

# Gezondthuis

Tijdschrift  
Toelating gesloten verpakking  
P 309292

BELGIE - BELGIQUE

P.B./P.P

Brussel X  
PB11

## Chris Lomme

“Leeftijd zit in de nieren en in het hart”



8

Rood en gezond



12

Orgaandonatie



17

Cholesterol

# STOMAZORG

## ELKE DAG SAMEN VERDER



### Na je ontslag uit het ziekenhuis sta je er niet alleen voor.

Tijdens je verblijf kreeg je reeds veel informatie, maar wij herhalen die graag op het moment waarop je ze nodig hebt. Graag komen we daarvoor bij je thuis langs. We overlopen samen de aandachtspunten die bij een goede verzorging horen. Na ons bezoek bezorgen we je een leuke gadget.

Bij eventuele problemen nadien kun je steeds terecht bij onze bandagisten.

Zo zorgen we op een discrete manier voor een optimaal draagcomfort van je stomamateriaal.

### Je hoeft je nooit zorgen te maken over voldoende materiaal.

Heb je onverwacht te weinig verzorgingsmateriaal, dan kunnen wij je tijdelijk helpen. Een eenvoudig telefoontje naar onze bandagiste volstaat om jouw materiaal terug aan te vullen.

Samen bewaken we je voorraad, zodat tekorten vermeden kunnen worden. Indien gewenst, leveren we jouw dotatie steeds aan huis.



Meer informatie of adressen vind je op  
onze website of via 015 28 61 36.

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

### Iedereen kan op ons beroep doen.

Thuiszorgwinkel is er voor iedereen. Wij kunnen aan iedere stomadrager, ongeacht bij welk ziekenfonds hij/zij aangesloten is, dezelfde kwalitatieve dienstverlening aan dezelfde voorwaarden bieden.

### Een extraatje.

Sinds kort hebben we comfortabele elegante stomagordels in het gamma die op maat gemaakt worden. Je kunt kiezen uit verschillende uitvoeringen. Vraag gerust meer info bij je bandagist.



Als Thuiszorgwinkel zijn we niet  
gebonden aan merken, zodat  
we garant staan voor de beste  
materiaalkeuze, aangepast aan  
jouw behoeften.



**THUISZORGWINKEL**  
kwaliteit voor het leven

**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**

De Cuyper

**Oplage**

125 000

**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 BE73.0000.1744.6660 van het 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

# Het gelaat van de medemens

**D**e professor was een imposant figuur. Een bezoeker bekeek hem grondig zodat de prof reageerde: "Vriend, je kijkt zo aandachtig naar mij?" Deze antwoordde: "Ik kijk al een half uur naar uw gezicht. En ik ben nog niet rond."

Naar een gelaat kijken. Hoe lang houden we dat vol? En wat gaat er ondertussen in ons om? Observeer maar eens medereizigers in de metro of de trein.

Elk gelaat is verschillend, zoals de vingerafdrukken van elk van ons anders zijn. Een gezicht draagt zijn geschiedenis, zijn groeven en rimpels. Elke persoon van veertig jaar is volgens een Griekse wijsgeer verantwoordelijk voor het gelaat dat hij in de loop van de tijd gekregen heeft. Een journalist fotografeerde Amerikaanse soldaten bij hun vertrek naar Afghanistan en opnieuw enkele maanden later. Wat voor veranderingen in hun gelaatsuitdrukking!

Roger studeerde psychologie. Hij moest een aantal proeven en testen afnemen. Hij gaf mij de test Szondi – een moeilijke. Ik moest aangeven welk gelaat ik het meest sympathiek vond en hetwelk het meest antipathiek. Ook dit moeten we erkennen: niet elkeen is even sympathiek. En wat de ene lief vindt, is het daarom nog niet voor een ander.

Ziekte kan een gelaat aantasten. Het kan uitdrukkingsloos worden, het zogenaamde maskergelaat. We dragen zorg voor het gelaat. We zijn blij met de wijn die het mensenhart verheugt, met de geurige olie die het gelaat doet stralen en met brood dat het mensenhart versterkt (ps. 104,15).

Het gezicht is het meest expressieve van een mens. De ogen zijn de spiegel van de ziel.

Vanuit zijn eerbied voor mensen schreef Roger Schutz:

"Gezichten drukken vriendschap uit en vriendschap is het gezicht van Christus. Niets is mooier dan een gezicht dat doorzichtig is geworden in een leven van strijd en beproeving. Er zijn alleen maar mooie gezichten, of ze nu droevig of stralend zijn."

Een gelaat interpelleert. Antwoord ik met een glimlach of een grijns? "Een lachend gezicht verblijdt het hart, een goed bericht verkwikt het lichaam" (Spr. 15,30).

Antoine Rubbens





# “Leeftijd zit in de nieren en in het hart”

## Chris Lomme

We wachten Chris Lomme op voor het gebouw van gemeenschapscentrum De Markten in hartje Brussel. Met stevige pas komt ze aangestapt, zich uitgebreid verontschuldiging omdat ze enkele minuutjes te laat is. “Mijn kapper had wat vertraging en ik heb gelopen”, zegt ze. Niets aan haar verradt echter dat ze zich heeft moeten haasten.



### Je ziet er weer stralend uit. Wat is jouw geheim?

“Oh, dat zit in de genen en in de energie. Mensen die bezig zijn met anderen zijn veel minder moe dan mensen die enkel met zichzelf bezig zijn. Met mensen bezig zijn en passie zijn mijn twee grootste drijfveren! Maar ik moet natuurlijk ook toegeven dat het deels in de genen zit: gezondheid krijg je voor een groot deel mee. Ik haat het wanneer mensen me over mijn leeftijd aanspreken. Voor mij zit leeftijd in de nieren en in het hart.”

### Ben je bewust bezig met je gezondheid?

“Ik doe mijn best. Ik eet niet ongezond: ik eet zo goed als geen vlees en ook geen boter. Maar zoals elke normale mens kan ik me af en toe wel eens vreselijk laten gaan (*lacht*). Wanneer er twee tot drie kilogram bijkomen, moeten die er echter ook zo snel mogelijk weer af. Ten eerste omdat ik het esthetisch lelijk vind en ten tweede omdat het ongezond is. En verder zorg ik ook voor voldoende lichaamsbeweging. Ik zit thuis ongeveer driemaal per week op de hometrainer en ik doe ook nog retraining. Een lichaam moet beweeglijk blijven.”

Je zei aan de telefoon dat je het momenteel zeer druk hebt. Je lijkt de

**“IK BEN ERG DANKBAAR DAT IK ZO LANG EEN FANTASTISCHE MAN HEB GEHAD”**

**laatste tijd meer dan ooit aanwezig op televisie en in het theater.**

“Klopt, dat komt natuurlijk ook door de laatste serie waarin ik te zien ben als een personage dat erg opvalt door haar stoutigheid (*Chris speelde Virginia in de serie ‘In Vlaamse velden’, red.*). Verschrikkelijk vind ik haar (*lacht*). Maar dat maakt haar ook juist leuk om te spelen. Het feit dat ik nog altijd veel gevraagd word als actrice wijt ik aan geluk en misschien ook aan talent.”

**Ben je beter geworden met de jaren?**

“Sowieso. Het feit dat je veel gevraagd wordt, bewijst dat ook. Er gaat geen dag voorbij dat ik geen tekst instudeer. Ik leerde zopas nog twintig gedichten van Hugo Claus uit het hoofd. Dat is oefening. Ons vak bestaat uit taal, interpretatie en voelen. Enkel een tekst lezen is dus lang niet voldoende. Ik heb het geluk dat er tegenwoordig ook veel meer aandacht is voor oudere acteurs en actrices, wat vroeger absoluut niet het geval was. Met Jo De Meyere speelde ik de laatste jaren 127 voorstellingen van ‘Achter de wolven’. Die waren allemaal uitverkocht. Twee iconen samen op de planken. We zijn ook beiden eenza-



wel. Op elk vlak: zowel geestelijk als fysiek. Je mag in ons vak niet denken dat je vroeger beter was. Je moet evolutief denken: er waren dingen die beter waren, maar er waren ook dingen die minder goed waren. Je moet leven met je tijd.”

**Bijna vijf jaar geleden stierf de man met wie je meer dan vijftig jaar van je leven hebt doorgebracht. Ben je dat verlies ondertussen te boven gekomen?**

“Hij is vandaag jarig. Hij zou precies 91 jaar geworden zijn. Een grote meneer was hij. Je geraakt dat nooit te boven. Maar je wordt daar wel sereen in. Was hij blijven leven, dan was hij verder achteruitgegaan. Ik hou niet van aftakeling en hij hield daar ook niet van, dus eigenlijk ben

ik berustend. Het was erger geweest moest hij zijn blijven leven. Ik vind het bijna een geschenk dat hij geen half leven meer heeft moeten lijden. Ik ben erg dankbaar dat ik zo lang een fantastische man heb gehad met alle moeilijkheden die hem eigen waren (*lacht*).”

**Nand was 16 jaar ouder dan jij. Je wist wel dat de kans bestond dat jij langer zou leven dan hij?**

“Goh, dat weet je niet als je eraan begint. Dan telt alleen ‘houden van’. Je merkt dat pas als het begint minder goed te gaan met de persoon in kwestie. Wanneer je nog allebei werkt en de andere begint minder werk te krijgen of het moeilijker te hebben. Dat is pijnlijk voor de persoon die het meemaakt en het is zwaar om te accepteren voor de persoon die jonger is. Nu ja, de acteur Buyl speelde twee dagen voor hij stierf. Maar het ging moeilijker. Stoppen kon hij toch niet, dat was geen optie. Hij zou nooit gestopt zijn.”

**“MIJN MOEDER ZEI ALTIJD: ALS JE 100 FRANK VERDIENT, SPAAR 10 FRANK EN JE ZAL HET NIET VOELEN”**

ten: mijn man is overleden alsook Jo zijn vrouw. Bovendien heb ik geen kinderen, dus ik hoef met niemand rekening te houden.”

**“Rust roest” zegt men in de volksmond.**

“Ja, eerlijk gezegd denk ik van

## “ALS MENSEN VOELEN DAT JE EMPATHIE HEBT, ZULLEN ZE WEL UIT ZICHZELF BEGINNEN PRATEN”

**In een interview las ik dat je het ergens nog altijd spijtig vindt dat je geen verpleegkundige bent geworden. Ben je van nature een verzorgend type?**

“Ja, ik heb dat inderdaad altijd willen worden. Nu beklag ik het mij steendoed. Als vrijwilligster in de palliatieve zorg (*Chris werkt als vrijwilligster in het palliatieve dagcentrum Topaz, red.*) mag ik enkel

missie, maar wel om in het buitenland mensen te gaan verzorgen. Helaas heb ik nooit nagedacht als kind. Ik was enkel bezig met spelen, me amuseren en het tegengestelde doen dan datgene wat van me verwacht werd (*lacht*).”

**Hoe ben je dan ondanks die gave toch in de acteurswereld terechtgekomen?**

aan actrice wou worden, nee hoor, ik wou pianiste worden. Ik heb ooit een eerste prijs gehaald op het Conservatorium van Kortrijk, maar om beroeps pianiste te worden was ik niet goed genoeg.”

