

Gezondthuis

Tijdschrift
Toelating gesloten verpakking
P 309292

BELGIE - BELGIQUE

P.B./P.P

Brussel X
PB11

Een uitgave van het Wit-gele Kruis van Vlaanderen | Frontispiesstraat 8 Bus 1.2 | 1000 Brussel | 3-maandelijks tijdschrift - nr.68 | maart - april - mei 2012

Antoine Rubbens

“Verbonden in zorg”



8

GEZOND EN
VEGETARISCH



17

TE MAGER?



20

Zondag 18 maart 2012

DAG VAN DE ZORG



Een gezonde en
overheerlijke
maaltijd met één
enkel toestel



2 in 1 een revolutie in uw keuken

Vandaag betekent goed koken, goed zorgen voor uw gezondheid en lekker genieten. Daarom vult SEB voortdurend zijn Gezond & Lekker gamma aan. Doeltreffende kookmethodes die de smaak en de voedingswaarde van eetwaren beter behouden. Wetenschappelijke studies bewijzen het.

ActiFry 2in1 Minder vet, maar toch lekker eten? Zo veel mogelijk variëren en tijd winnen? Vanaf nu kan het allemaal, dankzij de nieuwe en revolutionaire Actifry 2in1. Het principe? De Actifry 2in1 is voorzien van 2 aparte bakzones en 4 programma's

voor de bereiding van allerhande gerechten, van voorgerecht tot dessert!

Met één enkel toestel tovert u kip met frietjes met minder dan 3 % vetstof of een heerlijke steak met frietjes met een laag vetgehalte* op tafel. De hoeveelheid zout en olie bepaalt u zelf met het doseerlepeltje; de beproefde heteluchttechnologie zorgt voor een perfecte bereiding. Praktisch, gezond en uw gerechten lukken altijd! Geen inspiratie? Bij de ActiFry 2in1 horen een receptenboekje en menu-ideeën voor twee weken. Dag na dag gezonde en evenwichtige gerechten. Smakelijk!



www.seb.be

Ook in het Gezond & Lekker gamma:
Vitacuisine en Nutricook

* Een met de helft verlaagd vetgehalte voor 100 g kip/steak en 150 g frieten in vergelijking met een traditionele bereiding in een pan of frituse.

Hoofd- en eindredactie

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

Redactieraad

Hilde De Groef, Dolf De Ridder, Bram Fret,
Viviane Janssens, Ilse Minnoye, Louis Paquay,
Caroline Sabbe, Kristien Scheepmans,
Ann Vanloffelt, Renild Wouters

Beeld coverpagina

© Isabelle Peryn

Druk

Hoorens Printing

Oplage

131.380

Secretariaat

Hilde De Groef

Verantwoordelijke uitgever

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

Reclameregie en vormgeving

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



Indien u Gezond Thuis niet gratis
ontvangt via uw verpleegkundige of
met de post, kunt u zich abonneren.
Het abonnementsgeld voor Gezond Thuis
bedraagt € 10 per jaar - te storten op
P.R. 000-0174466-60 van 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).

*De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van
de advertenties. Getekende artikelen verschijnen onder
verantwoordelijkheid van de auteur. Artikelen of delen
ervan mogen worden overgenomen, op voorwaarde van
bronvermelding en het toesturen van een bewijs-exemplaar.*

Onderzoekspartner van het Wit-Gele Kruis



Provinciale secretariaten Wit-Gele Kruis

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

Een open deur

Enkele winkels leunen aan tegen de Sint-Niklaaskerk in het hartje van Brussel. Een ervan ziet er uit als een boekenwinkel. Het is het huis van Brussel Onthaal - Open Deur. Al veertig jaar staat de deur er open: letterlijk bij goed weer, figuurlijk op andere dagen, voor al wie informatie wenst en een uitkomst zoekt.

Per jaar 10.000 contacten: sommige één keer, andere meerdere malen. Het profiel wijzigde met de jaren. Wie toegang heeft tot internet, kan thuis zelf een aantal vragen beantwoorden. Toch vervangt dit niet de persoonlijke ontmoeting. Iemand die toont dat ik het waard ben gehoord te worden met mijn verhaal. De sociale dienst krijgt veel asielzoekers over de vloer. Een maatschappelijk werkster spreekt Arabisch. Dezelfde taal spreken, vergemakkelijkt het gesprek. De mens in een binnenstad die verpaupert, is fragiel. Je hebt niet veel te bieden als een dakloze om een adres vraagt. *"Daklozen hebben duizend en een dingen niet, maar ze hebben wel waardigheid"* (E-zine). Je voelt je klein tegenover wie ontmoedigd is en gedesoriënteerd.

Marie-Paule die de dienst leidt, wijst de medewerkers en de vrijwilligers op de waarde van het luisteren. Ze citeert de protestantse dominee D. Bonhoeffer:

"De eerste dienst die in de gemeenschap de een aan de ander schuldig is, bestaat erin, dat hij/zij naar die ander luistert. Zoals de liefde tot God er mee begint, dat wij naar Zijn Woord luisteren, zo begint de liefde tot de broeder en zuster er mee, dat wij leren naar hem/haar te luisteren."

Oud-deken Bernard Vanden Berghe (1912) was één van de stichters van Open Deur. Hij geloofde sterk in de spiritualiteit van de ontmoeting. Hij liet nooit na de chauffeur te groeten bij het opstappen van tram of bus en een goedendag te richten aan wie hij ontmoette. Pasen begon met een groet en het noemen van een naam. Zo verging het Maria toen ze een tuinman ontmoette. Een goeie dag, een luisterend oor, belangrijke elementen in het zorgend nabij zijn van mensen.

