

Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

Gezond Thuis

maa apr mei #116

“We hebben
een heel goede
vertrouwensband”

INTERVIEW

VRT-correspondent
Björn Soenens over
strijd tegen kanker

GEZOND & WEL

Omgaan met
gedragsveranderingen

Koester elk thuismoment.



Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplif van Comfortlift geniet je nog jaren van je volledige woning en je vertrouwde omgeving. Op een veilige en comfortabele manier kan je elk moment samen koesteren. Comfortlift biedt je opnieuw toekomstperspectief en de zekerheid dat je nog een hele tijd in je huis kan blijven wonen.

Bel voor gratis prijsofferte

 0800 20 950

[comfortlift.be](https://www.comfortlift.be)

“Thuis is waar ... we hartenkussens maken voor borstkankerpatiënten”

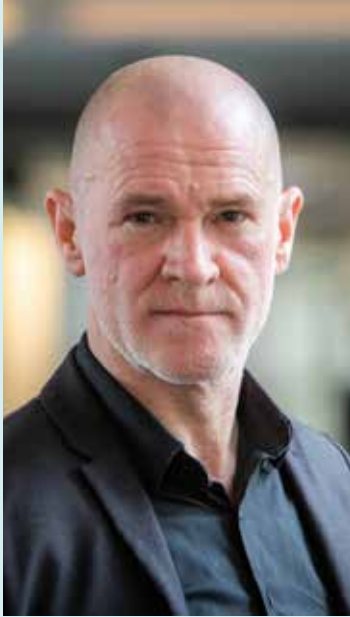
Carmen Bideloo (62)

woont in Kortrijk-Dutsel

Carmen kwam door haar diagnose borstkanker in contact met andere patiënten. “Het zijn vriendinnen voor het leven. We begrijpen elkaar goed omdat we in hetzelfde schuitje zitten.” Carmen is nu lid van de lotgenotenvereniging EnVie. Met een hartenkussen bieden ze letterlijk en figuurlijk steun aan mensen die dezelfde diagnose kregen.

→ [Lees het verhaal op pagina 18.](#)





6

Met de deur in huis

Op bezoek bij
Björn Soenens



12

Goud waard

Verpleegkundige Ann Sofie
en patiënt Jeanne



16

Leve de mantelzorg

Georgette zorgt voor
haar man Ivo

En ook ...

3 Thuis is waar ...

Carmen haar kankerbehandeling
verderzet

15 Column

Warm eerbetoon aan onze
columniste Joke Lemiengre

20 Gezond & wel

Gedragsveranderingen bij
je partner of naaste

24 Aan tafel

Energierijke voedingsmiddelen

27 Thuisbasis

Hoe we een klacht over
jouw zorg behandelen

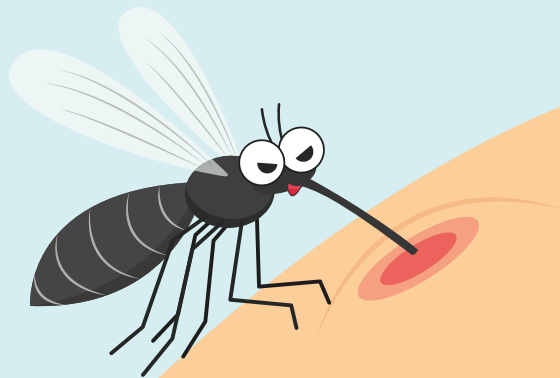
29 Nieuws uit jouw provincie

34 Puzzel

10

Tip van de expert

Eerste hulp bij bijtincidenten



WANDEL MEE TIJDENS DE Week van de Valpreventie

De Week van de Valpreventie, van 22 tot 28 april, staat in het teken van bewegen.



De bedoeling is om zoveel mogelijk oudere mensen, mantelzorgers, familie, gezondheids- en welzijnswerkers en lokale besturen te sensibiliseren en informeren. Bovendien krijg je ook heel wat tips en tricks om te starten met wandelen.

Op de website www.valpreventie.be vind je een aantal praktische wandelgidsen terug, bijvoorbeeld specifiek voor 65-plussers.

Hoe kan je vallen vermijden?

Een valpartij kan nare gevolgen hebben. Gelukkig kan je de kans op vallen zelf verkleinen door actief te blijven en je veiligheid te verhogen.

→ Tips hiervoor kan je lezen op www.witgelekruis.be/tips-valpreventie.



Het is kanker. Wat nu?

Evaringsdeskundigen Tine Maenhout en Silvia Brouwers geven aan de hand van hun eigen verhaal en dat van lotgenoten een inkijk in het leven van een kankerpatiënt. Ze bieden herkenning, helpen woorden vinden en creëren begrip. Het boek zien ze als een gids voor patiënten, maar ook voor hun omgeving en zorgverleners.

Bestel het boek online met 15% korting en gratis verzending

Als lezer van Gezond Thuis kan je het boek bestellen met 15% korting én gratis verzending via de webshop pelckmansuitgevers.be. Gebruik de kortingscode **WGK15**. Deze actie is geldig tot 16 mei 2024.

Zo kan het Wit-Gele Kruis helpen

Onze verpleeg- en zorgkundigen zijn opgeleid om patiënten met kanker thuis de zorgen toe te dienen die ze nodig hebben. Informeer ernaar bij je zorgverlener of de Wit-Gele Kruisafdeling in je buurt.

Hooikoorts? 7 tips beperken je last!



Zijn een jeukende neus, niezen, tranende of gezwollen ogen herkenbaar voor jou zodra het voorjaar om de hoek loert? Dan heb je misschien hooikoorts. Volgende tips en weetjes kunnen je ongemakken beperken.

- 1 Neem elke avond een (korte) douche om de pollen van je huid te verwijderen.
- 2 Heb je thuis een ventilatiesysteem? Kies een filter voor pollen en fijn stof.
- 3 Verlucht je manueel? Gebruik fijne pollenhorren in je ramen en verlucht beperkt.
- 4 Hou het nieuws in de gaten. Op windrijge dagen zijn er meer pollen in de lucht.
- 5 Draag een (zonne)bril.
- 6 Droog je kleren in huis.
- 7 Laat buitenkarweien, indien mogelijk, aan iemand anders over.

→ Meer lezen over hoe je een allergie kan behandelen? **Diensthoofd allergologie dr. Didier Ebo (UZA en Jan Palfijn)** legt het uit op www.witgelekruis.be/allergie-behandelen.

A close-up portrait of Björn Soenens, a middle-aged man with a shaved head and a light beard, wearing a dark suit jacket and a dark shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is blurred.

Björn Soenens

Als Amerika-correspondent van de VRT houdt Björn Soenens (55) ons op de hoogte van de gebeurtenissen een oceaan ver weg. Vorig jaar verdween hij tijdelijk van het scherm. Bij een beroerte-check-up en een hoofdscan werd 'per ongeluk' longkanker vastgesteld. Daarop volgde een operatie en een korte maar intense herstelperiode. Die ervaring deelt hij graag met anderen.

Auteurs Uschi De Coster en Marie Landsheere
Foto's Geert Van Hoeymissen, VRT

“Mijn vrouw leed ook op haar manier. Zij voelde zich machtelozer, omdat ze ernaast stond”

“Ik heb er geen probleem mee om mijn gevoelens en gedachten te uiten, dus kom ik ermee naar buiten. De feiten onder woorden brengen gaat vlot vanuit mijn journalistieke achtergrond. De heftige gevoelens probeer ik onder de knoet te houden door er woorden voor te vinden. Die aanpak blijkt ook anderen te helpen: mensen delen massaal hun eigen ziekte-ervaringen met mij of vinden er troost in.”

De diagnose was heftig en onverwacht. Hoe ging je daarmee om?

“Ik ben een journalist, dus ik probeerde mij zo goed mogelijk te informeren. Mijn grootste kleine geluk was dat mijn zoon chirurg in opleiding was op de afdeling waar ze longkankers opereren in het UZ van Gent. Hij was mijn toegangspoort tot informatie. Maar ook andere artsen en verpleegkundigen vertelden mij over de behandeling of het herstelproces. Zo leerde ik een hele nieuwe groep van mensen uit de ziekenhuiswereld kennen. Ik schreef alles op wat ik ervaarde of voelde. Ik vond het ook zeer belangrijk om die gevoelens en angsten te delen. Ik zag een bronchoscopie onder plaatselijke verdoving niet zitten en heb dat eerlijk besproken met de arts. Hij besliste daarop om me onder lichte narcose te brengen.”

