik denk dat het zelden meteen gebeurt. Dat zal wel eens voorvallen, maar zo getalenteerd was ik dan ook weer niet (lacht). Het is een parcours dat je aflegt, stapje voor stapje. Ik denk dat het ook gezond is dat je kan groeien. En naarmate je evolueert, weet je zelf ook beter wat je echt wilt en vooral wat je niet wilt. Je doel wordt alsmat scherp en je weet heel duidelijk waar je deel van wilt uitmaken en waarvan niet. Dat zou wel pretentius kunnen overkomen, maar het is gewoonweg een duidelijke keuze.”

**Je stijl staat vooral bekend als ‘portretfotografie’. Klopt dat nog steeds?**

“Ja en neen. Dat is lange tijd zo geweest. Om den brode. Maar wat ik de voorbije twee jaar gedaan heb, heeft veel minder met portretfotografie te maken. Het heeft met mensen te maken, dat wel. Maar voor mij is een portret maken echt heel bewust mensen fotograferen in een bepaalde pose, er is over nagedacht. Nu ben ik terug naar de basis gegaan: wild fotograferen. Niet

meer gepland of georganiseerd, maar gewoon opgaan in een verhaal en kijken wat eruit komt. Ik heb de situatie niet naar mijn hand gezet. Ik heb veel meer geobserveerd dan daarvoor en dat vind ik heel tof.”

**Welke eigenschappen heeft een goede foto?**

“Hmm, dat is heel subjectief. Wat is mooi of lelijk en wie vindt wat mooi? Voor mij is een foto geslaagd als hij mij iets doet. Als je daardoor op een andere manier gaat denken over dingen. Als het beeld je raakt en als je het er koud of warm van krijgt.”

**Voor zover ik weet ben jij altijd betrokken geweest bij maatschappelijk verantwoorde projecten. Is dat belangrijk in jouw werk?**

“Absoluut: de olie en de benzine voor mijn lichaam zijn een engagement. Zonder vind ik het heel moeilijk om mij op te laden. Als ik niet gedreven ben, als een project geen reden heeft tot bestaan, dan vind ik het moeilijk voor mij om de energie te vinden. Als ik het gevoel heb dat ik met de foto’s een verhaal ga kunnen vertellen, dan krijgt het toch een andere waarde voor mij. En dan zit er ook meestal een engagement achter, wat dat dan ook is, welke richting het ook uitgaat. Ik heb ook nooit het gevoel dat ik kunst maak, ik ben echt een verhalenverteller, zowel met beeld als met woord als op televisie.”

**Een van de eerste keren dat ik met jouw werk in aanraking kwam, was via de spraakmakende en alomtegenwoordige campagne van Oxfam.**

“Die campagne was bewust een beetje schokkend. Het was de



bedoeling om bekende mensen zodanig te fotograferen dat iedereen erover zou babbelen. En dat is gelukt: Jean-Luc Dehaene naakt in een ton, Elio Di Rupo in bad... Die campagne heeft ervoor gezorgd dat Oxfam heel erg in de kijker is gekomen. Ik denk wel dat ze nu dringend iets anders moeten vinden om die impact te blijven behouden. Want ze zijn nog lang niet klaar: bewustmaking is een oneindig verhaal.”

**Zowel jij als je man zijn erg met gezonde en biologische voeding bezig. Is dat iets wat centraal staat in jullie leven?**

“Centraal wel, maar niet ziekelijk centraal. Ik geloof dat je zodanig met gezonde voeding bezig kan zijn dat je er ziek van wordt. Maar we vinden het belangrijk om bewust met voeding om te gaan. We zijn thuis

**“NAARMATE JE EVOLUEERT, WEET JE BETER EN BETER WAT JE ECHT WILT EN VOORAL WAT JE NIET WILT”**



allemaal vegetarisch en ik ben nog altijd blij met die keuze. Ik weet wel dat mijn zoon buitenshuis vlees eet. Dat vind ik niet erg, ik zal dat ook wel

interviews samen. Maar het klopt dat we op veel punten dezelfde principes hebben en we ondersteunen elkaar daarin.”

## “HET IS ONGELOOFLIJK OM TE ZIEN HOE EEN KRAAMAFDELING EEN SPIEGEL KAN ZIJN VAN EEN HELE MAATSCHAPPIJ”

eens doen. Nic en onze dochter zijn veel consequenter vegetarisch. Ik vind dat het deel uitmaakt van ons bestaan om bewust om te gaan met de dingen. Je kunt 's morgens sponsachtig brood eten dat zeven weken goed blijft, maar ik zou het jammer vinden om zo te leven. Ik veroordeel mensen die dat wel doen absoluut niet, hoor. Want je merkt bijvoorbeeld heel duidelijk dat slechte voeding en armoede samengaan. Wat ik heel erg vind, is dat goede voeding zo duur is geworden en bijna onbetaalbaar is voor veel mensen. Dat is gewoon schandalig. Ik vind het zo ergerlijk dat ongezondheid gesteund wordt en dat men achteraf nog eens kwaad wordt omdat zieke mensen te veel kosten aan de sociale zekerheid en daar zelf verantwoordelijk voor worden gesteld. Dat zou nog wel eens mijn stokpaardje kunnen worden als ik op een dag niets meer te doen heb (*lacht*).”

**Als bekend koppel zijn jullie natuurlijk automatisch een beetje ambassadeur van gezond en bewust eten.**

“Ja, maar we nemen heel bewust nooit samen deel aan campagnes en dergelijke. Ik denk dat het zeer ongezond is om als BV-koppel constant samen in de belangstelling te komen. Ik erger mij daar verschrikkelijk aan en ik wil dat ook niet doen. Ik wil echt niet hand in hand met mijn echtgenoot op een foto gaan staan om gezonde voeding te promoten of zo. We geven ook geen

**Je bent meter van MEMISA, een NGO die ijvert voor kwaliteitsvolle basisgezondheidszorg, voornamelijk in Centraal-Afrika?**

“Klopt, ik heb een aantal jaren geleden samen met hen een

documentaire gemaakt voor het programma Vranckx, ‘Kraambled Congo’. Toen is ook het idee ontstaan voor het project waar ik momenteel de laatste hand aan leg: ‘Birth Day’. Ik ben naar 14 plaatsen in de wereld gereisd om te bekijken wat het betekent om daar geboren te worden. Wat is de impact van het milieu waarin je geboren wordt op de rest van je leven? Rijk, arm, gelovig, ongelovig, jood, christen, moslim, wat dan ook... Die ontdekkingstocht heeft geresulteerd in een tentoonstelling, een boek en een negendelige documentairereeks die in het najaar op televisie zal komen.



Maar de basis hiervoor is echt wel in Congo gelegd. Daar zijn mijn ogen opengegaan, omdat ik toen zeven dagen op een kraamafdeling op de grens met Angola heb verbleven. Het is ongelooflijk om te zien hoe zo'n kleine ruimte als een kraamafdeling een spiegel kan zijn van een maatschappij. Voor een journalist is het natuurlijk een cadeau om iets te vinden dat zo compact is: een microplaats waar traditie, religie, politiek regime, sociale status enzovoort samenkomen. Alles was vervat tussen die vier muren. Ik vond dat een heel mooi uitgangspunt en toen is het idee ontstaan om de reeks te maken. Ondertussen is ze bijna klaar. Het boek wordt eind augustus in drie talen gedrukt. Alleen het deel over Brussel is nog in de

## “BRUSSEL IS INTERESSANT, OMDAT HET DE HELE WERELD VERZAMELT OP ÉÉN PLEK”

maak. Als conclusie van die hele wereldreis vind ik Brussel een bijzonder interessante plaats om te eindigen, omdat daar de hele wereld verzameld is op één plek. Het zal ook de laatste aflevering zijn in de televisiereeks.”

### Je hebt al heel veel voor televisie gewerkt. Voel je je soms meer programmamaker dan fotografe?

“Ja, maar ik werk wel met regisseurs, hoor. Het is natuurlijk zo dat je in alles een beetje je poot zet. Dat is toch wel iets dat ik heb meegenomen, dat ik bewuster omga met televisie en zeer goed besef wat de impact daarvan is.

Maar in de eerste plaats voel ik mij nog altijd fotografe. Fotografie zal mijn eerste en mijn laatste liefde blijven. De kans dat je tot je 65<sup>ste</sup> op het scherm kan blijven, is bovendien bijzonder klein.”

### Je hebt ook de foto's gemaakt voor 'The Naked First Ladies'-kalender van Kom op tegen Kanker?

“Klopt, dat was op vraag van mijn goede vriendin Annemie Struyf, die meter is van die actie. Zij wilde graag een kalender maken met 12 bekende vrouwen die uit de kleren gingen. Ik heb de foto's gemaakt en Annemie heeft de mensen gezocht die hebben geposeerd. Het was een ontzettend succes en heeft enorm veel geld opgebracht (127.290 euro om precies te zijn, red.). Ik heb die kalender heel graag gemaakt en het is een succes geweest, dus dat is heel goed.”

### Wat zou je in de toekomst nog graag doen?

“Het project afwerken waar ik nu volop mee bezig ben. De bedoeling is een drieluik te maken: 'Birth

Day', 'Wedding Day' en 'Last Day'. De bedoeling is om elke keer twee jaar aan één luik te werken. Deel één heeft ontzettend veel energie gekost. Ik hoop dat ik volgend jaar de middelen en de steun kan vinden om 'Wedding Day' te maken. Het gaat over drie momenten die echt de allerbelangrijkste dagen in je leven zijn. Als je goed kan begrijpen hoe er wordt omgegaan met die drie gebeurtenissen in een mensenleven, kom je enorm veel te weten over hoe en waarom bepaalde mensen zijn zoals ze zijn. Als ik dat kan vervolledigen, zijn we een jaar of zes verder en dan zal ik al enorm blij zijn. Het laatste deel, 'Last Day',



### Birth Day

Het boek 'Birth Day' van Lieve Blancquaert (EAN: 9789020936292) verschijnt op 8 oktober 2013 bij uitgeverij Lannoo en zal verkrijgbaar zijn in de boekhandel voor 34,99 euro.



is eigenlijk het interessantste, maar wel het minst sexy. Ik vind het het boeiendste deel, omdat wij ons in een cultuur bevinden waar sterven heel erg gepaard gaat met angst. Maar als je in andere culturen gaat kijken, leer je er heel andere dingen over. Ik vind het mooi om te zien dat je opvoeding ook bepalend is voor de manier waarop je met sterven omgaat. Daar zou ik graag nog meer over weten.”

### Wij wensen je alvast heel veel succes!



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

Vanaf begin november 2013 start op één (VRT) de 9-delige televisiereeks. De fototentoonstelling loopt van 9 oktober 2013 tot 5 januari 2014 in het ING cultuurcentrum (Koningsplein 6 – 1000 Brussel). Alle info is tevens te raadplegen via de website: [www.birth-day.be](http://www.birth-day.be).