Meer info: <http://www.bapobood.be>



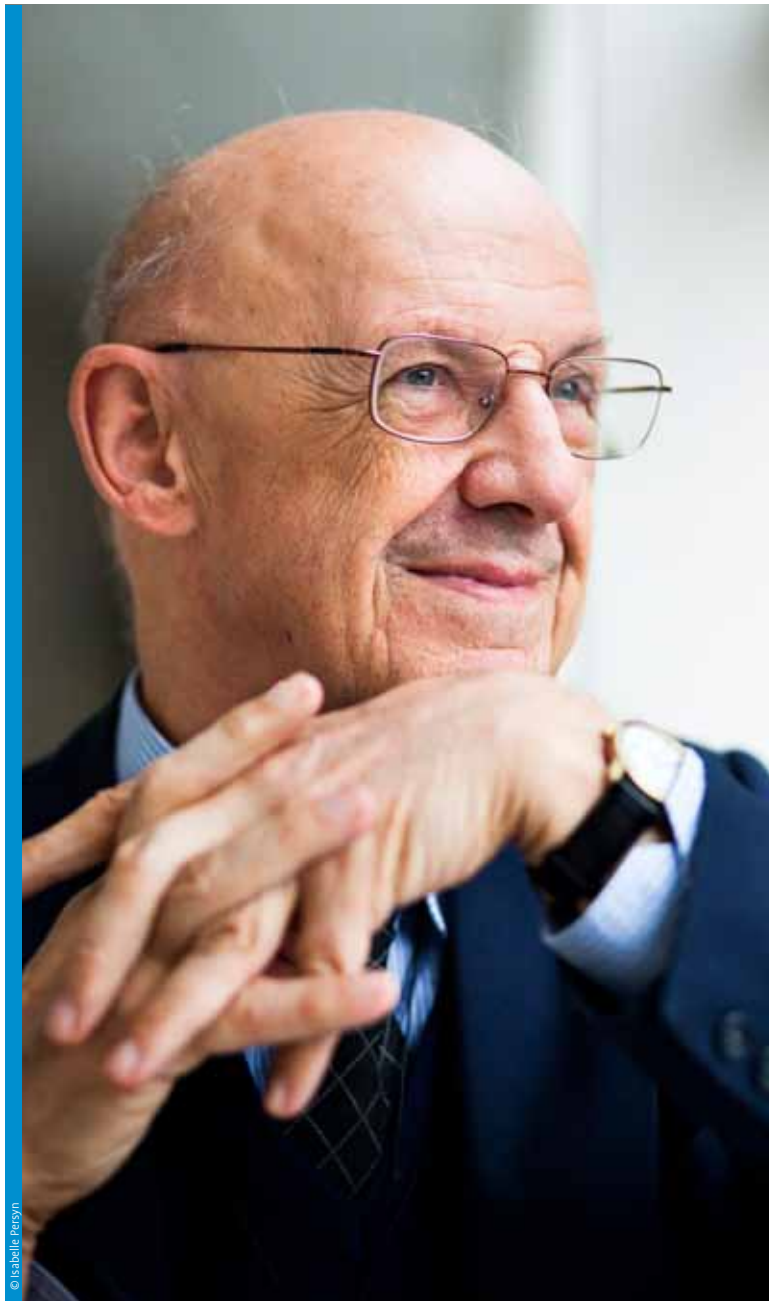
ANTOINE RUBBENS

GEESTELIJK ADVISEUR WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

In zorg verbonden

Antoine Rubbens

In deze editie van Gezond Thuis wordt er bijzondere aandacht besteed aan 'De dag van de zorg'. In zijn toespraak bij de opening van de nieuwe locatie van het Wit-Gele Kruis Antwerpen omschreef onze voorzitter Luc Van Gorp het als volgt: "Goede zorg is zorg die gericht is op de bevordering van de mens in al zijn dimensies."



We vonden het een geschikt moment voor een gesprek met Antoine Rubbens, geestelijk adviseur van het Wit-Gele Kruis, auteur van het edito in Gezond Thuis, aalmoezenier in het psychiatrisch centrum Caritas in Melle en luisterend oor voor al wie er nood aan heeft.

Wandelen als rode draad

"Ik ben geboren op 11 oktober 1933 in Smetlede, een deelgemeente van Lede. In de folklore werd het één van de vier uitersten genoemd. In die tijd behoorde Smetlede tot het bisdom Mechelen en was dus ver afgelegen. Of ik een man van uitersten ben? Uiteraard niet! Mijn papa gebruikte soms de spreuk "Pour vivre heureux, vivons cachés".

De nacht van mijn geboorte waren er veel vallende sterren, vertelde Maria, een buurvrouw. Niet dat ik een vallende ster was... Smetlede was een afgelegen dorp: er was geen tram, geen trein, geen bus. Ik ben al vlug naar het pensioonaat gegaan in Bottelare, naar het 'pensionat pour petits garçons', bij de zusters van de Visitatie. Vanaf het 4^e leerjaar was ik intern. En ik moest telkens een hele weg afleggen: te voet van bij mij thuis tot in Oordegem om daar de tram te nemen, zelfs twee om er te geraken. Pensioonaat in die tijd betekende drie weken weg van huis.

“ALS AALMOEZENIER MOET JE NIET ALTIJD WETEN WAT EEN SOORT ZIEKTE IEMAND HEEFT.”

Om me te verplaatsen moest ik altijd minstens een half uur stappen. Ik hoor nog het gezang van de Zuster tijdens de wandeling: “un kilomètre à pied, ça use les souliers”. Een half uur stappen is nu een aanbeveling van de Gezondheidsraad.