**Je hebt zowel je moeder als je echtgenoot tot op het laatste moment verzorgd. Je hebt dus wel wat ervaring met mantelzorg. Ben je zelf bezig met de vraag wie er voor jou gaat zorgen?**

“Het klopt dat ik ervaring heb als mantelzorger. Ik zou daar graag het volgende over zeggen: je moet goed weten wat mensen verlangen. De meeste oude mensen hebben volgens mij tekort aan ‘armen’: koes-teren, de hand vasthouden, strelen, voeten masseren, enzovoort en dan komt het gesprek vanzelf als ze zin hebben om iets te zeggen. Als mensen voelen dat je empathie hebt, zullen ze wel uit zichzelf beginnen praten. Je mag zeker niets forceren. Voor mij hoeft er in elk geval niemand te zorgen. Ik zal mijn plan wel trekken. Ik heb geen kinderen en mijn familie is fantastisch, maar ik wil hen dat niet aandoen. Ik vermoed dat ik ergens naartoe zal gaan waar er voor mij gezorgd wordt. Maar dat er naasten voor mij zorgen, dat wil ik niet, daarvoor ben ik veel te ijdel. Waarschijnlijk zal ik terug naar Kortrijk gaan en samen met mijn zus in een seniorie verblijven waar we ons laten verzorgen. Ik heb zelfs mijn begrafenis helemaal uitgeschreven, alles is klaar bij mij. Je moet daarmee niet wachten tot het te laat is en de familie niet weet wat ze moet doen. En op die manier kan er ook geen ruzie gemaakt worden.”

begeleiden, maar verder kan ik niets doen. Voor de zorgen moet ik er altijd een verpleegkundige bijroepen. Gemiddeld ga ik er één keer per week naartoe. Ik zou liever meer gaan en daar voel ik me vaak schuldig over, maar ik heb echt nog te veel werk. Het verzorgende zit inderdaad bij ons in de familie. Zowel mijn oudste als mijn jongste zus hebben dat ook. Toen ik twaalf jaar was, wilde ik missiezuster worden (*lacht*). Niet zozeer voor de

“Op dezelfde manier, het draait opnieuw om ‘geven’. Ik wou eigenlijk helemaal geen actrice worden. Ik wou vooral vrij zijn. Ik was al amateuractrice in Kortrijk, maar ik mocht van mijn ouders geen beroepsactrice worden. Ik mocht wel studeren om les te geven. Ik ben dan naar Brussel gekomen en altijd hier gebleven. Mijn attitudes om te acteren bleken goed te zijn, ik had blijkbaar talent (*lacht*). Maar om nu te zeggen dat ik van kinds af







**Nog geen jaar geleden speelde je in het theater de pannen van het dak samen met Jo De Meyere in het stuk 'Achter de wolken'. Dat gaat over de hunkering naar een oude liefde. Een bekend gevoel?**

"Klopt, mooi stuk hé? Ja, het verlangen komt vooral van de man uit, niet van het vrouwelijke personage. Ik ken dat gevoel niet. Maar het thema is wel de moeite waard,

planken. We gaan het in 2015 opnemen als langspeelfilm."

**Je bent ondertussen al meer dan vijftig jaar actief als actrice. Denk je soms aan stoppen?**

"Tuurlijk, de dag dat ik er geen plezier meer aan beleef, stop ik onmiddellijk. Het is niet zo dat ik niet kan overleven en verplicht ben voort te werken. Door mijn West-

**Je agenda staat behoorlijk vol. Welke projecten heb je nog allemaal op stapel staan?**

"Half maart begin ik met de opnames voor een nieuwe serie. Die lopen tot eind juni. Dat wil niet zeggen dat ik alle dagen opnames heb, maar het is toch wel intensief. Ik mag nog niet zeggen waarover het zal gaan, maar ik kan wel al vertellen dat ik een chique madame speel en dat ik in de serie een echtgenoot en een minnaar heb (*licht*). Daarna begin ik in juli te repeteren aan een stuk over Leni Riefenstahl en Susan Sontag. Daarmee zal ik spelen tot eind december. Er zijn al zestig voorstellingen van verkocht. In februari volgend jaar beginnen we dan met de opnamen voor de verfilming van 'Achter de wolken'. Dus tot 2015 staat de planning vol, als ik gezond blijf tenminste."

## “IN HET BEGIN TELT ALLEEN HET HOUDEN VAN”

omdat het veel gebeurt: terug-verlangen naar een eerste liefde. Maar ik ken het niet. De periode van mijn eerste lief was niet memorabel. Ik was niet goed genoeg voor hem. Hij stamde uit het Franstalige elitaire milieu en ik bleek dus te min, ondanks dat mijn ouders tamelijk gegoede burgers waren. Dan ben ik maar communiste geworden als tegenreactie (*licht*).

We hebben dat stuk 127 keer opgevoerd, alle dagen uitverkocht. Wat wil je? Twee iconen van het Vlaamse theater voor het eerst samen op de

Vlaams karakter kom ik niets tekort (*licht*). Mijn moeder zei altijd: "Als je 100 frank verdient, spaar 10 frank en je zal het niet voelen." Dat was ook voor mij een gouden wet. Gelukkig maar, want ik wist dat ik in een onzeker vak zit. Er zijn zoveel werkloze acteurs en actrices. Er zijn er ook veel te veel en iedereen wil bekend worden. Ik ben bekend van het ogenblik dat ik begon en ik vind dat rotvervelend. De goede kant is dat mijn naam iets betekent voor de dingen die ik echt wil doen. Maar al de rest is aan mij niet besteed."

**We wensen het jou in ieder geval toe!**



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



# Rood en gezond

Weldra is het zomer! Dan kunnen we weer genieten van een heerlijk aanbod zomerfruit en -groenten. Aardbeien, kersen, granaatappels, frambozen, watermeloen, rode bessen, tomaten, paprika's en radijsjes behoren tot het aantrekkelijk rode zomerscala aan fruit en groenten, niet alleen mooi om naar te kijken maar ook lekker én gezond. Het rode goed levert ons tal van gezondheidsvoordelen: het is rijk aan vitamine C, bètacaroteen en antioxidanten.

**Vitamine C** komt voor in alle fruit- en groentesoorten en speelt een rol in onze weerstand tegen infecties. Vitamine C zorgt er trouwens voor dat het ijzer uit plantaardige voeding beter wordt opgenomen en het is ook een antioxidant.

hogere dosis vitamine C nodig dan niet-rokers.

**Bètacaroteen** kan in ons lichaam omgezet worden tot vitamine A. Bètacaroteen komt vooral voor in felgekleurde fruit- en groentesoorten zoals wortelen en donkere bladgroenten. Bètacaroteen zelf is ook een antioxidant.



**Weetjes:**

vitamine C is wateroplosbaar en zeer gevoelig voor licht, lucht en warmte. Daardoor gaat vitamine C in zelf gemaakte vruchtensapjes of appelsnel verloren. Rokers hebben een

**Antioxidanten** zijn nutriënten die vrije radicalen bestrijden. Vrije radicalen kunnen schade aanrichten in ons lichaam. Antioxidanten zouden een rol spelen in het voorkomen van hart- en vaatandoeningen, kanker en verouderingsverschijnselen. Hoewel de werking van de antioxidanten nog steeds wordt onderzocht, staat het ondertussen vast dat ze, bij een




Niet alle zomerfruit en -groenten bevatten natuurlijk evenveel vitaminen, mineralen en anti-oxidanten. We zetten ze voor je op een rijtje.

/100g	Energie Kcal/kj	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Kalium (mg)	Ijzer (mg)	Vit. A-act (µg)	Vit. C (mg)
Aalbessen	24/100	5	8,2	295	1,0	4	10
Aardbeien	24/99	5,2	1,3	265	0,2	1	49
Framboos	32/134	7	7,4	200	1,0	4	25
Granaatappel	81/339	17	3,4	220	0,5	3	7
Kers	52/217	13	1,5	243	0,3	4	4
Watermeloen	29/120	5,2	0,6	128	0,2	55	5
Paprika	28/117	6	1,8	250	0,4	111	155
Radijs	20/84	4	1,2	250	2,0	2	20
Tomaat	11/47	1,9	1,3	256	0,3	84	14


Bron: NUBEL-Pro ([www.nubel.be/organizationPRO](http://www.nubel.be/organizationPRO))



voldoende inname via de voeding, een gunstige invloed hebben op onze gezondheid. Voorbeelden van antioxidanten zijn vitamine C, polyfenolen, lycopene, anthocyaninen, selenium, vitamine E...


 **Weetje:** antioxidanten staan vaak vermeld op etiketten. Ze worden toegevoegd als hulpstof bij de productie van voedingsmiddelen om bijvoorbeeld de kleur en smaak van het product te behouden.

Oorspronkelijk komt de **watermeloen** uit zuidelijk Afrika. Tegenwoordig vind je ze het hele jaar door in de supermarkt. De vrucht is het lekkerst in de zomer na voldoende rijping in de zon, vandaar dat een watermeloen in het land van herkomst altijd zoeter smaakt. De pitten van de watermeloen liggen niet in een holte in de vrucht zoals bij pompoen of andere soorten meloenen, maar liggen ingebed in het lekkere vruchtvlees. Watermeloen bevat weinig calorieën, slechts 29 kcal per 100 gram. In verhouding tot ander fruit bevat watermeloen weinig vitamine C, slechts 5 mg/100 g terwijl een sinaasappel 45 mg/100 g en een kiwi zelfs 78 mg/100 g bevat. Ondanks het eerder lage vitamine C-gehalte bevat de watermeloen daarentegen veel lycopene.


 **Weetje:** watermeloen behoort tot de familie van de komkommerachtigen zoals de augurk, de pompoen en de courgette. Zij is geen groente maar een tafelvrucht.

De **granaatappel** is afkomstig uit Perzië, het huidige Iran, en groeit


tegenwoordig overal in landen met een subtropisch klimaat. Het is een vrucht met een rijke historie. De granaatappel staat al van oudsher symbool voor vruchtbaarheid. Het granaatappelsap werd door de Egyptenaren ook gezien als levenselixir. Die eigenschappen zijn weliswaar niet wetenschappelijk bewezen, maar granaatappels bevatten wel de nodige 'versterkende' voedingsstoffen, zoals bètacaroteen en polyfenolen. In vergelijking met ander fruit bevatten granaatappels veel suiker.

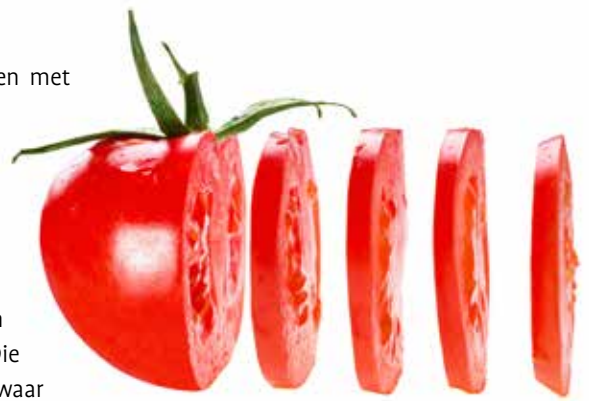
 **Weetje:** van het sap van de granaatappels werd de oorspronkelijke grenadine gemaakt.

**Aardbeien** kondigen de start van de zomer aan. Zij bevatten weinig calorieën maar leveren ons een goede portie vitamine C en kalium. Patiënten die een kaliumarm dieet volgen, bijvoorbeeld bij nierfalen, moeten hun portie aardbeien beperkt houden.


 **Weetje:** aardbeien als broodbeleg op donker brood leveren je een dubbele gezondheidswinst op. Door de vitamine C in de aardbeien wordt het ijzer uit je brood veel beter door je lichaam opgenomen.

Uiteraard zijn ook andere rode fruitsoorten zoals rode bessen (aalbessen), kersen en frambozen gezonde tussendoortjes die ons de nodige vitamines, mineralen en vezels leveren.