# Iets anders dan een patat...

Sinds de aardappel in de zestiende eeuw in onze contreien is ingevoerd vanuit Zuid-Amerika, is de 'patat' niet meer weg te denken uit onze dagelijkse kost. Maar het kan ook anders...

Ter afwisseling kan je eens kiezen voor rijst, pasta, couscous, bulgur, quinoa of tarwekorrels. Aardappelen en graanproducten zijn onze belangrijkste energieleveranciers en verdienen daarom een plaats bij elke maaltijd. Maar aardappelen bevatten vitamine C en graanproducten niet. Daarom vervang je best niet elke dag je

aardappelen door graanproducten en zorg je steeds voor voldoende groenten bij de maaltijd. Kies voor volkorengraanproducten: die bevatten meer vezels en ijzer. Het ijzer uit plantaardige producten wordt trouwens beter opgenomen in combinatie met een bron aan vitamine C, zoals groenten of fruit.

Eén aardappel (eigrootte = 70 gram) kan je vervangen door 15 gram ongekookte rijst, deegwaren, couscous, bulgur of quinoa.

In de onderstaande tabel vind je een overzicht van de voedingswaarden van de verschillende graanproducten en de aardappel, per 100 gram onbereid product.

100 g product	Energie Kcal/kJ	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)
Aardappel	84/351	2	-	19	3
Bulgur	351/1468	12,1	1,7	71,9	6
Couscous	373/1559	13	2,8	73,3	1,3
Tarwekorrels	343/1456	12,1	1,4	70,5	6,1
Quinoa	359/1499	14,1	5,6	63	7,8
Rijst (bruine)	337/1410	8	2,2	72	4,4
Volkoren deegwaren	333/1390	13,5	2,5	64	9,7





**MODULO**  
**50+**

**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**

## Pasta

Pasta is de verzamelnaam voor allerhande deegwaren, die tegenwoordig razend populair zijn bij jong en oud. Niet enkel Italië, maar ook de Noord- en Oost-Europese landen, het Midden-Oosten en natuurlijk Azië hebben hun eigen deegwaren. Deegwaren werden waarschijnlijk voor het eerst in China gegeten. Marco Polo zou in 1295 de noedels vanuit China naar Italië meegebracht hebben, maar historici zijn het erover eens dat er al veel vroeger deegwaren werden gegeten in Italië. Pasta was het basisvoedsel van de armen, omdat voor het maken van pasta enkel meel en water nodig waren. Pastaproducten worden gemaakt van harde tarwe.

## Volkorenpasta met zalm en spinazie

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 400 g volkorenpasta naar keuze
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 fijngehakte ui
- 2 teentjes knoflook fijngesneden
- 1 kg verse spinazie
- peper en zout
- geroosterde pijnboompitten
- 600 g verse zalmfilet



### Bereiding:

- Was de spinazie.
- Bak de zalm in een grillpan, die je vooraf insmeert met olijfolie.
- Kruid de vis met een beetje zout en versgemalen peper.
- Kook de volkorenpasta 'al dente' (beetgaar).
- Verhit 2 eetlepels olijfolie en stook hierin de ui en de knoflook.
- Voeg de spinazie toe en roer even om.
- Kruid de groenten met versgemalen peper en eventueel een snuifje zout.
- Meng de pasta onder de spinazie.
- Dien de pasta op met de zalm en werk af met de geroosterde pijnboompitten.

Tip: nog lekkerder met wat schilfers Parmezaanse kaas als extra afwerking.

## Wokgerecht met kip, broccoli en sojascheuten

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- 150 g sojascheuten
- 600 g broccoli
- 320 g kipfilet
- 2 eetlepels olie
- peper en zout
- 2 kookbuitjes zilvervliesrijst
- zoetzure woksaus
- sojasaus



### Bereiding:

- Kook de zilvervliesrijst gaar zoals aangegeven op de verpakking (+/- 20 minuten).
- Pel uien en knoflookteentjes en snipper ze fijn.
- Verdeel de broccoli in tuiltjes en kook hem beetgaar.
- Snijd de paprika in reepjes en verwijder de zaadjes.
- Was de sojascheuten onder stromend water.
- Snijd de kipfilet in reepjes.
- Verhit 1 eetlepel olie in een wokpan en bak er de reepjes kip in.
- Kruid met peper en zout.
- Voeg uien, knoflook en paprikareepjes toe en eventueel nog 1 eetlepel olie. Roerbak.
- Voeg de broccoli toe en roerbak.
- Breng op smaak met peper, zout, sojasaus en zoetzure woksaus.
- Roer de goed uitgelekte rijst erdoor.

## Rijst

Voor bijna de helft van de wereldbevolking is rijst het belangrijkste voedsel om in hun energiebehoefte te voldoen. Met rijst wordt vrijwel altijd de *Oryza sativa* of Aziatische rijst bedoeld. In de supermarkt vind je een heel gamma aan rijstsoorten. Langkorrelrijst kleeft niet na het koken, rijst met middellange korrel blijft na het koken zachter en is geschikt voor bijvoorbeeld risottogerechten en paella. Kortkorrelige rijst wordt vooral gebruikt voor desserts. Naast een onderscheid in soorten rijstkorrels vind je letterlijk verschillende geuren en kleuren in rijstsoorten. Basmatirijst is een van nature geurige rijst die wordt verbouwd aan de voet van het Himalayagebergte. Paarse rijst daarentegen, is een rijstsoort die vooral door de Laotianen bij feesten gebruikt zou worden. Rijst bevat geen vitamine C en wordt het best gecombineerd met groenten en/of fruit. Bruine rijst bevat meer vezels, vitaminen en mineralen dan witte rijst.

## Quinoa (gierstmelde)

Quinoa spreek je uit als 'kienwa'. Quinoa is eigenlijk geen graan, maar het zijn de zaden van een plant van de ganzenvoetfamilie. Het wordt in Zuid-Amerika al sinds vele eeuwen verbouwd en vormde destijds het basisvoedsel van de Inca's. Zij beschouwden het als heilig voedsel. De afgelopen jaren werd quinoa alsmaar populairder in de westerse keukens. Quinoa is rijk aan proteïnen en vezels. De eiwitten van quinoa bevatten essentiële aminozuren zoals lysine en methionine. Rond de zaden zit een laagje saponine, een bittere stof. Die kan je verwijderen door de zaden voor het koken met water te spoelen. Quinoa kan ingeschakeld worden in een glutenvrij dieet. 2013 werd door de VN uitgeroepen als het Internationaal Jaar van de Quinoa, omdat het kan ingeschakeld worden in de strijd tegen honger, ondervoeding en armoede, aangezien het een hoge voedingswaarde heeft en weinig eisen stelt aan de teelt.

### Een quinoa-slaatje voor bij de BBQ

#### Ingrediënten:

- 1 kop quinoa
- 2 koppen water
- zout
- 250 g kerstomaatjes
- 100 g zwarte olijven
- 2 lente-uitjes
- basilicum
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel azijn



#### Bereiding:

- Spoel de quinoa af.
- Breng het water aan de kook met een beetje zout.
- Voeg de quinoa toe als het water kookt en laat de quinoa op een zacht vuurtje gedurende 15 à 20 minuten garen.
- Halveer de kerstomaatjes en de olijven.
- Snijd de lente-uitjes fijn.
- Laat de quinoa een beetje afkoelen en meng dan de tomaatjes, olijven, lente-uitjes, olie en azijn onder de quinoa.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Meng voor het opdienen de verse basilicum onder de salade.

Tip: je kan ook blokjes fetakaas toevoegen voor een gezonde maaltijdsalade.

### Couscous met lamsvlees en groenten

#### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 uien
- 2 kleine rapen
- 1 aubergine
- 4 à 5 wortelen
- 200 g pompoen
- 1 courgette
- 2 verse tomaten
- verse koriander
- peper en zout
- saffraanpoeder
- 5 eetlepels olie
- 300 g couscous
- 400 g mager lamsvlees (of kipfilet)



#### Bereiding:

- Maak de groenten schoon en snijd ze in blokjes.
- Snijd het lamsvlees in blokjes.
- Verhit 4 eetlepels olie.
- Voeg de fijngesnipperde uien toe en laat ze even meestoven.
- Voeg het vlees toe en laat het gedurende 5 minuten aanbakken.
- Voeg de rapen en de wortelen toe en laat ze een 5-tal minuten meestoven.
- Voeg de overige groenten toe, samen met de tomatenpuree, de koriander en de kruiden.
- Laat alles nog 15 minuten meestoven op een matig vuur.
- Breng gezouten water aan de kook.
- Voeg 1 eetlepel olie toe aan het water.
- Voeg de couscous toe en laat hem gedurende 5 minuten wellen.
- Maak de couscousskorrels los met een vork.
- Dien de couscous op samen met het vlees en de groenten.

Tip: als je geen liefhebber van lamsvlees bent, kan je het vervangen door kipfilet.

## Couscous

Couscous is een deeg dat zeer populair is in Noord-Afrika en dat, zoals pasta, wordt gemaakt van harde tarwe. Van tarwegries, tarwemeel en water wordt het deeg gemaakt, waarna het, in de landen van herkomst nog met de hand, tot korrels wordt gewreven. Couscous is het belangrijkste ingrediënt van het gelijknamige populaire Noord-Afrikaanse gerecht. In tegenstelling tot wat velen onder ons denken, is couscous geen dagelijkse kost in Marokko, maar wordt het vooral op vrijdag gegeten samen met de hele familie en eventuele gasten. Het vergt wat handigheid en voldoende tijd om de couscous op de traditionele manier te bereiden. Dat gebeurt in een tweedelige couscouspan waarbij groenten, kruiden en vlees in het onderste deel van de pan worden bereid en de couscous zelf in het bovenste gedeelte. Tegenwoordig kan je voorgestoomde couscous kopen in de supermarkt en volstaat het om deze te laten wellen in heet water.



## Bulgur

Ook bulgur wordt gemaakt van harde tarwe. Die tarwesoort wordt vooral in het Middellandse Zeegebied verbouwd. Voor bulgur wordt de tarwe voorgestoomd, daarna gedroogd en vervolgens grof gemalen. Het heeft een nootachtige smaak. Er zijn verschillende soorten bulgur te verkrijgen van fijne tot grove korrels. Bulgur vind je misschien niet meteen in de supermarkt, maar wel bij Turkse of Marokkaanse kruideniers of natuurvoedingswinkels. De kooktijd van de bulgur is afhankelijk van de grootte van de korrels, 15 tot 30 minuten. Je kan bulgur ook weken in koud water, reken dan op minimaal een uur. Net zoals couscous wordt bulgur gebruikt in warme bereidingen als bijgerecht bij bijvoorbeeld stoofschotels, maar kan het ook perfect in een salade verwerkt worden.