In 1945 ben ik de Grieks-Latijnse gaan volgen in het college van Dendermonde en ik was er primus perpetuus. Twee maal in de week hadden we met de groep internen verplichte wandeling. Nu nog hou ik van wandelen. De laatste jaren ben ik fan geworden van de GR, de grote routepad, en ben ik door menig mooi plekje in Vlaanderen, Brussel en Wallonië gestapt. Drie keren heb ik stukken afgelegd op de weg naar Santiago. In 1996 nam ik deel aan de negendaagse voettocht van Warschau tot Czestochowa. Onvergetelijke dagen.”

Priester of dokter?

“Ik besliste om naar het seminarie te gaan, al verwachtte de familie misschien dat ik geneeskunde zou gaan studeren, in navolging van mijn grootvader, die geneesheer was in Laarne. Hij had een gezin van 8 kinderen en ik heb altijd horen zeggen dat hij met zijn dokterspraktijk niet rijk is geworden. In die tijd bestond er nauwelijks sociale zekerheid en mensen konden niet altijd betalen voor de zorg. Ook hij wandelde graag.”

Mooie herinneringen

“Mijn papa is oorlogsvrijwilliger geweest in de eerste wereldoorlog. Hij werd ‘van de gas gepakt’ en heeft nadien niet veel meer kunnen werken. Hij is in 1945 gestorven: de dag van zijn begrafenis werd ik 12 jaar. Ik weet heel veel van mijn papa. Hij



zag me heel graag. Toen ik voor het eerst naar het college zou gaan, het schooljaar begon toen op 15 september, had papa aan een buurman gevraagd om met me mee te gaan tot aan de trein en aan een nicht om me in Dendermonde te vergezellen tot aan het college. Hijzelf was toen al zwaar ziek en bedlegerig. Mijn mama zorgde dag en nacht voor hem. Hij besepte dat hij voorgoed afscheid van me nam.”

“SPREKEN OVER OUDERDOM IS NOG IETS ANDERS DAN ER ZELF BIJ ZIJN.”

Naar het seminarie

“In de retorica zijn we met 38 uitgekomen en we wilden met vijf naar het seminarie gaan. Uiteindelijk zijn er drie overgebleven. In die tijd was het niet zo uitzonderlijk dat men naar het seminarie ging.

Ik heb eerst 3 jaar wijsbegeerte gestudeerd in Leuven en verbleef in het Leo XIII seminarie in de Tiensestraat. Er waren seminaristen uit de zes bisdommen (bisdom Antwerpen en Hasselt bestonden toen nog niet)

zodat je in elk bisdom wel iemand kende. Na Leuven volgde het grootseminarie in Gent, onderbroken door 18 maanden legerdienst als geestelijk brancardier waarvan 4 maanden militair hospitaal in Brussel.”

Priester gewijd

“In 31 mei 1958 werd ik door Mgr. Calewaert priester gewijd. We waren met 28 priesters die toen in het bisdom Gent gewijd werden. Ik werd terug naar Leuven gestuurd om er theologie te studeren. Mijn doctoraatsthesis handelde over de eerste schoolstrijd in België in 1879, eerder een geschiedkundig onderwerp.

In 1962 werd ik benoemd in het Gentse St.-Lievencollege tot professor van de poësis, de week voor het schooljaar begon. Twee maanden later kreeg ik telefoon van de directeur van de normaalschool van Sint-Niklaas met de vraag om er de professor in pedagogie op te volgen. Met het diploma van wijsbegeerte mochten we veel vakken geven. Er was een gezegde: “In het bisdom Gent kan een priester alles geven behalve melk!”

In 1964 werd ik professor in het grootseminarie in Gent om er dogmatiek en geloofsleer te geven. Dat heb ik 9 jaar gedaan.”

“GOEDE ZORG VRAAGT DESKUNDIGHEID EN GEDREVENHEID.”



Diocesaan inspecteur

“In 1972 moest mijn mama wegens gezondheidsredenen haar huis verlaten voor het rusthuis in Laarne. Een zware beslissing natuurlijk, want ze had graag in haar eigen huis haar leven beëindigd. Maar ze was van Laarne afkomstig en haar familie woont daar. Dan heb ik gevraagd om de inspecteur voor de catechese te mogen opvolgen in het hoofdtoezichtsgebied Zottegem. Ik had de ervaring van 2 jaar normaalschool in Sint-Niklaas. Tot mijn vreugde stemde bisschop Van Peteghem ermee in.”

Niet elke zorg is welgekomen

“Niet elke zorg en elke ziekenbezoek is welgekomen. Ik was op bezoek in een gemeenteschool in de Zwalmstreek. Het was toen de gewoonte dat de pastoor wekelijks in de school op bezoek kwam. Een onderwijzer vroeg me of die regel nog bestond en beklagde er zich over dat de pastoor nooit kwam. Met die vraag in mijn achterhoofd kom ik een tijdje later in een andere school en stel ik de vraag aan de

zuster of de pastoor op schoolbezoek kwam en en ik kreeg als antwoord: “Ja, maar hij zou beter niet komen.” Zo zie je maar...”

Afscheid nemen

“Mijn mama was een bezorgde en zorgzame vrouw. Ze heeft sterk geleden onder het overlijden van mijn broertje. Zij was van een generatie die twee wereldoorlogen had meegemaakt en die de sociale voorzieningen niet gekend heeft zoals die nu bestaan.

In 1979 ben ik voor het eerst naar de Europese ontmoetingen van Taizé geweest in Barcelona. Toen ik van die indrukwekkende bijeenkomst terugkwam, was mijn mama opgenomen in het AZ Sint-Lucas. Ik bezocht haar elke dag. De dag van de terugkomst uit de sneeuwklas in Chandolin, was ik het laatst bij haar. De dag nadien had ik een vergadering met het team vernieuwd lager onderwijs. Na afloop ging ik naar Gent en mijn nichten stonden er me op te wachten, want mama was plots overleden. Ik ben dus niet bij het sterfbed geweest van mijn papa noch van mijn mama. Je kunt zeggen, dat is erg, maar je kan ook zeggen, ze hebben me dat bespaard.”