Omdat je je gevoelens verwoordde.

“Klopt. Als patiënt is het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent over alles wat je te wachten staat. Men vertelt over het technische luik en wat de operatie inhoudt, maar bijvoorbeeld niet over de gevolgen van pijn. Aandacht voor het mentale is nochtans zeer waardevol tijdens een behandeling. Geef een realistisch beeld, zonder de mensen bang te maken. Het is beter om meteen duidelijk te zeggen dat je wellicht nu en dan heftige pijn zal lijden maar dat het normaal is en overgaat. Mijn vrouw was op een bepaald moment bijzonder ongerust omdat ik veel pijn had maar achteraf bleek dat gevoel niet nodig. Met realistische verwachtingen stel je de patiënt en zijn omgeving gerust. Want ook zij zitten met vragen. Mijn vrouw leed ook op haar manier. Zij voelde zich machtelozer, omdat ze er machteloos naast stond. Ik was ziek en kon herstellen, zij kon enkel lijdzaam toekijken.”

Je bent ook meteen gestopt met roken. Hoe moeilijk was dat?

“Het ging wonderlijk genoeg bijzonder makkelijk. Doorgaan met roken betekende in mijn hoofd snel doodgaan. Dat gaf mij kracht om te stoppen. Vroeger negeerde ik de kwalijke gevolgen van roken. Ik was verslaafd, dan wil je het niet zien. Intussen heb ik de verwoestende gevolgen ervaren.” →

Wie is Björn Soenens?

- Geboren op 25 april 1968 in Roeselare
- Woont sinds 2017 in New York
- Amerika-correspondent voor VRT
- Kreeg vorig jaar longkanker



“Zodra je rechtstreeks geconfronteerd wordt met je eindigheid sta je er meer bij stil”

“Niet alleen mijn longen maar ook mijn hart voelt sinds het stoppen veel beter. Ik had soms letterlijk hartenpijn, dat is verdwenen. Ik raad iedere roker aan om onmiddellijk te stoppen. Het levert ook meteen zichtbaar en hoorbaar resultaat op. Mijn rokershoest was al na drie of vier dagen weg, mijn huid en tanden werden gaver en schoner. Je voelt je gewoon beter. Bovendien is het ook bevrijdend, je bent minder afhankelijk en geen slaaf meer van je verwoestende gewoonte. Roken hing bij mij vast aan gelegenheden: een artikel afwerken, een pauze, op café gaan ... Elk moment moet je overwinnen en de kracht ervoor zit in het denken. Je moet jezelf herprogrammeren om die gewoonten te doorbreken, wat tijd kost. Fysiek loskomen van roken duurt slechts enkele dagen, de rest is een mentaal en lang proces.”

Welke gevolgen ondervind je vandaag nog?

“Er is een derde van mijn rechterlong weggesneden. Die long heeft zich aangepast aan de ruimte in mijn borstholte, maar toch voel ik dat er iets ontbreekt. Ik merk ook dat ik sneller moe ben. Tijdens mijn ziekteverlof moest ik veel slapen, die powernap 's middags is

gebleven sinds ik terug voltijds werk. Daarnaast beweeg ik meer: ik wandel vaker en train met gewichten. Ik ben niet blijvend verzwakt maar mijn lichaam heeft in een oorlog gezeten, dat voel ik.”

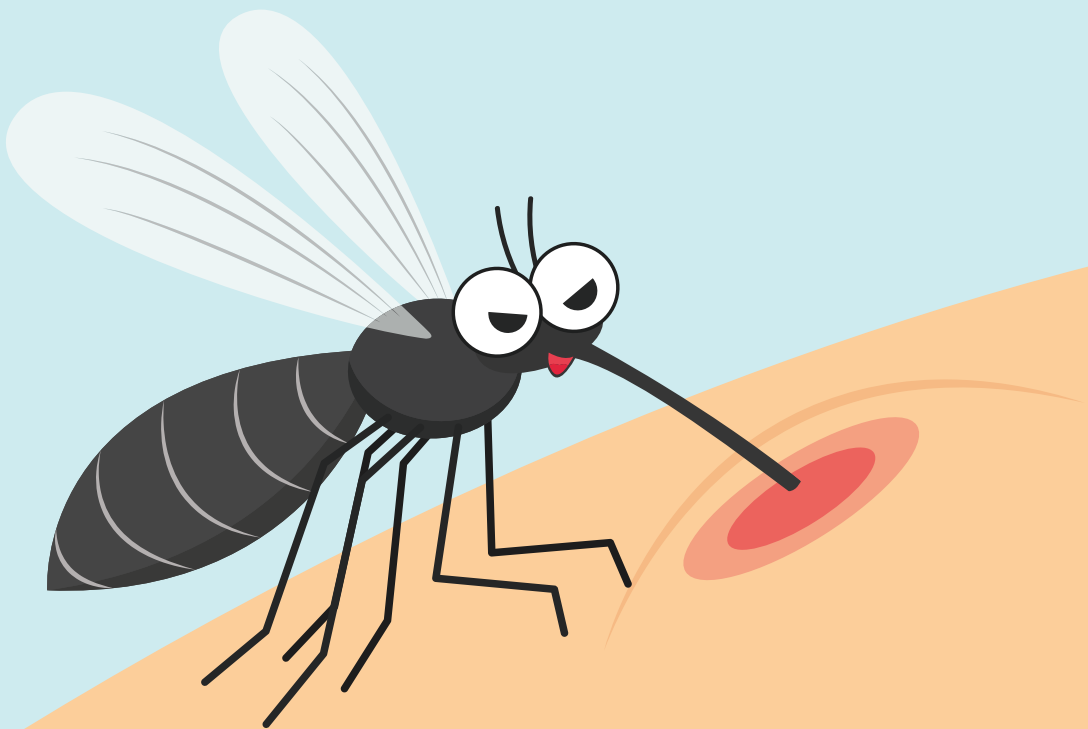
“Om de zes maanden moet ik nog op controle, telkens met een bang hart. Het zal ook nooit meer worden zoals voorheen. Bovendien word ik ouder en beseft ik dat ik nog andere ziektes kan krijgen. Maar ik wil niet in angst leven. Ik ben geen hypochonder. Angst voor de dood is er dan wel altijd, net daarom leef je hard en probeer je er alles uit te halen. Zodra je rechtstreeks geconfronteerd wordt met je eindigheid sta je er meer bij stil en weet je wat een geluk het is om te mogen leven.”

Wat heeft je positief verrast tijdens je ziekte?

“De intense vriendschappen. Ik heb het mooiste van de mens gezien. Ik merk soms dat verlies een prettigere periode is dan gewoon leven. Je voelt de nabijheid en ervaart dat de meeste mensen deugen. Een ziekte is niet alleen ellende maar brengt mensen vaak dichterbij elkaar.”

Eerste hulp bij **bijtincidenten**

Bijtincidenten kunnen verschillende vormen aannemen: van (minder) onschuldige insectenbeten tot beten veroorzaakt door grotere dieren of zelfs mensen. Met deze tips van onze expert kan je bij bijtewonden thuis zelf al enkele belangrijke stappen ondernemen.



1

Insectenbeet

Insecten steken of bijten uit zelfverdediging of om zich te voeden met bloed. Daarbij komt een giftige stof vrij in de huid. Dat kan jeuk, pijn, zwelling of rode vlekken veroorzaken. Een koude crème of een koude doek brengt vaak verlichting. Niet alleen vernauwt de koude je vaten, waardoor het gif zich niet kan verspreiden. Het verkoelend effect vermindert ook de zwelling.

2

Tekenbeet

Een teek is geen insect, maar wel een parasiet. Hij komt voor in parken, weilanden, tuinen en bossen en verstopt zich op warme plaatsen van het lichaam zoals je lies of oksel. Een teek gezien? Trek hem er in één rustige beweging volledig uit. Gebruik een tekenverwijderaar of pincet. Vermijd duwen, draaien of knijpen. Maak de wonde schoon met water en zeep, ontsmet ze en volg ze gedurende een maand op.