## Bulgur met groenten en tsatsiki

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 400 g bulgur
- 500 g broccoli
- 4 wortelen
- 250 g champignons
- 4 lente-uitjes in ringetjes gesneden
- 2 eetlepels arachideolie
- 250 g magere yoghurt
- ½ komkommer
- 2 teentjes knoflook
- peper en zout



### Bereiding:

- Breng water aan de kook en kook de bulgur gaar.
- Snijd de wortelen in reepjes, de champignons in schijfjes en verdeel de broccoli in kleine roosjes.
- Verhit de olie en bak de groenten kort aan.
- Meng de bulgur onder de groenten.
- Kruid met peper en zout.
- Serveer hierbij een magere versie van tsatsiki: meng de magere yoghurt met de fijngehakte knoflook en de geraspte komkommer, en eventueel een snuifje zout.

Tip: je kan natuurlijk naar smaak variëren in je groentekuze.

## Tarwekorrels

Voorgestoomde tarwekorrels vind je in de supermarkt bij de rijst en de pasta. Ze zijn reeds voorgestoomd, zodat de gaartijd aanzienlijk korter wordt (een tiental minuten). Zoals de andere graanproducten zijn tarwekorrels een bron van plantaardige eiwitten en rijk aan vezels.

### Maaltijdsalade

#### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 kookbultje (125 g) tarwekorrels
- 500 g schoongemaakte prinsessenboontjes
- 100 g rucola
- 100 g blauwe schimmelkaas
- 2 lente-uitjes in ringetjes gesneden
- 100 g walnoten in stukjes
- peper en zout
- 3 eetlepels notenolie
- 1 eetlepel citroensap



#### Bereiding:

- Kook de tarwekorrels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Laat de tarwekorrels na het garen afkoelen.
- Halveer de schoongemaakte boontjes en kook ze beetgaar in licht gezouten water (5-tal minuten). Spoel ze onder koud water en laat ze goed uitlekken.
- Meng de tarwekorrels met de lente-uitjes, boontjes en de noten.
- Maak een dressing van de notenolie, citroensap, peper en zout.
- Meng de dressing onder de salade.
- Meng de rucola onder de sla voor het opdienen en werk af met de kaas.



Caroline Nijs

Monica Kohlbacher

Dieetdienst Wit-Gele kruis Limburg

Foto's Pieter Simons

#### Bronnen:

- [http://diplomatie.belgium.be/nl/Newsroom/Nieuws/Perscommuniqués/05/2013/03/ni\\_060313\\_quinoa.jsp](http://diplomatie.belgium.be/nl/Newsroom/Nieuws/Perscommuniqués/05/2013/03/ni_060313_quinoa.jsp)
- <http://www.nubel.be/organizationPRO>
- [www.vigez.be](http://www.vigez.be)
- C. Kalkman, redactie en bewerking: M.M.Nauta, R. van der Meijden, 'Planten voor dagelijks gebruik, botanische achtergronden en toepassingen', KNNV uitgeverij, 2003.
- A. Jaouhari, oorspronkelijke titel 'Maroc, la cuisine de ma mère', Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Aartselaar, België, MMIII, de uitgave die ik gebruikte: Nederlandse vertaling door Nijnke Goïnga, uitgave door Deltas, België-Nederland.

SPECIALE  
AANBIEDING

# Atelier kwaliteit

- Onderhoudsvriendelijk
- In drie prachtige kleuren
- Ook in korte maten
- Met sierkleppen
- Met lange mouwen
- 100% polyacryl, wasbaar

## Prachtige pullover

van €53,-  
voor

€ 39.<sup>90</sup>

+  
gratis verzending  
+  
gratis catalogus

GRATIS  
CATALOGUS!



van €53,-  
voor  
€ 39.<sup>90</sup>

Gratis  
verzending



ATELIER GS  
MODE VOOR MIJ GEMAAKT

33098012-BNL

■ JA, ik profiteer graag van deze **AANBIEDING** voor € 39.<sup>90</sup> in plaats van €53,-.

Voornaam \_\_\_\_\_ Naam \_\_\_\_\_

Straat en huis-/busnr. \_\_\_\_\_

Postcode \_\_\_\_\_ Woonplaats \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Geboortedatum \_\_\_\_/\_\_\_\_/19\_\_\_\_

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 de pullover graag in kleur en maat:

#### KLEUR

- Taupe** bestelnr. 4036-203  
 **Wit** bestelnr. 4035-003  
 **Jeansblauw** bestelnr. 4037-303

#### MAAT

- 40  42  44  46  48  
 50  52  54  56

#### LENGTE

- Normaal**  
Lengte pullover 67 cm. U bent groter dan 1.65 m  
 **Kort**  
Lengte pullover 63 cm. U bent kleiner dan 1.65 m

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

Code catalogus: 0732

Code bestelling: 0731



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

Ik bestel volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op [www.ateliergs.be](http://www.ateliergs.be). Aanbieding geldig tot 31-12-2013. 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 Schnitt, 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 wilt worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

# De waarheid vertellen

*“Onze vader is twee jaar behandeld voor maag-darmkanker. De dokters hebben hem nooit gezegd dat hij zo ernstig ziek was. Zo heeft hij zich niet kunnen voorbereiden op zijn levenseinde.” De drie dochters vinden dat veel leed was voorkomen als hun vader had geweten dat hij niet meer zou genezen. Ze zijn boos op de dokters in het ziekenhuis. “Ze hebben steeds de indruk gegeven dat de volgende behandeling succesvol zou zijn.” De dochters hebben hun vader beurtelings begeleid naar de behandelingen. De laatste zes maanden wisten zij heel goed wat er aan het gebeuren was. Waarom heeft geen van hen er met hun vader over gesproken? Voelen ze zich daar nu misschien schuldig over en worden die schuldgevoelens omgezet in boosheid op de dokters? Of vinden ze dat openheid enkel een opdracht voor artsen is en niet voor familieleden? Heeft geen van hen de woorden gevonden om de waarheid ter sprake te brengen? Of heeft de vader het gesprek misschien niet toegelaten?”*

‘D’ e dokters zeggen niets’ is een uitspraak die je frequent hoort. Maar wat maakt dat over de mogelijke afloop van een ernstige ziekte ook in het gezin niet wordt gesproken? Het is belangrijk te beseffen dat dit een algemeen probleem is. De fout moet je niet direct zoeken bij die dokter of in dat gezin. De oorzaak van deze moeilijke bespreekbaarheid ligt ver vóór het gesprek begint. Sterven is toch al geen leuk onderwerp. Als iemand het woord ‘dood’ of ‘sterven’ laat vallen, lees

je angst of onwennigheid op de gezichten. Je vermijdt het onderwerp in de dagelijkse confrontatie. Ook in de zorg ervaar je dat spreken over het levenseinde moeilijk is. Weten waarom praten over sterven zo moeilijk is, kan de communicatie vergemakkelijken.

## Sterven behoort niet tot het leven

Weinigen hebben in het gezin van hun kinderjaren sterven meegeemaakt. Mensen worden gemiddeld

ouder en grootouders leven niet meer in hetzelfde gezin met hun kleinkinderen. De gespecialiseerde medische mogelijkheden maken dat ziek zijn is verschoven naar instellingen. In je kinderjaren heb je niet meer geleerd te zorgen voor iemand die ernstig ziek en stervend is. Als kind leer je op een natuurlijke wijze lopen en spreken door na te bootsen wat volwassenen doen. Hoe en waar leert een kind in deze samenleving iets over omgaan met sterven? De dood staat buiten hun dagelijks leven. Het is dan ook niet abnormaal dat je het sterven beleeft als vreemd en gescheiden van het leven. Verder moet je de angst voor dood en sterven niet gaan zoeken. De hoge verwachtingen ten aanzien van de gezondheidszorg en de mediaberichten over de vele mirakels van de geneeskunde maken het moeilijk te geloven dat je niet kan genezen. Ook het feit dat de samenleving veel waarde hecht aan het materiële, en sterven betekent dat je alles moet achterlaten, kan zeer beangstigend zijn. Een ander



© Shutterstock





© Shutterstock

element dat speelt, is de veranderde rol van de godsdienst. Geloof en religie zijn een individuele beleving geworden. Vroeger was het gemeengoed waar velen naar leefden. Ik herinner mij uit mijn kinderjaren hoe het hele dorp op bedevaart ging naar Onze-Lieve-Vrouw van Assebroek, om te bidden voor de genezing van een jongen van dertien, die leukemie had. Zes weken later stierf hij, maar bijna elk gezin van het dorp had zich verbonden met het lot van die familie. Een uitspraak als: “Zijn ziel zal bij de Schepper terugkeren”, kon vroeger misschien als troost worden ervaren, maar vandaag zal dat nog nauwelijks het geval zijn.

Door al deze factoren wordt in de samenleving het sterven gepercipieerd als vreemd, beangstigend en gescheiden van het leven. Dat verhoogt het ongemak bij elk gesprek over sterven.

## We hebben er geen taal voor

Hoe kan je niet weten dat je zou kunnen sterven, als je steeds nieuwe en ingrijpende behandelingen moet ondergaan, als je vermagert, steeds zieker en zwakker wordt? Als je bang voor iets bent, sluit je de ogen. De kans is reëel dat de informatie dan niet doordringt, en dat daarvoor meerdere gesprekken nodig zijn. Het is heel gebruikelijk dat mensen een realiteit die ze te moeilijk vinden om onder ogen te zien, ontkennen. Ontkennen betekent niet dat ze niet weten. Je kan maar ‘ontkennen’ wat je kent. Je moet ontkennen respecteren en de patiënt niet dwingen tot praten. Sommige patiënten hebben behoefte aan iets anders dan het ideaal van openheid en zelfbeschikking. Zij willen liever dat voor hen

wordt gezorgd. Ontkenning kan een gezonde reactie zijn. Het geeft aan mensen de kans hoopvol te blijven leven. Een patiënt kan de ene dag de realiteit zeer duidelijk onder ogen zien en de volgende dag op een irrealistische wijze hopen op een nieuwe toekomst. Als je nooit over dergelijke onderwerpen hebt gesproken, is dat in die laatste periode soms ook zeer moeilijk. Of je wilt de partner of de kinderen sparen. Het komt echter ook voor dat de zieke er graag over spreekt, maar dat de gezonden het gesprek niet aankunnen. De zieke kan ermee verzoend zijn, maar voor de naasten betekent dit dat ze alleen verder moeten. Denk maar eens aan de vrouw, die na veertig jaar samen zijn haar partner geleidelijk ziet wegglijden. Ook dat is beangstigend en maakt dat je de werkelijkheid niet onder ogen durft te zien.