 **Weetje:** cranberrysap bevat ook antioxidanten. Regelmatig cranberrysap drinken voorkomt urineweginfecties. Dit sap vind je kant-en-klaar in de supermarkt. Let wel op: het kan veel suikers bevatten, dus lees aandachtig het etiket.



Rode zomergroenten zorgen ook voor de nodige aanbreng van vezels, bètacaroteen, vitamine C en ijzer. Tomaten bevatten bovendien veel lycopene. Lycopene zorgt voor de rode kleur en behoort tot de groep van de antioxidanten. Lycopene zou goed zijn voor je huid, maar speelt ook een rol in het voorkomen van hart- en vaatandoeningen. De opname van lycopene in ons lichaam is groter na verhitting van de groenten in olie, want lycopene is vetoplosbaar.

 **Weetje:** ook kant-en-klaar producten met tomaten zoals tomaatpuree, gepelde tomaten in blik en tomatenketchup bevatten veel lycopene.

Natuurlijk zijn niet alleen rood fruit en rode groenten gezond en bevatten ze veel antioxidanten. Ook de andere groente- en fruitsoorten hebben deze gezonde eigenschappen. Een appel bijvoorbeeld bevat eveneens



veel antioxidanten, denk maar aan de uitdrukking 'one apple a day, keeps the doctor away' (een appel per dag, houdt de dokter uit je buurt).

In een evenwichtige en gezonde voeding blijft de boodschap 'vijf porties per dag', namelijk 2 à 3 porties fruit en 300 gram groenten per dag. Bovendien zijn groenten en fruit de ideale tussendoortjes in een gezonde voeding. Varieer naar gelang het seizoen, maar geniet nu van het heerlijke zomeraanbod!

Tot slot: past rode wijn ook in dit rode plaatje? Rode wijn wordt weliswaar van rode en blauwe druiven gemaakt en bevat veel polyfenolen (antioxidanten). Deze polyfenolen hebben een beschermende werking op ons hart- en vaatstelsel. Maar te veel alcohol past niet in een gezonde voeding, dus geniet, maar drink met mate.

[www.nubel.be/organizationPRO](http://www.nubel.be/organizationPRO), (sd)

Buro, G. &. *Wat je vèr haalt is lekker*. Den Haag: Groenten & Fruit Buro

C.Kalkman. *Planten voor dagelijks gebruik*. KNNV Uitgeverij

Fullerton-Smith, J. (2007). *The truth about food*. A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht [nevo-online.rivm.nl/](http://nevo-online.rivm.nl/). (sd)

[www.functionelevoeding.be/wetenschappelijk\\_dossier\\_lycopeen\\_1.htm](http://www.functionelevoeding.be/wetenschappelijk_dossier_lycopeen_1.htm). (sd).



Diëtdienst Wit-Gele Kruis Limburg

## Enkele receptjes om je maaltijden gezond en rood te kleuren



© Pieter Simons

**Koude groentesoep:** een heerlijk fris soepje boordevol lycopeen en vitamines voor een zomerse dag

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 g ontvelde tomaten
- 1 kleine courgette
- 1 rode en 1 gele paprika (ontveld)
- 1 ui
- 4 stengels bleekselder
- 1 teentje knoflook
- 3 eetlepels limoen- of citroensap
- 3 eetlepels fijngehakte peterselie
- 1 liter koude magere kippenbouillon
- Op smaak brengen met peper, cayennepeper (en eventueel met zout)

### Bereiding:

- Snijd de groenten fijn en pureer ze in de blender.
- Pers het teentje knoflook fijn.
- Voeg het limoen- of citroensap toe.
- Voeg de bouillon toe tot de gewenste consistentie.
- Werk af met peterselie en breng op smaak met de kruiden.

**Tip:** indien je de tomaten en parika's eerst even stooft in 1 eetlepel olijfolie, verhoog je de beschikbaarheid van het aanwezige lycopeen, met andere woorden: je maakt je soepje nog gezonder!



**Trio van mascarpone, yoghurt en rood fruit:** een zomers toetje met alle goede eigenschappen van rood fruit

### Ingrediënten voor 5 personen:

- 250 g mascarpone
- 500 g magere yoghurt
- Rode vruchten: aardbeien, frambozen, aalbessen...
- Suiker of zoetmiddel (naar smaak)
- Gemalen kokos
- Als garnering een blaadje munt of citroenmelisse

### Bereiding:

- Meng de mascarpone met de yoghurt en zoet het mengsel naar eigen smaak.
- Plet de rode vruchten (apart). Indien je diepvriesfruit gebruikt, de vruchten lichtjes binden met gelatine of met maïzena. Eventueel zoeten.
- Vul een hoog glas met afwisselend een laagje rode vruchten, yoghurt-mascarponemengsel, rode vruchten. Eindig met een laagje yoghurt.
- Werk af met gemalen kokos en een blaadje citroenmelisse of munt.

**Tip:** je kan dit dessertje nog verrijken met vitamines en antioxidanten door er ook een laagje bosbessen aan toe te voegen.

Diëtdienst Wit-Gele Kruis Limburg

# mobils ergonomic BY MEPHISTO



RODEO  
142  
(6 – 12½)

**PIJNLIJKE VOETEN?  
NOOIT MEER!**

**MOBILS-SCHOENEN MET  
SOFT RONDIMPOLSTERING.**



- 1 SOFT RONDIMPOLSTERING**  
Beschermt de voet tegen onaangename drukpunten.
- 2 SOFT-AIR TUSSENZOOL**  
Reduceert de schokken en ontlast de rug.
- 3 COMFORTEMP VOERING**  
Zorgt voor een aangenaam voetklimaat.
- 4 ANATOMIC VOETBED**  
Uitneembaar voor eigen steunzool.

**ESCAPO**

**Groothandel in  
farmaceutische producten  
en verzorgingsmaterialen**

**Antwerpsesteenweg 263  
2800 MECHELEN**

Voor meer informatie, stuur deze invulstrook naar:  
MEPHISTO – Mageleinstraat 35, 9000 GENT, info.be@mephisto.com

Naam

Adres

Postcode

Woonplaats

E-Mail

GT

[www.mobilsshoes.com](http://www.mobilsshoes.com)



# Orgaandonatie: een mooi gebaar

In ons land wachten meer dan duizend personen op een nieuw leven via orgaantransplantatie. Een orgaandonor kan meerdere personen redden van een levensbedreigende situatie. Door het tekort aan donororganen sterven er nog steeds patiënten op de wachtlijst. Daarom is het belangrijk om jouw keuze voor orgaandonatie officieel bekend te maken en om erover te spreken met je familie, partner en vrienden. Zo voorkom je dat je familie op een moeilijk moment voor deze keuze wordt gesteld.

**O**rgaandonatie is de eerste stap in de transplantatie en houdt in dat een of meerdere organen van een overledene naar een patiënt met een falend orgaan mogen gaan.

De Belgische wetgeving (13 juni 1986) stelt dat elke Belgische burger of inwoner die ten minste zes maanden is ingeschreven in het bevolkingsregister of vreemdelingenregister automatisch een potentiële orgaandonor is, behalve wanneer hij/zij daar tijdens zijn/haar leven uitdrukkelijk verzet tegen heeft aangetekend. De wet biedt je ook de mogelijkheid om expliciet akkoord te gaan met een eventuele wegneming van organen of om je ertegen te verzetten. Deze keuze kan je bekendmaken via het formulier voor instemming of weigering, dat beschikbaar is in je gemeentehuis en (onder meer) op de website van Beldonor. Je keuze

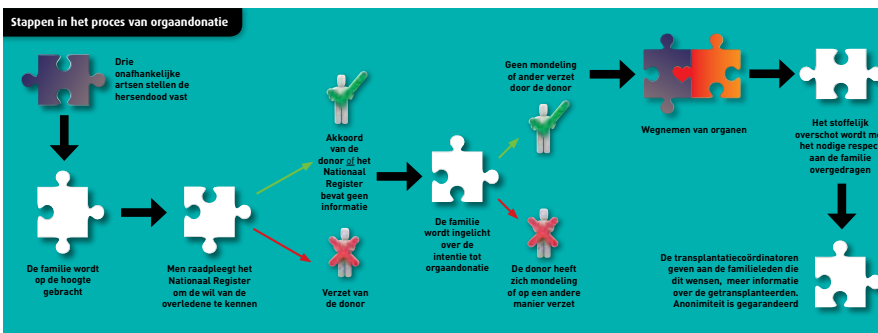
wordt vervolgens opgenomen in het rijksregister dat bij elke potentiële orgaandonatie moet worden geraadpleegd. Als je geregistreerd bent als (niet-)orgaandonor, zullen de artsen dit steeds respecteren. Heb je dit niet gedaan, dan zullen de artsen bij de familie informeren hoe de potentiële donor tegenover orgaandonatie stond. Dat zijn moeilijke gesprekken op een moeilijk moment.

## Hoe verloopt een donatie?

Organen die getransplanteerd kunnen worden zijn het hart, de longen, de lever, de pancreas, de darmen en de nieren. Enkel patiënten die hersendood zijn en in bepaalde situaties hartdood (dit is wanneer hart- en ademfuncties zijn uitgevalen) kunnen donor zijn. Hersendood is de onomkeerbare dood van de hersenen door bijvoorbeeld een

hersenvloeding, maar waarbij het hart, dankzij kunstmatige ondersteuning, nog enkele uren blijft werken. De ademhaling wordt overgenomen door het beademingstoestel.

Het is wettelijk bepaald dat drie onafhankelijke artsen, die niet bij de transplantatie zijn betrokken, het overlijden/de hersendood moeten vaststellen. Na deze vaststelling wordt contact opgenomen met de transplantatiecoördinator. Via het rijksregisternummer wordt nagekeken of de persoon officieel als donor staat geregistreerd of verzet heeft aangetekend. Indien dit niet het geval is, wordt contact opgenomen met de familie. Als er geen bezwaar is tegen orgaandonatie, wordt onderzocht of de donor medisch geschikt is en wordt het weefseltype bepaald. Vervolgens worden alle gegevens doorgestuurd naar Eurotransplant. Dat is een samenwerkingsverband tussen verschillende transplantatiecentra van België, Nederland, Luxemburg, Duitsland, Oostenrijk, Hongarije, Kroatië en Slovenië. Zij werken samen om organen aan de meest geschikte ontvanger te kunnen toekennen, ongeacht zijn/haar nationaliteit. De organen worden weggenomen en naar de verschillende transplantatiecentra vervoerd. De transplantatie wordt vervolgens uitgevoerd.



## Weetjes

- Orgaandonatie is anoniem en gratis.
- Onder meer op de website van Beldonor kan je het formulier downloaden om je als donor te laten registreren.
- Op je Facebook-profiel kan je bij 'levensgebeurtenissen' doorklikken naar 'gezondheid' en vervolgens naar 'orgaandonor'. Zo meld je je vrienden dat je pro donatie bent.
- Tip: je kan bij je identiteitskaart een kaartje steken met je naam en handtekening en jouw uitdrukkelijke wens om in geval van overlijden je organen te schenken.
- Door de betere medische technieken komen niet alleen organen van jonge mensen in aanmerking

voor orgaandonatie.

- Iedereen kan op een dag donor zijn, maar ook ontvanger.
- Behalve organen kunnen ook weefsels zoals cornea (hoornvlies), bot, bloedvaten en huid getransplanteerd worden.
- Orgaandonatie is nog wat anders dan lichaamsafstand. In dat geval kies je ervoor om je lichaam na het overlijden ter beschikking te stellen van het onderwijs en het wetenschappelijk onderzoek. Ook deze keuze kan je best kenbaar maken door zelf een handgeschreven wilsuiving op te stellen of een formulier te downloaden op de site van een (Belgische) universiteit naar keuze. In ruil krijg je van de universiteit een ontvangstbewijs dat je bij je identiteitskaart moet bewaren. »



Christa De Preiter op de top van de Mont Ventoux samen met haar begeleidster en Stan Van Samang, die peter is van het project.