3

Bijtonden

Wonden van grotere dieren of van mensen moet je eerst goed spoelen met kraantjeswater en nadien ontsmetten met een ontsmettingsmiddel. Het is aangewezen om sowieso de huisarts te contacteren omdat ze vaak gepaard gaan met een infectie (roodheid, warmte, pijn, zwelling). De huisarts kijkt na of je bent ingeënt tegen tetanus en kan antibiotica opstarten om een ontsteking te voorkomen.



Dorien Van Dorpe
Stafmedewerker Zorg

Dorien is in Oost-Vlaanderen verpleegkundig expert in pijn en wondzorg, en in de palliatieve en oncologische zorg. Ze geeft hierover advies en opleidingen aan verpleegkundigen. Dat doet ze samen met de referentieverpleegkundigen en de gespecialiseerde verpleegkundigen die in dezelfde domeinen actief zijn.

“Het is erg belangrijk om de plek waar je bent gebeten goed in te gaten te houden. Raadpleeg zeker je huisarts bij koorts, aanhoudende pijn, zwelling of wanneer er een rode, ringvormige plek rond de wonde ontstaat.”



“Dankzij Ann Sofie hou ik mijn diabetes onder controle”

Jeanne heeft al ongeveer 25 jaar diabetes. Net zoals velen kreeg ze de diagnose op latere leeftijd. Ze krijgt al een aantal jaar diabeteseducatie via een educator van het Wit-Gele Kruis.

Auteur Hélène Beele

Diabetes zit in Jeanne's familie. “Mijn vader had het ook”, vertelt ze. “Vroeger gingen mijn man en ik regelmatig fietsen. Maar ik moest telkens stoppen omdat ik honger had. Ik merkte dat ik anders de kracht miste om verder te fietsen. Mijn man stelde voor om toch eens bij de huisarts langs te gaan om bloed te laten trekken. Zo ontdekte ik mijn diabetes. Sindsdien neem ik medicatie en volg ik ook diabeteseducatie.”

Personen met diabetes hebben recht op educatie als hun bloedsuikerspiegel 's morgens tweemaal te hoog staat. Via een voorschrift van de huisarts komen ze in het opstarttraject terecht. Of in een zorgtraject als

ze een complexere behandeling nodig hebben.

Verhuis naar de kust

Jeanne verbleef vroeger vaak aan de kust. Een tweetal jaar geleden verhuisde ze definitief vanuit Antwerpen. Ze ging toen op zoek naar een nieuwe diabeteseducator. “De specialist in het ziekenhuis raadde het Wit-Gele Kruis aan en sindsdien komt Ann Sofie.”

Ann Sofie: “Ik kom twee keer per jaar een uurtje langs om diabeteseducatie te geven. Uiteraard ben ik de rest van het jaar ook altijd bereikbaar. Nieuwe patiënten volg ik in het begin wel nauwer op. Ook al zien we elkaar niet vaak, Jeanne is erg vlot, dus we praten steeds wat bij.”



Jeanne Van Onckelen

is al 25 jaar diabetespatiënte

“Het gaat vooral om gewoontes aanpassen”

“Tot nu toe heb ik gelukkig nog nooit echt een zware hypo gehad. Bij een hypo staat je bloedsuiker veel te laag. Ik zorg ook altijd dat ik druivensuiker of een koekje in m'n tas of auto heb voor moest het nodig zijn.”

“Dankzij Ann Sofie krijg ik tips om mijn diabetes onder controle te houden. Alle info van de educaties kan ik ook opzoeken in een diabetesmap van het Wit-Gele Kruis.”

“Zoetigheden vermijden gaat vlot, maar een paar keer per jaar heb ik zin om te snoepen. Iedereen heeft dat wel zeker?”, lacht Jeanne. “Het gaat vooral om gewoontes aanpassen. Vroeger ging ik bij de bakker om pistolets en koffiekoeken. Nu haal ik enkel wat pistoletjes. Ik heb ook geleerd om traag en bewust te eten.”



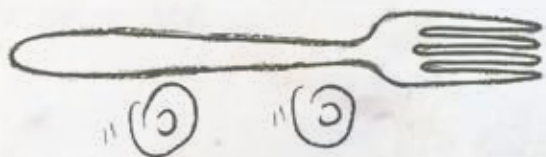
Ann Sofie Ameye

werkt als diabeteseducator bij het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

Bij nieuwe patiënten legt Ann Sofie altijd eerst uit wat diabetes juist is. “Ik vind het belangrijk om hiermee te starten. Daarnaast luister ik goed naar hun noden zodat ik daarop kan inspelen. Tijdens de educaties toon ik onder andere hoe ze hun glycemiemeter moeten gebruiken en insuline moeten inspuiten. Verder komt voeding natuurlijk aan bod en controleer ik de prikplaatsen. Vaak prikken patiënten op dezelfde plek, maar dat is niet goed. Je huid wordt er dikker. Hierdoor krijg je moeilijker bloed voor de glycemiemeter of is je insuline-opname slechter.”

Als er mantelzorgers aanwezig zijn, probeert Ann Sofie hen ook te betrekken bij de educaties. “Ik geef bijvoorbeeld tips over welke maaltijden ze best klaarmaken en wat ze moeten doen bij een hypo.”

“Ik betrek ook mantelzorgers”



homecuisine

LEKKER THUIS

Home cuisine zorgt voor een lekker, verse en gezonde maaltijd aan huis, elke dag!



Verse maaltijden aan huis kan vanaf € 7,00

Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smaakvolle, gezonde en vers bereide gerechten gekoeld bij u aan huis. U hoeft ze enkel nog een paar minuutjes op te warmen in de microgolfoven en klaar.

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keuzemenu's.

Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.



Hoe bestellen?

U kunt ons bereiken via mail of gratis nummer 0800 19 020. Er komt vrijblijvend een collega even langs voor een huisbezoekje met alle nodige informatie.

INFO@HOMECUISINE.BE

WWW.HOMECUISINE.BE

Waarvoor staat Home Cuisine?

Lekker en evenwichtig:

Onze menu's worden steeds met de grootste zorg samengesteld en zijn afgestemd op de seizoenen. Ook de lekkerste klassiekers van de Belgische keuken vindt u erin terug.

Vers en gezond:

Met Home Cuisine geniet u telkens weer van een (h)eerlijke maaltijd. Geen smaakversterkers of bewaarmiddelen, maar altijd bereid met de meest verse ingrediënten.

Gemakkelijk:

U beslist zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten. Enkel nog een paar minuutjes opwarmen in de microgolfoven en klaar. Zo eenvoudig is dat!



Bel gratis ☎ 0800 19 020

Op 27 november 2023 namen we jammer genoeg afscheid van onze columniste Joke Lemiengre. Jarenlang zette ze zich in om in elk nummer van Gezond Thuis een verhaal van hoop te brengen en jou als lezer te inspireren om kracht te vinden in kleine, alledaagse dingen. We dragen haar voor altijd een warm hart toe en steunen haar omgeving en iedereen die in een gelijkaardige situatie zit. Haar mooie woorden vergeten we nooit. Daarom zetten we er nog enkele op een rijtje.

“

Elke dag word je opnieuw geboren. Dat inspireert mij om van elke dag iets moois te maken.

“

We hebben allemaal nood aan iets of iemand die onze ogen weer doet fonkelen en ons de kracht geeft om elke dag de moed te vinden om verder te gaan. Ontdek zelf wat jij nodig hebt om opnieuw te fonkelen.



Joke Lemiengre

“

Ik besef nog sterker dan anders hoe lastig het kan zijn om zorg toe te laten. Nochtans, familie en vrienden willen met liefde iets doen om te kunnen helpen. Zelf zorg geven vind ik veel comfortabeler dan het ontvangen.

“

Wankelmoed gaat over de moed hebben om toe te geven dat je twijfelt, dat je iets niet weet, dat je bang bent, dat je wankelt. Het vergt vaak moed om dit te doen, want dan kan je je extra kwetsbaar voelen.

“

Je gezondheid, je lichaam, de liefde die je voor je liefsten koestert ... Het is van onschatbare waarde maar tegelijkertijd ook erg kwetsbaar.

“

Het lijkt me zinloos om een soort trappen van vergelijking van verdriet te maken. Het doet net deugd wanneer mensen in alle eerlijkheid, zonder het masker van schone schijn, hun angsten en verdriet met elkaar durven delen.