## De hoop niet ontnemen

Patiënten worden soms niet op de hoogte gebracht van de ernst van hun ziekte uit vrees dat de mededeling van het slechte nieuws alle hoop wegneemt. De opvatting dat de mededeling van slecht nieuws de patiënt hopeloos maakt, is echter niet juist. Patiënten die zoveel mogelijk informatie wensen, koesteren meer hoop. De meesten voelen zich meer gerustgesteld na

het slechtnieuwsgesprek. Hoop is niet iets dat wordt ontnomen, maar iets dat wordt aangepast aan de gezondheidstoestand.

Je kan de patiënt helpen zijn hoop realistisch te houden, door hem het gevoel te geven dat je hem niet in de steek zal laten, door tijd te nemen om naar hem te luisteren, door informatie te geven op een meelevende manier, door zijn vragen te beantwoorden en door vriendelijk, aardig en beleefd te zijn. Hoop wordt aangetast door communicatie die kil, te weinig, gebrekkelijk en weinig respectvol is.

Slecht nieuws brengen door ‘waarheid zonder enige hoop’ te brengen is even destructief als ‘hoop zonder enige waarheid’ bieden. Je moet waarheid en hoop juist doseren en dat staat in tegenstelling tot primair de nadruk leggen op waarheid zeggen. Het komt erop aan hoe de patiënt en de familie worden geholpen de waarheid te dragen in de komende periode. Dat berust op een bredere basis van zorg dan alleen het zeggen van de waarheid. Denken aan de hoop niet ontnemen, moet doen denken aan drie elementen: comfort, verbinding en waarde. Door het lichamelijke comfort te bewaken, ondersteun je hoop en lichamelijke discomfort breekt die af. Wat verbinding betreft, warme en zorgzame contacten ondersteunen de hoop en zich aan zijn lot overgelaten voelen en isolement tasten ze aan. En wat waarde betreft, zich gewaardeerd voelen, ondersteunt de hoop en een gevoel van waardeeloosheid ondermijnt ze.



*Manu Keirse*

*Emeritus hoogleraar*

*Faculteit geneeskunde KU Leuven*

**“SLECHT NIEUWS BRENGEN DOOR ‘WAARHEID ZONDER ENIGE HOOP’ TE BRENGEN IS EVEN DESTRUCTIEF ALS ‘HOOP ZONDER ENIGE WAARHEID’ TE BIJENEN”**

# ALLES (IN HUIS) VOOR EEN GEZONDE RUG EN OM GEZOND TE BEWEGEN

**-12 %**  
op het Bremshey,  
Tunturi en Sissel  
gamma



## OEFENFIETS BF3

De juiste oefenfiets ongeacht je leeftijd, gewicht of conditie.

Ideaal voor revalidatie na blessures.

€-319,-40 **NU € 281,12**

## ERGOMETERFIETS BES

Een veelzijdige fietstrainer voor alle trainingsniveaus. De ideale hometrainer voor de hele familie dankzij de vier individueel in te stellen gebruikersregisters

€-449,-40 **NU € 395,52**



## CROSSTRAINER CF5

€-799,-40 **NU € 703,52**

Een crosstrainer met talloze mogelijkheden voor de wat meer eisende sporter.



## LOOPTRAINER RN2

Compacte en gebruiksvriendelijke loopband. Comfortabel door het schokdempend loopvlak

€-999,-40 **NU € 879,52**



## SISSEL® CLASSIC

Dit hoofdkussen biedt een correcte nekondersteuning tijdens het slapen.

Kussen met sloop:

€-81,-95 **NU € 72,12**

## SISSEL® SIT SPECIAL 2-IN-1

Een comfortabel tweedelig wigkussen dat zorgt voor een zachte en rechte zithouding en dat tevens het staartbeen ontlast.

€-82,-95 **NU € 73,00**



## SISSEL® DORSABACK

De Dorsaback is een zit- en rugsteun met een goede ondersteuning voor de gehele rug. Voorkomt wegzakken in de stoel. Ter voorkoming van rugklachten.

Verkrijgbaar met of zonder lumbale steun.

€-89,-00 **NU € 78,32**

## SISSEL® EXERCISE BALL

Helpt je eenvoudig fit te blijven. Het is een degelijke, soepele fitness- en zithulp voor thuis. Hij ontlast de wervelkolom, versterkt de rugspieren en bevordert een correcte zithouding.

vanaf €-30,-95\* **NU vanaf € 27,24\***

\*oefenbal 45 cm, prijs verschilt naargelang maat



## SISSEL® SITFIT PLUS

Zitkussen met 2 functies: actief en semi-actief zitten.

€-35,-95 **NU € 31,64**



The natural way of Sweden

GRATIS montage en GRATIS levering op gelijkvloers

Acties geldig in de Thuiszorgwinkels van 2 tot 30 september 2013.

Niet cumuleerbaar met andere kortingen en/of promotionele aanbiedingen. Prijzen inclusief recupel en bebat.

Het aanbod kan verschillen per winkel.

Meer informatie of adressen vind je op onze website of via 02 246 49 49.

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



**THUISZORGWINKEL**  
kwaliteit voor het leven

# De prostaat: een probleemorgaan?

Als er één onderdeel van het lichaam met typische mannenkwalen in verband gebracht kan worden, is het wel de prostaat. Mannen hebben het wel eens ‘aan hun prostaat’, en zeker wat oudere mannen. De prostaat zit echter nog altijd wat in de taboesfeer.

**D**e prostaat is een klier die rond de uitgang van de blaas ligt en de plasbuis loopt er doorheen. In de prostaat komen ook de zaadleiters van de

teelballen uit. De prostaat heeft als functie vocht af te geven als vehikel voor de zaadcellen. Bij een

zaadlozing (ejaculatie) is er lozing van prostaatvocht samen met miljoenen zaadcellen en met vocht uit de zaadblaasjes die ook ter hoogte van de plasbuis uitmonden. De prostaat maakt ten slotte een eiwit genaamd PSA (prostaatspecifiek antigeen) dat ervoor zorgt dat het ejaculaat vloeibaar blijft.

De prostaat ontwikkelt zich bij de man tijdens de puberteit onder invloed van mannelijke hormonen. Er zit dus klierweefsel, bindweefsel en spier in, en door contractie tijdens het orgasme wordt het prostaatvocht uitgestoten. Tussen blaas en prostaat is er een inwendige sluitspier, die de blaas afsluit bij seks om te voorkomen dat de zaadlozing richting blaas zou gaan. Verder is er een tweede, uitwendige sluitspier die voorkomt dat er urineverlies is bij hoesten of niezen.

Er zijn drie aandoeningen: een ontsteking van de prostaat, goedaardige vergroting van de prostaat en prostaatkanker.

## Prostatitis

Prostatitis is een ontsteking van de klier of een gedeelte ervan. Bij een acute prostatitis krijg je last van hoge koorts en rillingen. De prostaat voelt warm aan en de patiënt kan soms moeilijk zitten. Het is een ernstige infectie die kan voorkomen bij patiënten die een vernauwing van de prostaatkanaaltjes







© Shutterstock

hebben of die een litteken hebben in de urinebuis na een trauma of een geslachtsziekte. In dat geval gebeurt het plassen met overdruk, zodat de kiemen via de klierangestjes in de prostaat terecht komen en daar een ontsteking teweegbrengen die een behandeling met antibiotica, soms via intraveneuze weg, noodzakelijk maakt.

Ontsteking van de prostaat, wat we prostatitis noemen, is geen 'oudemannenaandoening'. Jonge mannen kunnen het ook krijgen, zelfs op een leeftijd waarop je niet aan een prostaatkwaal zou denken – 30, 35 jaar. Maar 'prostatitis' is ook een verzamelnaam voor specifieke klachten aan de prostaat. Veel kan omschreven worden als pijn aan de prostaat, druk op de blaas, pijn in de onderbuik of ter hoogte van de teelballen.

De naam prostatitis wordt ook gebruikt voor klachten die niet door een echte infectie worden

teweeggebracht. De man heeft dan een gevoelige prostaat die wat opgezwollen kan zijn, een drukkend gevoel of zelfs pijn geeft bij het gebruik van prikkelende voeding of alcohol en waarvoor vooral geruststelling noodzakelijk is.

## Goedaardige prostaathypertrofie

Daar waar de prostaat van een normale volwassen man de grootte heeft van een kastanje en ongeveer 15 gram weegt, gaat deze in de regel met de leeftijd vergroten. Het is vooral het binnenste deel van de prostaatklier dat rond de urinebuis gelegen is dat gaat vergroten (hypertrofiëren). Naarmate deze vergroting gepaard gaat met het dichtdrukken van de plasbuis gaat dit klachten geven. Initieel zal dat een verminderde urinestraal zijn en wat nadruppelen. Na verloop van tijd gaat de blaas zelf meer kracht uitoefenen en overactief worden om de weerstand van de prostaat te overwinnen. Dan gaat de patiënt vaker plassen, soms heel erg dringend, gaat hij 's nachts opstaan en soms zelfs te laat op het toilet komen. Niet alle mannen met prostaatvergroting gaan klachten vertonen. Soms kunnen zeer grote pros-

taaten zeer weinig klachten geven en omgekeerd. Het volume van de prostaat is dus geen alarmteken. De verwickelingen van goedaardige prostaatvergroting zijn het niet volledig of helemaal niet meer kunnen ledigen van de blaas (urineretentie), steenvorming, bloeding en blaasontstekingen. Wanneer een patiënt te veel klachten heeft of wanneer er zich één van de verwickelingen voordoet, moet er behandeld worden. Aangezien bijna alle mannen prostaatvergroting vertonen, kan er moeilijk van een ziekte gesproken worden. De behandeling zal in de eerste plaats bestaan uit het gebruiken van plantaardige producten die het drukkingsgevoel en de 'prostatisme'-klachten verbeteren. Indien dit onvoldoende beterschap geeft, kan medicatie gegeven worden die de gladde spier in de prostaat doet ontspannen, zodat de urinestraal weer verbetert (alfablockers). Ook kan hormonaal behandeld worden met 5-alfareductase-inhibitoren. Die verhinderen de omzetting van testosteron in het actieve dihydrotestosteron, waardoor de prostaatgroei geremd wordt en ze verkleinen de prostaat op lange termijn. Ook combinatiebehandelingen worden meer en meer gebruikt. Indien de medicale behandeling onvoldoende beterschap geeft, gaat men het centrale deel van de prostaat dat verantwoordelijk is voor de obstructie, heelkundig verwijderen. Dat kan gebeuren met een instrument dat via de penis wordt ingebracht waarbij de prostaat als het ware wordt uitgeschraapt. Bij grotere prostaten

**“ONTSTEKING VAN DE PROSTAAT, WAT WE PROSTATITIS NOEMEN, IS GEEN ‘OUDEMANNENAANDOENING’”**

taten zeer weinig klachten geven en omgekeerd. Het volume van de prostaat is dus geen alarmteken. De verwickelingen van goedaardige prostaatvergroting zijn het niet volledig of helemaal niet meer kunnen ledigen van de blaas (urineretentie), steenvorming, bloeding en blaasontstekingen. Wanneer een patiënt te veel klachten

kan dit middels een open operatie, waarbij dan weerom het obstructieve binnenste deel van de prostaat chirurgisch wordt verwijderd. Sinds het gebruik van de hoger beschreven efficiënte medicale behandelingen is het aantal noodzakelijke operaties voor goedaardige prostaathypertrofie drastisch verminderd.

