

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS

VAN VLAANDEREN

bpost

PB-PP|B-714
BELGIE(N)-BELGIE

GEZOND *thuis*

MAA APR
MEI

80

TUJDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P309292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTPISIESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TUJDSCHRIFT | NR. 80 | MAART 2015



JOUW VERHAAL

“Julie hulp is een verademing”



Gezond
Geheugen-
problemen



Rudi Vranckx
“Pendelen tussen
oorlog en vrede”

THYSSENKRUPP TRAPLIFTEN

Dankzij trouwe hulp blijft zijn huis zijn thuis



Uw patiënten makkelijk en veilig de trap op

ThyssenKrupp Encasa is de referentie in trapliften: Duitse degelijkheid, kwaliteit, maatwerk en prima service.

Stap één naar comfortabel thuis blijven wonen:
vraag ons gratis informatiepakket.

Want goed advies maakt het verschil.



Bel gratis

0800 94 365

www.tk-traplift.be



ThyssenKrupp Encasa

GIJ OMKRANST HET JAAR MET UW GAVEN

De lente nadert. We zien en voelen het aan onszelf.
Het meest van al in de natuur om ons heen.
Vogels schuifelen. Het groen ontluikt. De botten zwellen.
Een wandeling in een tuin of park is welkom.
In zulke elementaire ervaringen schuilt volgens dichter Herman de Coninck de mystiek van het onbelangrijke.

"De eerste dingen, de simpele, stilzwijgende dingen, de dingen waar elk kind ademloos naar staat te kijken, zoals de wisseling van de seizoenen, het rennen van een kat over de binnenplaats, het draaien van een deur om zijn scharnier, de kringloop van groei en rotting, de rijping van de vrucht, het fluisteren van de pijnbomen, een mierenkaravaan op de veranda... dat zijn de dingen die er eerst waren en die we kwijtgeraakt zijn" (Amos Oz).

Zieken met bloemen en planten in hun omgeving nemen hun bezoeker mee in verwondering. Daarin kunnen we allen groeien. Aan het nieuwe is paasvreugde verbonden. Je kan deze proeven in een gedicht van Hubert van Herreweghen:

*"Vroeger, om mij te troosten
moest het een bos, een boom,
nu mag 't een grasje wezen
dat nederig en vroom,
als 't licht daar komt gerezen,
zijn veertje wuift naar 't oosten."*

De citaten zijn ontleend aan het boek van Herman de Coninck, *De vliegende keeper*. Dankzij de ziekenhuisbibliotheek van het Rode Kruis kon ik het lezen in Caritas/Melle.



ANTOINE RUBBENS

WEGWIJZER



9 DIALOOG

Interview met Rudi Vranckx



27 DUO

Connie en haar verpleegkundige Anne-Mie over elkaar

- 6 Actua
- 12 Lekker & Recept
Voeding, een onmisbare schakel bij wondzorg
- 17 Nieuws uit je provincie
- 18 Gezond
Geheugenproblemen: de complexe mechanismen van onthouden en vergeten
- 22 Jouw verhaal
Nachtverpleging aan huis bij Sander
- 24 Thuis
Valpreventie
- 28 Column
- 30 Puzzel



*Patiënt en
verpleegkundige*

CONNIE EN ANNE-MIE

Het nieuws dat ze borstkanker had, kwam voor Connie als een donderslag bij heldere hemel. Er volgden lange en moeilijke maanden met chemotherapie, een operatie, bestralingen... “In het begin zat ik met heel veel vragen”, vertelt ze. “Maar toen de eerste schok eenmaal voorbij was, heb ik geprobeerd om zo positief mogelijk te blijven.”

► **Lees meer over Connie en haar vaste verpleegkundige Anne-Mie op pagina 27**



DE MANTELZORG-TELEFOON



► Ben jij een mantelzorger? Je met hart en ziel inzetten voor iemand die je dierbaar is, kan zwaar zijn.

Een luisterend oor komt dan altijd van pas. Daarvoor kan je terecht bij de mantelzorgtelefoon, de lijn die voor je klaar staat als jij er nood aan hebt. Je krijgt er alle tijd om je verhaal te doen. De lijn is elke dag bereikbaar tussen 10 en 12 en van 13 tot 16 uur.

► Op www.reumanet.be vind je een schat aan informatie over reuma en hoe ermee om te gaan. Je vindt er een overzicht van publicaties, activiteiten en sociale dienstverlening, maar ook een forum waarop je contacten kan leggen met lotgenoten en je vragen over reuma kan stellen.



1712: HET NUMMER DAT JE BELT BIJ VRAGEN OVER GEWELD

Maak je zelf geweld mee? Ben je bezorgd om iemand anders of zit je met een vermoeden van geweld? Heb je ooit geweld meegemaakt en zit het je nog altijd dwars? 1712 is een hulplijn voor elke burger, kind, jongere, volwassene, oudere die vragen heeft over geweld.

► WWW.1712.BE

GEWELD KAN STOPPEN
BEL 1712 ELKE WERKDAG
VAN 9 TOT 17 UUR
DISCREET EN GRATIS

Bezoek onze grote toonzaal met een 40-tal verschillende modellen

MOBILE

www.mobilescooter.be

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

Gratis documentatie of gratis demonstratie

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

BON 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



Wil jij ook meer dan **142.000** vijftigplussers bereiken?

Adverteer dan nu in een volgende editie van Gezond Thuis in juni, september of december.

Haast u en contacteer Eva Bohez op eva.bohez@decom.be of 02/325.64.95.

EBOLA-WEBSITE

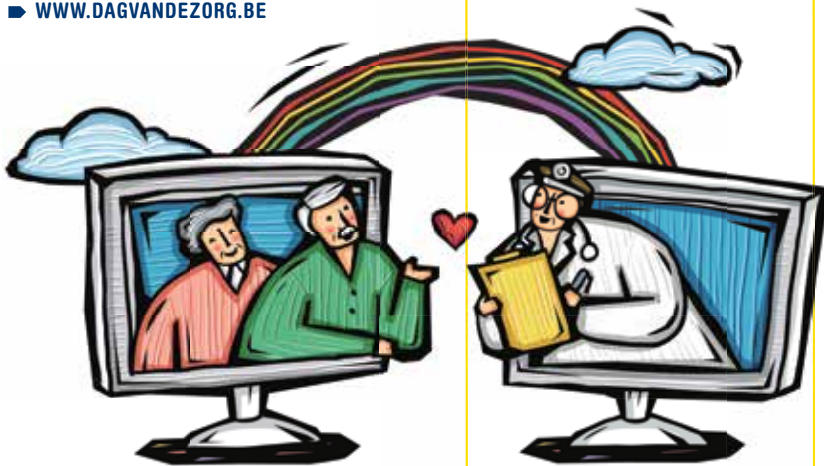
► Voortaan kunnen burgers en gezondheidsprofessionals in België terecht op één enkele website voor alle informatie omtrent ebola: **www.info-ebola.be**. Via die site kan iedereen op de hoogte worden gehouden van de laatste ontwikkelingen in West-Afrika, maar ook over ebola-gerelateerd nieuws in België. Je vindt er antwoord op een reeks veelgestelde vragen en allerlei andere interessante informatie.

DAG VAN DE ZORG

► Zondag 15 maart 2015 vindt de opendeurdag van de welzijns- en gezondheidszorg in Vlaanderen plaats. Gepassioneerde medewerkers gunnen je een blik achter de schermen van de zorgsector. Maar er is meer. Met een Week van de Zorg, een congres en vele acties rond het thema 'maak een hart voor de zorg' zetten we de sector in zijn volle omvang en diversiteit op de kaart. Iedereen is welkom!



► WWW.DAGVANDEZORG.BE



► **Heb je 's nachts een apotheker nodig?** Tussen 22 en 9 uur belt iedereen voortaan naar 0903 99 000. Daar zeg je waar je woont en je krijgt het adres van de dichtstbijzijnde apotheek of een alternatief.



► www.riziv.be steekt in een nieuw jasje. Er is een gedeelte met allerlei nuttige informatie voor het grote publiek. Een tweede deel is bestemd voor professionele hulpverleners.

► **Een ziekte beter begrijpen** om te kunnen voorkomen en genezen. Dat is het motto van de website www.mijnthuisdoktermijngezondheid.be. Je vindt er nuttige informatie over allerlei gezondheids-thema's.

20-26 april 2015: WEEK VAN DE VALPREVENTIE



► In de lente vindt voor de vierde keer de Week van de Valpreventie plaats. Ze zet de rol van geneesmiddelen, meer bepaald die van de psychofarmaca, in de kijker. Er komt een specifiek aanbod van materialen en activiteiten op maat van zowel zorgverleners als senioren.

► WWW.VALPREVENTIE.BE

SLECHTHOREND OF DOOF?

► Op www.ahosa.be vind je allerlei informatie over oorzaken van slechthorendheid, gevolgen voor je relaties, hoorhulpmiddelen, tinnitus, financiële tegemoetkomingen, communicatietips, toegankelijkheid van infrastructuur en geluidsnormen.