Leve de mantelzorger

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

“We houden nu nog meer van elkaar”



Lees het uitgebreide verhaal van Georgette en Ivo op gezondthuis.be of via de QR-code.

Georgette Van Geel

woont in Ranst met haar man Ivo Breugelmans. In 2017 veranderde hun hele leven abrupt. De zeer actieve Ivo geraakte op een week tijd verlamd vanaf zijn borst. Een enorm zware klap. “Het mooiste moment van mijn dag? Georgette die mijn kamer binnenstapt. Zonder haar wil ik niet verder.” Na een jaar in het ziekenhuis en revalidatiecentrum kwam Ivo weer thuis wonen. Georgette regelde alles en helpt bij alle zorgen. Hoe ze dat doet? “Graag zien.”

Auteur Stien Van Peer

Wil jij een mantelzorger in de kijker zetten?

Stuur een e-mail naar gezondthuis@witgelekruis.be.



“Mama is rolstoelgebonden maar woont nog thuis, daar zijn we allebei best fier op. Het is een echte plantrekker. Maar helemaal zelfstandig wonen is moeilijk en ze zit ook vaak alleen. Ik zocht een oplossing, en Ferm Thuiszorg legde samen met mij de puzzel. Drie keer per week komt Amalia, in de voormiddag. Op dinsdag en donderdag gaat mama naar de dagopvang. Of zoals zij zegt: naar mijn clubhuis. Daar kijkt ze naar uit: ze maakte er echte vrienden. En ze is er de koningin van de spelletjestafel!”

Ik ben Mieke, en dankzij Ferm Thuiszorg kan mijn mama Gilberte nog steeds thuis wonen.

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis 0800 112 05
SamenFerm.be/thuiszorg



TIPS ONTVANGEN OVER ZORG EN GEZONDHEID?

Blijf op de hoogte van praktische tips over gezondheid en langer thuis wonen en lees verhalen en krachtige getuigenissen van lotgenoten.

Schrijf je in op de gratis nieuwsbrief van het Wit-Gele Kruis via
www.witgelekruis.be/nieuwsbrief-inschrijving.



Thuis is waar ...

Carmen haar kankerbehandeling verderzet

Na een mammografie ontdekten artsen borstkanker bij Carmen. Een donderslag bij heldere hemel. “Aan mijn kinderen vertellen dat ik ziek was, vond ik het moeilijkst.” Steun vond ze bij familie, vrienden en het zorgteam rond haar. “Ik wou mezelf niet wegcijferen en heb altijd de hulp aanvaard die ik nodig had.”

Auteur Dorien Wenderickx

Meteen na haar diagnose kreeg Carmen een borstsparende ingreep. Ze onderging ook een operatie aan de lymfeklieren, chemotherapie en bestralingen. Nu volgt ze nog een kankerbehandeling met het product Herceptin®. Dankzij thuishospitalisatie krijgt Carmen het gedeeltelijk thuis toegediend. “Hier ben ik op mijn gemak. De gespecialiseerde verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis belt me een uur op voorhand om het product uit de koelkast te halen. Als ik naar het ziekenhuis ga, verlies ik meer tijd.”

Terug naar het ziekenhuis

De opstart van de thuishospitalisatie gebeurde in het ziekenhuis. Daar dienden ze het oncologische product de eerste twee keren toe. Om de drie toedieningen keert Carmen terug. “Ik word goed opgevolgd. Dat geeft me een gevoel van zekerheid.” Elk jaar krijgt ze een CT-scan en dat is meestal een angstige periode. “Ik heb schrik voor uitzaaiingen. Toch probeer ik er niet te veel mee bezig te zijn.”

Bij de kapper

De diagnose ervoer ze als een rollercoaster. “Ik ben niet erg misselijk geweest van de chemotherapie.

Op een bepaald moment viel mijn haar uit, en dat vond ik confronterend. Een vriendin is toen meegegaan naar een speciale kapper. Wanneer mensen me zeggen dat ze er voor me zijn, aanvaard ik die hulp.”

Hoop op leven

Carmen biedt nu ook zelf steun. “Via het ziekenhuis heb ik sessies krachttraining gedaan in groep. Daar heb ik vriendinnen leren kennen die hetzelfde meemaakten. Ondertussen hebben we de lotgenotenvereniging EnVie opgericht. We doen verschillende activiteiten en bezoeken borstkankerpatiënten in het ziekenhuis die nood hebben aan een babbel. Bij dat gesprek geven we ze een zelfgemaakt hartenkussen dat ze onder hun arm kunnen steken na een borstsparende operatie.” Letterlijk steun dus. Het is nu bijna negen jaar geleden dat Carmen de diagnose kreeg. “Soms heb ik het gevoel dat het anderen hoop geeft om wat verder in de toekomst te durven kijken.”

Meer info over EnVie:

www.borstkankerenvie.be
envieleuven@gmail.com

Meer weten over thuishospitalisatie?

Bekijk onze video:



Help, mijn partner is veranderd!

Hoe ga je om met gedragsveranderingen?

‘Waarom doe je plots zo vreemd? Zo reageer je normaal toch niet?’

Opeens gedraagt je partner, vriend of familielid zich niet zoals anders.

Je herkent hem of haar nauwelijks nog. Waarom verandert het gedrag plots en hoe ga je hiermee om? Ouderenpsycholoog Luc Van de Ven legt het uit.

Auteurs Marie Landsheere en Kristien Scheepmans



Waarom kan gedrag plots veranderen?

Luc Van de Ven: “Persoonlijkheden en karakters kunnen veranderen door een bepaalde ziekte, zoals dementie. Dat kan het gedrag wijzigen of bepaalde, meestal negatieve, eigenschappen versterken. De omgeving wordt hier eerst mee geconfronteerd, nog voor een diagnose gesteld is. Bij dementie is dat zelfs vaak voor de eerste geheugenproblemen optreden. Daarnaast brengt ook bijna elk psychisch probleem een gedragsverandering mee, of toch een belangrijke uiting ervan. Denk maar aan een zware depressie of een ziekte die je afhankelijker van anderen maakt. Het is dan niet door de ziekte zelf, maar wel door de diagnose. Zo weten we van dementie dat er soms heel weinig ziekte-inzicht is. Je omgeving ziet je veranderen, maar jij niet en net dat zorgt voor spanningen.”

Hoe merk je de verandering?

“De persoon is meer teruggetrokken en neemt geen initiatief meer. Hij of zij kan neerslachtig of ziekelijk achterdochtig zijn, maar ook gefrustreerd en soms zelfs agressief. Dan is het moeilijk om je vinger te leggen op de oorzaak. Na een diagnose weet je dat die verandering wellicht een eerste teken was.”

“Vooral het verlies van onafhankelijkheid leidt tot veel frustratie

en spanning in de omgeving. Dat wordt nog te vaak onderschat.”

Hoe ervaren mantelzorgers dat?

“Vaak merken we een grote impact op hen. Plots is de partner waar je jaren geleden verliefd op werd, totaal veranderd. De persoon waarnaar je opkeek en die altijd het voortouw nam, is er niet meer. Soms ontspoot het zelfs in ouderenmis(be)handeling omdat er zoveel frustraties zijn langs beide kanten.”

“Specifiek bij gedragsveranderingen merken we drie soorten situaties in mantelzorg. Ten eerste heb je de ‘zorgstress’. Mantelzorgers nemen heel wat taken op: zorgtaken maar ook huishoudelijke of administratieve. Voor sommigen is dat vaak nieuw en dus onbekend. Dat kan voor zorgstress zorgen. Ten tweede kan de relatie onder druk komen te staan. De persoon die nu zorg nodig heeft, was vroeger misschien net diegene die altijd initiatief nam. Nu draaien de rollen plots om. Als jij dan als mantelzorger aangeeft dat autorijden geen goed idee is, kan dat op protest stuiten. Als laatste heb je de ‘netwerkstress’, wanneer iemand alle zorg op zich wil nemen en anderen uitsluit om te helpen. Bijvoorbeeld in een familie waar het oudste kind langdurig voor de ouders zorgt. Dat kan conflicten aanwakkeren.” →



Luc Van de Ven is klinisch ouderenpsycholoog met ervaring in psycho-, partnerrelatie- en familetherapie. Hij is ook coördinator van de Werkgroep Klinische Ouderenpsychologie van het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven. Over ouder worden en ouderenzorg schreef hij verschillende boeken en geeft hij opleidingen en lezingen. Voorts is hij hoofdredacteur van ‘Senior. Tijdschrift voor kwaliteitsvolle ouderenzorg’.