## Prostaatkanker

Ten slotte is er prostaatkanker, de derde grote groep van prostaataandoeningen. Ongeveer één man op de tien wordt ooit met deze aandoening geconfronteerd. Op hoge leeftijd (85 jaar of meer) gaat bijna elke man microscopisch wel ergens prostaatkanker hebben. Een aantal prostaatkankers is dus niet agressief en vergt geen behandeling, omdat de patiënt er niet ziek van wordt en er dus ook niet aan zal sterven. Naarmate de man ouder wordt, is de kans inderdaad groot dat hij van een veel meer bedreigende aandoening, zoals hart- of bloedvaatziekten, zal overlijden.

**“EEN AANTAL PROSTAATKANKERS IS NIET AGRESSIEF EN VERGT GEEN BEHANDELING OMDAT DE PATIËNT ER NIET ZIEK VAN WORDT EN ER NIET AAN ZAL STERVEN”**

Bij jonge patiënten kan prostaatkanker worden opgespoord via bepaling van het prostaatspecifieke antigeen in een bloedstaal. Indien het PSA te hoog is, betekent dat niet automatisch dat er een kanker aanwezig is, want ook prostatitis

en goedaardige prostaatvergroting geven een PSA-stijging in het bloed. Een te snelle stijging van het PSA in de tijd of een te hoge waarde voor een gegeven leeftijd en prostaatvolume kan echter de aandacht trekken op het feit dat die bepaalde man misschien prostaatkanker heeft. De man die een PSA laat bepalen moet weten wat de mogelijke gevolgen daarvan zijn, namelijk mogelijk verder onderzoek met bijvoorbeeld echografie en biopsie (nemen van kleine weefselcilindertjes voor microscopisch onderzoek). Aangezien veel prostaten een tumor kunnen bevatten naarmate de leeftijd vordert, kunnen er op deze manier uiteraard een aantal tumoren

worden ontdekt die onbelangrijk zijn en geen behandeling vergen. Tegenwoordig kan men aan de hand van een aantal bevindingen bij het microscopisch onderzoek bepalen of een tumor al dan niet gevaarlijk is en in aanmerking komt voor

ofwel een actieve opvolging of een actieve behandeling. Een belangrijk deel van de mannen, zeker op oudere leeftijd en met kleine, eerder onschuldige tumoren, zullen nu actief worden opgevolgd zonder dat een operatie of een bestraling wordt aangeraden. Wordt de tumor tijdens de opvolging toch agressiever dan kan er nog altijd behandeld worden.

Operaties van de prostaat kunnen gebeuren via een insnede in de onderbuik (open chirurgie) of middels een kijkoperatie, die eventueel robotgeassisteerd verloopt. Het resultaat is in principe gelijk. Er wordt een zogenaamde radicale prostatectomie uitgevoerd met wegnahme van de prostaat en zaadblaasjes. Bij grote tumoren moet breder weggenomen worden en kan aldus beschadiging optreden van de zenuwen die instaan voor de erecties. Bij kleine tumoren kunnen deze worden gespaard en gaat het risico op blijvend urineverlies of impotentie veel kleiner zijn. Ingeval van continentieproblemen (urineverlies) is kinesitherapie afdoende, bij een kleine minderheid van de patiënten moet een operatie het herstel van de continentie bewerkstelligen. Bij beperkte potentiële problemen kunnen de patiënten pillen nemen die de erecties verbeteren. Patiënten kunnen leren om zichzelf in te spuiten bij algehele impotentie.

Bij oudere patiënten wordt eerder geopteerd voor een behandeling met radiotherapie. Bij kleine prostaten met eerder kleine tumoren kan dit inwendige radiotherapie zijn (inplanten van zaadjes = brachytherapie). Bij meergevorderde tumoren gaat de uitwendige bestraling eventueel samen met een hormonale behandeling.



© Shutterstock



*Professor Dr Hendrik Van Poppel,  
UZ Leuven*

## Ongewild urineverlies?

Het is de normaalste zaak van de wereld en ieder mens doet het; naar het toilet gaan. Maar stel dat u het niet meer kunt ophouden en u dus ongewild urine verliest? Incontinentie is ontzettend vervelend en komt vaker voor dan u denkt. Attends Healthcare is hét specialistisch adviescentrum voor incontinentie. Onze deskundige medewerkers helpen u graag bij het vinden van de juiste producten. Producten met een onderscheidende kwaliteit voor een zeer betaalbare prijs. Want Attends denkt graag met u mee in deze economisch moeilijke tijden!



## Het juiste product voor een gezonde huid?

Attends streeft naar oplossingen voor iedere vorm van incontinentie en richt zich op **de juiste verzorging en het welzijn van de patiënt**. Of u nu ongewild druppels, scheutjes of grotere hoeveelheden urine verliest, het is uitermate belangrijk om uw huid in goede conditie te houden. Een vochtige huid kan resulteren in een geïrriteerde of zelfs beschadigde huid.

Het Attends assortiment is onderworpen aan de proDERM-test. Wetenschappelijk onderzoek heeft al aangetoond dat hoe sneller een product opneemt en hoe lager de vochtterugslag is, hoe gezonder de huid blijft. Een lagere vochtterugslag zorgt beslist voor meer welzijn van de patient en voorkomt ook problemen op lange termijn met de huid.



## Kleinere producten die tóch droger zijn?

Nieuwe gebruikers van Attends merken vrijwel altijd op dat de producten kleiner en discreter zijn. Dit komt omdat de kracht van Attends in de kern zit: de vochtopname is geconcentreerd daar waar het daadwerkelijk nodig is. Bovendien blijft het product door de dubbele absorptiekernen uitzonderlijk droog aanvoelen. Een groter (en minder discreet) product is daarom vaak niet meer nodig.

## Attends proberen?

Bel onze klantenservice en wij helpen u met de keuze van het product dat het beste bij uw situatie past. Met slechts één telefoontje kunt u direct een (herhaal-)bestelling plaatsen en dat tegen een standaard hoge **korting van 30%**! Alle bestellingen van Attends worden onopvallend bij u thuis bezorgd. Attends werkt voor de bezorging van haar pakketten samen met een betrouwbaar transportbedrijf. Samen met hen zorgen wij ervoor dat uw bestelling doorgaans binnen 1 à 2 werkdagen wordt thuis bezorgd.

U kunt Attends ook eenvoudig bestellen via onze webwinkel [www.attendsshop.be](http://www.attendsshop.be)

Als trouwe klant kunt u ook de **Attends Lifestyles voordeelpas** aanvragen. Zodoende profiteert u van nog meer voordeel bovenop de reeds aantrekkelijke korting van 30% die u ontvangt na registratie!

Heeft u vragen of een bestelling? Aarzel dan niet en bel ons op het gratis nummer:



**0800 - 111 51**  
Wij helpen u graag!

**Attends**  
Droogheid waarop u kunt vertrouwen



Volg ons op Facebook!  
Attends Verzorging en Welzijn

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



# Griepvaccinatie: bescherming door en voor een prikje

*De jaarlijkse griep noemen we de seizoensgriep of wintergriep. Het is een acute en erg besmettelijke infectie van de luchtwegen die veroorzaakt wordt door verschillende griepvirussen.*

In onze taal spreken we al te vaak over een 'griepje': daarmee bedoelen we dan meestal zware verkoudheden die door een bont allegaartje van andere virussen worden veroorzaakt. Of we hebben het over 'buikgriep', en die heeft ook niets met griep te maken, maar wordt heel vaak veroorzaakt door darmvirussen als gevolg van slechte voedselhygiëne. Van een echte griep, door echte griepvirussen, ben je serieus ziek. Echt ziek. Wanneer je nog een krant kan lezen of naar televisie wil kijken, heb je meestal enkel een verkoudheid. Wanneer je een echte griep hebt, dan wil je de eerste dagen enkel in je bed liggen en met rust gelaten worden.

Wanneer de jaarlijkse griepepidemie precies zal starten, is niet te voorspellen. Meestal begint de griep in ons land rond Nieuwjaar. Maar er zijn ook jaren dat de griep reeds in november start, of tot maart duurt. Een griepepidemie duurt in ons land ongeveer tien weken.

## Wolk van virussen

Gemiddeld krijgt ongeveer vijf tot tien procent van de bevolking, of 500.000 tot een miljoen mensen, griep tijdens de jaarlijkse wintergriep. Een griepepidemie begint steeds bij de kleine kinderen.



Wanneer ze geïnfecteerd zijn met het griepvirus produceren de jonge slijmvliezen van hun ademhalingsapparaat enorme hoeveelheden viruspartikeltjes. Zij wandelen als het ware rond in een wolk van virussen, en iedereen die in die wolk komt, kan besmet worden. Uiteraard infecteren deze kinderen hun

**“HET GRIEPVACCIN IS BIJZONDER VEILIG”**

ouders, en die zorgen op hun beurt voor de verspreiding van het virus op de werkvloer. Senioren worden vooral op het einde van de griepepidemie besmet. Zij hebben drogere slijmvliezen die minder grote aantallen griepartikeltjes kunnen produceren, en daarom geven senioren

veel minder gemakkelijk griep aan elkaar door. Wanneer senioren besmet worden, dan is het vaak door hun kinderen, kleinkinderen of gezondheidswerkers. Daarom is het wijs dat koortsige kinderen, hoestende en niezende snottaapjes eventjes niet op bezoek gaan bij de grootouders of overgrootouders thuis of in het rusthuis. Evenmin is het aan te raden om zieke kinderen, die niet naar de opvang mogen, te droppen bij de grootouders.

Als er geen complicaties optreden, is de patiënt na ongeveer één week genezen. Toch is griep allesbehalve een banale aandoening en kunnen er gevaarlijke complicaties optreden, vooral bij patiënten die reeds een andere onderliggende ziekte hebben. Het uitbreken van griep kan leiden tot een verdubbeling van het aantal consultaties bij de huisartsen, en een piek in de ziekenhuisopnames. Elk jaar sterven er in ons land honderden mensen aan de gevolgen van griep.