Kristien Scheepmans  
Wit-Gele Kruis van Vlaanderen  
[www.beldonor.be](http://www.beldonor.be)  
[www.demaakbaremens.be](http://www.demaakbaremens.be)  
[www.cm.be/wat-te-doen-bij/orgaandonatie/](http://www.cm.be/wat-te-doen-bij/orgaandonatie/)  
[www.reborntobealive.be](http://www.reborntobealive.be)  
Met dank aan Luc Colenbie,  
voor het nalezen van de tekst.

## Christa Depreiter, verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis van West-Vlaanderen heeft een levertransplantatie gehad. Zij vertelt over haar ervaringen:

“Het is allemaal vijftien jaar geleden begonnen met een probleem aan mijn darmen. Daarna kreeg ik elk jaar een pancreasontsteking. Men heeft de gal weggenomen, maar daarmee was het probleem niet opgelost. In Leuven heeft men gezien dat het om een Primaire Scleroserende Cholangitis ging: dat betekent dat de kanaaltjes in de lever beginnen te verstopen. Met medicatie hebben ze dit proces een paar jaar onder controle kunnen houden, maar de laatste drie jaar kon ik niet meer werken, het was echt een sukkeltocht. Ik was enorm moe, had veel jeuk, was misselijk en voelde mij ongemakkelijk. Je kan niets meer, je voelt dat je lichaam echt niet meer mee wil. De combinatie met werken, het huishouden en twee kleine kindjes was zwaar. De huisarts zei dat ik mezelf aan het voorbijlopen was.”

### Hoe ging je met je ziekte om?

“Het was heel moeilijk. Zodra je op de transplantatielijst komt, moet je voortdurend beschikbaar zijn. Dat zit dan altijd in je achterhoofd... Het duurt en duurt: ik heb twee jaar en half op de wachtlijst gestaan. Het was enorm stresserend. Uiteindelijk ben ik in 2009 getransplanteerd. Na mijn transplantatie mocht ik drie maanden lang niet verder dan mijn tuin komen en met niemand contact hebben, omwille van mijn verzwakte immuniteit.”

### Ondertussen zijn we vijf jaar verder. Hoe sta je nu in het leven?

“Vroeger kon ik mij druk maken in mijn werk. Nu is dat

helemaal anders: ik sta er veel meer ontspannen tegenover. Ik ben natuurlijk nog wel begaan met mijn patiënten, maar het is anders. Als je zelf zorg nodig hebt gehad, stel je je meer in de plaats van de persoon zelf en ik reageer daardoor toch wel anders in sommige situaties. Vandaag moet ik nog wel medicatie nemen en om de drie maanden op controle gaan bij de specialist in Roeselare. Eenmaal per jaar moet ik naar Leuven. Maar ik vind het niet erg om elke dag medicatie te nemen. En ik kan weer alles doen zoals tevoren.

Vorig jaar heb ik met de levertransplanten van Leuven de Mont Ventoux beklommen. Dat was een unieke ervaring. Er was begeleiding, een aangepast trainingsschema en iedereen kreeg een persoonlijke verpleegkundige toegevoegd.

Tijdens mijn ziekte heb ik altijd heel veel voor mij gehouden omdat ik daar niemand mee wilde belasten. 's Avonds als iedereen lag te slapen, heb ik wel traantjes gelaten. Het is al moeilijk voor jezelf en een ander kan je toch niet helpen op zulke momenten. Of je nu boos bent of niet, je voelt die onmacht waar je niets aan kan veranderen. Maar ik heb heel veel steun gehad van de familie, van andere mama's die na school even een prairie sloegen of die de kindjes al eens ophaalden. Ik heb het geluk gehad om in een goede werksituatie te zitten. Ik denk dat mensen heel veel problemen tegenkomen op hun werk. Ik heb dit nooit ervaren, ik kon alles bespreken en dat is een hele zorg minder.”

# “We hebben vertrouwen in Evy en Anne”

Op 1 april, een zonnige lentedag, bezoeken we Robert en Marcella in hun appartement in Diksmuide. Een grote familiefoto aan de muur lacht ons toe. “Die foto is vorig jaar in november genomen. Robert en ik vierden toen onze 50ste huwelijksverjaardag”, vertelt Marcella. Dit is een warme familie, dat zie je zo. En het blijkt ook uit het aangename gesprek dat we aansluitend hebben.

**M**arcella: “In februari vorig jaar zijn we verhuisd van Leisele naar hier en sindsdien doen we een beroep op het Wit-Gele Kruis. Onze dochter Ingrid woont hier vlakbij en het was ook op haar aanraden dat we, naast de hulp die we al van Familiehulp kregen, het Wit-Gele Kruis gecontacteerd hebben voor de verzorging van Robert. Ik kan nog veel zelf doen hoor, maar door mijn artritis lukken bepaalde handelingen toch niet meer zo goed. Dus komen Anne

of Evy iedere ochtend langs om Robert te wassen en zijn toestand op te volgen.”

### En zijn jullie tevreden over onze dienstverlening?

**Marcella:** “Heel zeker. We kennen Anne en Evy nu iets langer dan een jaar en we zijn heel tevreden. Ze doen hun job met hart en ziel en we kunnen alles met hen bespreken. Ze zijn hier thuis. Kijk maar, we hebben zelfs een aankondiging gekregen van Evy’s huwelijk.”

**Robert:** “Ik neem Evy en Anne in vertrouwen. We kennen mekaar goed en zijn perfect op mekaar afgestemd. Ik vind dat belangrijk. Ik kijk echt uit naar hun komst. Stel je voor dat er iedere dag iemand anders komt en dat je telkens opnieuw je verhaal moet doen... Dat zou ik echt niet fijn vinden.”

### Krijg jij als mantelzorger ook steun van het Wit-Gele Kruis?

**Marcella:** “Zeker. Anne en Evy zijn heel alert tijdens de verzorging en





ze hebben mij al dikwijls interessante tips gegeven. Zo had Anne tijdens de toiletzorg opgemerkt dat het belangrijk is om een voetcrème te gebruiken. Of toen Robert gevallen was, heeft Evy me ook goeie raad gegeven.”

**Robert:** “En het is ook via Evy dat we bij Het Kloosterhof terechtgekomen zijn. Dat is een dagverzorgingscentrum waar ik iedere maandag naartoe ga.”

**Marcella:** “Ja, dat was inderdaad op aanraden van Evy. Ze zag dat de situatie voor mij zwaar werd. Als mantelzorger ben je 7 op 7 en 24 op 24 in de weer hé. Bovendien is het hier in onze badkamer moeilijk voor Robert om een bad te nemen en in Het Kloosterhof zijn er speciaal ingerichte badkamers. De dag dat Robert naar Het Kloosterhof gaat, kan ik op mijn gemak boodschappen doen, of eens afspreken met Ingrid. Hoe graag ik de zorg voor Robert ook op mij neem, het is toch belangrijk om er af en toe eens uit te zijn. En ook voor hem is het fijn om eens in een andere omgeving en tussen andere mensen te zijn. Als hij de maandagavond thuis komt, vertellen we mekaar hoe onze dag geweest is.”

**Robert:** “Ik stond er eerst wat weigerachtig tegenover. Maar we zijn eens op bezoek geweest en ik voelde me er meteen welkom. De koffie stond klaar, we maakten een wandeling in de tuin... Marcel, die ondertussen een goeie vriend geworden is, riep me toe: “Kom maar bij ons!” En sindsdien ga ik er elke maandag naartoe.”

**Marcella:** “Op maandagochtend komt de verpleegkundige dan ook speciaal vroeger langs. Normaal gezien komen Evy of Anne rond kwart voor tien. Maar op maandag moet het toch twee uur vroeger zijn, als Robert op tijd wil zijn voor het busje van Het Kloosterhof. Julie zijn daar heel flexibel in en dat appreciëren we.”



**Onze verpleegkundigen werken met een elektronisch verpleegdossier. Ervaren jullie de meerwaarde hiervan?**

**Marcella:** “Ja, toen ik vroeg om op maandag vroeger langs te komen, hebben ze dat meteen in de computer ingegeven. Dus nu zijn de verschillende collega’s op de hoogte en zullen ze het ook niet vergeten. Ook afspraken over de verzorging zelf, of aandachtspunten zoals die voetverzorging, worden genoteerd. En onze huisarts wordt op basis van die info eveneens op de hoogte gehouden van Roberts toestand.”

*Op de kast staat naast de huwelijksaankondiging van Evy een foto van de infonamiddag die de afdeling Diksmuide op 20 maart organiseerde.*

**Ik zie dat jullie naar de WGK-infonamiddag geweest zijn in Diksmuide? Wat vond je van dit initiatief?**

**Marcella:** “Ik vind het goed dat het Wit-Gele Kruis dit organiseert. Ik zag de uitnodiging tussen mijn post zitten en heb meteen ingeschreven. Ik ging ervan uit dat je altijd wel iets kunt bijleren, en dat was ook zo. We hebben interessante tips gekregen rond omgaan met Alzheimer, incontinentie enzovoort.”

**Robert:** “En zo leer je ook eens nieuwe mensen kennen. In Leisele kenden wij het hele dorp, maar hier is dat toch anders.”

**Dat is fijn om te horen. Bedankt voor dit gesprek!**

**Marcella:** “Dat is graag gedaan. En het was dan toch geen aprilgrap dat je ging langskomen! Maar we hebben onze aprilgrap voor dit jaar al gehad hoor. Evy kwam hier vanochtend binnen met een brief over geplande werken aan de riolering... Ik hield mijn hart al vast, want ze hebben hier nog maar juist gewerkt en de hele straat opengebroken. Toen ik verder las, merkte ik dat Evy me, net zoals vorig jaar trouwens, had beetgenomen. En ik ben er weer ingetrapt...”

**Robert:** “Evy en Anne zijn altijd wel voor een grapje te vinden. Dat zijn soms kleine dingen, maar ze maken mijn dag goed!”

*An Desmedt,  
communicatieverantwoordelijke  
Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen*

Meer weten?  
[www.wgk.be](http://www.wgk.be)

Wit-GeleKruis Antwerpen  
014 24 24 24  
[www.wgkantwerpen.be](http://www.wgkantwerpen.be)

Wit-Gele Kruis Limburg  
089 30 08 80  
[www.witgelekruislimburg.be](http://www.witgelekruislimburg.be)

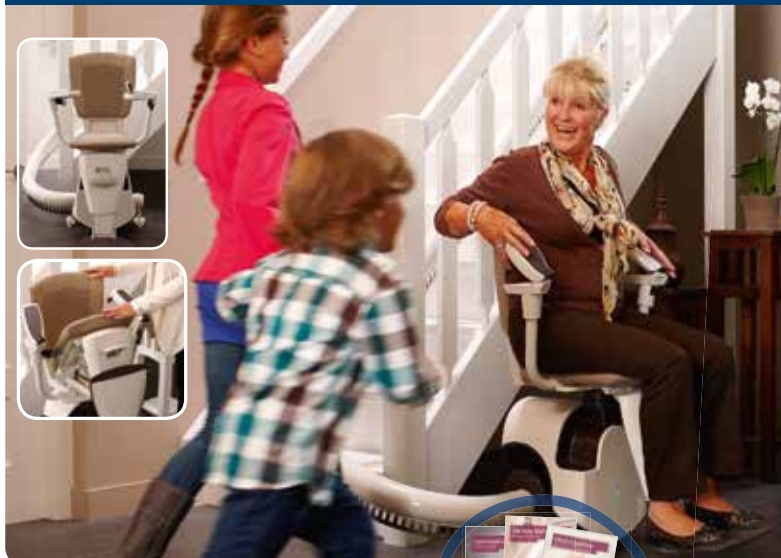
Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant  
016 31 95 50  
[www.wit-gelekruisvlaamsbrabant.be](http://www.wit-gelekruisvlaamsbrabant.be)

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen  
050 34 13 33  
[www.wgkwvl.be](http://www.wgkwvl.be)

ThyssenKrupp Trapliften

# Opnieuw vlot de trap op en af!

Met een traplift van ThyssenKrupp Encasa.