“Liefde is ... op tafel durven kloppen. En vooral begrip tonen”

Hoe ga je hier als mantelzorger best mee om?

“Liefde is ... in bepaalde omstandigheden op tafel durven kloppen. En begrip tonen dat je de zelfstandigheid van de zorgbehoevende deels afneemt, wat het ook moeilijk maakt voor hem of haar. Het is niet evident om dat ter sprake te brengen. Veel hangt af van de relatie. Velen kunnen erover babbelen, maar evenveel niet.”

“Zeker wanneer de ander geen ziekte-inzicht heeft. Dan kan je het gesprek proberen voeren met een derde, neutrale persoon. Denk aan een professionele hulpverlener zoals een arts of thuisverpleegkundige. Hun professionele diagnose, die ook gedragsveranderingen kadert, kan je al een eind verder helpen en zorgt langs beide kanten – naast verdriet - voor een zekere opluchting. Als mantelzorger begrijp je dat het gedrag veroorzaakt wordt door de ziekte, niet door de persoon zelf.”

Heb je een concrete tip?

“Om het niet continu te laten escaleren, kan je de ‘tongdraai therapie’ toepassen. Voordat je reageert, draai je je tong zeven keer rond. Want ook al is het goed bedoeld, soms maak je het erger door meteen te wijzen op een bepaald gedrag. Dat vraagt veel van de mantelzorger: die moet constant beseffen dat de ziekte de oorzaak is en dat je vaak na jaren anders met de persoon moet omgaan. De omgeving lijdt dus mee.”

“Tot slot is het ook belangrijk dat je als mantelzorger zelf voldoende aandacht krijgt. Je kan maar zorgen voor iemand als je ook goed voor jezelf zorgt. Vergeet dat niet, en kom af en toe op adem. Schakel een professionele hulpverlener of een familielid in om de zorg even over te nemen. Zo kan je opnieuw energie halen uit andere dingen, zoals hobby's of vrienden.”

“In het begin is loslaten wellicht niet makkelijk en heb je misschien een schuldgevoel, maar het is nodig om dit vol te houden. Ook om je nieuwe situatie emotioneel te verwerken, kan je leunen op anderen.”



Hoe start je een gesprek over iemands gedragsverandering?

- Zoek de moed om erover te spreken.
- Beschuldig de ander niet over zijn of haar gedrag.
- Spreek vanuit een bezorgdheid.
- Wees geduldig. Je zal het gesprek wellicht meermaals voeren.
- Betrek eventueel iemand waarnaar zeker geluisterd wordt. Zoals een professionele hulpverlener, of een ander familielid of vertrouwenspersoon.
- Probeer tot wederzijds begrip te komen. Het gedrag van de ander komt niet van de persoon zelf, maar maak tegelijk duidelijk welke impact het op jou heeft.



Huis verkopen? Snel een bod, zorgeloos en vlot.

- ✔ Wij kopen aan **binnen één maand**
- ✔ Mét of zonder **inboedel**
- ✔ Dit alles **zonder kosten**

Scan mij met
de camera van
je smartphone



0469 250 250 | info@huizenkopers.be | huizenkopers.be



Weinig eetlust? Kies energierijke voedingsmiddelen!

Wat is ondervoeding?

Ondervoeding wordt gekenmerkt door een tekort aan de nodige voedingsstoffen. Vaak verlies je hierdoor gewicht en dus spieren of vetmassa. Oorzaken kunnen zijn: fysieke veranderingen, onderliggende (chronische) ziektes, maar ook psychische of sociale factoren.

Je hebt (ongewenst) gewicht verloren, je kledij zit ruimer, koelkast staat leeg of bevat voedsel buiten vervaldatum. Het kan allemaal wijzen op een verminderde eetlust. Misschien merkte je als mantelzorgers op dat iemand meer vermoeid is, snel last heeft van bloeduitstortingen of verward is? Ook dat kan wijzen op ondervoeding.

Het is belangrijk om de situatie aan te pakken. Ondervoeding zorgt namelijk onder meer voor een vertraagde wondheling, een daling van je weerstand, verminderde spierkracht, meer kans op doorligwonden en op complicaties na een operatie.

Weinig eetlust, kauw- en slikproblemen, maar ook een verminderde mobiliteit kunnen leiden tot ondervoeding. Dat is een problematiek die vaak onopgemerkt blijft, zeker bij ouderen. We geven enkele praktische tips om ondervoeding te voorkomen of aan te pakken.

Auteur Ralph Gregoor

Kies energierijke voedingsmiddelen

Heb je weinig eetlust? Eet dan regelmatig kleine, gevarieerde maaltijden (6 à 8 keer per dag) en vermijd sterke etensgeuren. Kies voor voedsel dat je graag eet en wissel koude, warme, zoete en hartige gerechten af. Gebruik bij voorkeur energierijke voedingsmiddelen, liefst eiwitrijk:

- Volle melk en producten zoals yoghurt, pudding, chocomelk ...
- Vette vissoorten zoals zalm, makreel, ansjovis, sardines ...
- Hartig vetrijk beleg zoals kaas, vleeswaren en eieren. Beleg je brood rijkelijk.
- Peulvruchten zoals split-erwtten, witte bonen, hummus of linzen.
- Plantaardige vetten zoals noten, zaden, pitten, olie, mayonaise, avocado ...
- Granen zoals haver, mout, brood, muesli, pasta, rijst ...

Tips

Ook deze tips helpen je energierijk te eten:

- Drink niet vlak voor de maaltijd.
- Varieer met fruitsappen, sportdranken of niet-gebonden soep. Warme dranken kan je verrijken met suiker of honing. Voeg grenadine toe aan je water.
- Gebruik een kopje bouillon om je eetlust op te wekken.

- Maak je warme maaltijd calorierijker. Verrijk je puree met ei, boter, room, volle melk of smeerkaas. Kies vaker voor pasta, rijst of gebakken aardappelen. Gebruik olie of vloeibaar bereidingsvet voor je warme maaltijd.
- Maak je soep energierijker met extra room, vleesballetjes, korstjes, gemalen kaas of kies soep op basis van erwten of bonen.
- Ga even naar buiten voor de maaltijd. Beweeg op regelmatige basis, bijvoorbeeld via een kleine wandeling of enkele rek- en stretchoefeningen.

Ben je te moe om te eten? Zorg dan voor voldoende rust en schakel hulp in om te koken of kies voor kant-en-klare maaltijden.

Herken je de signalen van ondervoeding bij jezelf of bij iemand in je omgeving? Bespreek het met je verpleegkundige. Samen met jou pakken we dit graag aan! De aanpak verschilt per persoon en situatie. Onze diëtisten bieden advies op maat.

Dieetdienst

Laat je adviseren door onze diëtisten. Ze helpen je terug smaak in je maaltijden te brengen en ondervoeding te voorkomen.

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

014-24 24 10
dieetdienst@wgkantwerpen.be

Wit-Gele Kruis Limburg

089-36 00 82
voedingsadvies@limburg.wgk.be

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

09-265 69 24
team.diabetes@wgkovi.be

Meer
recepten op
[gezondthuis.be/
recepten](http://gezondthuis.be/recepten).



Boerenomelet

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 2 eieren
- 1/4 kop volle melk
- 1/4 kop geraspte kaas
- 1/4 kop fijngesneden ui
- 1/4 kop champignons, in plakjes gesneden
- 4 kerstomaten, gehalveerd
- 50 g spekjes
- 1 handvol verse spinazieblaadjes
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

1. Klop de eieren en melk in een kom.
2. Voeg de geraspte kaas toe en roer goed door.
3. Verhit de olijfolie in een pan en bak de spekjes goed aan.
4. Voeg nadien de gesneden ui en champignons toe aan de pan. Bak ze tot ze zacht zijn. Voeg de spinazie en de kerstomaten toe en bak kort.
5. Giet het eimengsel gelijkmatig over de groenten in de pan en kruid met peper en zout.
6. Laat de omelet opbakken tot de randen beginnen te stollen.
7. Zodra de omelet bijna gaar is, vouw je deze dubbel met een spatel. Bak de omelet tot de gewenste gaarheid.