## Elk jaar een prikje

Griepvirussen evolueren continu, en dus zien de griepvirussen er elk jaar een beetje anders uit. Daarom wordt ieder jaar een nieuw vaccin gemaakt dat aangepast is aan de veranderingen die het virus

## “HET UITBREKEN VAN GRIEP KAN LEIDEN TOT EEN VERDUBBELING VAN HET AANTAL CONSULTATIES BIJ DE HUISARTSEN”

ondergaan heeft. Een griepvaccin bevat geen levend virus, maar enkel stukjes van griepdeeltjes en kan dus geen griep veroorzaken. De stukjes van de griepdeeltjes (het hemagglutinine en het neuraminidase) zetten het lichaam aan tot het produceren van specifieke antistoffen die het lichaam vanaf veertien dagen na de vaccinatie beschermen wanneer het een ‘echt’ griepvirus tegenkomt. De hoeveelheid antilichamen na een griepvaccinatie neemt in de loop van de tijd af. Na ongeveer een jaar zijn er te weinig antilichamen over om nog adequate bescherming te bieden, en dan is het weer tijd om een nieuw griepvaccin te halen. Momenteel zijn onderzoekers druk aan het werk om een universeel griepvaccin te maken wat je levenslang zou beschermen. Dat is echter nog toekomstmuziek.

### Wanneer vaccineren?

We vaccineren het best in oktober en november. Op die manier heeft het lichaam voldoende tijd gehad om antilichamen op te wekken, ook indien het een ‘vroeg’ griepseizoen zou zijn. Echter, deze maanden zijn ook de piekmaanden voor allerlei verkoudheidsvirussen. Het is dus perfect mogelijk dat je een griepvaccin krijgt en een paar dagen daarna ligt te snotteren. Dat komt dan niet door het griepvaccin, maar door een verkoudheidsvirus dat je te pakken kreeg. Een griepvaccin biedt uiteraard enkel be-

scherming tegen griepvirussen, en niet tegen verkoudheidsvirussen.

### Wie, o wie?

De jaarlijkse griepvaccinatiecampagne richt zich vooral op zwangere vrouwen die in de winter in hun tweede of derde trimester van de zwangerschap zijn, en op mensen die door een chronische ziekte een hoger risico lopen op complicaties na een griep, zoals mensen met diabetes, hart-, long- en nierziekten, en mensen met een verminderde immuniteit. Daarnaast blijven we aandacht besteden aan de vaccinatie van de 65-plussers en de gezondheidswerkers en andere mensen die zorg bieden aan de risicogroepen.

Honderd procent bescherming kan het huidige griepvaccin spijtig genoeg nog niet bieden, maar indien je gevaccineerd bent, dan is de kans dat je griep krijgt in ieder geval een heel stuk kleiner. En indien je toch nog griep krijgt, dan zal je minder erg en minder lang ziek zijn, en is de kans op gevaarlijke complicaties (zoals een longontsteking) veel kleiner.

Indien je afweersysteem verzwakt is door ouderdom, ziekte, of bepaalde medicatie, dan is het mogelijk dat het vaccin minder goed werkt. Indien dit het geval is bij zeer fragiele patiënten, dan is antivirale medicatie (griepvirusremmers, zoals Tamiflu of Relenza) aangewezen om een griepepisode te behandelen.

Het griepvaccin is een bijzonder veilig vaccin, waar jaarlijks

honderden miljoenen mensen mee gevaccineerd worden. De dag na de vaccinatie kan je wel wat roodheid, pijn, of een kleine zwelling hebben op de plaats van de prik. Zulke ongemakken zijn echter na één of twee dagen weer weg.

De huisarts is de meest geschikte persoon om informatie over griepvaccinatie te geven. Wanneer de patiënt en de huisarts samen beslissen dat een griepvaccinatie nuttig is, dan schrijft de arts een voorschrift. Met dit voorschrift kan je bij de apotheker een vaccin gaan halen. Wanneer

### “JONG OF WAT OUDER: EEN GRIEP IS NOOIT EEN PRETJE”

je niet direct naar de huisarts kan gaan om het vaccin te laten toedienen, dan kan je het vaccin bewaren in het midden van de koelkast. Op kamertemperatuur wordt het vaccin heel snel waardeloos.

Wanneer je tot een groep behoort waarvoor het griepvaccin is aanbevolen, dan wordt het griepvaccin gedeeltelijk terugbetaald, en kost dan nog ongeveer zes euro. Heel wat ziekenfondsen betalen nog meer terug. In Vlaanderen krijgen alle mensen die in een woonzorgcentrum wonen het griepvaccin gratis.

Jong of wat ouder: een griep is nooit een pretje. Wanneer je dus tot een risicogroep behoort, dan is een griepvaccinatie een goede keuze. Ik vaccineer mijn ouders, beide actieve prille zeventigers, elk jaar. Omdat ik ze graag zie, en nog lang graag wil zien.



Prof. dr. Marc Van Ranst  
Viroloog UZ Leuven



# BrailleTech

hulpmiddelenbeurs

17 → 19 OKT 2013

gratis toegang 10u → 16u30

## Blind of slechtziend?

U vindt er oplossingen die uw leven kunnen vergemakkelijken!

Deze beurs is de ideale gelegenheid om kennis te maken met hulpmiddelen voor blinde en slechtziende personen: hulpmiddelen voor het dagelijks leven, aangepaste GSM's, optische loepen, beeldschermloepen, vergrotingssoftware, spraaksyntheseprogramma's, brailleleesregels...  
Ontdek, vergelijk en probeer dit alles uit bij de Brailleliga!

engelandstraat 57  
1060 brussel  
T +32 (0)2 533 32 11  
[www.braille.be](http://www.braille.be)

**brailleliga** vzw



# Last van uw gewrichten ?



“ Al van ‘s morgens vroeg had ik last bij het opstaan en voelde ik me stram. Bij regenweer vertrok mijn gezicht bij elke stap die ik zette. Ik zag me al in een rolstoel, getekend voor het leven, toen een vriend me een tube gel bezorgde... ”



werkelijke grootte  
testtube van 20 ml

**20 ml van deze gel volstaan om snel een aanzienlijke verlichting te voelen en een verhoogde flexibiliteit te ervaren.**

**Vraag uw GRATIS testtube**

Bon terugsturen naar: Dema NV - Infocampagne - PB 122 - 3090 Overijse

Mr  Mvr Naam ..... Voornaam .....

Adres..... N°..... bus .....

Postcode..... Stad .....

Email ..... Tel. .... / ..... GT 383

Wet van 8/12/1992: geaut. bestand tbv commerciële service: ons verstrekte informatie kan doorgegeven worden aan derden, met recht op inzage, schrapping, verzoek tot niet-doorgifte en verbetering, ons per post mee te delen. Aanbod geldig voor 1 tube per gezin.



**N° 070/222.067**  
ma.- vr. 8 - 21u - za. 9 - 17u



# Orchideeën verzorgen: een moeilijke klus?

Op vele vensterbanken in Vlaanderen staan een of meerdere phalaenopsis-orchideeën. Deze tropische plant is de laatste jaren erg populair geworden. Toch blijven omtrent de verzorging ervan nog heel wat vragen bestaan.

Om de juiste verzorging van een plant te kennen, is het altijd nuttig om te weten waar ze vandaan komt en onder welke omstandigheden ze daar groeit en bloeit.

Welnu, de phalaenopsis-orchidee komt van nature voor in Zuidoost-Azië, de Filipijnen en Australië. Ze groeit daar op bomen of ook op luchtdoorlatende grond, humus of op rotsen en tussen rotsspleten. De luchtvochtigheid is er meestal vrij hoog, het is er warm en tussen de bomen waar ze bloeien komt meestal niet zoveel direct zonlicht.

In onze huiskamer kiezen we voor onze orchidee best een lichte standplaats uit, waar niet te veel direct zonlicht binnenvalt. Tijdens de wintermaanden mag onze plant wel direct zonlicht hebben, daar de intensiteit van de zonnestrallen dan een stuk minder is. Kortom, tijdens de herfst, winter en de vroege lente mag de phalaenopsis op een zuidelijke vensterbank geplaatst worden. In de zomermaanden is een plaatsje op het oosten, westen of noorden aangewezen.

## Niet te warm, niet te koud

De ideale temperatuur die een mooie bloei van de orchidee garandeert, ligt overdag tussen 18 en 22 graden. 's Nachts daarentegen is een minimumtemperatuur van 16 graden te verkiezen. Om de herbloei van een orchidee te bespoedigen, is het aangewezen om de plant gedurende een zestal weken 's nachts in een ruimte te plaatsen waar de temperatuur nog iets lager is dan 16 graden.

## Een dorstige plant?

Het gieten van een phalaenopsis is niet zo moeilijk: een keer per week de plant in een emmertje met handlauw water dompelen totdat de luchtbelletjes verdwenen zijn. Daarna de orchidee goed laten uitlekken, alvorens terug in zijn sierpot te plaatsen.

Om de drie weken wat extra meststof toevoegen tijdens de zomer en bloeiperiode is een pluspunt, maar zeker geen must. In de winterperiode beperk je het bijmesten tot een keer per maand.

## Hoe kunnen we onze orchidee zelf weer laten bloeien?

We knippen – zo snel mogelijk, nadat alle bloemen afgevallen zijn – de bloemtak weg tot net boven het tweede oog (je begint van aan de wortelkluif te tellen). Een oog is een verdikking op de tak. Net onder het tweede oog zal zich makkelijk een nieuwe tak vormen, als we onze plant vooral 's nachts op een koelere plaats zetten.

## Om af te sluiten nog enkele tips:

Een geel blad wijst vaak op te veel direct licht. Het afvallen van de bloemknoppen wijst daarentegen op een gebrek aan licht. Het benevelen van de plant (verhoogt de luchtvochtigheid) heeft vaak een gunstig effect op de plant, vooral wanneer deze boven de verwarming staat. Veel succes en mooie bloemen toegewenst...



Yves Cludts  
Bloemstylist Leefdaal



# Persoonlijk alarm kan meer: probeer jij het uit?

Wie een persoonlijk alarmtoestel gebruikt, kan met één druk op de knop hulp inroepen, bijvoorbeeld na een valpartij. Maar het persoonlijk alarm kan meer. CM zoekt mensen die willen helpen om dat te onderzoeken.

Meer dan 25 000 CM-leden in Vlaanderen maken gebruik van het persoonlijk alarm, dat ze vaak rond de hals dragen. Via een druk op de knop kunnen ze een centrale bereiken die een familielid of buur verwittigt. Veilig voor de thuiswonende oudere, goed voor de gemoedsrust van de familie.


Maar het persoonlijk alarmtoestel kan meer. Zelf hulp inroepen, bijvoorbeeld als er zich een onveilige situatie voordoet, ook zonder druk op de knop. Door detectoren en sensoren aan te brengen in huis, kan

het toestel signaleren dat er iemand gevallen is of vergeten is de noodzakelijke geneesmiddelen in te nemen. Dat wordt passieve en intelligente alarmering genoemd.