Proost van CM en NVKVV

“Tijdens een bezoek aan een zieke zuster in datzelfde ziekenhuis, hoorde ik over het dodelijk ongeluk van juffrouw Van Massenhove en kanunnik Van Craenenbroeck. Juffrouw Van Massenhove was altijd een groot figuur geweest in de wereld van de verpleging en was voorzitter van NVKVV, het Nationaal

Verbond van Katholieke Vlaamse Verpleegkundigen en Vroedvrouwen. Kanunnik Van Craenenbroeck was proost van de CM, de Christelijke Mutualiteit. Ze kwamen samen terug van een congres in Panama en zijn verongelukt in Aalter.

Zes weken later krijg ik telefoon uit Gent van hulpbisschop Leo De Kesel, want mijn naam was voorgedragen om Kan. Van Craenenbroeck op te volgen. In 1980 werd ik benoemd tot proost van de CM en tegelijk tot proost van NVKVV. Tot mijn 65 was ik proost in de CM, tot mijn 70 in NVKVV. Via de CM ben ik bij het Wit-Gele Kruis terechtgekomen.”

Caritas: “In zorg verbonden”

“Zorg en bezorgdheid hebben me altijd aangesproken. Als professor op het seminarie was ik samen met seminaristen vrijwilliger bij Caritas-gemeenschapdienst en bleef er jarenlang mee verbonden. Door de CM en Ziekenzorg en zeker dankzij de verpleegkundigen in het NVKVV had ik veel contact met de gezondheidszorg. Goede zorg vraagt deskundigheid en gedrevenheid.

Twee jaar mocht ik in Louvain-la-Neuve cursus geven over



gezondheidspastoraal. Het tweede jaar ging het over pastoraal bij bejaarden. Spreken over ouderdom is nog iets anders dan er zelf bij zijn. Ik ben nu al dertien jaar verbonden met het psychiatrisch centrum Caritas Melle. Kanunnik Triest heeft eerst de Zusters van Liefde gesticht en later de Broeders van Liefde. Deze hebben zich ingezet voor de gehandicaptenzorg, ook met de stimulerende inbreng van dokter Guislain. In 2008 vierde Caritas Melle tweehonderd jaar psychiatrische zorg Zusters van Liefde en het honderdjarig bestaan van het centrum in Caritas. Het feestjaar was een impuls voor een sterkere verbondenheid in zorg. Als aalmoezenier moet je niet altijd weten wat een soort ziekte iemand heeft. Hij/zij is een mens, geliefd door God en een mens heeft recht op zijn waardigheid. Wij kunnen elke dag van hen leren.”

De mens toont zijn grootheid in zijn zorg voor de zwakkere

“Zorg is een mooi woord omdat het iets zegt over bekommernis, een stukje verantwoordelijkheid, eerbied. Je hebt zorgen en je verzorgt. Zorgen komen omdat er iets scheelt. Als alles goed gaat, heb je geen zorgen, maar dan leef je in het paradijs, want er zijn altijd zorgen. Een mens zonder zorgen bestaat niet. Zorgen heeft iets te maken met het niet af zijn. Je kan bezorgd zijn, je kan overbezorgd zijn.

De ganse visie van thuisgezondheidszorg en van het Wit-Gele Kruis is juist om mensen zo lang mogelijk in hun vertrouwd midden te kunnen laten. De patiënt verleent de zorgverlener toegang in zijn vertrouwde omgeving. Maar hij blijft wel baas in zijn eigen huis, terwijl hij in een instelling een beetje overgeleverd is aan andere mensen. Bij een patiënt thuis is het niet alleen de patiënt waarmee

rekening moet worden gehouden, maar ook zijn familie.

Het kenmerkt de mens dat hij kan zorgen voor wie zwak is. De maatschappij veroordeelt je zelfs wanneer je geen zorg verleent: als er iemand gekwetst is en je loopt voorbij, word je veroordeeld voor schuldig verzuim. Er is natuurlijk veel veranderd sinds mensen gezien hebben dat er met zorg ook geld te verdienen valt. Natuurlijk moet een zorgverlener goed betaald worden en moet zorg betaalbaar blijven. Conventie is een vorm van rechtvaardigheid die garandeert dat het betaalbaar blijft.”

Het beeld van de Drie-eenheid

“Ook de voorzitter van het Wit-Gele Kruis heeft dit beeld gebruikt in zijn toespraak bij de opening van het Wit-Gele Kruis van Antwerpen. Het is een kunstwerk met als titel ‘De barmhartige Drie-eenheid’. De mens staat in het centrum van Gods barmhartigheid, omringd door de Vader die hem omhelst, de Zoon die knielt en hem de voeten wast, de geest als duif en vlam die hem liefdevol vervult. Een opzij geschoven God die vol tederheid en barmhartigheid de mens optilt en hem omringt. In de voorbije zomer kon ik vanuit de parochie in Zürich, waar ik bijna elk jaar kom, naar Cazis rijden. Ik ontmoette daar bij de Zusters dominicanessen zuster Caritas Müller die het keramiek maakte, dat voor mij heel goed de diepe inspiratie uitdrukt voor de Zorg. Ze ligt bij de Drie-ëne.”



De mens is meer dan zijn ziekte alleen

We zijn getuige geweest van de manier waarop aalmoezenier Rubbens de patiënten positief benadert, maar ook oog heeft voor de familie van de patiënt. Een opbeurend woord voor een moeder die al 26 jaar haar zieke dochter tweemaal per week komt bezoeken. Een schouderklopje voor de man die er zijn 50-jarig huwelijk heeft gevierd met zijn zieke vrouw.