Bota
botalux



Bota
Since 1940

Meer info: Tel. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be

steunkousen

BOTALUX is een fijne elegante steunkous die de bloedsomloop stimuleert. De druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe. De kous verlicht vermoeide benen bij langdurig zitten of staan en bij zwangerschap.

BOTALUX 40 DENIER lichte steun (7-9 mm Hg)
BOTALUX 70 DENIER middelmatige steun (15-18 mm Hg)
BOTALUX 140 DENIER stevige steun (19-22 mm Hg)

Gebruikstips

- bij voorkeur bij het opstaan aandoen
- crèmes en bodylotions beschadigen kousen
- hydrateer indien nodig 's avonds de benen
- let op met eelt en scherpe nagels
- gebruiksduur: 6 maanden bij dagelijks dragen

Raadpleeg vooraf uw arts bij diabetes of arterieel vaatlijden.

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



AG 2023/01NL



Protefix®

Een volledig gamma voor kunstgebiten

- ✓ Langdurige kleefkracht
- ✓ Rechtstreeks aan te brengen op de natte prothese
- ✓ Voorkomt het binnendringen van etenresten



REVOGAN

Verkrijgbaar in de apotheek en parafarmacie - Meer info op www.protefix.be

Queisser
PHARMA

Zo gaan we om met een klacht over jouw zorg

Elke dag opnieuw streven we naar de hoogste kwaliteit in onze zorgverlening. Toch is een minder goede ervaring nooit uit te sluiten.

Wat doen we met je klacht?

Klachten leren ons veel over de kwaliteit en veiligheid van zorg. Daarom vragen we aan collega's en patiënten om ze altijd te melden. Bij iedere melding maken we een klachtendossier op en bespreken we het met alle betrokkenen. Patiënten, mantelzorgers, zorgpartners ... het is erg belangrijk dat ze

hun ervaringen met ons delen. Alle klachten houden we anoniem bij in een jaarrapport. Met de aandachtspunten uit opmerkingen, klachten en bevestigingen gaan we aan de slag. Zo kunnen we gelijkaardige situaties in de toekomst vermijden en maken we onze zorg kwalitatiever en veiliger.

Voorbeeld van een klacht:



Hoe meld je een klacht?

Iedereen heeft het recht om een klacht in te dienen. Dat kan steeds aan je verpleeg- of zorgkundige. Ligt dat wat moeilijk? Neem dan contact op met een afdelingsverantwoordelijke of de administratieve dienst van je regio. Schakel je liever een onafhankelijke bemiddelaar in? Contacteer dan onze ombudsdienst. Lees meer over de procedure op witgelekruis.be/ombudsdienst.

Wit-Gele Kruis ombudsdiensten:

Antwerpen:

014-24 24 41
ombudsdienst@wgkantwerpen.be

Limburg:

089-30 07 97
ombudsdienst@limburg.wgk.be

Oost-Vlaanderen:

09-265 66 65
ombudsdienst@wgkowl.be

Vlaams-Brabant:

016-66 00 84
ombudsdienst@wgkvlb.be

West-Vlaanderen:

050-44 06 28
ombudsdienst@wgkwwl.be



De grootste keuze hoorapparaten van Vlaanderen

€ 100,- korting*

Mevr. Den Boef (83 jaar)

"Alweer enkele jaren geleden besloot ik een gehoorapparaat te kopen want mijn gehoor ging achteruit. Ik ben een winkel binnengestapt en liet mij voorlichten over de mogelijkheden. Een vriendelijke dame testte mijn gehoor en een paar weken verder mocht ik de apparaatjes vrijblijvend twee weken uitproberen. Een ongekend lawaai overviel mij toen ik er mee buiten stapte. Ik heb het niet langer dan 3 dagen kunnen volhouden. Geen probleem, de verkoopster zei "u bent er nog niet klaar voor". Ik ben na 4 jaar teruggegaan naar dezelfde winkel en onderging weer dezelfde testen bij een ander persoon. Ik was beter voorbereid maar iets weerhield mij ervan om definitief met deze firma in zee te gaan. De 'klik' was er niet."

"Ik ging op zoek via internet naar een betere prijs en een zorgwinkel kon mij dezelfde apparaatjes voor 400 euro minder leveren. Nog even verder gezocht. Heel toevallig kwam ik op de website van Oogvoororen.be terecht. De tekst en aanpak bevielen mij wel. Vooral het feit dat een audicien aan huis zou komen om mij te helpen de juiste keuze te maken, was doorslaggevend. Met de exacte gegevens van de hoorapparaten die ik eerder elders had geprobeerd, heb ik die ingefikt en naar de prijs bij Oogvoororen.be gevraagd, de prijs was precies 1000 euro goedkoper! Het spreekt vanzelf dat ik met Oogvoororen.be in zee gegaan ben. De audicien kwam aan huis, was heel geduldig met me en als ik een probleempje heb, kan ik altijd bij hem terecht, 10 op 10 krijgt deze winkel van mij!"

Oogvoororen.be heeft de grootste keuze hoorapparaten van Vlaanderen en is tot wel 40% voordeliger dan andere audiciens. Oogvoororen.be is makkelijk te bereiken met 17 hoorcentra in Vlaanderen. Wilt u een hoortest of advies over hoorapparaten? Onze audiciens staan klaar om u te helpen en komen zelfs aan huis. Bekijk alle A-merk hoorapparaten op onze website, inclusief alle prijzen, tegemoetkomingen en specificaties.

*Speciaal voor Wit-Gele kruis-lezers:
€ 50,- korting per hoorapparaat

De totale korting bedraagt € 100,-

Afspraak maken?

Ga naar www.oogvoororen.be/wit-gele-kruis en maak een afspraak in één van onze 17 hoorcentra. U vindt onze hoorcentra in: Aalst, Antwerpen, Brecht, Brugge, Brussel (Zaventem), Geel, Gent, Hasselt, Herentals, Kortrijk, Leuven, Mechelen, Oostende, Roeselare, Sint-Truiden, Temse en Turnhout. Of kies voor een audicien aan huis.

U kunt ons telefonisch bereiken op: 0800 - 26542
of via e-mail: info@oogvoororen.be.

 oogvoororen.be/wit-gele-kruis

Kleinere teams, grotere afdelingen

De afdelingen Hasselt-Oost en Hasselt-West zijn vanaf maart één afdeling: Hasselt. De afdeling Lummen zal vanaf mei samengaan met die van Beringen. Aan jouw zorg verandert er niets.

De thuiszorg verandert voortdurend en wordt steeds complexer. Onze bevolking vergrijsst en patiënten liggen steeds minder lang in het ziekenhuis. Daartegen willen we ons wapenen. Dat doen we door ons steeds efficiënter te organiseren.

Zo werken we voortaan met kleinere wijkteams maar denken we 'groter' over onze lokale afdelingen. Grotere afdelingen hebben stevigere fundamenten en zijn beter gewapend tegen uitdagingen zoals een crisis of personeelstekort.

Één centrale locatie

Voor 2024 betekent dit concreet dat de afdelingen Hasselt-Oost en Hasselt-West, alsook Lummen en Beringen samengaan op één centrale locatie. Voor Hasselt en Herk-de-Stad kan je voortaan terecht op de Gouverneur Verwilghensingel 26, voor Lummen en Beringen wordt dat de Koerselsesteenweg 2 in Beringen.

In je dagelijkse zorg merk je geen verschil. Enkel als je naar je afdeling moet, bijvoorbeeld voor een bezoek aan de verpleegpost of een consult bij de diëtiste, zal dat misschien op een andere locatie zijn.



Verder levert deze verandering enkel voordelen op: de lokale wijkteams met verpleeg- en zorgkundigen worden kleiner, wat voor jou als patiënt herkenbaarder en vertrouwelijker zal aanvoelen.

Verhuis Houthalen-Helchteren

De afdeling Houthalen-Helchteren verhuisde begin dit jaar ook naar een nieuwe locatie. Je vindt hen terug op de Lakerweg 3A/1 en niet meer op de Vredelaan 33.