Om de nieuwe mogelijkheden te demonstreren en te onderzoeken, heeft CM het Care4Safety-project opgezet in het kader van Flanders care. Daarmee wil CM nagaan op welke wijze thuis meer veiligheid verzekerd kan worden. Op basis van deze ervaringen zal CM die nieuwe toepassing opnemen in haar dienstverlening zodat alle leden er gebruik van kunnen maken.



## Gebruikers gezocht

Woon je alleen en heb je nu al een persoonlijk alarm? Dan kan je meewerken aan het demonstratie- en onderzoeksproject. **Ben je kandidaat? Bezorg dan je naam, adres en telefoonnummer aan CM via tel. 02 246 44 59 of mail naar [dmw@cm.be](mailto:dmw@cm.be).** 

## Werelddag palliatieve zorg 2013

In het kader van de Werelddag Palliatieve Zorg (12 oktober) organiseren de vier Netwerken Palliatieve Zorg van de provincie West-Vlaanderen en de Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen op dinsdag 1 oktober 2013 het tiende Vlaams Congres Palliatieve Zorg in het Concertgebouw in Brugge. Deze jubileumeditie zal onder de titel 'Bezorgd om breekbaarheid' aandacht schenken aan de fragiele oudere. Meer informatie over het programma en de inschrijvingsmodaliteiten vind je op [www.palliatief.be](http://www.palliatief.be).

## Bestel nu je Huishoudagenda 2014!

### De Huishoudagenda 2014

- is een **praktische agenda** voor een transparant beheer van je gezinsbudget
- heeft de nodige **plaats** om je dagelijkse uitgaven en afspraken in te noteren
- helpt je nog meer te besparen dankzij de **tips van budgetcoach Sara Van Wesenbeeck**
- bevat handige **maandoverzichten** en een jaaroverzicht
- bevat een gezonde mix van **recepten** en consumententips
- bevat **voordeelbonnen** zodat je nog meer voordeel haalt uit jouw agenda



Bestel nu al je exemplaar voor de voordelige prijs van **€ 15** (portkosten inbegrepen). Een tweede exemplaar kost slechts € 9 (en is ideaal als eindejaarsgeschenk!).

Bestellen kan eenvoudig via [www.huishoudagenda.eu](http://www.huishoudagenda.eu).

Je kan ook rechtstreeks online betalen met je bank- of kredietkaart.

De Huishoudagenda is een uitgave van Decom in nauwe samenwerking met Wit-Gele Kruis. Decom, dienst 'Huishoudagenda', 't Hofveld 6C4, 1702 Groot-Bijgaarden, [bestellingen@decom.be](mailto:bestellingen@decom.be)

## Als eten een zorg wordt...

Sabine Boerjan, 2013, Acco Leuven, ISBN: 9789033492532, 136 p.

Eten heeft een belangrijke betekenis in een mensenleven. Het gaat veel verder dan het louter opnemen van voedingsstoffen. Eten heeft ook een belangrijke waarde op sociaal, psychologisch, cultureel en zelfs medisch vlak. Dit verandert niet bij het ouder worden, ook niet wanneer er sprake is van dementie. De waarde van het maaltijdgebeuren blijft dezelfde, de manier waarop het verloopt kan echter wel veranderen.

Dit boek wil het maaltijdgebeuren bij personen met dementie centraal stellen in al zijn facetten. Het biedt een duidelijk beeld van de problematiek vanuit verschillende invalshoeken. Naast een theoretisch kader wil het vooral concrete handvatten aanreiken voor situaties waarin het maaltijdgebeuren niet meer loopt zoals tevoren.

Er wordt hierbij niet enkel gefocust op de persoon met dementie en zijn ziekteproces, maar er wordt ook gekeken naar de invloed van de omgeving en de invloed van zorgverleners. Er wordt stilgestaan bij vragen als 'hoe kunnen we voedsel aanbieden?', 'hoe gaan we om met slikstoornissen?', 'wat is de invloed van de zorgverlener en de omgeving op de persoon met dementie bij het maaltijdgebeuren?'

Het boek richt zich naar al wie geïnteresseerd is in of

geconfronteerd wordt met de problematiek en wil vooral een handige tool zijn voor de praktijk, gebaseerd op een wetenschappelijk kader. Of je nu mantelzorgverlener, professionele hulpverlener, student of gewoon geïnteresseerd bent, dit boek biedt een solide basis om op een kwaliteitsvolle manier aan de slag te gaan!



### OVER DE AUTEUR

Sabine Boerjan is licentiate in de logopedie en audiologie en werkt als projectverantwoordelijke bij het Expertisecentrum Dementie Paradox.

Het boek is verkrijgbaar bij het Expertisecentrum Dementie Paradox en de **boekhandel** voor een prijs van **22,5 euro**.



## “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!

Vraag vrijblijvend een offerte op maat.

Bel gratis  
**0800 94 365**



Ontvang nu uw gratis documentatiepakket!

Comfortabel, veilig en gebruiksvriendelijk!



Voor mijn comfort!

[www.tk-traplift.be](http://www.tk-traplift.be)

ThyssenKrupp Encasa  
Life in motion.





# Attends

Droogheid waarop u kunt vertrouwen

Vraag de Attends  
Lifestyles voordeelpas  
aan en profiteer nu ook  
van de hoge Sociale Korting!

Bel gratis  
0800 111 51



Bescherming bij urineverlies  
[www.attends.be](http://www.attends.be)

## GEDAAN MET RUG-EN NEKPJIJN

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**



**J & A Mallekotstraat 45 - 2500 Lier**  
oldfred@telenet.be

Tel. 03 480 98 01 - fax 03 488 13 77 - open van 10u tot 17u30

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



**BON**

Voor demonstratie aan huis of info.  
Naam en adres:

.....  
.....  
.....

# vivisenior

Serviceappartementen ParkHof Herent  
Zorgeloos en comfortabel genieten!



Service-appartementen voor senioren  
met 1 of 2 slaapkamers, privéterrassen,  
garageplaats en berging.

**Aankoop** via obligatie vanaf 200.000 €  
of **Huren**

**OPEN vanaf januari 2014**

Type appartementen te bezoeken na afspraak

Tel. 016/581 581 - [info@vivisenior.be](mailto:info@vivisenior.be) - [www.vivisenior.be](http://www.vivisenior.be)  
Kantoor: Brusselsesteenweg 70 te 3000 Leuven

## Speciale 2 €uro-munt Italië 2013

Giuseppe Verdi!  
€ 2,- voor € 2,-

- ✓ Officiële speciale 2 €uro-munt uit Italië 2013 in unc. verzamelkwaliteit!
- ✓ Speciale 2 €uro-munt "200ste Verjaardag Giuseppe Verdi" voor slechts € 2,-!
- ✓ Wettelijk betaalmiddel in alle €uro-landen!



**RUILPRIJS  
€ 2,-**

**Ja**, levert u mij a.u.b. **1** x de 2 €uro-munt "200ste Verjaardag Giuseppe Verdi" met **GRATIS** echtheidscertificaat en muntcapsule in ruil voor € 2,- en maandelijks een volgende uitgifte vrijblijvend op zicht. Ik heb altijd een 14 dagen teruggaverecht!  
Levering excl. € 2,95 verzendkosten (porto, verpakking, verzekering)

M  V

Voornaam \_\_\_\_\_ Achternaam \_\_\_\_\_

Straatnaam/Huisnummer \_\_\_\_\_

Postcode/Plaats \_\_\_\_\_

**Vertrouwensgarantie:**  
Natuurlijk kunt u uw opdracht op ieder moment zonder problemen opzeggen.  
Brief, e-mail, fax of telefoontje is voldoende.

**X** Handtekening  krx/babm

A.u.b. uw afzender opsturen naar:  
**SRH Ltd. & Co. KG · Depot Eupen · P.B. 100 · 4700 Eupen 1**  
Of per fax: 0 87 / 56 96 84 · [service@srh-ltd.be](mailto:service@srh-ltd.be)

# Fiets

“Je moet wandelen”, zei de dokter. “Of fietsen! Alleszins bewegen.”

Omdat mijn sportieve prestaties meestal beperkt blijven tot het ophalen van de post uit mijn brievenbus, sloot ik me aan bij een seniorenclub uit de buurt die regelmatig ging fietsen. Kwestie van de sociale druk wat te verhogen.

De eerste kennismaking viel best mee, vooral omdat de gemiddelde snelheid om en bij de 15 kilometer per uur bedroeg. Kan je nog rustig een babbeltje slaan met je buurman en even loskomen van het zadel als de druk voor je ongeoefende billen te groot wordt. Vooral de stopplaats ergens halverwege interesseerde mij omwille van een kopje koffie of, beter nog, een schuimende trappist.

Nu veronderstelde ik – ik wist het wel zeker – dat de Limburgse wegen vlak als een biljart waren. Ik moet mijn mening herzien. Limburg is een bergachtig gebied. De heuveltjes, die er gezellig en golvend bijliggen, zijn in feite venijnige Tourmalets als je ze per fiets moet

beklimmen. Mijn snelheid daalde dan ook drastisch tot pakweg 10 kilometer per uur. Het zweet gutste uit al mijn poriën en mijn shirt kon zo uit de wasmachine komen. En dan hadden we nog niet over een brug gefietst. Dat was in mijn ogen een col buiten categorie. Het frustrerende was dat mijn medefietsers er zonder verpinken opreden terwijl ik puffend als een oud stoomstrijkijzer meer en meer achterop geraakte. Enkele van mijn gezellen wachtten. Je kon niet naast hun meewarige glimlach kijken. “Gaat het, René?”

Tot ik op zekere dag rustig televisie zat te kijken en zag hoe fietsers de Mont Ventoux beklimmen. Al die kreunende, zwetende, kuchende lijven gaven me een gevoel van voldoening. Ik was dus niet de enige die het moeilijk had.

Maar toen zag ik een heer van middelbare leeftijd, zonder blitse outfit en nauwelijks zwetend, de Ventoux op peddelen. Het ging zo gemakkelijk dat hij rustig nog een glas champagne zou kunnen nuttigen, of een sigaretje opsteken. Het moet de cameraman die het hele



gebeuren registreerde ook zijn opgevallen, want hij stak een microfoon uit in de richting van de man.

“En meneer, het gaat goed, precies!”

De man liet het stuur met één hand los, wuifde even, knipoogde en zei, zonder ook maar even naar adem te happen: “Zeker, meneer. Elektrisch!”

Dat was het dus! Elektrisch. Ik haastte me naar de winkel en een uur later was ik eigenaar van een elektrische fiets. “Oppassen”, zei de handelaar. “Het is voorwielaandrijving. Als je trapt, schiet de motor in werking.”