## KIES VOOR SERVICE & KWALITEIT:

- Voor elke trap: steil, smal, wenteltrap.
- Makkelijk te bedienen.
- Heel veilig en comfortabel.
- Slechts 1, zeer esthetische, rail.
- Geleverd en geplaatst op 1 dag!
- 24/24u – 7/7d service. In uw buurt.

Bel gratis

**0800 94 365**

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



Gratis documentatie  
Gratis prijsofferte

ThyssenKrupp Encasa  
Life in motion.



ThyssenKrupp

# LIFE <sup>Attends</sup> styles



**NIEUW!** Handige hulpjes op [www.attendsshop.be](http://www.attendsshop.be)

Daarnaast biedt Attends u:

- Kwalitatieve verbanden voor urineverlies
- Voordelige prijzen
- Gratis en discreet advies met proefpakket
- Levering aan huis binnen 48 uur

**BEL  
GRATIS  
0800 - 111 51**

**Attends**

Droogheid waarop u kunt vertrouwen!



# Cholesterol: feiten en fabels



Een te hoge cholesterol staat bekend als ongunstig voor de gezondheid wegens het effect op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten. Maar is cholesterol alleen maar slecht? Kunnen we de cholesterol in ons bloed beïnvloeden? En wat moet je geloven van de reclame voor cholesterolverlagende producten?

Cholesterol is een vetachtige stof die onder meer van belang is voor de opbouw van onze celwanden, de aanmaak van gal en de vorming van sommige hormonen. We hebben de stof dus nodig. Hoewel cholesterol in ons lichaam gedeeltelijk afkomstig is uit onze voeding (ongeveer 30%), wordt het grootste gedeelte (70%) aangemaakt door de lever.

Om zich vrij te kunnen bewegen in het bloed dient cholesterol zich in de lever te binden aan een zogenaamde **lipoproteïne**, die je kan zien als een soort transportkarretje dat de cholesterol door ons bloed vervoert. Er zijn twee soorten lipoproteïne, elk met een specifieke functie.

De **Hoge Densiteit Lipoproteïne (HDL)** vervoert overtollige

cholesterol uit de organen af naar de lever. In de lever wordt de HDL hergebruikt of uit het lichaam afgevoerd via de darm. Hij heeft dus een beschermend effect tegen hart- en vaatziekten en wordt bijgevolg 'goede' cholesterol genoemd.

De **Lage Densiteit Lipoproteïne (LDL)** vervoert de cholesterol vanuit de lever naar de andere organen. Wanneer er te veel van deze soort aanwezig is, kan die neerslaan in het bloed. Het gevolg is aderverkalking en vaatvernauwingen. Vandaar dat deze soort ook wel 'slechte' cholesterol genoemd wordt. Met een 'te hoge cholesterol' bedoelt de dokter dus meestal dat het LDL-gehalte in het bloed te hoog is.

**Oorzaken van te hoge 'slechte' cholesterol**

De cholesterolwaarden in ons bloed worden onder meer door onze voeding beïnvloed. Zo zal cholesterolrijke voeding de waarden verhogen. De belangrijkste rol is weggelegd voor de verzadigde vetten die in onze voeding veelvuldig aanwezig zijn. Bij het reduceren van een te hoge cholesterol is het dus vooral van belang om de inname van zulke vetten te beperken.

Naast voeding spelen nog andere factoren een rol. Zo tonen studies aan dat ook overgewicht en obesitas gepaard gaan met hoge cholesterolwaarden. Er is een duidelijk verband tussen een te hoog gewicht en een verstoorde vethuishouding, met



© Shutterstock





© Gilberto Moya Perona



© Gilberto Moya Perona

een verhoogde slechte cholesterol tot gevolg. Vooral de zogenaamde appeltypes (mensen met een buikje) hebben een relatief hoog risico op te hoge LDL-waarden. Voor 'peertypes' geldt dit veel minder. Tot slot zijn er de **erfelijke factoren**. Zo maakt de lever bij sommigen te

veel cholesterol aan. Of er is een defect in de lever, waardoor de zogenaamde slechte cholesterol onvoldoende uit het bloed wordt gerecupereerd. 'Het zit in de familie...' wordt al gauw als excuus gebruikt, maar het kan in deze context dus waar zijn.

### Oorzaken van te lage 'goede' cholesterol

Sommige van de factoren die leiden tot een teveel aan slechte cholesterol kunnen eveneens leiden tot een tekort aan goede cholesterol. Dit is het geval met **overgewicht en obesitas**. Andere factoren zijn

## Weetjes

- Zie je ook door de bomen het bos niet meer wanneer je in de supermarkt voor de **smeer- en bereidingsvetten** (margarine, boter, olie...) staat? Met enkele eenvoudige regeltjes ben je zelf in staat om een goede keuze te maken. De hoeveelheid verzadigde vetten blijft best zo laag mogelijk; deze bedragen best niet meer dan een derde van het totaal aantal gram vet in het product. Geef verder de voorkeur aan producten met een maximumgehalte van 1 gram transvetten per 100 gram product.
- Sommige margarines en yoghurtproducten zijn verrijkt met **plantensterolen** en **plantenstanolen**. Die worden toegevoegd omwille van hun effect op de cholesterol. Op voorwaarde dat je er dagelijks

voldoende van inneemt (1 tot 3 gram) kunnen ze het cholesterolgehalte gemiddeld doen dalen met 10%. Het gebruik van deze producten heeft evenwel enkel zin bij personen met een te hoog cholesterolgehalte en zal niet bij iedereen hetzelfde effect hebben. Deze producten zijn bovendien niet geschikt voor kinderen en zwangere vrouwen.

- **Eieren met omega-3** hebben een iets andere samenstelling dan een gewoon ei. De kippen die deze eieren leggen, krijgen voeding die verrijkt is met meervoudige onverzadigde vetten. Het resultaat is een ei met een betere vetsamenstelling en een cholesterolgehalte dat iets lager is. Het cholesterolverlagend effect van deze eieren is wel nog onvoldoende onderzocht.
- Er zijn aanwijzingen dat het dagelijks eten van **soja-eiwitten** (isoflavonen) van minstens 6 gram zorgt voor een lagere slechte cholesterol. Het bewijs hiervoor is alsnog beperkt.
- Het frituren in plantaardige olie met een hoog gehalte aan onverzadigde vetten kan bij zeer hoge temperatuur (>220°C) leiden tot de vorming van transvetten. Daarom is het belangrijk om de temperatuur laag genoeg te houden en het frituurvet regelmatig te vervangen.



© Gilberto Moya Perona

**roken en te weinig lichaamsbeweging.**

## Preventie en behandeling

Voor het onder controle houden van de cholesterolspiegel is het dus in de eerste plaats van belang om gezond te leven. Daarvoor zijn een gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging onontbeerlijk. Ook is het van belang om het lichaamsgewicht en de bloeddruk onder controle te houden. Eventueel is medicatie nodig ter ondersteuning.

### Vetten in de voeding

Om de cholesterol onder controle te houden is niet alleen de kwantiteit, maar ook en vooral de kwaliteit van de vetten in de voeding van belang. Er bestaan immers drie soorten vetten, die elk een ander effect hebben op ons lichaam: **verzadigde vetten**, **onverzadigde vetten** en **transvetten**.

### Beperk verzadigde vetten

De verzadigde vetten doen de slechte cholesterol in het bloed stijgen. Je kiest dus best voor producten met een zo laag mogelijk gehalte van zulke vetten. Ze zijn meestal van **dierlijke oorsprong** en komen voor in producten zoals vlees, volle melk, kaas en boter. Ze kunnen echter ook voorkomen in plantaardige producten zoals palm-, kokos- en cacaovetten. Bovendien worden ze veel gebruikt in bereide producten zoals koekjes en cake. Verzadigde vetten kunnen, in het geval van vetstoffen, onder meer herkend worden aan hun **hardheid** bij kamertemperatuur. Zo bevat margarine minder verzadigde vetten dan boter.

### Verhoog onverzadigde vetten

Onverzadigde vetten hebben een negatieve impact op de vorming van slechte cholesterol in het bloed en worden daarom ook wel eens

‘goede vetten’ genoemd. In tegenstelling tot de verzadigde vetten zijn onverzadigde vetten op kamertemperatuur **eerder vloeibaar**. Ze zijn meestal van **plantaardige oorsprong** en komen voor in producten zoals noten, olie, sojaproducten en dieetmargarines. Ze komen evenwel ook voor in **vis**.

Onverzadigde vetten kunnen verder worden opgesplitst in enkelvoudige en meervoudige onverzadigde vetten. De **enkelvoudige onverzadigde vetten** verminderen de slechte cholesterol slechts matig. We

vinden ze vooral terug in bepaalde oliën zoals olijf- en arachideolie. De **meervoudige onverzadigde vetten** hebben een meer uitgesproken LDL-verlagend effect, maar verlagen tevens de zogenaamde goede cholesterol.

Voorbeelden van meervoudige onverzadigde vetten zijn onder meer omega-3- en omega-6-vetten. Over de **omega-6-vetten** kunnen we kort zijn: ze zijn ruim verspreid en komen voor in zo goed als alle oliën. **Omega-3-vetten** zijn schaarser en zitten vooral in oliën



© Gilberto Moyas Perona





uit producten zoals noten, zonnebloem, maïs, soja en koolzaad. Verder komen ze ook en vooral voor in vette vis zoals zalm of haring. Deze **visvetzuren** worden in ons lichaam te weinig aangemaakt. Vandaar het veelgehoorde advies om **minstens één keer per week vette vis** te eten.

#### Vermijd transvetten

De derde categorie van vetten, de zogenaamde transvetten, bevordert net zoals de verzadigde vetten de aanmaak van slechte cholesterol. Deze vetten ontstaan vooral bij de productie of bereiding van bepaalde voedingsmiddelen. Zo komen er onder meer transvetzuren tot stand bij de bereiding van margarine, wanneer de vloeibare olie omgezet wordt in een smeerbaar product. Ook in andere **industriële bereide producten** kunnen transvetten in grotere hoeveelheden voorkomen. Dit is onder meer het geval voor fastfood, kant-en-klare maaltijden, gefrituurde gerechten, chips, industriële bakkerijproducten, gebak en koekjes. Ook hier is de boodschap dus om deze producten **met mate op het menu** te zetten.

#### Verminder cholesterolrijke voedingsmiddelen

Zoals eerder aangegeven wordt ook best de consumptie van cholesterolrijke voedingsmiddelen verminderd. Dit komt neer op het beperken van de consumptie van voedingsmiddelen zoals eidooiers, orgaanvlees, garnalen, kreeft, krab, kaviaar en paling. Voor **eidooiers** geldt het algemene advies van een **beperking**

**tot maximaal drie per week.** Let op, hierbij worden de eieren die gebruikt worden in bereidingen meegeteld! In tegenstelling tot wat men vroeger dacht, vormen oesters en mosselen geen probleem.