“Elk positief goedgevoelend gebaar is waardevol voor mensen. Een goede dag zeggen, mensen zien staan, naar ze kunnen luisteren. Meevoelen ook met de familie, die zelf worstelen met de vraag “waarom worden ze ziek?” Patiënten zijn dankbaar voor wat ze in Melle gekregen hebben, zijn dankbaar voor de inzet van het personeel, en niet alleen de inzet van verzorgenden, maar ook vrijwilligers. Enkele zusters dragen de zorg voor de kapel en Zuster Emilienne woont in Beschut Wonen met residenten en helpt in de cafetaria.”

Het kopje thee heeft ons gesmaakt. Ook dat is zorg. Zorg heeft vele facetten.

We danken de heer Rubbens voor dit interview en voor de vele teksten die hij schreef en schrijft voor Gezond Thuis.

RENILD WOUTERS

WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

Lekker en gezond vegetarisch

Vegetarische maaltijden worden vandaag gesmaakt door meer en meer mensen. Een onderzoek uit maart 2011 onder 2000 Vlamingen toont aan dat één op twee minder vlees wil eten. De grootste hindernissen bij deze mooie intentie zijn een gebrek aan kennis over de gezondheidsaspecten en onvoldoende praktische ervaring. In wat volgt bekijken we alvast wat de voordelen zijn van minder of geen vlees eten, en hoe je dat op een gezonde manier kan doen.

Minder vlees: waarom?

Een vegetarische maaltijd is een maaltijd zonder producten afkomstig van gedode dieren: geen vlees of vis dus. Je kan een onderscheid maken met veganistische maaltijden: die bevatten geen enkel dierlijk product: vlees noch vis, maar dus ook geen zuivelproducten of eieren. In ons land eten zo'n vijf procent van de mensen nooit of bijna nooit vlees. De belangrijkste redenen om minder vlees en meer vegetarisch te eten, zijn - in volgorde - de eigen gezondheid, nieuwe smaken leren kennen, het milieu en bekomenis om dieren.

Beter voor de planeet

Dat vegetarisch eten dieren spaart moge duidelijk zijn: een Belg die 80 jaar oud wordt, zal in zijn leven gemiddeld zo'n 1800 volledige dieren hebben gegeten, waaronder een goede veertig varkens en vijf koeien, naast honderden kippen en vissen. Ook voor onze planeet is minder vlees eten een goede zet: de veeteelt behoort volgens de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties tot de top drie oorzaken van elk belangrijk milieuprobleem, gaande van klimaatverandering en ontbossing tot bodemerosie en waterverbruik. Zo vereist de productie van een kilogram biefstuk zo'n 15.000 liter water.

Gezonder

Op het gebied van gezondheid betekent minder (of geen) vlees eten dat je het risico vermindert op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en cholesterol, sommige vormen van kanker, overgewicht en diabetes. Over de gezondheidsaspecten van vegetarisch eten bestaan nog altijd heel wat vooroordelen. Vele mensen

denken dat vegetariërs automatisch tekorten hebben aan bepaalde voedingsstoffen. Dat vegetariërs perfect gezond en zelfs gezonder kunnen zijn dan hun omnivore vrienden en kennissen staat echter buiten kijf. De Academy of Nutrition and Dietetics, de grootste organisatie van voedingsdeskundigen ter wereld, zegt dat een goed uitgebalanceerd





vegetarisch en zelfs veganistisch voedingspatroon gezond kan zijn én kan helpen bij het voorkomen én behandelen van bepaalde aandoeningen voor alle leeftijden.

Gezonde voeding: kwestie van variëren

Terzelfder tijd dient gezegd dat vegetarisch eten meer is dan vlees of vis weglaten. Uiteraard is het mogelijk om ongezond vegetarisch te eten - wie nooit vlees of vis eet, maar bij wijze van spreken dagelijks frieten en pudding op tafel zet, is in principe ook vegetariër, maar houdt er uiteraard geen gezonde levensstijl op na. Aandacht voor een gevarieerd en uitgebalanceerd voedingspatroon is voor niemand een overbodige luxe, noch voor vegetariërs, noch voor alleseters of voor iedereen die tussen beide zit.

Tips voor een gezonde voeding

Of je nu vegetariër bent, een heel stuk minder vlees wil eten, of gewoon aan 'Donderdag Veggiedag' wil meedoen, een aantal tips en aandachtspunten zijn interessant met het oog op een gezonde voeding. Zelfs wie dagelijks vlees eet kan er baat bij hebben.

De basis van een gezond voedingspatroon is gevarieerd eten uit de vier plantaardige voedingsgroepen:

► **groenten:** van de gekende klassiekers als sla en tomaten, tot broccoli, knolselder, venkel en minder gekende maar zeer interessante

culinaire ontdekkingen zoals aardpeer, pastinaak, boerenkool... Zorg er vooral voor dat je voldoende verse groenten eet (in tegenstelling tot blik of bokaal) en dat je ook regelmatig een goede portie rauwe groenten op je bord legt. De absolute winnaars op het gebied van gezondheid zijn donkergroene bladgroenten. Denk ook eens aan het gebruik van rauwe groenten, eventueel aangevuld met fruit, in een zogenaamde 'smoothie': een zeer makkelijke en smakelijke manier om je dagelijkse portie binnen te krijgen (n.v.d.r. een smoothie is een verfrissende drank op basis van vers gepureerd fruit of verse groenten, eventueel 'aangedikt' met ijschaafsel, melk of yoghurt).