Voortraject diabetes wordt opstarttraject

Vanaf 2024 verandert het voortraject diabetes ‘opvolging van een patiënt met diabetes type 2’ naar het opstarttraject. Dat traject verbetert de toegankelijkheid van de zorg en vergemakkelijkt de opvolging vanaf de diagnose.

In België kunnen mensen met diabetes verschillende vergoedbare zorgen krijgen. Het voortraject bleef onderbenut voor mensen met diabetes type 2, onder andere omdat het als een administratieve last werd ervaren voor de zorgprofessionals. Terwijl het aantal patiënten wel stijgt en velen niet tijdig een diagnose krijgen.

Tot nu was gratis educatie enkel voorzien voor personen onder de 70 jaar én met overgewicht (BMI groter dan 30) of verhoogde bloeddruk. Heel wat mensen vielen hierdoor uit de boot. Nochtans is diabeteseducatie

een belangrijk onderdeel van je behandeling. Het verbetert je zelfmanagement en vermindert de kans op acute en chronische problemen aanzienlijk.

Voordelen

Het aantal sessies diabeteseducatie blijft gelijk (4 keer 30 min per jaar). Nieuw is dat ten minste 1 van de 4 sessies uitgevoerd wordt door een diabeteseducator. Hij of zij zal een meer coördinerende rol op zich nemen.

Personen in het opstarttraject hebben - naast de diabeteseducatie - recht op 2 sessies van

30 minuten bij een erkend diëtist en 2 sessies van 45 minuten bij een erkend podoloog, als je een verhoogd voetrisico hebt. In het ‘oude’ voortraject moest je hier remgeld voor betalen, maar in het ‘nieuwe’ opstarttraject hoef je dat niet meer te betalen.

Het opstarttraject is automatisch verlengbaar indien de patiënt zich aan de voorwaarden houdt, zoals bij het zorgtraject. Een voorschrift is noodzakelijk voor de verschillende disciplines voor het verlenen van diabeteseducatie.

Meer info?

Bel naar de lokale afdeling en maak een afspraak met een diabeteseducator.

Blijf actief, blijf bewegen!

Tijdens de week van de valpreventie in april zetten we extra in op blijven bewegen. Want het lijkt misschien vreemd, maar regelmatig bewegen is een van de meest effectieve manieren om vallen te voorkomen. Dat hoeft niet groots te zijn, elke vorm van actief bewegen is een goed begin.

Wist je dat bijna 40% van de thuiswonende 65-plussers minstens één keer per jaar valt? Dat kan ernstige gevolgen hebben. Denk maar aan fysieke letsels zoals huidwonden en fracturen, psychosociale gevolgen zoals isolement of zelfs een financiële impact zoals de kosten van een ziekenhuisverblijf.

Een van de belangrijkste manieren om vallen te voorkomen, is bewegen. Dat is voor alle leeftijden van belang. Actief oud worden heeft namelijk alleen maar positieve effecten, zoals soepele spieren en gewrichten, een verbeterd evenwicht, verbeterde conditie en verhoogde slaapkwaliteit.

‘Meer bewegen en minder zitten’, is dus de boodschap! Dat kan al met lichte huishoudelijke taken zoals afwassen, de post uithalen, stofzuigen, spelen met je (achter)kleinkinderen, rechtstaand bellen ...

Blijf bewegen: doe je mee?



M D W D V Z Z

	M	D	W	D	V	Z	Z
Naar de brievenbus wandelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elke 30 min. rechtstaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wandeling binnen/buiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huishoudelijke taak (Afwassen, strijken, poetsen, ramen wassen, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewust bewegen (Turnoefeningen, staand bellen, fietsen, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Met deze tips beweeg je meer:

- Draag aangepast schoeisel en verzorg je voeten
 - Vermijd open pantoffels, gladde leren zolen, een hoge hak, of te grote of te kleine schoenen.
- Laat valangst je leven niet beheersen.
 - Ga naar een kinesist die je helpt met oefeningen om je valrisico te verkleinen.
 - Praat met je huisarts. Of met je thuisverpleegkundige, zij krijgt hiervoor de steun van de referentieverpleegkundige locomotorische en neurologische zorg.
 - Schaf een personalarms aan, zo is hulp nooit ver weg.
- Gebruik aangepaste loophulpmiddelen zoals een stok of rollator.
- Wees extra voorzichtig als je duizelig bent bij het rechtstaan of na het eten.
 - Ga op de rand van je bed of stoel zitten voor het rechtstaan.
 - Vermijd een (te) warme ruimte, douche of bad.
 - Plaats het hoofdeinde van je bed hoger.
 - Beweeg voldoende.
 - Drink voldoende.

Uitdaging!

We dagen je in de week van de valpreventie uit om meer te bewegen. Motiveer jezelf met onze checklist. Streef ernaar om ieder hokje aan te vinken. Benieuwd of het jou lukt!

Maak deel uit van ons patiëntenpanel en geef een stem aan je zorg



In 2021 lanceerden we een patiëntenpanel met patiënten en mantelzorgers die vanuit hun ervaring konden bijdragen aan verschillende thema's. Na enkele jaren zijn we opnieuw op zoek naar nieuwe kandidaten.

Goede zorg is kwalitatieve zorg die afgestemd is op de behoeften van de patiënt en mantelzorgers. Je kan als zorgverlener nog zo deskundig zijn, als je zorg voorbijgaat aan wat patiënt en mantelzorgers nodig hebben, dan sla je de bal mis. Dus is goede afstemming belangrijk. Dankzij een patiëntenpanel benutten we de kennis en de ervaring van patiënten en mantelzorgers om onze zorg in de toekomst vorm te geven.

De deelnemers kunnen vrij kiezen aan welke thema's ze willen meewerken. Dat kan zeer breed gaan. Het kan gaan om de zorg op zich, maar ook over de dienstverlening in het algemeen.

Mogelijke onderwerpen zijn:

- Hoe kunnen we de communicatie tussen zorgverlener en patiënt of mantelzorgers verbeteren?
- Wat is er belangrijk om de overgang van een patiënt naar een woonzorgcentrum te vergemakkelijken?
- Hoe ziet de werking van een afdeling eruit?
- Wat bieden we aan naast thuisverpleging (denk maar aan vroedvrouwen, gezinszorg, voedingsadvies, zorgcentrale ...)?
- Volgen onze verpleegkundigen tijdens de zorg de procedures op?
- ...

Oproep kandidaten

Ons panel bestaat momenteel uit een tiental patiënten en mantelzorgers. Bijkomende kandidaten zijn steeds welkom! Ken jij (of ben jij) een patiënt die wil deelnemen? Neem dan contact op met Ilse Gorissen, adviseur Relaties en Netwerking via ilse.gorissen@limburg.wgk.be of 089-30 08 80.

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!

WWW.

Eurika-Shoe

.com



Floris van Bommel



LIU-JO



Floris van Bommel



Buffalo



HEREN: Cole Haan Karl Lagerfeld Floris Van Bommel Tommy Hilfiger Timberland Ambiorix Lloyd Ara Ecco Rockport Clarks Geox Mephisto Greve Ea7 Armani Sebago Xsensible Solidus

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Karhu Karl Lagerfeld Buffalo Dr.Martens Diadora Fila Tommy Hilfiger Vans Antony Morato All-Star Asics Cerruti1881 LaCoste Ea7 Armani Guess Sun68 Puma Reebok Gola HeyDude Lyle&Scott Skechers (The Rolling Stones & SnoopDogg)

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino Floris Van Bommel Tommy Hilfiger Mexx Diadora NeroGiardini Gabor Kahru Ecco Ara Geox Semler Solidus Think! Liu Jo Sun68 Mephisto Karl Lagerfeld



SKECHERS Kids

solidus

SolicareSoft



Gun jezelf
HET
BESTE COMFORT



MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

KIDS: Adidas-originals Skechers Vans Munich Timberland Birki All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Crocs Kipling Giesswein

Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Ara Birkenstock Semler Gabor PiediNudi Remonte
CHROOM VRIJ: Think! Brako Mephisto Nature Vital Clair de Lune Stuppy FinnComfort Wolky Oofos Crocs
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop

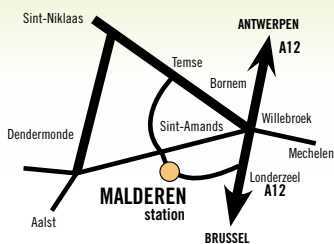


LOWA
MEINDL
Shoes For Actives



MBT

SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Kybun Joya Sano Xsensible Rollingsoft Skechers
TOPDEALER VAN: Mephisto Lowa Meindl Grisport Rockport Allrounder Asics Teva Garmont Deuter



✂ **€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 99,00 EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN**

Naam
Adres
E-mail Datum / /

EURIKA-SHOE BV - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: alle dagen van 10 tot 18u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

Niet geldig tijdens de spierrebo.