#### Verhoog vezels en anti-oxidanten

Tot slot is ook de consumptie van voldoende vezelrijke voeding van belang voor het onder controle houden van de cholesterolspiegel. Vezels, en dan voornamelijk de oplosbare vezels uit **fruit en sommige groenten en granen** (in het bijzonder haver), verhinderen immers de opname van cholesterol uit de voeding en verlagen hierbij de slechte cholesterol. Bij een voeding rijk aan vezels kan je beter kiezen voor ongeraffineerd brood (zoals

volkoren of rogge), ongepelde rijst en volkoren pasta. Daarnaast eet je dagelijks best minimaal 300 gram groenten en 2 à 3 stukken fruit. Een bijkomend voordeel is dat deze voedingsmiddelen ook rijk zijn aan anti-oxidanten, wat het proces van aderverkalking doet afremmen.



Noortje Segers  
Diëtiste Wit-Gele Kruis Antwerpen



© Shutterstock

### Meer info

- Diëtdienst Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen, 050 34 13 33, [www.wgkwvl.be](http://www.wgkwvl.be), [dieetdienst@wgkwvl.be](mailto:dieetdienst@wgkwvl.be)
- Voedings- en dieetadvies Wit-Gele Kruis Antwerpen, Noortje Segers, 014 24 24 10, [www.wgkantwerpen.be](http://www.wgkantwerpen.be), [dieetdienst@wgkantwerpen.be](mailto:dieetdienst@wgkantwerpen.be)
- Voedings- en dieetadvies Wit-Gele Kruis Limburg, Coördinator Monica Kohlbacher, 089 36 00 82, [www.wit-gelekruislimburg.be](http://www.wit-gelekruislimburg.be), [voedingsadvies@limburg.wgk.be](mailto:voedingsadvies@limburg.wgk.be)





# 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

Bezoek onze grote toonzaal met een 40-tal verschillende modellen



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

gratis demonstratie  
 gratis documentatie

Naam \_\_\_\_\_ nr \_\_\_\_\_  
 Straat \_\_\_\_\_ nr \_\_\_\_\_  
 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

## WAFFLE PARTY

D09057W



# DOMO ELEKTRO

www.domo-elektro.be





## SERVICERESIDENTIE PARKHOF

### HERENT

### Zorgeloos en comfortabel genieten

Service-apartementen voor senioren met 1 of 2 slaapkamers, privéterrassen, garageplaats en berging. Wellness, brasserie, dokter, kinesist, fitness, kapper.




Gelegen op de voormalige Henkelsite

Bel 016 589 500 voor meer inlichtingen

**SERVICERESIDENTIE PARKHOF**  
Persilstraat 50, 3020 Herent • Tel. 016/ 589 500  
info@vivisenior.be • www.vivisenior.be

# Vraag het aan je verpleegkundige!

Als je voor een korte of langere periode aangewezen bent op thuisverpleging, dan wil je dat alles vlot geregeld wordt en je de beste zorgen krijgt. Wat houdt dat dan in? Wie ziek of gehandicapt is, wie herstelt van een operatie, ervaart fysieke klachten en beperkingen in het dagelijks functioneren. Je wil hiermee geholpen worden, maar je weet niet altijd precies welke hulp mogelijk is of wat je van bepaalde hulpverleners mag verwachten.

## Ziek zijn is een weg afleggen

Bovendien is 'ziek zijn' iets wat evolueert. Je klachten van vandaag kunnen verschillen met de behoeften of beperkingen die je later ervaart. Met andere woorden, ook de hulp die je nodig hebt, kan in de loop van dit proces verschillen. Als patiënt of mantelzorger is het vaak een leerproces om je weg te vinden in de mogelijkheden die verschillende diensten bieden. Jij bent hiermee niet vertrouwd.

## Je verpleegkundige, je gids

Je verpleegkundige is dat wel. Vanuit haar opleiding en ervaring gaat zij dagelijks op weg met een rugzakje vol kennis, kunde en ervaring waaruit zij kan putten om voor elke patiënt de beste oplossing te zoeken. Naast haar eigen verpleegkundige kennis, kent ze ook de mogelijkheden van andere diensten in onze organisatie of daarbuiten en overlegt zij met andere zorgpartners om tot een betere zorgverlening te komen.

Met andere woorden, je kan beter in een vroeg stadium een verpleegkundige betrekken, zodat je ervan verzekerd bent dat jouw zorg met de nodige verpleegkundige kennis



wordt georganiseerd. Zij doet dit vanuit haar kennis en ervaring, met oog voor de specifieke thuissituatie van elke patiënt, in samenspraak met andere zorgpartners. Dankzij de dagelijkse zorgcontacten kent je verpleegkundige je heel goed. Zij

## Ogen en oren van de huisarts

Een goede thuisverpleegkundige is in de eerste plaats een generalist, iemand met een brede kennis, want zij wordt met zeer uiteenlopende

**“ JE KAN BETER IN EEN VROEG STADIUM EEN VERPLEEGKUNDIGE BETREKKEN ”**

is meer dan enkel een persoon die verpleegkundige zorgen biedt. Zij is je vraagbaak, je gids, je vertrouwenspersoon. Spreek haar aan en vraag haar om raad.

zorgsituaties geconfronteerd. Dat geldt ook voor de huisarts. Jouw verzorging is maar een stukje van haar opdracht. Even belangrijk is het observeren van de patiënt en het



signaleren van veranderingen in de gezondheidstoestand. Doordat zij je vaak bezoekt en intensief verzorgt, kan zij belangrijke informatie toevoegen aan de observaties van de huisarts – en omgekeerd – de door de huisarts uitgestippelde behandeling uitvoeren en bewaken. Zij vormt als het ware de ogen en oren van je huisarts. Dat komt de kwaliteit van je behandeling ten goede.

ziekenhuis wordt opgenomen. Je verpleegkundige zorgt ervoor – onder andere via een consequent ingevuld patiëntendossier – dat de collega's in het ziekenhuis over de nodige informatie beschikken. Omgekeerd moet je thuiskomst, wanneer je uit het ziekenhuis wordt ontslagen, voorbereid worden. Loopt de zorg door zoals voorzien of moet deze aangepast worden? Is het medicatieschema

De verpleegkundige die je dagelijks komt verzorgen, is een autonome professional. In een ziekenhuissituatie is de omgeving aangepast aan een zorgsituatie en is de verpleegkundige steeds omgeven door een team. Bij je thuis is dat niet zo. De zorg wordt er opgenomen binnen de mogelijkheden, beperkingen en randvoorwaarden van jouw specifieke leefomgeving en sociaal

## Gespecialiseerde collega's ondersteunen

Naast deze algemene kennis is er ook steeds meer nood aan gespecialiseerde kennis. Daarvoor heeft het Wit-Gele Kruis collega's die zich bekwamen in een referentiedomein, bijvoorbeeld diabetes of wondzorg. Zij zijn op de hoogte van de nieuwste kennis en evoluties en staan jouw verpleegkundige bij wanneer er specifieke vragen zijn.

## Ziekte en invaliditeit houden geen rekening met kantooruren...

...En dus ook onze zorgverlening niet. Je kan ons 24 uur op 24, 7 dagen op 7 bereiken en onze verpleegkundigen zijn de klok rond inzetbaar. Continuïteit van zorg is belangrijk. Dat geldt ook wanneer je in het

**“ DANKZIJ DE DAGELIJKSE ZORGCONTACTEN, KENT JE VERPLEEGKUNDIGE JE HEEL GOED ”**

aangepast? Zijn er hulpmiddelen nodig? Worden bijkomende thuiszorgdiensten ingeschakeld? Hoe kunnen we zo goed mogelijk met andere zorgpartners samenwerken?

## Vertrouwensband versterkt de professionele zorgrelatie

Je wil, ondanks ziekte of handicap, je leven zo goed mogelijk voortzetten zoals dat vroeger het geval was. Je verpleegkundige probeert met respect voor jouw autonomie en jouw manier van leven, je de beste zorg te bieden. Haar doel: je ziekte zo goed mogelijk inbedden in jouw levensplan.

netwerk. Het respect voor ieders eigenheid en de veelvuldige en laagdrempelige zorgcontacten, creëren een vertrouwensband met jezelf als patiënt en je mantelzorgers. Die band geeft de verpleegkundige ruimte om naast haar verpleegkundige zorgen en observaties ook in te spelen op jouw specifieke vragen. Voor jou maakt die vertrouwensrelatie het makkelijker om vanuit je kwetsbaarheid als zorgbehoevende, een beroep te doen op de hulp en kennis van je verpleegkundige.

 *Ann Vanloffelt,  
communicatieverantwoordelijke  
Wit-Gele Kruis Limburg*





## Vlaams Senioren Oogpunt

Het Vlaams Senioren Oogpunt is een zorgvernieuwingproject dat kadert binnen de Protocol III-akkoorden. Dit is een initiatief van de Federale Overheid om in samenwerking met de Gewesten en de Gemeenschappen alternatieve zorgvormen voor ouderen uit te werken. De nieuwe initiatieven moeten kwetsbare ouderen helpen om langer thuis te blijven wonen.

Het doel van het Vlaams Senioren Oogpunt is om, via intensieve samenwerking tussen diverse zorgverstrekkers, slechtziende en blinde ouderen in die mate te begeleiden dat zij zolang mogelijk in kwaliteitsvolle omstandigheden thuis kunnen blijven. Zij willen de autonomie van deze mensen op peil houden en waar mogelijk versterken, zodat een opname in een woonzorgcentrum vermeden of uitgesteld kan worden.

Het project richt zich op elke blinde of slechtziende oudere (60 jaar of ouder) die in zijn/haar thuisomgeving wenst te blijven of die vanuit een woonzorgcentrum terug naar huis wil.

Het Vlaams Senioren Oogpunt stippelt samen met de personen die in aanmerking komen een individueel traject uit. In overleg met hulpverleners en mantelzorgers stemmen zij het bestaande hulpprogramma fijner op de gewenste zorg af en breiden zij het programma waar nodig ook uit.

**Voor meer informatie:**  
[www.vlaamsseniorenoogpunt.com](http://www.vlaamsseniorenoogpunt.com)

## [www.kankermeldpunt.be](http://www.kankermeldpunt.be)

De Vlaamse Liga tegen Kanker gooit met het Kankermeldpunt een nieuw wapen in de strijd om kankerpatiënten het recht op de beste zorg, de beste behandeling en re-integratie te garanderen. Via dit meldpunt wil de Liga problemen van kankerpatiënten tijdens of na hun behandeling detecteren, ervaringen bundelen en analyseren en er een goed onderbouwd dossier mee opmaken. Op basis daarvan kunnen globale structurele oplossingen worden voorgesteld aan politici, artsen en zorgverleners, werkgevers en verzekeraars. De informatie wordt anoniem verwerkt.



## Persoonsvolgende financiering

Op 23 april 2014 stemde het Vlaams Parlement het decreet persoonsvolgende financiering. Er komt een totaal nieuw financieringskader voor zorg aan en ondersteuning van personen met een beperking: vanaf 2015 wordt het budget voor zorg geïnvesteerd in persoonlijke budgetten. Personen met een beperking hebben vanaf dan een budget in eigen handen om hun ondersteuning op maat te realiseren. Dit decreet wil ook een garantie bieden op zorg en ondersteuning voor personen met een handicap met de grootste ondersteuningsnood. Dat zal wellicht van de volgende Vlaamse regering een stevige bijkomende financiële injectie vragen.