► **fruit:** ook hier gaat het uiteraard voornamelijk om vers fruit, maar ook gedroogde vruchten (abrikos, pruimen, vijgen...) zijn erg voedzaam. Ze zijn onder meer goede ijzerbronnen en kunnen helpen bij het stillen van de honger naar iets zoets. Zo vermijd je de hele tijd te snacken met chips en andere ongezonde producten. Ook diepvriesfruit kan handig zijn. Noten en zaden vallen eveneens in deze groep: ze vormen een goede bron van onder meer eiwitten, vetten, ijzer en zink. Denk aan walnoten, amandelen, cashewnoten, en ook aan bijvoorbeeld zonnebloem- en pompoeppitten. Eet ze uit het vuistje, of verrijk er een salade mee.

► **granen:** de meeste mensen geraken niet veel verder dan tarwe en rijst. Maar heb je al eens quinoa (zeer eiwitrijk) of spelt gebruikt? Of al eens een heerlijke taboulé - een typisch Noord-Afrikaans gerecht - gemaakt met bulgur? Experimenteer ook met gierst, haver, couscous en andere

granen. Kies zoveel mogelijk voor volkorenproducten, niet alleen voor rijst, maar ook voor brood en pasta.

► **peulvruchten:** in de voedingsdriehoek kan je peulvruchten plaatsen onder de eiwitrijke producten. Ze vormen niet voor niets de basis van veel vleesvervangers. Denk niet enkel aan erwten en witte bonen in tomatensaus, maar ook aan linzen in diverse kleuren, kikkererwten (die het hoofdingrediënt zijn van het broodbeleg humus en de Midden-Oosterse vleesvervanger falafel), en alle producten op basis van de zeer eiwitrijke sojaboon.

Hoe zit het met vleesvervangers?

Vleesvervangers zijn handige alternatieven voor vlees of vis. Het zijn eiwitrijke producten, die op die manier vlees dus inderdaad kunnen vervangen, ook al bevatten ze niet altijd het hele gamma aan nutriënten van vlees. Ijzer en vitamine B12 zijn bijvoorbeeld lang niet in alle vleesvervangers aanwezig. Bovendien kan je alle voedingsstoffen die je in vlees vindt ook halen uit een gevarieerd vegetarisch voedingspatroon (veganisten hebben extra vitamine B12 nodig - die is niet te vinden in plantaardige producten). Vleesvervangers kunnen vlees ook vervangen in een meer 'psychologische' zin: wie start met vegetarisch eten kan een lege plek ervaren op het bord: de aardappelen en groenten zijn er nog, maar wat leg je in de plaats van



Tips

Hoe begin je eraan? Enkele tips om minder vlees te eten.

- **stel een praktisch doel voor ogen.** Bijvoorbeeld: voortaan doe ik mee aan 'donderdag veggiedag'. Of: ik eet enkel in het weekend nog vlees. Of: ik begin met een maand geen vlees of vis te eten.
- **eet goed en lekker.** Zoek goede recepten in een kookboek of op www.evavzw.be. Volg eventueel een kookcursus.
- **bezoek een natuurvoedingswinkel:** je vindt er vanalles dat je nog nooit proefde!
- **wanneer je vegetarisch eet, eet dan zoveel mogelijk plantaardig.** Vervang niet zomaar alle vlees en vis door bijvoorbeeld kaas of andere zuivelproducten. Je zal in dat geval weinig winst boeken, noch voor de gezondheid, noch voor het milieu, noch voor het dierenwelzijn. Het is een extra stap in de goede richting om (af en toe, vaak of altijd) koemelk te vervangen door (met calcium verrijkte) sojamelk, room door sojaroombroom, enzovoort.



die biefstuk of kotelet? Daar biedt een vleesvervanger een handige oplossing, want de meeste ervan worden bereid net zoals vlees.

Je kan grofweg twee groepen vleesvervangers onderscheiden: enerzijds zijn er de weinig bewerkte producten die een lange traditie kennen: tofu, tempé, en seitan komen uit het oosten en worden daar al sinds eeuwen geconsumeerd. Tofu en tempé worden bereid uit sojabonen, seitan uit tarwe. Het zijn redelijk simpele producten, die je kan verwerken in diverse producten. Naast 'natuur' kan je ze ook in andere vormen krijgen: je vindt ook tofugehakt, tofu-reepjes, gerookte tofu en tempé, seitangehakt, enzovoort.

De tweede categorie is die van de meer bewerkte producten: vegetarische worsten, burgers, schnitzels, tot zelfs vegetarische 'charcuterie' voor de boterham (daarvoor kunnen trouwens ook de talrijke groentensalades dienen die je in de natuurwinkel vindt). Deze producten zijn, net als vele vleesbereidingen, niet altijd noodzakelijk optimaal qua samenstelling en kunnen bijvoorbeeld te vet of te zout zijn.

Zeggen al deze vleesvervangers je niet veel? Geen nood, je hoeft ze niet te gebruiken. Eiwitbronnen zijn belangrijk, maar gemiddeld consumeren Belgen zestig procent te veel eiwitten, dus je hoeft er zeker niet voor te zorgen dat er elke dag een vleesvervanger op het menu staat. En je kan gebruik maken van het rijke gamma aan peulvruchten, jammer genoeg zo onbemind in onze streken.

De overgang

Gezonder gaan eten is een stapsgewijs proces dat een tijdje kan duren.



Laat je door niemand opjagen, en doe het aan je eigen tempo. De meeste mensen zijn wel aan een of ander ongezond voedsel 'verslaafd' en het is niet altijd evident om daarvan los te komen.

Meer, niet minder

Vegetarisch eten klinkt voor de meeste mensen als iets weglaten, het zonder iets moeten doen. Niets is minder waar. Als je de vegetarische keuken ontdekt, is er plots méér van alles: je ontdekt nieuwe producten, gerechten, smaken en restaurants en je breidt je arsenaal van ingrediënten en kooktechnieken uit, veeleer dan het te beperken. Je gaat je beter in je vel voelen door gezonder te eten. En *last but not least*: je krijgt een goed gevoel door te weten dat je een positieve bijdrage levert aan het milieu en aan het welzijn van andere mensen en dieren. En dat allemaal door lekker vegetarisch te eten!