Ik voelde me zalig toen ik de week daarna met de groep meefietste. Op de brug over het kanaal schakelde ik een tandje hoger, stak glimlachend zwetende, puffende leeftijdsgenoten voorbij, wachtte boven op de helling op de achterblijvers en vroeg meewarig: “Gaat het een beetje?”

Die zondag ging ik naar de zondagsmarkt in Genk. Eerst wat rondscharrelen tussen de standjes, vervolgens een Italiaans hapje met grappa toe, en dan naar huis. Eerst fluitend bergop en dan de helling af. Ik zoefde naar

beneden en las op mijn kilometerteller 35...40...45... Ik voelde me de kruising tussen Chris Froome en Tom Boonen. ‘Elektrisch’ was het toverwoord.

Beneden aan de heuvel remde ik om via een bocht op het fietspad te komen. Het voorste wiel stond in een scherpe hoek, ik trapte even, schoot vooruit en kwakte tegen de grond. Het bloed gutste uit wonden op mijn been en mijn elleboog. Bloedverdunner, nietwaar...

De voorbijgangers schrokken en kwamen toegesnel om me overeind te helpen. Ik voelde mij de lijdende Christus tijdens de negende statie van de kruisweg: “Jezus valt voor de derde maal...”

“Gaat het een beetje, meneer?” En dan meewarig: “Hoe is dat zo gekomen?”

Ik scharrelde overeind en zei: “Elektrisch!”

En ik zocht in mijn gescheurde broek naar een propere zakdoek.



René Swartenbroeckx

# IUVO Serviceflats



VANAF  
1086€/maand  
diensten incl.



Ook KOPEN mogelijk

Neem een kijkje op [www.iuvo.be](http://www.iuvo.be)  
of bel **02 888 67 28** voor info of een vrijblijvend bezoek



## Win 1 van de 18 Primarosa-messensets van Opinel



Kleurrijke keukenaccessoires vrolijken sombere najaarsdagen op. Vul het kruiswoordraadsel in en win één van de 18 messensets

'Les Essentiels' Primarosa van Opinel. Met hun frisse en opvallende kleurtjes fleuren ze meteen je hele keuken op. Wie heeft er immers ooit beweerd dat messen altijd zwarte of bruine handvatten zouden moeten hebben? De naam zegt het al: 'Les Essentiels' is een setje van vier kwaliteitsvolle messen, dat thuishoort in elke keuken. Het traditionele keukenmesje, tomatenmesje (met kartels), groentemesje (met gebogen blad) en de dunschiller zijn gemaakt van roestvrij staal en mogen in de vaatwasser.



### HORIZONTAAL

- Vaccinatie – Turks gerecht van tarwekorrels
- Echopeling – Binnenvaarttuig – Bijbelse vrouw
- Zeevis – Kwiklegering – Buitenaards wezen
- Suikerpalm – Onevene
- Rivier in Spanje – Levenslucht – Geladen atoom
- Speeksel uitwerpen – Bloempje met sterke jasmijngeur
- Daar – Gezin
- Verklaring – Zenuwtrek – Verlangt
- Tocht – Denkbeeldige lijn om de aarde – Stoomschip
- Oost-Vlaanderen – Berouw – Pleisterkalk
- Financiële overeenkomst – Hoofdstad van Zuid-Korea – En omgeving (afk.)
- Niet even – Godsdienst – Natuurlijke logaritme – Bestaat
- Ordelijk – Denkbeeldig
- Honingbij – Dorp in Zeeland – Bijwoord (voor een bepaald doel)
- Oude lengtemaat – Zonder winsttoegmerk (van organisaties) – Tin (symbool)

### VERTICAAL

- Land in het Midden-Oosten – Wetenschap die zich bezighoudt met de nieren, de urine en de urinewegen
- Europese taal – Meisjesnaam – Edel
- Europese taal – Norm betreffende het maximale gewicht dat een werknemer mag tillen
- Achter – Italiaanse havenstad – In elkaar
- Deel van een gebouw – Stonde – Binnen
- Deel van het spijsverteringskanaal – Koudvuur
- Scherpe voorwerpen – Aankomend (afk.) – Sluitstuk op een opening
- Echoën – Boordsel – Voormalig Oost-Duitsland
- Kilogram – Trouwhartig en opgeruimd – Evangelische Omroep
- Internetkenteken van Angola – Pastagerecht
- Eenstemmig – Arabische titel
- Olie die in lampen gebrand wordt – Lange rij
- Japans bordspel – Laborant – Deel van tennispartij
- Melkproduct tussen yoghurt en kwark – Absorberend zakdoekje – Dageraad
- Cultusgebruik – Een beetje – Collationeren

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

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
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 31 oktober 2013, naar het adres:

**Wit-Gele Kruis van Vlaanderen**  
Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel  
Frontispiesstraat 8 bus 1.2 1000 Brussel  
E-mailen kan ook: [kruiswoord@vlaanderen.wgk.be](mailto:kruiswoord@vlaanderen.wgk.be)



### Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: WEERSATELLIET

### Winnen 1 van de 16 Family Yoghurtmakers van Domo Elektro:

Maria Volkaerts, Kortenberg – Annelies Mulder, Zutendaal – Lucien Vervaek, Deerlijk – L. Vangoidsenoven, Kortenaken – Julienne Uytterhoeven, Edegem – Liliane Emmers, Lommel – Ardina Van Dijk, Hamont-Achel – Philomène Severs, Sint-Pieters-Leeuw – Carine Gijbels, Heusden-Zolder – Monique Bammens, Houthalen-Oost – Marcel Proost, Tongeren – Annie Bernaerts, Overpelt – Christel Lemmens, Merksplas – Theo Vanelderden, Alken – Stijn Van Biesen, Bertem – Hilde Tamsin, Assebroek

Uw schoenenspecialist:  
ook voor grote maten !  
1000m<sup>2</sup> TOPMERKEN

WWW.

# Eurika-Shoe

.com



**BJÖRN BORG**

**Timberland**

**Floris van Bommel**

**Dr. AirWair  
Martens**

**FLY  
LONDON**

**SPM**

**VANS**

**PETER KAISER**

**YouthStyle:** BjörnBorg\*LaCoste\*Allstar\*  
Jack&Jones\*NewBalance\*LeCoqSportif\*  
Vans\*Dc\*Nike\*Asics\*Adidas\*BullBoxer\*  
Dr.Martens\*Timberland\*Maruti\*Cat\*  
**Keuze uit vele modellen en Kleuren !!**

**MensStyle:** Hugo Boss Black & Orange\*  
Floris Van Bommel\*Replay\*TommyHilfiger\*  
Van Gils\*Giorgio\*Riverwoods\*CycleurDeLuxe\*  
**Classic:** VanBommel\*Ambiorix\*Lloyd\*Scapa\*  
Timberland\*Australian\*Geox\*Sebago\*Solidus\*  
**Specials:** Bugarri(+8cm)\*Clarks\*Ara\*Think!  
EddyMerckx\*Rockport(300gr)\*Mephisto\*

**GirlsStyle:** Timberland\*Brako\*Spm\*ZapaNegra\*  
BjörnBorg\*Riverwoods\*FlyLondon\*Airstep\*Jhay\*  
Dr.Martens\*Lilimill\*TerreBleue\*TommyHilfiger\*  
**Lady:** PeterKaiser\*Gabor\*Mephisto\*Think!\*Geox\*  
DanieleTucci\*Elnaturalista\*Ara\*Wolky\*Loints\*

voor losse steunzolen



mywalker

**Met uitneembaar voetbed EN kleine/grote maten !**  
Durea\*Verhulst\*Ara\*Loints\*Ponsquintana\*Remonte\*  
MephistoMobils\*Allrounder\*Rockport\*Romika\*Fidji\*  
Softwaves\*Finest\*Rieker\*Vabene\*Gabor\*PiediNudi\*  
**Chroomvrij:** Think! \*Brako-Anatomics\*Wolky\*  
**Chroomarm:** El Naturalista\*Vital\*Crocs\*Fitflop\*  
**Diabetici:** Varomed\*MyWalker\*Solidus\*Newdress\*



**LOWA**  
simply more...

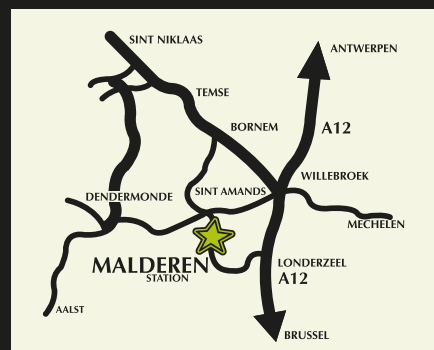
**Helpen bij Rug-,Heup-,Voet- en Spierklachten:**  
MBT(+120p.)\*RollingSoftGabor\*RockportTruWalk\*  
MEPHISTO (+120 mod.) the SANO\*technologie.  
**Walking/Running:** Lowa\*Mephisto\*Meindl\*Nike\*  
Brooks\*NewBalance\*Teva\*Allrounder\*Asics\*



**TERRE BLEUE**

**rondinella**

**KIDS:** Rondinella\*LittleDavid\*Kipling\*Cks\*  
Replay&Sons\*Stones&Bones\*Geox\*Bunnies\*  
Vans\*LeCoqSportif\*Ricosta-Pepino\*Koti\*  
Dc\*Timberland\*Lowa\*Pantofola d'Oro\*  
TerreBleue\*Birkis\*LelliKelly\*K3\*Crocs\*



**VOLG WEGWIJZERS! Malderen - station**

## 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 speerperiode.

**ELKE DAG OPNIEUW : VELE NIEUWE EN TEVREDEN KLANTEN !!**

**Maak van je manuele rolwagen een elektrische**

## e-mobile

- de e-mobile: in een handomdraai uit elkaar te halen
- eenvoudig mee te nemen in de wagen



**Oprijden van hellingen moeilijk?**

## p-mobile

- Plaats de p-mobile onder de rolwagen zodat u zonder inspanning de rolwagen kan duwen
- Compact en handig mee te nemen



**Electro scooters**  
herwin uw vrijheid

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

**Tel 050 31 79 19**

**014 71 86 42**

## Standing-up

- Zelfstandig rechtstaan
- gebruiksvriendelijk
- gepantenteerd panthograafstelsel



Bezoek onze grote toonzaal met meer dan 40 modellen

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

[info@mobilescooter.be](mailto:info@mobilescooter.be)



**BON**

GRATIS documentatie of GRATIS demonstratie

Naam \_\_\_\_\_  
 Straat \_\_\_\_\_ nr \_\_\_\_\_  
 Postnr. \_\_\_\_\_  
 Gemeente \_\_\_\_\_  
 Tel. \_\_\_\_\_

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

[www.mobilescooter.be](http://www.mobilescooter.be)  
[info@mobilescooter.be](mailto:info@mobilescooter.be)

o gratis demonstratie  
 o gratis documentatie

 **0800-90207**  
 Gratis