## Evenementen

**De KERS® 2014 – 11de Euregionale kersenhapening (13/7/2014);**

**Landcommanderij Alden Biesen, Kasteelstraat 6, 3740 Bilzen, inkom gratis**

De KERS® trekt elk jaar bezoekers aan uit heel Vlaanderen en het buitenland, met vorig jaar meer dan 6000 bezoekers.

De KERS® 2014 is meer dan een gewone fruitexpo. Er zijn wedstrijden, gidsingen doorheen de historische Hertenberg(kersen) boomgaard (6 ha), demo's en kinderanimatie met allerlei doe- en leeractiviteiten. De KERS® is dus een ideaal dagje uit voor de hele familie.

**Meer info? [www.boomgaardenstichting.be](http://www.boomgaardenstichting.be)**



### Appelen en peren

**Op 11, 12 en 13 oktober 2014 organiseert de Nationale Boomgaardenstichting vzw haar 6de internationale EUROPOM®-tentoonstelling.**

Meer dan 1000 appel- en perenrassen passeren de revue. Ooit het kleinste appeltje van Europa gezien? De dikste peer gevoeld? Ken je nog de Dubbel Flip? Zegt de Rode Zomercalville met zijn rood dooraderde vlees en zijn herkomst uit de middeleeuwen je nog wat?



In het verlengde van de appel- en perenexpo Europom kan je ook nog kennis maken met allerlei

kersen-, pruimen-, druiven- en notenrassen.

Waar? Domein Alden Biesen, cultureel centrum van de Vlaamse Gemeenschap in Rijkhoven (Bilzen), Kasteelstraat 6, 3740 Bilzen.

**Meer info? [www.europom.eu](http://www.europom.eu)**



## ZUCSU: de gids voor de diabeet en voor iedereen die gezonde voeding wenst...

ZUCSU is een nieuwe organisatie die diabetici wil gidsen naar diabetesvriendelijke restaurants en gezonde voeding in het algemeen. Ze wil contacten leggen tussen diabeten en koks en zo de kennis over diabetes verbeteren bij iedereen die professioneel met voeding actief is.

ZUCSU is een afkorting van het woord 'suiker' in verschillende talen. De organisatie wil het referentiecentrum zijn om de kloof tussen restaurants en diabeten te verkleinen, organiseert kookworkshops, geeft informatie over ingrediënten, propageert gezonde voeding, organiseert bezoeken en plant weldra ook een diabeteskookboek.

Dit referentiecentrum staat onder leiding van dokter Pelckmans (endocrinoloog-diabetoloog) en rekt voorts op de steun van de Diabetes Liga, een team diabetologen en diëtisten en de GaultMillau Benelux.

**Meer weten? Surf naar [zucsu.com](http://zucsu.com)**



## Een nieuw instrument om diabetes uit te leggen

Bijna 500.000 Belgen lijden aan diabetes en 10 procent van de mensen ouder dan 65 lijdt aan type II-diabetes. Voor een beter begrip en opvolging van hun ziekte hebben diabetespatiënten nood aan informatie. Daartoe is een nieuw instrument beschikbaar.

Het betreft een reeks handige videofilmjes die werden ontwikkeld om de verschillende aspecten van de ziekte (van preventie tot behandeling) uit te leggen. De filmpjes richten zich zowel tot reeds gediagnosticeerde patiënten als tot patiënten met een potentieel risico op diabetes. Ze zijn educatief van inslag, met duidelijke schema's en een taal die door iedereen begrijpbaar is.

Je kan de filmpjes bekijken via het @dvice-platform op [www.advice.be](http://www.advice.be).



## Gezondheidswet – de mantelzorg

De vernieuwde gezondheidswet laat toe dat jij als mantelzorgverpleegkundige taken kan overnemen als de verpleegkundige niet aanwezig is. Hieraan zijn een aantal voorwaarden gekoppeld:

- De thuisverpleegkundige of arts moet je opleiden om deze handelingen te kunnen uitvoeren.
- Zij moeten toelating geven om deze handelingen te mogen stellen bij een welbepaalde patiënt.
- Er wordt door hen een document opgesteld dat volgende elementen bevat:
  - identiteit van de patiënt en de persoon die toelating krijgt,
  - de handelingen die je mag stellen,
  - de duur van de toelating,
  - de bijkomende voorwaarden, indien nodig.

De overheid bekijkt samen met de verpleegkundigen hoe de mantelzorgers geïnstrueerd en ondersteund kunnen worden zodat zij deze handelingen kunnen uitvoeren.

## Gezondheidswet – de patiëntenrechten

In de vernieuwde gezondheidswet worden de patiëntenrechten uitgebreid.

- De zorgverlener informeert de patiënt of hij al dan niet beschikt over een verzekeringsdekking of een andere individuele of collectieve vorm van bescherming met betrekking tot de beroepsaansprakelijkheid.
- De zorgverlener informeert de patiënt omtrent zijn vergunnings- of registratiestatus.

## Dementerenden krijgen meer ondersteuning



Vlaams minister van Welzijn Jo Vandeurzen (CD&V) heeft een nieuw plan klaar. Daarin staat dat mensen die dementerenden in hun thuissituatie verzorgen de komende jaren meer hulp moeten krijgen. Zowel mantelzorgers als professionele hulpverleners zullen kunnen deelnemen aan verscheidene acties om zo hun expertise te vergroten.

Vlaanderen telt momenteel zo'n 100.000 mensen die aan dementie lijden. Deze patiënten worden in

65 procent van de gevallen thuis verzorgd, hetzij door mantelzorgers, hetzij door professionele zorgverstrekkers. "We merken op het terrein dat deze mensen nog te vaak in het duister tasten om deze zorg op een adequate manier op te nemen", vindt Vandeurzen. "Vandaar dat we met alle actoren lang hebben nagedacht over manieren om de kennis en competenties in de zorg voor dementerenden te verhogen. Het resultaat is een transitieplan, dat een breed spectrum aan acties bevat en vanaf september uitgerold zal worden."

Het plan bevat vier pijlers:

- een educatief pakket voor de mantelzorgers,
- verdere uitbreiding van de deskundigheid bij professionals, door workshops en andere informatiekanalen,
- echte specialisten ter beschikking stellen in 9 expertisecentra,
- in alle zorgregio's overlegplatforms oprichten om na te gaan wat er nog ontbreekt in de zorg voor dementerenden.



## Opgelet: alleen gebruiken indien nodig

Afgelopen winter startte de nieuwe nationale antibioticacampagne, 'Opgelet: alleen gebruiken indien nodig'. De campagne reikt drie vuistregels aan voor het juiste gebruik van antibiotica: sla nooit een inname over en gebruik de voorgeschreven hoeveelheden, maak je antibioticakuur volledig af en bewaar geen overschotten in je apotheekkastje.

De overheid hield in oktober 2013 een enquête bij 1.000 personen: 6 % neemt soms antibiotica op eigen initiatief; slechts 12,8 % brengt zijn overschotjes antibiotica terug naar de apotheek; de helft bewaart ze in de huisapotheek. "Daar horen ze absoluut niet thuis", zegt campagnemedewerker en apotheker Joris Maesschalck (APB).

"Die restjes nodigen uit tot zelfmedicatie, zelfs w a n n e e r antibiotica niet geschikt zijn. Bovendien zijn er meestal te weinig over voor een effectieve therapie. Ze zijn dus nutteloos, én ze werken antibioticaresistentie in de hand."



De eerste nationale antibioticacampagne vond plaats in 2002. De opeenvolgende campagnes hebben geleid tot een aanmerkelijk minder (en beter) gebruik en tot een spectaculaire daling van antibioticaresistentie.

De eerste nationale antibioticacampagne vond plaats in 2002. De opeenvolgende campagnes hebben geleid tot een aanmerkelijk minder (en beter) gebruik en tot een spectaculaire daling van antibioticaresistentie.

## Toilet pas voor stomadragers

StomaVlaanderen lanceerde op 26 april 2014 – in samenwerking met Unizo, Horeca Vlaanderen, Comeos en het Neutraal Syndicaat voor Zelfstandigen – de toilet pas voor stomadragers. Die moet hen snel en discreet toegang geven tot de toiletten in horecazaken en winkels. StomaVlaanderen is de organisatie van alle stomaverenigingen.

Soms krijgt een stoma immers lekkageproblemen of vergt hij dringende verzorging. Met de pas brengt de drager het personeel op de hoogte van zijn situatie, zodat hij snel de weg naar de sanitaire voorzieningen kan vinden.

De toilet pas geeft stomadragers een gevoel van veiligheid, wat hen toelaat om actief deel te nemen aan de samenleving. Hij wordt uitgereikt op basis van een aanvraagformulier dat de huisarts invult. Je vindt het document op de website van StomaVlaanderen of je vraagt het aan via [info@stomavlaanderen.be](mailto:info@stomavlaanderen.be) of een van de aparte Vlaamse stomaverenigingen.



De Vlaamse Liga tegen Kanker is nauw betrokken bij StomaVlaanderen. Ze bracht de verschillende stomavereniging in Vlaanderen samen in deze organisatie.

## Campagne 'Da's toch handig dat internet!'

Ouderen die het internet niet gebruiken, missen allerlei voordelen: het is een venster op de wereld én een praktische gids bij kleine, maar ook bij meer complexe vragen en noden. Internet kan het leven simpelweg gemakkelijker maken. Je vindt er informatie, krijgt vlot contact met vrienden en familie, checkt vertrekuren van het openbaar vervoer of de weersvoorspelling... En ook de zorgomgeving wordt meer en meer digitaal georganiseerd.

Om al die voordelen in de schijnwerpers te plaatsen, lanceert minister Lieten een campagne. Die wil

senioren warm maken voor de mogelijkheden van het internet en hen informeren over waar ze terecht kunnen om de eerste stappen te zetten. Vandaar de slogan: "Da's toch handig, dat internet". Zo moeilijk of onbereikbaar hoeft het internet uiteindelijk niet te zijn...

### Meer weten?

Neem een kijkje (of laat iemand anders het even voor je doen) op [www.handiginternet.be](http://www.handiginternet.be). Je vindt er tips, doorverwijzingen (onder meer naar cursussen op jouw maat) en inspirerende voorbeelden.

# De kast

Mijn bureau puilde uit van de boeken. Kon ook niet anders. Als kleine jongen was ik al gefascineerd door het boek. Ik had destijds het geluk dat mijn onderwijzer van de vijfde klas ook bibliothecaris was van de 'Parochiale Bibliotheek', dat hij elke zaterdag (ja, toen werd 's zaterdags nog lesgegeven) voorlas uit een spannend boek, dat hij ons meetroonde naar de bib en ons vertrouwd maakte met de wonderse avonturen die in de rekken op ons lagen te wachten. Elke zondag, na de hoogmis (!) leende ik een zestal boeken en als ik maar even de tijd had, las ik met mijn voeten op de Leuvense stoof, tot mijn oortjes ervan gloeiden. Ik ben de microbe nooit meer kwijtgeraakt. Of toch, ik stopte met het uitlenen van boeken: ik wou ze kopen, ze hebben, ik wou mijn eigen bibliotheek. En dus puilt mijn bureau regelmatig uit van de boeken.

Als het té erg wordt, maakt mijn dochter een dagje vrij om me te helpen orde op zaken te stellen en een aantal boeken aan het containerpark toe te vertrouwen. Maar ik doe ongaarne afstand van mijn papieren vrienden die me zoveel genot hebben gegeven. Het is zoiets als ontrouw.

Enkele weken geleden was het weer zover. Mijn bureau was onoverzichtelijk. Orde scheppen was onmogelijk, want alle kasten zaten vol. Je legt dan boeken horizontaal op de andere, maar ze glijden gegarandeerd achterin en je ziet ze pas over vijf jaar terug als je de hele zwik ontruimt om je bureau een nieuw laagje verf te geven.