TOBIAS LEENAERT
VOORZITTER EVA VZW

Voor meer informatie over alle aspecten van vegetarische voeding, gratis brochures, veggieplannen, recepten en het driemaandelijks blad EVA Magazine, contacteer:

EVA vzw
(Ethisch Vegetarisch Alternatief)
www.evavzw.be
info@evavzw.be
09/329.68.51

TENA *Lady*, nu ook met vleugels.



TENA. Opvallend onopvallend.

TENA *Lady* met vleugels zijn even discreet als standaard maandverband, maar absorberen beter en sneller. Ga voor een gratis proefpakket naar www.TENA.be



Mobility By Olivier reikt u de arm!

Mobility By Olivier, met zijn vestiging in het Vlaams-Brabantse Liedekerke, is dé specialzaak in het verstrekken van actief, lichtgewicht rolstoelen, elektrische rolwagens en exclusieve hulpmiddelen. Eén van deze exclusieve, ergonomische hulpmiddelen zijn de Armon armondersteuningen. Het zijn producten die niet alleen bedoeld zijn voor mensen met een beperking, maar ze kunnen perfect ingeschakeld worden in een omgeving waar repetitief werk en fysiek belastend werk voor nek en schouders aan de orde is. U zal na het gebruik van de Armon Edero onmiddellijk merken dat u meer energie over heeft. U kan hierdoor dus meer investeren in uw Quality Time! Redenen genoeg dus om deze producten eens in de kijker te zetten:

Armon Ayura:

Deze dynamische armondersteuning compenseert het gewicht van uw arm door middel van een veersysteem, waardoor personen met weinig spierkracht opnieuw hun armen vrij kunnen bewegen. De afname van spierkracht kan het gevolg zijn van bijvoorbeeld een herseninfarct, een spierziekte,... De Ayura zorgt ervoor dat ook de druk op de schouders, nek en de rug wordt verlicht. Het uitvoeren van uw bewegingen voelt opnieuw soepel en natuurlijk aan en vergt nog bijzonder weinig energie en kracht. U kan opnieuw zelfstandig eten en drinken, iemand de hand reiken, uw haren kammen, enz.

De **Armon Ayura** bestaat zowel voor de linker-alsook de rechterarm en is tevens in verschillende maten (M, L, XL) beschikbaar. De armondersteuning beheerst 3 functies: de aan- en afvoer van kracht, het tillen van de arm tot de gewenste hoogte is bereikt en het blokkeren van de arm op een specifieke hoogte.



**Uw mobiliteit is onze grootste zorg.
Wij helpen u graag terug op weg.**



Armon Edero:

Hier bent u als gebruiker niet gebonden aan de bewegingen van een machine, maar maakt U deze zelf. De Edero onderscheidt zich van ieder vergelijkbaar product door de gebruiker controle terug te geven. Net zoals bij de Ayura, wordt ook hier het gewicht van de arm gecompenseerd door middel van een veersysteem. Hierdoor worden de natuurlijke bewegingen van de gebruiker gevolgd. U kan zelf bepalen hoeveel gewicht er dient gecompenseerd te worden en u kan dit handmatig instellen.

De **Armon Edero** is zeer compact en kan heel makkelijk gemonteerd worden. U kan hem zowel gebruiken aan tafel, het bureau, ... of meenemen als u zich buitenshuis verplaatst. U zal opmerken dat bij de ontwikkeling van dit uitzonderlijk hulpmiddel het gebruiksgemak, functionaliteit en het design voorop stonden.

Ook de Edero bestaat zowel voor de linker- en de rechterarm en is beschikbaar in diverse maten (S, M en L). U kan bij de Edero kiezen uit een kleurenpalet, waardoor hij perfect past bij uw vertrouwde woon- of werkomgeving.

Bent u nieuwsgierig naar meer en wenst u graag een demonstratie van deze producten?

Met plezier! **U bent van harte welkom in de showroom** van Mobility By Olivier of u kan een afspraak maken voor **een vrijblijvende demonstratie bij u thuis!**

Heeft u vragen omtrent deze producten, aarzel dan niet om ons te contacteren via onderstaande gegevens.



Mobility by Olivier

www.mobilitybyolivier.be

Elektro scooters • Rolstoelen • Elektro rolstoelen • Hulpmiddelen

Affligemsestraat 437, bus 1 • 1770 Liedekerke • T 053/43 02 32. • E info@mobilitybyolivier.be

Zona

Weerstand opbouwen is de boodschap!

Zona is een virale infectie die gekenmerkt wordt door het vrij plots ontstaan van kleine groepjes blaasjes op de huid. De medische term voor zona is *herpes zoster*. Soms wordt zona ook gordelroos genoemd. Zona is over het algemeen geen ernstige, maar wel een hinderlijke en pijnlijke aandoening.

Hoe ontstaat het?

Zona wordt veroorzaakt door een reactivatie van het windpokkenvirus of het *varicella zoster virus*. Vrijwel iedereen krijgt in zijn kindjaren te maken met windpokken. Tijdens deze kinderziekte, die de hele huid aandoet, wordt het virus door het afweermechanisme van het lichaam opgeruimd. Een deel van het virus weet zich echter te 'verschuilen' in de zenuwcellen van het ruggenmerg. Daar blijft het virus gedurende het hele leven aanwezig zonder dat het problemen veroorzaakt. In bepaalde omstandigheden echter, vooral bij daling van de weerstand, kan een deel van het virus weer actief worden. Zij verspreiden zich dan langs de zenuwbanen naar de huid toe en geven daar de pijnlijke huidafwijking die wij zona noemen.