PENDELEN TUSSEN OORLOG EN VREDE

INTERVIEW MET RUDI VRANCKX

Ik tref oorlogsverslaggever Rudi Vranckx op zijn werkplek bij de VRT, omringd door een ploeg medewerkers. Net voor ons gesprek blik hij nog even een reactie in op het weer oplaaierende conflict in de Gazastrook. Enkele dagen later zal hij opnieuw richting Israël en Palestina vertrekken voor opnames voor het journaal en een gloednieuwe reeks.

 BRAM FRET  MARK DE VISSCHER / VRT

Hoe komt een historicus erop om oorlogsjournalist in het Midden-Oosten te worden?

“Als historicus ben ik altijd al gefascineerd geweest door het Midden-Oosten en alle geschiedenislagen die daar spelen. Ik ben begonnen in de periode van de Golfoorlog en de Intifada. Als historicus kan je niet beter zitten dan in dergelijk gebied. Ik heb daarvoor ook enkele jaren aan de universiteit gewerkt, bij het Centrum voor Vredesonderzoek. Ik deed daar onderzoek naar de mechanismen van oorlog en vrede. Het is dus enigszins logisch dat ik in de oorlogsjournalistiek ben terechtgekomen. Het is een interesse die al lang in mij aanwezig

is, wat niet wil zeggen dat ik voor oorlog ben.” (lacht)

Je leidt een jachtig leven met erg onregelmatige werkuren. Hoe slaag je erin je lichaam en geest gezond te houden?

“De vraag is in hoeverre dat lukt. Wanneer ik in België ben, probeer ik enkele keren per week te gaan lopen. Voor de rest probeer ik toch wel wat op mijn voeding te letten. Ik ben al vijftien jaar een huis in Italië aan het verbouwen. Dat is mijn vlucht om de zaken los te laten. Daar ga ik heel geregeld naartoe, al is het maar voor een dag of drie-vier, om alles los te laten. Voor de rest heb ik geen wondermiddel.

Voor mijn nieuwe documentairereeks ‘Kleine helden’, die begin volgend jaar op Canvas zal verschijnen, zal ik de komende tijd minstens twee weken per maand op pad zijn. Daartussen moet het gewone werk ook nog gebeuren: mijn huidige programma presenteren, projecten met jongeren opzetten en een volgende reis voorbereiden. Veel dus. Toch vind ik het ook belangrijk om regelmatig wat tijd te nemen om met mensen iets te gaan eten of drinken, of gewoon even te rusten.”

In oorlogsgebied vertoef je constant in een boost van adrenaline en stress. Gaat de angst ooit over?

“Neen, dat wordt zeker niet minder. En zelfs wanneer je niet onder extreme spanning staat, blijf je in een verhoogde staat van waakzaamheid. Ik begin mij nu ook al langzaam aan op te laden voor mijn vertrek volgende week. Zodra je op je bestemming aankomt, bevind je je in een verhoogde staat van bewustzijn. Ik denk wel dat dat iets doet met het menselijk lichaam, ik weet alleen niet goed wat. Vermits



ik zo vaak op verplaatsing ben, pendelt mijn geest ook voortdurend tussen alle mogelijke bestemmingen.”

In 2012 raakte je in Syrië betrokken bij een aanslag waarbij een Franse collega om het leven werd gebracht. Heeft dit jouw manier van werken veranderd?

“Klopt, ik ben twee keer ternauwernood aan de dood ontsnapt. Eén keer is er een collega op een meter of vijf van me gedood. Het was een kwestie van seconden. Ik ging een huis binnen, hij kwam datzelfde huis uit. De granaten vielen en hij werd gedood. Ik was net op tijd op de hoek van de gang en ik had niks. Een half jaar later trokken we opnieuw naar Syrië en ik vermoed dat we elektronisch getraceerd werden, want vanuit het Syrische leger werden er raketten afgevuurd op exact twee plaatsen, namelijk de plaats waar onze wagen stond en de klas waar we tevoren waren. De bewaker die ons vergezelde, heeft het niet overleefd.

Mijn manier van werken heeft dit niet veranderd. Je moet immers al-

tijd op je hoede zijn. Ik heb twee keer enorm veel geluk gehad, dat was het lot. De tweede keer zijn we net op tijd vertrokken, omdat men er toch niet helemaal gerust in was. Voor hetzelfde geld waren we blijven staan, met alle gevolgen van dien.

Ik moet wel zeggen dat de omstandigheden sinds 11 september 2001 en de oorlog in Irak een stuk extremer zijn geworden. We hebben ons daar snel aan aangepast. We weten dat er bepaalde regels gelden: niet te lang op dezelfde plaats blijven, zorgen dat men je niet kan traceren. Op die manier is onze staat van waakzaamheid wel verhoogd, omdat de dreiging latenter aanwezig is. De laatste 10-

“Als je het gezicht van de oorlog wil laten zien, dan moet je de slachtoffers tonen”

15 jaar ben je als journalist zelf een doelwit geworden en dat voel je wel duidelijk.”

Overal waar je komt probeer je een ziekenhuis te bezoeken. Waarom doe je dat?

“Als je in een oorlog terecht komt, krijg je heel veel desinformatie. Eén van de manieren om correcte informatie te verkrijgen, is slachtoffers bezoeken. Dokters ontvangen ons altijd goed, omdat ze het belangrijk vinden dat de buitenwereld ziet wat er aan de gang is. In de ziekenhuizen hoor je ook uit de eerste hand wat er precies gebeurd is. En puur vanuit journalistiek oogpunt? Als je het gezicht van de oorlog wil laten zien, dan moet je de slachtoffers tonen.

De werkomstandigheden in conflictgebieden verschillen gigantisch met die in België. Ik heb ooit een ziekenhuis bezocht waarvan enkele jaren tevoren een vleugel was ontploft door een autobom. Intussen was er niets veranderd. De isolatie bestond uit twee dekens die tussen de muren waren gespannen. Achter het tweede deken stonden artsen mensen te



opereren. Er waren ook geen kamers meer: patiënten werden soms een week lang in de gang verzorgd. Enkel de sterksten overleven in zulke situaties.

Een ander voorbeeld is Irak, waar medicijnen niet tot bij kankerpatiënten geraken door sabotage en corruptie. Ze worden noodgedwongen behandeld met een placebo.”

Is een goede gezondheidszorg iets wat je nauw aan het hart ligt?

“Absoluut. Ik vind dat de aandacht en het mededogen voor de zwakkeren de kwaliteit en het ethische karakter van een samenleving bepalen. Dat mogen we absoluut niet laten schieten.

Ik ben zelf peter van een prachtig initiatief dat ‘Villa Clementina’ heet. Het is een privé-initiatief waar kinderen met een meervoudige handicap opgevangen worden die nergens anders terecht kunnen. Voor de ouders van die kinderen is dat van essentieel belang, want anders moeten zij stoppen met werken.”

Jouw job is ook fysiek niet te onderschatten. Ben je zelf bezig met de problemen van ouder worden?

“Aandacht en mededogen voor de zwakkeren bepalen de kwaliteit en het ethische karakter van een samenleving”

“Ja, je leeft een soort bohemienbestaan. We slapen regelmatig op de grond, we zijn dag en nacht bezig of onderweg, vaak wordt er ’s nachts doorgereisd... dat maakt het wel zeer intens.

Maar op één of andere manier is dat ons bestaan geworden en hoort het erbij. Ik lijk er nog redelijk goed tegen bestand.”

Je maakte intussen ook al meerdere televisieprogramma's en schreef enkele boeken. Welke projecten staan er nog op stapel?

“Het belangrijkste project is mijn team hier op de redactie. Een kleine groep mensen die we door de jaren heen hebben samengebracht door middel van kruisbestuiving. Zij trachten ons verhaal op uiteenlopende manieren te brengen en de mensen een blik op de wereld te geven. We



Wie is Rudi Vranckx?

- Geboren in Leuven op 15 december 1959
- Studeerde geschiedenis aan de KU Leuven
- Werkt sinds 1988 voor de VRT
- Gespecialiseerd in berichtgeving over internationale conflicten

lanceerden zopas een gloednieuwe website: check-point. Een ander project draagt de naam ‘Nomaden’: jongeren die naar verschillende plaatsen reizen en die we een digitaal platform geven waarop ze verslag kunnen uitbrengen. Verder maken we ook onze documentaires. Dat alles vormt een totaalproject.”

Website

- WWW.CHECK-POINT.BE
Nieuwe webstek van Rudi Vranckx en zijn redactie. Ze brengen er nieuws en duiding over I.S., het Midden-Oosten, de belangrijkste conflictgebieden van de afgelopen decennia, en over hun eigen producties.

Roto Doorsafe ENEO CC met DoorDrive

COMFORT

DESIGN

VEILIGHEID

SERVICE



Comfort en veiligheid

Voor mensen die extra gemak prettig vinden of zelfs nodig hebben zoals ouderen of gehandicapten, ontwikkelt Roto intelligente oplossingen. Ervaar hoe comfort geen enkele concessie hoeft te doen aan veiligheid.

Roto innoveert meer

- onzichtbaar elektromechanisch ont- en vergrendelen, openen en sluiten van deuren en ramen
- elektronische indicatie van de stand van ramen: draai, kiep, dicht, vergrendeld
- barrière-vrij betreden van de woning.