Intussen waren alle vrijstaande kasten in het hele huis al ingepalmd en stapelde zich een gigantische berg papier op in mijn bureau, zodat wezenlijk gevaar voor instorting dreigde. Mijn dochter trok

rimpels in haar voorhoofd en liet verstaan dat ze nog eens zou komen helpen. Heel lief, maar dat zou betekenen dat ik weer afscheid moest nemen van een aantal exemplaren die me nauw aan het hart lagen.

Er was een andere oplossing: een nieuwe kast! Ik ging op zoek en vermeed daarbij zorgvuldig de doe-het-zelf-zaken, want ik heb slechte ervaringen met bouwpakketten. Er zitten gegarandeerd twee schroeven te weinig in en drie moertjes te veel. Het plannetje dat erbij hoort is net zo duidelijk als de tweede pagina van je belastingaangifte en alles wat verondersteld wordt een rechthoek te zijn, wordt in mijn handen een trapezium. Eén keer had ik zo'n ding in elkaar geknutseld. Een beetje wantrouwig nam ik afstand om mijn werk te controleren en toen klapte het op eigen initiatief in elkaar, net zoals je op televisie soms flatgebouwen



ziet die vakkundig worden opgeblazen. Mijn onmisbare overbuur snelde te hulp om de zaak te fiksen. De man is intussen enkele jaartjes ouder en ik wilde hem niet belasten. Ik zou een echte kast kopen, aan huis geleverd, binnengebracht en op de daartoe bestemde plaats gezet. Punt.

In de derde winkel die ik bezocht, vond ik mijn gading: een stoer meubel met stevige leggers, ideale afmetingen en daarenboven ook nog afgeprijsd.

“Die wil ik”, zei ik tegen de verkoper.

“Komt in orde”, knikte hij. “Volgende dinsdag leveren we ze. Deze hier staat er als model.”

Die dinsdag stopte de auto van de firma voor mijn huis. Een man stapte uit en reed een wagentje voor met daarop een lange, platte, kartonnen doos.

“Dat is een misverstand”, zei ik. “Ik had een kast besteld.”

“Dit IS een kast”, glimlachte de man. “Heel gemakkelijk, hoor. Er zit een plannetje binnenin.”

In gedachten zag ik hoe het drama zich zou voltrekken: ik te midden van een aantal planken waarvan er drie een centimeter te groot bleken te zijn, met schroefjes op de grond die moedwillig wegwipten en met naar beneden donderende leggers die onherstelbare schade aan mijn kruis zouden toebrengen.

Ik belde dus aan bij mijn overbuur. Toen hij me schuld-bewust en een beetje schaapachtig voor hem zag staan viel zijn frank meteen.

“Ik snap het al”, zei hij. “Ik heb de bestelwagen zien stoppen. Ik haal mijn schroevendraaier. Of zitten er inbussleuteltjes bij?”



René Swartenbroeckx



## Uw voordeel

- Geen lidgeld
- Geen extra kosten
- Geen opgelegde contractduur
- Geen verplichte afname schoonmaakproducten
- Vaste contactpersoon
- Betrouwbare planning
- Intense begeleiding
- 10 jaar ervaring



## Extra huishoudhulp en dat zonder extra kosten!

**GreenHouse** is de grootste dienstenchequesonderneming van Vlaanderen. 2500 vaste personeelsleden zetten zich dagelijks in om hun klanten bij te staan in het huishouden. 18.000 gezinnen doen beroep op GreenHouse voor de wekelijkse schoonmaak of voor andere hulp in het huishouden (wassen en strijken, koken, boodschappen).

meer info?  
Bel gratis:  
0800 / 120 30





## Win 1 van de 20 My Coffee-apparaten van Domo Elektro



Vul het kruiswoordraadsel in en maak kans op 1 van de 20 My Coffee-toestellen van Domo Elektro: een koffiezetapparaat en drinkbeker in 1! Je drukt op de knop en je koffie is klaar voor vertrek. De isolerende drinkbeker houdt de koffie lekker lang warm. Hij heeft een afsluitbare drinktuit, heeft een rubberen handgreep voor extra grip en past perfect in de bekerhouder van je auto. De My Coffee is zowel geschikt voor gemalen koffie als voor koffiepaden. Supergemakkelijk, dus!

[www.domo-elektro.be](http://www.domo-elektro.be)

**DOMO  
ELEKTRO**

### HORIZONTAAL

- Rode appelvormige besvrucht – Vlezige vruchten met een klokhuis
- Spaanse uitroep – Gebak van omgeroerd beslag – Regelmaat
- Geurstoffen van vrouwelijke insecten om mannetjes te lokken – Schout
- Bezwaren, belasten – Mansnaam
- In gebruik gegeven goed – Jaagpad
- Ergens naar binnen drijven – Landbouwwerktuig
- Lied – Meisjesnaam- Paardenkracht
- Stinkneus (medisch) – Gezinslid – Eter
- Handel – Interest
- Bijgevolg – Onbepaald voornaamwoord – Hemellichaam
- Met het bedoelde – Iemand die maait
- Zilver (symbool) – Leer van lamsvel
- Verovering van een stad – Pret – Daar
- Water in Friesland – Vervoermiddel – Schuw dier – Steen
- Nuchter denkende mensen – Boomloze steppe

### VERTICAAL

- Gestremde kaas van gemalen sojabonen – Venetiaanse schipper
- Gemeente in Antwerpen – Gezanik – Ontkenning
- Zangvogel – Woordvoerder
- Keukenkruid – Effen
- Leger – Volk – Diepte tussen twee zandbanken
- Boos – Hij – Europese taal
- Een zekere – Trefwoord – Deel van de Bijbel
- Plaatje – Ziekelijke zwelling van de uier bij koeien, schapen en geiten
- Geladen deeltje – Soort van radijs – Radon (symbool)
- Turkmenistan (in internetadressen) – Gesmolten massa in het inwendige der aarde – Kruidenrij
- Godin van de aarde – Hoofdstad van Zuid-Korea
- In beweging brengen – Lichamelijke constitutie
- Aartsengel – Roofdier – Aanlegplaats
- Hetzelfde – Vogel – Telwoord
- Levensonderhoud – Voorzetsel – Levendigheid

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

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 26 juli 2014**, 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)



### Oplissing van het vorige kruiswoordraadsel: MIERIKSWORTEL

#### Winnaars van een persoonlijke MediBling-armband:

Monique Hons, Maaseik – Philomène Severs, St-Pieters-Leeuw – Lisette Knapen, Heers – Ivo Wauters, Gingelom – Erik Muylaert, Diest – Roger Van Roy, Tessenderlo – Rita Geenen, Vilvoorde – Leon Beysen, Kinrooi – Rik Cornelissen, Herentals – Paula Huybrechts, Heusden-Zolder – Johannes van den Akker, Wemmel – Jean Schoefs, Bilzen – Magda Engelen, Vorst-Laakdal – Mathilde Thijs, Bilzen – Jos Vandrepol, Kessel-Lo – Marie-Jeanne Ilsen, Lummen

Balade

Vital

VERHOOGT DE  
CHOLESTEROL NIET\*



**-80% VERZADIGDE VETTEN\***

\* De enige Boterspecialiteit & Lichte Room met -80% verzadigde vetten t.o.v. echte boter & room, wat bijdraagt tot het behoud van een normale cholesterol

# Gezond Thuis Wijnpakket

10 flessen + Magnum (1,5 liter) met € 47 korting

**GRATIS LEVERING**  
— vanaf 2 dozen —

**Nu**  
**€ 71,40**  
i.p.v.  
€ 119,10



Ons vakmanschap drink je met verstand

**€ 71,40**  
i.p.v.  
€ 119,10

## Uw voordelen

- € 47 korting per doos
- Gratis levering vanaf 2 dozen
- 100% Proefgarantie: niet tevreden, geld terug

Bestel online via  
[wijnbeurs.be/gezondthuis](http://wijnbeurs.be/gezondthuis)

telefonisch 070 23 37 94  
(ma t/m vr 8u30-17u, za 10u-14u)

of via de antwoordkaart

1 magnumfles 2012 La Coupole Prestige, IGP Pays d'Oc, Frankrijk  
Complexe neus van bessen, bramen en zwarte kers met ceder en vanille. Smaakt als een grote, kruidige Châteauneuf. De jaargang 2010 won de hoogste onderscheiding op het Concours Mondial de Bruxelles: la Grande Médaille d'Or. Uitstekend bij kruidige ovenstotels. Houdbaar tot 2020.

3 flessen 2012 Comtesse de Bessieres, Chardonnay, IGP Pays d'Oc  
Rijk en exotisch met citrus, peer, perzik, passievrucht en een vleugje vanille. Lekker fris, sappig en zuiver. Krachtige, volle Chardonnay met een Bourgondisch karakter. Heerlijk bij gebakken tong of zalm. Houdbaar tot 2016.

3 flessen 2008 Fonte Al Vescovo, DOCG Chianti Riserva, Italië  
Complexe luxe in neus en mond met veel sap van zwarte kers, pruim en mokka. Mals en gespierd van structuur. Een zeer lekkere Chianti Riserva uit het TOP-jaar 2008! Lekker bij kalfsvlees. Houdbaar tot 2017.

2 flessen 2012 Château Coudroy, AOP Lussac-Saint-Émilion, Frankrijk  
Stuivend kruidig van geur met het typerende 'peperkoekje met dennennaalden-fraîcheur'. Evenwichtig van smaak met rondeur en kruiden. Verleidelijk glas sappige Saint-Émilion met finesse. Past goed bij lamszadel en harde kazen. Houdbaar tot 2018.

2 flessen 2006 Conde Galiana, Gran Reserva Catalunya, Spanje  
Verleidelijke bouquet van mooi ontwikkeld rood bosfruit, vanille en kreupeelhout. In de mond soepel, rijp en versmolten, mooi in balans. Grandioze Gran Reserva, beter dan menig TOP-Rioja! Heerlijk bij varkenshaasje. Houdbaar tot 2016.

Vul deze antwoordkaart in en stuur ze in een voldoende gefrankeerde omslag naar: de Wijnbeurs, Esperantolaan 4 bus 6, 3001 Leuven

## ANTWOORDKAART

Ja, ik bestel het Gezond Thuis Wijnpakket: 10 flessen + Magnum met € 47,- korting.

Ik bestel:

1 doos (12 flessen) + € 7,95 leveringskosten € 44,90 € 5,95 per fles (€ 71,40 per doos)

2 dozen (24 flessen) + Gratis levering € 44,90 € 5,95 per fles (€ 71,40 per doos)

Bestelt u online gebruik dan code **GZT357** voor gratis levering van 2 dozen

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

Straat: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Gemeente: \_\_\_\_\_

Tel. Overdag: \_\_\_\_\_ Geboortedatum: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ja, de Wijnbeurs mag mij op dit adres per e-mail benaderen en informeren over het moment van levering, producten en diensten.

### Levering

Op bovenstaande adres. Indien afwezig levering bij de bureu.

Ander afleveradres nl.

### Betaling

Ik betaal binnen de 14 dagen na ontvangst van mijn bestelling met het overschrijvingsformulier dat mij wordt toegestuurd. Wenst u te betalen met creditcard, bestel dan online via [www.wijnbeurs.be/gezondthuis](http://www.wijnbeurs.be/gezondthuis)

Datum:       Verplichte handtekening:

Conditie zie: [www.wijnbeurs.be/gezondthuis](http://www.wijnbeurs.be/gezondthuis)