BON €13



Win 1 van de 2 bongobonnen

Movie For Two

Een uitje naar de bioscoop is altijd leuk! Met deze cadeaubon kan je met twee genieten van de magie van het witte doek. Er is keuze uit 13 verschillende bioscoopcomplexen van Kinepolis, waardoor er altijd wel een locatie in de buurt is.

HORIZONTAAL

1. Wond toegebracht door een bijtend dier – Zelfzucht
2. Tegenovergestelde zijde – Hekwerk van planken en latten
3. Kweker – Lucht (voorvoegsel) – Japanse zelfverdedigingssporten
4. Daar – Water (Frans) – Benzine laden
5. Advies – Uit ivoor
6. Jonge stier – Baarmoeder – Tijding
7. Dieventaal – Rolschaats
8. Aangezien – Dapper krijgsman
9. Feestverlichting – Grondstof voor turf
10. Rond gebak – Pan waarin men vloeistoffen laat afkoelen
11. Iets dat men aanbeveelt – Bleek – Van de
12. Natuurlijk logaritme – Zuidvrucht – Ontvettingsmiddel
13. Enkel – Wat een artikel de producent kost
14. Acrobatische sprong – Onzes inziens – Eminentie
15. Land in Azië – Vernevelaar – Oude Italiaanse munt

VERTICAAL

1. Ton om boter in te bewaren - Dal
2. Voorvechter – Grassteppe in Zuid- en Midden-Amerika
3. Het tellen – Wantrouwen – Verenigde Staten
4. Hardvochtig – Altijdgroene struik
5. Seniorenvereniging – Droomland – Oude lengtemaat
6. Achter – Voorzetsel – Muzieknoot – Werpspel
7. Drager van erfelijke eigenschappen – Weggestopt – Afgemat
8. Hoogste mannenstem – Windjak
9. Kalmte – Lekkernij
10. Zonderling en grillig van vorm – Profeet
11. Onder andere – Meisjesnaam – Aarzelings – Italiaanse saus
12. Internationaal standaardboeknummer – Geluk – Dragee
13. Aan diggelen vallen – Turkije (in internetadressen)
14. Honingwijn – Toespraak – Minnaar
15. Onder het genoemde - Naaktcultuur

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

Vind het sleutelwoord

en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 8 april 2024**, naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen Gezond Thuis, Kruiswoordraadsl - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel. E-mailen kan ook, naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be.

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

Oplossing Gezond Thuis 115:
SMAAKMAKERS

Winnaar BON 'Magazines & Kranten'
Patrick Helderweirdt uit Belsele

Colofon 31^{ste} jaargang, Nr. 116 - maart 2024 - Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen - Verschijnt viermaal per jaar **Hoofd- en eindredactie** Marie Landsheere - Marie.Landsheere@vlaanderen.wgk.be, Kristien Scheepmans - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be **Redactieraad** Hélène Beele, Arianne Caron, Uschi De Coster, Kristel De Vlieghe, Nathalie Ghequiere, Ralph Gregoor, Elise Keldermans, Sanne Lambert, Marie Landsheere, Kristien Scheepmans, Stien Van Peer, Lore De Jonge **Fotografie** © Marco Mertens **Beelden** Adobe Stock, Shutterstock, © WGK zonder copyright **Secretariaat** Eminence Kamalandua - info@vlaanderen.wgk.be **Concept, vormgeving en eindredactie** Bold and pepper nv - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden, www.boldandpepper.be **Reclameregie** Trevi plus - Katrien.Lannoo@treviplus.be **Verantwoordelijke uitgever** Dirk Broos - Wit-Gele Kruis van Vlaanderen vzw, Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel, 0465.698.582 - RPR Nederlandstalige ondernemingsrechtbank Brussel, www.witgelekruis.be/federatie - directie@vlaanderen.wgk.be, Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag gereproduceerd of overgenomen worden zonder de schriftelijke toestemming van de verantwoordelijke uitgever. Raadpleeg onze privacy policy via www.witgelekruis.be/privacy **Druk** Drukkerij Moderna Printing - **Opplage** 120.000

Patiënten van het Wit-Gele Kruis ontvangen Gezond Thuis gratis. U kunt ook een abonnement aanvragen. Het abonnementsgeld voor Gezond Thuis bedraagt €10 per jaar - te storten op 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 info@vlaanderen.wgk.be.





**“Thuis is waar ...
ik geen
bucketlist
volg”**

Carmen neemt elke dag zoals die komt. “Ik hou van veel dingen. Ook kleine. Zoals vallende sneeuw op een ijskoude dag. Toen ik mijn diagnose kreeg, heb ik me voorgenomen om goed voor mezelf te zorgen.

Ik zing in een koor, ga wandelen en bezoek wekelijks mijn kleinkinderen. In de lotgenotenvereniging Enviben ik sinds vier jaar een bestuurslid. Ik zou wat vaker thuis mogen zijn, zegt mijn vriend soms al lachend.”

atelier
GOLDNER



ONS **GEHEIM**

voor de perfecte broek

Dankzij de **elastische tailleband** is de broek makkelijk aan en uit te trekken. De **superstretchkwaliteit** zorgt voor maximaal comfort en knelt echt nergens.

GELDIG T/M 20-04-2024!

99.95

59.95

Bestel vandaag nog en
BESPAAR € 40
bij aankoop van deze broek.

PASVORMTIP

Bent u 1,65 meter of korter en bestelt u normaal maat 46? Probeer u dan de korte maat 23 en ontdek de meerwaarde van perfect passende mode!
Bent u kleiner dan 1,56 m, kiest u dan eens de extra korte maat 225.

Stretchbroek LOUISA

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elasthan;
Wasbaar
N-Maten 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56
K-Maten 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28
EK-Maten 205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275, 258
Lengte: N 104 cm K 98 cm EK 94 cm

1579-403 boommoos

1580-203 erwtengroen

1580-103 lichtblauw

1579-703 jeansblauw

1579-503 taupe

1579-903 zand

1580-303 steengrijs

1579-803 wit

1580-403 papaja

1580-603 rood

1579-603 sering

1580-703 roze

1580-503 marine

1580-003 zwart



GELDIG T/M 20-04-2024!
€ 40 besparen
+ GRATIS VERZENDING
CODE F24-6670-04

DE AANBIEDING IS **GELDIG T/M 20-04-2024** | GEEF DE KORTINGSCODE DOOR: **F24-6670-04**

Profiteer nu van deze kennismakingsaanbieding – nu met **gratis verzending!**

Klantnummer (indien voorhanden)

Straat en huis-/busnummer

Voorletters en achternaam

Postcode en woonplaats

Telefoonnummer

E-mailadres

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
			Stretchbroek LOUISA	

JA, ik bestel en betaal nu **geen portokosten. Actiecode F24-6670-04**

Ik bestel **op rekening** en betaal binnen 14 dagen met behulp van het meegeleverde overschrijvingsformulier.

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.goldner-fashion.com. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.goldner-fashion.com. De informatie die wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik en kan worden doorgegeven aan organisaties die contractueel met ons verbonden zijn. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening

U kunt op 3 manieren bestellen:

Telefoon:

070 - 22 28 28

(max € 0,30/min volgens operator)

Internet:

www.goldner-fashion.com/broek

Schriftelijk:

atelier GOLDNER
Gentsesteenweg 64
1730 Asse

Graag telefonisch
of online de actiecode

F24-6670-04
doorgeven

*Geef de actiecode telefonisch of online door. Niet geldig op lopende bestellingen. De actie is niet te combineren met andere acties en kan niet worden omgezet in contanten. Per klant kan slechts één actiecode ingediend worden. Levering zolang de voorraad strekt.