Roto Frank SA

Rue du Bosquet 1
1400 Nivelles
+32 67 89 41 40
info.west@roto-frank.com
<http://www.automatiseer-je-huis.be>

VOEDING, EEN ONMISBARE SCHAKEL BIJ WONDZORG

TIPS VOOR EEN GOEDE WONDHELING

Niet alleen een goede wondbehandeling, maar ook voeding draagt bij tot het herstelproces van een wonde. Een gezonde eet- en levensstijl geeft je energie en speelt een rol in de opbouw en het onderhoud van je huid en organen. Wanneer je lichaam extra belast wordt door ziekte of een wonde, heeft het bijkomende energie en voedingsstoffen nodig, waardoor je voedingsbehoefte verandert.

 NOORTJE SEGERS, DIEETDIENST WIT-GELE KRUIS VAN ANTWERPEN
HILDE CLAESSEN, STAFMEDEWERKER WONDZORG WIT-GELE KRUIS VAN ANTWERPEN

Herstel van wonden

Wondheling is een complex en nauw gereguleerd proces waarvoor je voldoende energie en voedingsstoffen zoals eiwitten, mineralen en vitaminen nodig hebt. Via het wondvocht kan je eiwitten en vocht verliezen, waardoor de behoefte nog groter wordt. Om toch aan voldoende voedingsstoffen te komen, herbekijk je best je voeding.

Energie

De bijkomende energie die je lichaam nodig heeft bij wondheling kan je aanvullen met de juiste voeding:

- probeer de porties van je hoofdmaaltijden te vergroten.
- schakel eventueel over op vetrijkere producten (volle melkproducten, margarine in plaats van minarine, voeg wat room toe aan de soep of neem een extra lepeltje saus).
- wanneer je een kleine eter bent of weinig eetlust hebt, vul de hoofdmaaltijden dan aan met drie tussendoortjes.

- vraag aan je arts om je dieet voor bijvoorbeeld diabetes of cholesterol te versoepelen.
- Bekijk eventueel samen met een diëtiste hoe je je voeding kan verrijken.

Malnutritie en ondervoeding

Wanneer je onvoldoende eet, kunnen er voedingstekorten ontstaan in het lichaam en kan je ook afvallen. Door onder meer pijn en het gebruik van medicijnen kan je eetlust verminderen, waardoor het nog moeilijker is om je gewicht stabiel te houden. Patiënten met wonden lopen meer risico op deze tekorten, omdat hun behoefte groter is. Bij tekorten verloopt de wondheling minder goed en trager. Je kan ook verzwakken, omdat de eiwitreserves van de spieren als energiebron worden gebruikt en dus je spiermassa afneemt.

Malnutritie (onvolledige voeding) en ondervoeding (gewichtsverlies) kan je dus best vermijden:

- probeer jezelf één keer per week te wegen.
- raadpleeg bij gewichtsverlies je huisarts of verpleegkundige. Zij kunnen aan de hand van een vragenlijst bepalen of je al dan niet ondervoed bent.
- probeer ondertussen zelf al je voeding aan te passen om verdere verzwakking en ondervoeding te vermijden.

“Wondheling is een complex proces dat voldoende energie en voedingsstoffen vergt”

Eiwitten

Bij ziekte of wondheling is eiwit de belangrijkste voedingsstof. Het bestaat uit aminozuren en is een bestanddeel in onze voeding dat we nodig hebben voor de opbouw en instandhouding van onze spieren. Daarnaast is het ook belangrijk voor onze bloedsomloop. Bij koorts, infectie of via oedeem en wondvocht kan extra eiwitverlies optreden. De inname van eiwitten is dan extra belangrijk:

- eiwitten zitten vooral in vlees en vleesvervangers, vis, eieren, melk-



8 TIPS

producten en kaas. Ze zitten ook in peulvruchten zoals bonen en linzen.

- de hoeveelheid eiwitten die je nodig hebt, hangt af van persoon tot persoon. Probeer zeker in elke hoofdmaaltijd een eiwitbron te voorzien.
- experimenteer zelf niet met te grote hoeveelheden eiwitten en eiwitpoeders. Doe dit zeker niet wanneer je nierfunctie verminderd is, want hierdoor kunnen je nieren nog verslechteren.
- eet voldoende. Wanneer je lichaam te weinig energie binnenkrijgt, gaat het eiwitten gebruiken als energiebron en hou je er op de duur geen meer over als bouwstof. Raadpleeg je huisarts of een diëtiste om de juiste hoeveelheid eiwitten en energie te bepalen.

Vocht

Ook een goede vochtbalans is van belang bij de genezing van wonden. Een droge huid verliest zijn elasticiteit en heeft een verminderde doorbloeding. Daardoor wordt ze kwetsbaar en gevoelig. Gevolg? De kans op een goede wondheling neemt af. Bij grote, open wonden is er ook sprake van verlies van wondvocht. Dat kan oplopen tot 200 milliliter per dag, wat overeenkomt met een groot glas water. In beide gevallen moet je vocht via de voeding aanvullen:

- gebruik per dag minstens 1,5 liter vocht.

- 1 Neem tijd om rustig te eten en drink genoeg.
- 2 Eet evenwichtig met voldoende groenten en fruit.
- 3 Verdeel de voeding goed over de dag en eet eventueel tussenmaaltijden.
- 4 Lukt het niet meer om zelf te koken, schakel dan hulp in of laat maaltijden aan huis komen.
- 5 Vergeet je stuk vlees/vis niet of vervang het door bijvoorbeeld eieren, linzen of bonen.
- 6 Ook melkproducten zijn belangrijk. Kies minstens voor 2, liefst 4 porties per dag.
- 7 Met calcium verrijkte melkproducten als sojadrink of sojadesert zijn ook rijk aan eiwitten.
- 8 Heb je problemen met drinken? Wissel je drankkeuze voldoende af.

- hou er rekening mee dat de behoefte waarschijnlijk hoger ligt en best individueel te bepalen is.

Supplementen (zoals vitaminen en mineralen)

Uit onderzoek blijkt dat er bij wondgenezing een specifieke rol is weggelegd voor bepaalde aminozuren (arginine, cysteïne en methionine), vitaminen (A, B, C en E) en mineralen (selenium, ijzer, zink en koper). Toch is er in de praktijk te weinig bewijs dat supplementen nodig zijn. Wel is men het erover eens dat oudere personen die weinig of niet gevarieerd eten, een hoger risico lopen op een tekort aan sommige van deze stoffen en hierdoor een minder goede wondheling hebben.

- door dagelijks fruit, een kom groentesoep, een portie groenten en een stuk vlees of vis te eten, ben je al goed op weg om de behoefte van vitaminen en mineralen te dekken.

- variatie is belangrijk.
- start niet op eigen houtje met het gebruik van supplementen, want overdaad kan ook schaden.
- bij twijfel, raadpleeg je arts. Aan de hand van een bloedstaal kan die eventuele tekorten uitsluiten.

Vragen?

Dieetdienst

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050 34 13 33

✉ dieetdienst@wgkwvl.be

Voedings- en dieetadvies

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014 24 24 10

✉ dieetdienst@wgkantwerpen.be

Voedings- en dieetadvies

Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089 36 00 82

✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be

Doorligwonden

Doorligwonden (of decubitus) ontstaan wanneer de huid gedurende een bepaalde tijd wordt blootgesteld aan druk- en/of schuifkrachten. Zo kan langdurig zitten of onderuitschuiven in bed of stoel doorligwonden veroorzaken. Bij patiënten met een verhoogd risico

op decubitus zie je vaak een slechte voedingstoestand. Dat betekent niet dat de voedingstoestand decubitus veroorzaakt. Hij hangt vaak samen met andere factoren, zoals een beperkte activiteit, weinig spontane beweging of een verminderde reactie op pijnprikkels. En zulke factoren beïnvloeden het ontstaan van

decubitus wél. Daarnaast hebben patiënten met risico op doorligwonden een grotere behoefte aan energie en eiwit. Bekijk daarom zeker je voeding en weeg je regelmatig.

Bronnen

- www.decubitus.be
- Handboek Wondzorg Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

BOERENOMELET (ALS BROODBELEG OF VLEESVERVANGER)



Ingrediënten (1 🧑)

- 1 eetlepel bak- en braadmargarine of olie
- 2 eieren
- een scheutje (soja)room = 50 ml
- 1 tomaat
- ½ ui
- 50 g champignons
- 1 gekookte aardappel
- peper en zout
- kruiden naar keuze: peterselie, bieslook, paprikapoeder...
- 20 g gemalen kaas

Bereiding

- Was de tomaat en champignons en snijd ze fijn.
- Snipper de ui en snijd de aardappel in blokjes.
- Doe de aardappelblokjes en champignonschijfjes in een pan.
- Fruit de ui in margarine of olie.
- Voeg de tomaat toe.
- Klop de eieren los.
- Voeg de kruiden toe en dan de gemalen kaas.
- Giet dit mengsel over de champignons en aardappelen en laat op een zacht vuurtje verder bakken, tot de eieren gestold zijn.

Dit is lekker bij een boterham of als vleesvervanger bij de warme maaltijd.

MILKSHAKE (TUSSENDOORTJE)



Ingrediënten (1 🧑)

- 80 g bevroren bosbessenmix
- 160 ml volle melk
- 2 bollen roomijs

Bereiding

- Doe alle ingrediënten in een maatbeker.
- Mix alles met een staafmixer tot een gladde shake.

Varieer eventueel met andere bevroren fruitmengelingen.



ZIT U COMFORTABEL?

Van relax tot zorgzetel!

PRS Medical biedt u een vernieuwende collectie zetels die u goed en juist laten zitten, ontwikkeld op basis van doorgedreven klinisch onderzoek en jarenlange praktijkervaring!

Slecht zitten leidt veelal tot slechte houdingen door glijden of schuiven, wat vele gevolgen heeft voor uw **welzijn** en **comfort**, zoals ontwikkeling van drukletsels, pijn, constipatie, enz.

De zetel die zich aanpast aan u en niet omgekeerd!

- Volledig **aanpasbaar** aan de persoon
- Evolueert mee met uw behoeften
- Verbeterd en behoudt een juiste **lichaams-houding**, uw **mobiliteit** en **vitaliteit**
- Voorkomt drukletsels en doorligwonden
- Voorkomt pijn en complicaties door verkeerd zitten
- Verhoogt aanzienlijk uw **zitcomfort** en **levenskwaliteit**
- Superieure kwaliteit, **7 jaar garantie** op het frame




Seating Matters™

Informeer naar onze koop- en huurformules, levering bij u thuis.



 **PRS**
Advanced medical solutions

Bezoek ons: www.prs-medical.eu
Vraag informatie op zitcomfort@prs-medical.eu
Of bel ons 016/44 01 45

'Maak met ons
een afspraak om
uw zetel te passen!'



Uw huis blijft uw thuis! www.amcentrum.be

Een traplift installeren is slim investeren!

Gebruiksvriendelijk - veilig - comfortabel



Gratis offerte en advies!

Bel gratis 0800 250 23

Bezoek onze toonzaal en probeer de trapliften!

Grote Leiestraat 205 - Anzegem
(300 m afrit Waregem)



**installatie
in 1 dag!**

BinB

**VERANDER
uw bad in een douche
in 1 DAG**

T. 03 773 26 80

(gratis offerteaanvraag)

**Showroom toegankelijk
op afspraak**

**Vésalelaan 9,
1300 Waver**

www.berghwater.be
info@berghwater.be

- behoud van bestaande leidingen en betegeling
- zonder stof
- 10 jaar garantie

- douche op maat
- mogelijkheid tot plaatsing stoeltje
- antislip

Een frisse wind
door je badkamer

**BERGH
WATER**



MenaQ7 met goed opneembare vitamine K2

Optimaliseert en behoud solide botten

Vitamine K2, in de goed opneembare, natuurlijke vorm van menaquinone-7, levert een bijdrage aan het behoud van sterke botten.

Menaquinone-7 komt van nature voor in onder andere natto van gefermenteerde soja en in korstmos.

MenaQ7 bevat tevens vitamine D3, deze draagt bij aan een normale opname en verwerking van calcium.

Het aanbevolen gebruik is 1 tablet per dag. Vanaf 60 jaar tot 3 tabletten per dag.

MenaQ7 per tablet:
- 45 mcg vitamine K2
- 5 mcg vitamine D
60 tabletten € 14,95 (CNK: 2681-013)

MenaQ7 en MenaQ7 Forte zijn onder andere verkrijgbaar bij apotheken en gezondheidswinkels. Voor MenaQ7 kunt u tevens terecht bij Bioplanet.

NIEUW!
MenaQ7 Forte met 180 mcg vitamine K2 en 5 mcg vitamine D per V-capsule

Enkel geschikt voor postmenopausale vrouwen.

60 V-capsules € 33,95 (CNK: 3117-660)



Springfield Nutraceuticals T 015-349113 E infobel@springfieldnutra.com W www.springfieldnutra.com

“WAAR HEB IK MIJN SLEUTELS OOK WEER GELEGD?”



DE COMPLEXE MECHANISMEN VAN ONTHOUDEN EN VERGETEN

Het geheugen is complex en oneindig fascinerend. De wereld van de geheugenproblemen is dat niet minder. Bij een falend geheugen denken we snel aan dementie, maar de problematiek is veel breder. Professor Christophe Lafosse van het Revalidatieziekenhuis RevArte in Edegem licht een tip van de sluier.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  CYRIEL VAN WEYNSBERGHE EN SHUTTERSTOCK



“Geheugenproblemen hebben veel invloed op je leven, maar buitenstaanders zien niet altijd dat er iets met je scheelt. Dat maakt het extra lastig”

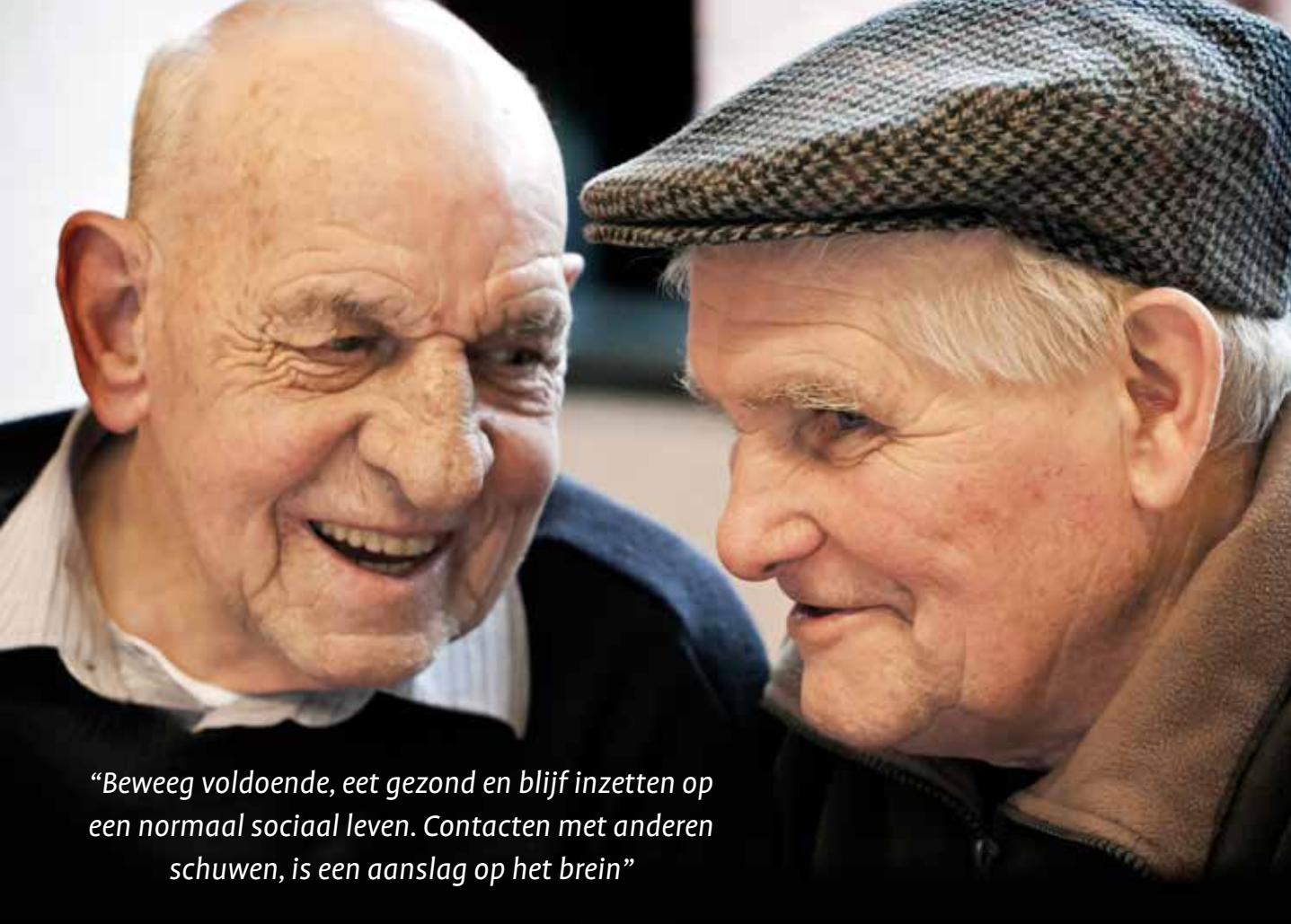
PROF. DR. CHRISTOPHE LAFOSSE
Klinisch neuropsycholoog, Directeur Strategie en Wetenschappelijk Beleid, Revalidatieziekenhuis RevArte, Edegem

Geheugenproblemen hebben veel invloed op je leven, maar buitenstaanders zien niet altijd dat er iets met je scheelt. Als je een lichamelijke kwaal hebt, begrijpt de omgeving onmiddellijk wat er aan de hand is. Bij geheugenproblemen komen bovendien allerlei minder bekende domeinen samen: neurologie, neuropsychologie, logopedie, ergotherapie... Het is minder bekend en minder zichtbaar en dat maakt het lastig voor de patiënt. Nu, in geheugentraining kan je het lichamelijke en het cognitieve, dus het zichtbare en het onzichtbare, toch niet zomaar van elkaar loskop-

pelen. We hebben één lichaam en daarin hangt alles met elkaar samen: je moet de problematiek dus breder zien. Om de cognitieve functies goed te laten werken in onze hersenen, hebben die veel zuurstof en energie nodig. En daarvoor zijn bewegen en een gezond levenspatroon van groot belang.”

Welke problemen kan je hebben met je geheugen en hoe kan je het trainen?

“Het geheugen is een ingewikkeld proces in de hersenen, waardoor wij informatie opnemen, opslaan en op het juiste moment weer kunnen oproepen. In de hersenen werken daarvoor verschillende gebieden samen. Om te bepalen welke component verstoord is – het opnemen, oproepen of opslaan van informatie – is een diagnostisch onderzoek nodig. Bij een probleem van het opnemen, spelen aandacht en aandachtstraining een belangrijke rol. Het niet kunnen oproepen van informatie – het meest voorkomende



“Beweeg voldoende, eet gezond en blijf inzetten op een normaal sociaal leven. Contacten met anderen schuwen, is een aanslag op het brein”

probleem – heeft te maken met hoe informatie geordend is. Als het brein dat niet meer uit zichzelf kan, leren wij technieken aan om informatie goed te ordenen, vast te houden, te structureren, eventueel te koppelen aan andere informatie. Dat kan met geheugensteuntjes en hulpmiddelen die het oproepingsproces vergemakkelijken. Een simpel notitieblokje doet al veel. Ook de patiënt, de mantelzorger en de omgeving informeren over de werking van het geheugen is belangrijk. Hoe meer je weet, hoe beter je er rekening mee kan houden en ernaar kan handelen.”

En bij het opslaan van informatie?

“Als dat mechanisme beschadigd is, word je volledig afhankelijk van hulpmiddelen, de omgeving en de mantelzorger. Het heeft een enorme impact op je leven en training brengt nog weinig soelaas. In sommige gevallen kunnen we de mechanismen in het brein wel nog wat stimuleren met de juiste medicatie. Die kan het

vergeten een beetje tegengaan, maar een heuse geheugenpil bestaat helaas niet. Omgevingsaanpassingen, mantelzorg, de juiste hulpmiddelen en correcte informatie zijn dan ook cruciaal.”

Krijgen ook jonge mensen met geheugenproblemen te maken?

“Ja, zelfs heel jonge mensen. Dan heb je meestal te maken met ontregelde geheugenprocessen, bijvoorbeeld na een herseninfarct of -bloeding. Door een verstopping of beschadiging van een bloedvat krijgen de hersenen in bepaalde gebieden geen zuurstof meer. Een traumatisch hersenletsel door bijvoorbeeld een slag tegen het hoofd of een val kan eveneens schade aanrichten. Zulke problemen vallen niet altijd onmiddellijk op, omdat de aandacht in de eerste plaats naar de zichtbare gevolgen gaat. Maar intussen verbruikt de patiënt zijn laatste cognitieve reserves. Hij krijgt last om zich te concentreren, onthoudt minder goed en dat resulteert vaak

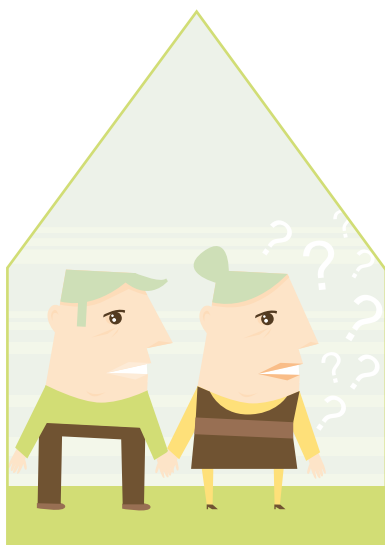
in hoofdpijn als alarmsignaal. Zo hebben wij in ons Revalidatieziekenhuis RevArte naast de revalidatie voor volwassenen ook een specifiek Centrum voor Jonge Revalidanten (www.revarte.be).”

Wat is dan de gewone vergeetachtigheid die gepaard gaat met ouder worden?

“Daarbij is vooral het mechanisme dat informatie oproept, verzwakt. Dat steunt namelijk op de hersengebieden die het eerst beginnen af te takelen bij een normaal verouderingsproces.”

Wanneer wordt het een probleem?

“Als je dagelijkse activiteiten gehinderd worden. Je hebt gekookt en je laat het gasvuur openstaan. Of je vergeet belangrijke afspraken. Wanneer dat soort dingen meermaals per week en tenslotte dagelijks voorkomen, is er mogelijk een ziekteproces aanwezig. Dan is de vraag of het om dementie gaat of om iets anders.”



GEHEUGEN-PROBLEMEN

Wat?

Er is een groot onderscheid tussen 'gewone' vergeetachtigheid door ouder worden en ziekten of letsels die het geheugen aantasten.

Je kan problemen krijgen op vlak van het opnemen, opslaan en/of oproepen van informatie. In veel gevallen brengt geheugentraining soelaas.

Tips

- Plan en organiseer je dagelijks leven
- Gebruik een agenda, kalender of technologie
- Gebruik een weekschema
- Creëer structuur in je leven
- Maak je agenda niet te druk
- Blijf voldoende in beweging en onderhoud sociale contacten.

Oorzaken

- Herseninfarct
- Hersenbloeding
- Traumatisch hersenletsel, waaronder ook de milde hersenschade na bijvoorbeeld een whiplash
- Herseninfecties
- Zuurstoftekort, bijvoorbeeld bij een hartinfarct en reanimatie
- Zware operaties en het effect van bepaalde types narcose
- Dementie.

En wat is dan de eerste stap?

“Bij beroertes of infarcten kom je door de levensbedreigende impact meteen bij een gespecialiseerde dienst terecht. Dementie treedt echter verdoken op en is niet direct levensbedreigend. De huisarts is dan meestal het eerste aanspreekpunt. Die weet welke onderzoeken er moeten gebeuren of naar wie hij of zij moet doorverwijzen. Dementie is een sluipende ziekte, juist omdat het geheugen in die onzichtbare groep van stoornissen in het brein zit. En het brein is een meester-bedrieger: het zal er alles aan doen om ons te laten denken dat er niets mis is. Bij een normale veroudering zijn we ons volledig bewust van onze vergetelheid. Echter, bij sommige hersenaandoeningen heeft de persoon zelf vaak helemaal niet door dat er iets mis is. Dat is misschien nog het grootste alarmsignaal.”

Hoe kan je zulke problemen dan toch bij jezelf ontdekken?

“Mensen kunnen minder goed tegen drukte en verwerken minder prikkels. Voorbodes zijn vaak moeilijkheden om veel informatie te verwerken en schommelingen op emotioneel vlak. Dat komt omdat het geheugen en de emoties onderling sterk verbonden zijn. Je kan ook meer moeite hebben om ruimtelijke dingen te doen, zoals wasgoed netjes opvouwen of de weg vinden.”

Hoe beleven patiënten deze problematiek?

“Bij diegenen die het niet beseffen, is bewustwording een belangrijk onderdeel van de geheugentraining. Je kan iemand niet trainen, zijn thuisituatie laten aanpassen of hulpmiddelen laten gebruiken als de persoon in kwestie niet doorheeft wat het probleem is.”

Hoe kunnen we geheugenproblemen voorkomen?

“Gewone geheugenproblemen door veroudering ga je het best tegen door voldoende fysieke en cognitieve reserves aan te leggen. Hoe meer reserves je aanlegt vóór de proble-



men toeslaan, hoe langer het duurt voor de veroudering je echt bij de kraag kan grijpen. Zorg dus dat je zo lang mogelijk mentaal en fysiek

“Het brein is een meester-bedrieger: het zal er alles aan doen om ons te laten denken dat er niets mis is”

actief blijft. Beweeg voldoende en eet gezond. Blijf ook inzetten op een normaal sociaal leven. Omgaan met mensen is altijd een hele uitdaging op cognitief en mentaal vlak: je krijgt vragen, geeft uitleg, je krijgt informatie en moet daarover nadenken. Contacten met anderen schuwen, is een regelrechte aanslag op het brein, omdat het dan te weinig geprikkeld wordt. Thuisverpleegkundigen hebben daarom een belangrijke rol in het opsporen en opvolgen van personen die in de eenzaamheid duiken. De huisarts weet dat niet altijd, omdat die niet dagelijks bij de mensen over de vloer komt en dus niet alle risico's kan inschatten.”



“JULLIE HULP IS EEN VERADEMING”

NACHTVERPLEGING AAN HUIS BIJ SANDER

Sander (3 jaar) heeft de zeldzame en ongeneeslijke stofwisselingsziekte cystinose. Zonder medicatie worden zijn organen aangetast. Zowel 's nachts als overdag moeten zijn ouders hem medicatie en voeding toedienen via een sonde. Het gezin krijgt hierbij hulp van het Wit-Gele Kruis. “Een geschenk uit de hemel”, vertelt mama Veerle Buedts.

 DORIEEN WENDERICKX  MARCO MERTENS

Welke gevolgen heeft de ziekte voor Sander?

“Cystine stapelt op in de cellen en tast de organen aan. Sander heeft op termijn een niertransplantatie nodig. Hij krijgt ook kristallen in zijn ogen, waardoor hij lichtschuw wordt. Met oogdruppels kunnen we dat uitstellen. Door zijn ziekte verliest hij enorm veel urine. Momenteel heeft hij het dus moeilijk met zindelijkheid. 's Morgens moet hij

regelmatig overgeven. Hij is zwak in zijn beenderen en klaagt vaak van pijnlijke voeten. Daardoor mankt hij een beetje. Sander kan nog niet voltijds naar school, omdat hij door zijn ziekte te moe is.”

Sander ziet er een vrolijke en guitige jongen uit.

“Hij heeft een ernstige en levensbedreigende ziekte en toch zie je niets aan hem. De meeste mensen weten

daarom niet welke impact zijn ziekte heeft op ons gezin. Er komt zoveel meer bij kijken dan enkel medicatie geven. We weten dat hij nog problemen zal hebben in zijn leven en dat is confronterend. Gelukkig hebben we veel goede momenten. Sander is een heel toffe en lieve jongen.”

Wanneer heb je de eerste stap gezet naar thuisverpleging?

“Op een bepaald moment was Sander ziek door een verkoudheid. We wilden de oppasdienst voor zieke kinderen inschakelen, maar zij mogen geen medicatie toedienen via zijn sonde. Toen hebben we contact opgenomen met het Wit-Gele Kruis. Een verpleegkundige kon langskomen telkens er iemand van de oppasdienst voor zieke kinderen bij Sander was. Daarnaast vernamen we ook dat

een verpleegkundige zijn medicatie en sondevoeding op school kon geven.”

Wat betekent deze hulp voor jullie gezin?

“Voor mij is het een hele verademing. Zo kan ik blijven werken. Anders moest ik thuis blijven om hem op school zijn medicatie te gaan geven. Sander is veel zwakker en dus sneller ziek dan andere kinderen. Ik probeer zoveel mogelijk bij hem te blijven, zeker als hij in het ziekenhuis ligt. Dankzij thuisverpleging kan ik ook een beroep doen op de oppasdienst voor zieke kinderen als hij bijvoorbeeld griep heeft. Anders had ik aan mijn sociaal en gewoon verlof niet genoeg.”

Waren er momenten dat je het niet meer zag zitten?

“We proberen alles zelf op te lossen en zo weinig mogelijk te klagen. Alleen de nachten waren niet meer vol te houden. Sander moet elke nacht stipt om 1 uur medicatie krijgen. In het begin werd hij ook vaak wakker. Regelmatig moesten we opstaan omdat hij ons nodig had of omdat zijn sondevoeding was uitgelopen.

*Veerle:
“Op school heeft
hij echt een band
met een van de
verpleegkundigen.
Nicole is
zijn held”*

We raakten daarna ook niet meer zo goed in slaap. En om 6 uur stond de wekker al voor de volgende dosis medicatie. Er waren periodes dat ik stond te huilen als ik zijn medicatie klaarmaakte. We waren gewoon kapot, omdat we zo weinig sliepen. De nachtploeg van het Wit-Gele Kruis was voor ons een geschenk uit de hemel.”

Hoe voelde het voor jou om die zorg 's nachts uit handen te geven?

“In het begin vond ik het wel moeilijk. Het is heel belangrijk dat Sander zijn medicatie stipt en correct krijgt.

Ik was eerst bang dat er niemand zou komen en dat we het dan pas de volgende ochtend zouden ontdekken. Het vertrouwen moest dus nog een beetje groeien. Nu ben ik gerust. Ik weet dat ze ons verwittigen als ze door een noodgeval niet kunnen komen.”

Worden jullie zelf nog wakker?

“Het verpleegkundige nachtteam heeft een sleutel. Ze bereiden de medicatie voor in de badkamer. De lege capsules van zijn medicatie laten ze liggen. Zo weten we 's morgens dat ze geweest zijn. In het begin werden we nog elke nacht wakker, maar we vielen ook vrij snel weer in slaap. Nu zijn er al nachten dat we zelfs gewoon doorslapen.”

Hoe reageert Sander op de verpleegkundigen?

“Heel goed. Meestal wordt hij niet wakker als ze zijn medicatie 's nachts komen geven. Soms doet hij wel eens zijn oogjes open, maar ik denk niet dat hij dat bewust ervaart. En op school heeft hij echt een band met een van de verpleegkundigen. Nicole is zijn held.”





Opgelet!

Vallen is NIET normaal en duidt op een onderliggend probleem.

Ben je onlangs gevallen? Heb je evenwichtsproblemen of vaak last van duizeligheid? Heel wat risicofactoren kan je aanpakken. Aarzel dus niet en praat erover met je thuisverpleegkundige of arts.

VALPREVENTIE

VOORKOM EEN VALINCIDENT

Eén op de drie thuiswonende ouderen valt minstens eenmaal per jaar. Een valpartij kan nare gevolgen hebben. Gelukkig kan je de kans op vallen zelf verkleinen door actief te blijven en je veiligheid te verhogen. We geven je graag meer informatie en nuttige tips.

 GOEDELE BOGAERTS, LUC HEIRSTRATE  SHUTTERSTOCK EN WIT-GELE KRUIS

Wat is een valincident?

Vallen is een onverwachte gebeurtenis waarbij je op de grond of een lager gelegen niveau terecht komt. Het risico om te vallen neemt toe met de leeftijd. Vaak spelen meerdere factoren tegelijk een rol. Hoe meer factoren, hoe groter het valrisico. Mogelijke risico's zijn een te lage bloeddruk, slecht gezichtsvermogen, ziektes als dementie en Parkinson, een verkeerd gebruik van loophulpmiddelen, losliggende tapijten of snoeren, rondslingerende schoenen.

Gevolgen

In ongeveer 50% van de valincidenten is er een lichamelijk letsel. Meestal zijn dat verstuikingen, snijwonden of kneuzingen. Soms zijn de gevolgen ernstig, zoals breuken of andere lichamelijke letsels.

Een valpartij heeft ook psychische en sociale gevolgen. Je kan angst krijgen om nog eens te vallen, waardoor je in een vicieuze cirkel terecht komt: je beweegt minder, je spierkracht en evenwicht verminderen en de kans op vallen neemt toe. Als je minder vaak buiten komt raak je vlugger geïsoleerd, vereenzaamd of depressief. Zo kan valangst ook een grote impact op je sociale leven en levenskwaliteit hebben.



MET ONS PERSONENALARME (PAS) KAN JE JE THUIS ALTIJD GERUST EN VEILIG VOELEN.

5 TIPS om valincidenten te voorkomen

1 Blijf actief



Lichaamsbeweging is de beste remedie om valincidenten te voorkomen. Beweeg minstens 30 minuten per dag licht tot matig: wandelen, fietsen, joggen of zwemmen. Hierdoor nemen je fysieke fitheid en uithoudingsvermogen toe en daalt het valrisico. Integreer de lichaamsbeweging in je dagelijkse activiteiten: ga vaker te voet of met de fiets boodschappen doen of stap een halte eerder van de bus af.

2 Maak je huis veilig



Kleine aanpassingen maken je huis al een stuk veiliger: bevestig losliggende tapijten en matten met een goede antisliplaag of strips.

- verwijder losliggende snoeren.
- zorg voor voldoende verlichting.
- neem een stabiele trapladder in plaats van een stoel als je iets in de hoogte wil nemen.
- plaats stevige handgrepen aan de wc, het bad en de douche.
- zorg voor voldoende beweegruimte, vooral als je een stok of rollator gebruikt.

Wij vinden het belangrijk dat je je thuis altijd gerust en veilig voelt, ook als je alleen bent. Ons personalarmsysteem (PAS) kan je daarbij helpen. Met één druk op de knop van een kleine zender, die je steeds rond je pols of hals draagt, kom je in contact met de zorgcentrale van het Wit-Gele Kruis. Onze centralisten staan dag en nacht klaar om jouw oproep te beantwoorden en zorgen ervoor dat je snel hulp krijgt van familie en/of hulpdiensten.

3 Verzorg je voeten



Voetproblemen, onaangepast schoeisel en op kousen lopen (zelfs op antislipkousen) verhogen het risico op vallen. Draag schoenen die de hele voet omsluiten, met een stevige, platte zool met reliëf en een goede sluiting (velcro of veters). Vermijd teenslippers, te grote, te kleine of te smalle schoenen, hoge hakken (hoger dan 2,5 cm) en schoenen met gladde zolen.

4 Koester je ogen



Als je ouder wordt, gaat vaak je zicht achteruit. Je zal bijvoorbeeld een obstakel op de grond makkelijker over het hoofd zien. Ga daarom tijdig naar een oogarts. Reinig dagelijks je brilglazen, leg je bril op een vaste plaats of gebruik een brilkoordje.

5 Let op voeding en medicijnen



Hoe meer verschillende geneesmiddelen je moet innemen, hoe groter het risico om te vallen. Neem de juiste dosis op het juiste tijdstip in. Een dag- of weekplanner kan je hierbij helpen. Probeer zoveel mogelijk kalmeer- en slaapmiddelen te vermijden. Gezonde voeding helpt je spieren en beenderen sterk te houden. Eet voldoende voeding die rijk is aan calcium en vitamine D (vis, melkproducten, broccoli, spinazie, abrikoos, appel, kiwi, pruimen). Wees matig met alcohol en rook niet, want roken verhoogt het risico op broze botten.



DEPANNAGE 24/24U
03 226 25 27

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

- Personen - keuren – 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

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

“Kom, 's ochtends is het hier genieten van een uitgebreid ontbijt aan een sfeervolle tafel. Wees welkom in onze woon- en leefveranda die uitzicht biedt op de mooi verzorgde kindvriendelijke tuin met petanquebaan en barbecue. Indien nodig kunnen we voor u zorg op maat bieden.”

B&B altijd genieten

Ook voor mensen met een beperking

Bed & Breakfast uitgebaat door Kathleen De Meyere
Erkend hotel met A+ label (zelfstandig toegankelijk)
voor toegankelijk toerisme : www.toegankelijkreizen.be
Wij zijn ook opgenomen door de Christelijke Mutualiteit bij individuele vakanties op www.ziekenzorg.be.



B&B altijd genieten
Ook voor mensen met een beperking

B&B altijd genieten
Molentje 8
B-8340 Moerkerke-Damme
Tel : +32(0)50/500890
Mobiel : +32(0)484/148191
info@altijdgenieten.be
www.altijdgenieten.be



SERVICERESIDENTIE PARKHOF

HERENT

Zorgeloos en
comfortabel genieten

Service-appartementen voor senioren met 1 of 2 slaapkamers, privéterrass, 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@vivenior.be • www.vivenior.be



“Connie is altijd eerlijk en rechtuit”

Anne-Mie Connie

52 jaar 49 jaar

AN DESMEDT

MARCO MERTENS

“Anne-Mie kan heel goed luisteren”

Op 3 juni 2014 krijgt Connie Holvoet het verdict borstkanker. Verpleegkundige Anne-Mie Ampe werd haar vaste WGK-verpleegkundige. Na lange en moeilijke maanden – chemotherapie, een operatie, bestralingen – blikken ze samen terug.

Over de verwerking

Connie: “Het nieuws dat ik borstkanker had, kwam als een donderslag. Eerst zit je met heel veel vragen. Over de ziekte zelf, over de behandeling, over hoe je het aan de kinderen moet vertellen... Toen de eerste schok eenmaal voorbij was, heb ik geprobeerd om zo positief mogelijk te zijn. En praten, heel veel praten... Het heeft geen zin om dingen te verzwijgen, ook niet voor de kinderen.”

Anne-Mie: “In overleg met de huisarts heb ik Connie en haar man antwoorden gegeven op de vele vragen waar ze mee zaten: chemotherapie, een port-a-cath... Het is normaal dat je niet weet wat dat allemaal inhoudt, en het is belangrijk dat iemand op een rustige, toegankelijke manier verduidelijking kan geven.”

Over de bijwerkingen

Connie: “Toen mijn haar begon uit te vallen, heb ik van mijn hart een steen gemaakt en beslist om het ineens te laten

afscheren. We hebben een pruik en mutsjes gekozen. De pruik heb ik nooit gedragen...”

Anne-Mie: “Ja Connie, geen enkele pruik kon je prachtige krullen evenaren... Maar ze beginnen stilaan terug te komen!”

Over de zorg

Connie: “Anne-Mie en haar collega’s kwamen bij mij thuis langs om de port-a-cath te spoelen. Na de operatie kwamen ze opnieuw voor de wondverzorging. Altijd kon ik bij hen terecht met vragen. Van de chemo begonnen mijn handen te tintelen, mijn nagels waren kapot... Ik heb veel tips gekregen om met die vervelende bijwerkingen om te gaan.”

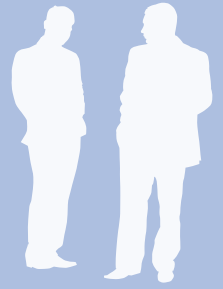
Anne-Mie: “We hebben ook collega’s en andere zorgpartners ingeschakeld om Connie zo goed mogelijk te ondersteunen: onze referentieverpleegkundige pijn en comfortzorg, de sociaal assistent van het ziekenfonds...”

Over elkaar

Anne-Mie: “De mooiste eigenschap van Connie is ongetwijfeld dat ze zo eerlijk en rechtuit is.”

Connie: “Anne-Mie bezit de wondermooie eigenschap om goed te kunnen luisteren.”

ONBEKEND



“Onlangs werd de vijfenveertigste ‘Gulle Lach’ uitgereikt in de Limburghal te Genk. Omdat ik één van de vroegere laureaten was, kreeg ik ook een uitnodiging. Daar ging ik maar al te graag op in, omdat de huidige laureaat niemand minder was dan Herman Van Rompuy, de gewezen voorzitter van de Europese Raad. Ik wilde die gelegenheid niet laten voorbijgaan, want ik heb wel bewondering voor de manier waarop hij vijf jaar Europa heeft geleid in moeilijke omstandigheden. Bovendien heb ik een spontaan vertrouwen in mensen die poëzie plegen en haiku’s schrijven.

Ik werd aan hem voorgesteld.

“Ik heb je al eens ontmoet”, glimlachte hij. “Waar was dat ook weer?”

“Tja, waar was dat ook weer”, twijfelde ik.

Ik had niet hoeven te twijfelen, want ik had de man nooit ontmoet. Maar het deed me een genoegen dat hij dezelfde tactiek toepaste als ik: vraagjes stellen om uit te lokken wie je precies bent. Diezelfde avond paste ik zelf die methode toe.

*“Daar had je het weer.
Iemand beschouwde mij als
een oude vriend en ik wist bij
benadering niet wie hij was”*

Het was een heerlijke receptie met echte champagne en met obers die voor één keer niet de indruk gaven dat ze het op prijs zouden stellen als je voortijdig opraste. Toen kwam er plotseling een vriendelijke oude heer in mijn richting. Hij spreidde zijn armen en zei: “René, dat is lang geleden.”

Daar had je het weer. Iemand beschouwde mij als een oude vriend en ik wist bij benadering niet wie hij was. Ik heb een geheugen als een zeef waar het gezichten betreft. Het eenvoudigste in zo’n geval zou zijn om op te biechten: “Sorry, ik weet echt niet wie je bent.” Maar dat staat zo stom en ik ben altijd bang dat de mensen het zullen interpreteren alsof ik ze niet WIL kennen. Dus speelde ik het spel mee en liet ik ballonnetjes op om een aanknopingspunt te vinden. “Als je dat maar weet!” knikte ik. “Dat is geleden van...”

Hier liet ik een stilte vallen in de hoop dat de heer die wel zou invullen. Maar die knikte alleen maar en zei: “Da’s eeuwen geleden.”

Waar ik natuurlijk niks aan had, temeer daar ik niet in reïncarnatie geloof.

“Ik was toen nog in het leger”, probeerde ik.

“Best mogelijk”, zei de heer. “Ik ben blij dat ik daaraan ontsnapt ben. Maar weet je nog toen wij samen op dat concert waren...?”

“Tja, zeg dat wel”, deed ik. “Dat was nogal een tijd.”

“Enfin, blij je ontmoet te hebben”, nam hij uiteindelijk afscheid.

Nog maar pas was hij verdwenen, of er kondigde zich een andere heer aan, een beetje kalend hoofd, een brilletje op zijn neus en ietwat kromme beentjes: een jockey die het overleefd had.

“Dag, René”, zei hij enthousiast. “Weet je nog toen je bij ons thuis was en wat onze pa toen tegen je zei... Hè, weet je dat nog?”

Ik kende de man evenmin als de vorige. Om toch maar iets te zeggen, vroeg ik hem:

“O ja, je pa! Hoe is het met hem?”

Zijn gezicht versomberde tot een overjaars gerimpeld aardappeltje.

“Niet goed”, zuchtte hij. “Hij kent niemand meer. En zo begint het, als je snapt wat ik bedoel...”

Ik snapte het.



René Swartenbroekx was meer dan 30 jaar onderwijzer en debuteerde in 1964 als auteur. Hij schreef verscheidene jeugdboeken en werkte als scenarist mee aan tv-reeksen zoals F.C. De Kampioenen. In zijn vrije tijd regisseert hij de toneelgroep Nieuw Genker Toneel.

RENÉ SWARTENBROEKX

UW TESTAMENT EEN PUZZEL? ONS BOEKJE HELPT U



**GRATIS
GIDS**

Het Rode Kruis merkt dat veel mensen niet weten wanneer een testament voordeel biedt, of het moeilijk vinden om een testament te maken. Daarom hebben we een handig boekje samengesteld en organiseren we gratis infonamiddagen. U zult merken dat het niet ingewikkeld hoeft te zijn.

Nadenken over uw testament, niemand kijkt ernaar uit. Toch geeft het idee dat alles goed geregeld is, veel rust en zekerheid. Zowel voor u als voor uw naasten.

Kom naar een gratis infonamiddag 'Hoe besparen op successierechten?'
Alle info op www.rodekruis.be.

Ja, stuur mij de GRATIS GIDS
'Uw testament goed geregeld in 5 stappen.'

dhr mevr

voornaam: _____

naam: _____

straat: _____

nr: _____ bus: _____ postcode: _____

gemeente: _____

telefoon: _____

geboortedatum: _____

e-mail*: _____

*Ik wil graag via e-mail informatie van het Rode Kruis ontvangen, waaronder de laatste info over en wijzigingen rond legaten, schenkingen en het opstellen van een testament.

Stuur de ingevulde bon terug naar: Rode Kruis-Vlaanderen, DA 852-570-7, 2800 Mechelen. Een postzegel is niet nodig. Of mail naar legaten@rodekruis.be of bel 015 443 443. Vermeld uw aanvraagcode: **GRATIS GIDS-24**. U ontvangt hem in uw brievenbus.

GEZONDTHUIS

COLOFON



22^{ste} jaargang, Nr. 80 - Maart 2015
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie

Kristien Scheepmans - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be

Redactieraad

Goedele Bogaerts, Uschi De Coster, Hilde De Groef, An Desmedt, Bram Fret, Viviane Janssens, Ines Minten, Louis Paquay, Caroline Sabbe, Kristien Scheepmans, Ann Vanloffelt, Dorien Wenderickx

Beeld coverpagina

© Marco Mertens

Druk

De Cuyper

Oplage

126 000

Secretariaat

Hilde De Groef

Verantwoordelijke uitgever

Daniël De Coninck - 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 - eva.bohez@decom.be
Tel. +32 475 85 73 27 - Fax 02 325 64 65

CONTACTGEGEVENS

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014 24 24 24

WWW.WGKANTWERPEN.BE

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

☎ 09 265 75 75

WWW.WGKOV.L.BE

Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089 30 08 80

WWW.WIT-GELEKRUISLIMBURG.BE

Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant

☎ 016 31 95 50

WWW.WIT-GELEKRUISVLAAMSBRABANT.BE

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050 34 13 33

WWW.WGKWVL.BE

MEER WETEN?

WWW.WGK.BE

VOLG ELKE PROVINCIE OP:



Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis



Patiënten van het Wit-Gele Kruis ontvangen Gezond Thuis gratis. U kunt ook een abonnement aanvragen.

Het abonnementsgeld voor Gezond Thuis bedraagt € 10 per jaar - te storten op 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). Adreswijzigingen kan je melden bij hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be

**WIN
1 VAN DE
35 BOEKEN**

WEDSTRIJD

'IN MIJN HOOFD GA IK ONDER WATER' VAN HIND FRAIHI



In mijn hoofd ga ik onder water neemt je mee in de wereld van een zesjarige autistische jongen. Vanuit haar eigen ervaring als moeder van een kind met autismespectrumstoornis beschrijft Hind Fraihi hoe haar zoon de vreemde wereld rondom hem ervaart. Door zijn ogen durft ze onze maatschappij en onze conventies ter discussie te stellen en toont ze de lezer de struikelblokken waar een kind met autisme en zijn omgeving elke dag mee te maken krijgen.

M Manteau

HORIZONTAAL

1. Modieus – Prima activiteit als geheugentraining – Seleen (symbool)
2. Figuur in het kunstrijden – Papegaai – Zich inzetten voor
3. Geen enkel ding – Gemeente in Noord-Brabant – Voldoende gekookte
4. Aanwijzend voornaamwoord – Holte onder de arm – Schoensnoer
5. Rijwiel – Hoog bouwwerk
6. Het doel treffend – Deel van de mast – Rolschaats
7. Gedeelte van de dikke darm – Erfelijk materiaal
8. Rivier in Duitsland – Meisjesnaam – Schutsluis – Voorzetsel
9. Vruchtboom – Geluidsinstallatie
10. De geboorte betreffend – Landbouwwerktuig
11. Colloïdaal mengsel van een stof in een gas
12. Rivier in Spanje – Grote antilope – Japanse gordel
13. Werkelijkheid – Oranjerode roestwerende dekverf
14. Vulkaan op Sicilië – Ballroomdans – Centrale verwarming
15. Lichtbron – Reeds – Commerciële zender – Rivier in Frankrijk

VERTICAAL

1. Kruk, nuttig bij valpreventie – Vogel
2. Zwaardlelie – Gebergte in Zuid-Amerika – Schaapachtig
3. Godfather – Vuur
4. Luitenant – Antwerps district – Merk van consumptie-ijs
5. Zangnoot – Vernis
6. Klein kind – Vastbesloten – Koraaleiland
7. Griekse oppergod – Met aarde aanvullen
8. Deel van een fiets – Egyptische god – Levend wezen
9. Oude lengtemaat – Bericht op een mobieltje – Onlangs
10. Regel – Te koop (afk.) – Spil – Gewezen – Lichtgevende buis
11. Eventueel (afk.) – Zoogster – Persoonlijk voornaamwoord
12. Doen alsof iemand niet bestaat – Ik – Hormoon, ook gebruikt als doping
13. Ratelpopulier – Cubaanse muziek
14. Vreedzame – Conditietraining op muziek
15. Van een – Rivier in Italië – Geliefd persoon

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje,

vóór 13 april 2015, 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

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: HUISHOUDBUDGET

Winnaars van het boek "Kortsluiting in mijn hoofd":

Quentin Bossant, Adinkerke – Guillaume Spinnoy, Sint-Pieters-Leeuw – Julien Deckerf, Izenberge – Danielle Van Roy, Maasmechelen – Didier Hasenbroeckx, Zedelgem – Mad Janssen, Houthalen-Helchteren – Lieve Saterdag, Londerzeel – Roland Haven, Tessenderlo – Jeanne Tholen, Kinrooi-Kessenich – Willy Devos, Diksmuide – Marcel Proost, Tongeren – Sonia Maes, Merchtem – Hubertus Molenbroeck, Bocholt – Betty De Maertelaere, Rotselaar – Sandra Bossaerts, Lummen – Annie Lemahieu, Oostkamp – Paul Vinkeroye, Tongeren – Familie Monnens-Vanopdenbosch, Kessel-Lo – Roger Debruyne, Veurne – Wilfried Hollez, Alveringem – Freddy Liesenborgs, Lummen – Anna Van Werde, Zonhoven – Willy Boven, Mol – Ludo Vanhelden, Overpelt – Theo Verheyen, Gruitrode – Nadine De Bleser, Kessel-Lo – Jules Lefevère, Roeselare – Freddy Jacobs, Haacht – Anny Vanherck, Lommel – Els Vanderdood, Huldenberg – Marleen Machiels, Maasmechelen – Paul Scheepers, Neerpelt – José Jennes, Turnhout – Arnold Braekevelt, Wingene – Gerda Van Humbeeck, Evergem

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.

Eurika-Shoe.com



van Bommel

new balance



Gabor



FRED PERRY

Floris



BJÖRN BORG



SPERRY TOP-SIDER

van Bommel®



VANS



YouthStyle: BjörnBorg LaCoste BullBoxer
Fred Perry Jack&Jones NewBalance Adidas
All-Star Vans Dc. Palladium Asics Havaianas
Sperry Nike Dr.Martens Superga Birkenstock
In elk merk vele modellen en Kleuren !!!

MensStyle: Floris Van Bommel Giorgio
Rehab TommyHilfiger Fred Perry Replay
Classic: VanBommel Ambiorix Lloyd Think!
Timberland Australian Geox Sebago Scapa
Specials: Bugari(+8cm) Clarks Ara Solidus
Rockport(300Gr) Mephisto FinnComfort

GirlsStyle: Sperry FredPerry Brako Spm Jhay
BjörnBorg Riverwoods Maruti TommyHilfiger
Dr.Martens FlyLondon DonnaCarolina Weekend
Lady: PeterKaiser Gabor Mephisto Think! Ara
DanieleTucci El Naturalista Semler Wolky Loints



GEOX

STONES & BONES

havaianas

voor losse steunzolen



Think!

Softwaves



LOWA



MBT

KIDS: Rondinella Kipling Stabifoot
LittleDavid Cks Geox Pedro Nike
Vans Dc BjornBorg Pepino Ricosta
All-Star Timberland LelliKelly Crocs
Stones & Bones Lowa TerreBleue Bk

Met uitneembaar voetbed EN kleine/grote maten !
Verhulst Ara Loints Softwaves Remonte Semler
Mephisto Mobils Allrounder Rockport Stuppy
Brako-Anatomics Fidji Vabene Gabor Newdress
Chroomvrij/arm: Think! MissClair Brako Vabene
FinnComf. Wolky El Naturalista Vital FitFlop Ronny
Diabeticl: Durea Varomed Xsensible Solidus Crocs

Helpen bij Rug-,Heup-,Voet-,en Spierklachten:
MBT(+120p.) FINNAMIC by FinnComfort*
MEPHISTO(+120 mod.) the SANO technologie !!
Walking/Running: Lowa Meindl Brooks Rockport
Mephisto Allrounder Asics Hi-Tec New-Balance



VOLG WEGWIJZERS: Malderen - station

WAARDEBON

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

ELKE DAG OPNIEUW: VELE NIEUWE EN TEVREDEN KLANTEN !!

BOKRIJK ABONNEMENT 2015

GENIET VAN
MAAR LIEFST
**350 EURO AAN
VOORDELEN**
IN BOKRIJK

EN BIJ TAL VAN
ANDERE PARTNERS

€80

VOOR HUIDIGE
ABONNEES

€95

VOOR EEN GEZINS- OF
GROOTOUDERABONNEMENT



WWW.BOKRIJK.BE