Hoe herken je de ziekte?

Zona begint vaak met pijn en tintelingen in het aangedane huidgebied. Dit is een huidgebied dat door één specifieke zenuwbaan vanuit het ruggenmerg wordt verzorgd. Een dergelijk huidgebied noemt men een 'dermatoom'. Klachten van zona treden dus altijd op in een duidelijk afgegrensd huidgebied en altijd is maar één kant van het

lichaam aangetast. Op de romp hebben dergelijke dermatomen vaak de vorm van een gordel of band. Vandaar ook de naam gordelroos.

Kort na de eerste klachten wordt de huid rood en ontstaan er binnen enkele uren tot dagen met helder vocht gevulde blaasjes. Deze blaasjes zijn meestal in kleine groepjes gelegen. Na 10 tot 14 dagen drogen de blaasjes uit en worden korstjes gevormd. Er kunnen kleine littekens achterblijven. Wanneer het gezicht of voorhoofd is aangetast is er vaak ook sprake van heftige hoofdpijn voordat de huidafwijkingen ontstaan. Soms is er ook koorts of een algemeen gevoel van ziek zijn.

**“HET VOCHT UIT DE
BLAASJES VAN ZONA IS
ENKEL BESMETTELIJK
VOOR MENSEN DIE NOOIT
DE WINDPOKKEN HEBBEN
GEHAD.”**

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Meestal is het voor de arts niet moeilijk om zona te herkennen. Bij twijfel kan een kweek worden gedaan van een blaasje. Het duurt altijd wel enige dagen voordat de uitslag bekend is.



“MENSEN MET EEN VERLAAGDE WEERSTAND HEBBEN EEN VERHOOGDE KANS OM ZONA TE ONTWIKKELEN.”



Wie kan het krijgen?

Omdat vrijwel iedereen ooit de windpokken heeft gehad, kan in principe iedereen zona ontwikkelen. Ruim 20% van de bevolking krijgt ooit met zona te maken. Mensen van 60 jaar en ouder hebben de grootste kans om zona te krijgen. Bij kinderen komt het slechts zelden voor.

Mensen met een verlaagde weerstand hebben een verhoogde kans om zona te ontwikkelen. Patiënten met een zeer lage weerstand kunnen uitgebreide, zeer ernstige vormen van zona ontwikkelen. Deze zijn dan niet meer beperkt tot één dermatoom van de huid, maar kunnen zelfs de hele huid aantasten (zona generalisata).

Zona kan in principe verschillende malen bij dezelfde persoon optreden, maar dat komt zelden voor. Bij herhaalde aanvallen van zona is een onderzoek naar verminderde weerstand nodig.

Hoe ziet de behandeling eruit?

Voor de behandeling van een zona kan je best de huisarts of de dermatoloog raadplegen. Zona geneest in principe spontaan. Meestal volstaat pijnbestrijding en indrogende therapie voor de blaasjes. Soms is het nodig om infectie met bacteriën in

de beschadigde huid te voorkomen of te bestrijden.

Wanneer zeer snel na het begin van de aanval wordt gestart met antivirale geneesmiddelen kan de duur van de aanval en ook de duur van de pijn worden verminderd. Deze antivirale therapie kan in tabletvorm gegeven worden en in bijzonder ernstige gevallen via een infuus. Antivirale geneesmiddelen worden in de regel voorgeschreven bij een zona in het gelaat, bij oudere patiënten en bij patiënten met een sterk verlaagde weerstand.

Welke complicaties kunnen zich voordoen ?

Zona in het gezicht gaat vaak gepaard met zeer ernstige (hoofd)pijn. Soms kunnen de gezichtsspieren tijdelijk uitvallen door de virusinfectie. Deze uitval herstelt bij de meerderheid van de patiënten volledig. Wanneer het oog zich in het aangetaste gebied bevindt, kunnen ook ontstekingsprocessen in het oog ontstaan die, wanneer zij niet worden behandeld, in sommige gevallen blijvend gezichtsverlies kunnen veroorzaken. Bij een zona in het ooggebied dient altijd een onderzoek door een oogarts

plaats te vinden.

Een van de grootste problemen bij zona is pijn. Deze pijn is soms bijzonder ernstig en kan maanden tot jaren nadat de blaasjes verdwenen zijn aanhouden. Deze ‘postzonale pijn’ komt vooral voor bij oudere patiënten en na zona in het gezicht.

Is zona besmettelijk ?

Het vocht uit de blaasjes van een zona is enkel besmettelijk voor mensen die nooit de windpokken hebben gehad en dus nog niet besmet zijn met het varicella zoster virus.

In de praktijk zijn dit vooral kinderen. Als zij besmet raken door iemand met zona krijgen ze de windpokken. Voor pasgeborenen en baby’s kan dit gevaarlijk zijn. Mensen met een actieve zona worden daarom aangeraden het contact met deze groepen te vermijden.



DOKTER ELKE RONSYN
DERMATOLOGE



**VRAAG SNEL NAAR
UW GRATIS BROCHURES :
TOERISME@OPT.BE**



© Image globe - Philippe Clément

OOOH! WALLONIË DOET JE 30 NIEUWE FIETS- EN WANDELROUTES CADEAU...

Fietsen en wandelen, daarvoor moet je in Wallonië zijn. In onze nieuwe fietsbrochure maak je kennis met 12 schitterende fietsroutes langs het water, door de velden of door de bossen. Onze nieuwe wandelgids stelt jou 18 fraaie wandeltochten voor in de provincies Luik, Luxemburg en Namen. Warm maar op, die kuiten!

WWW.BELGIE-TOERISME.BE



Wallonië-Brussel Toerisme
Ardennen en veel meer



TEST aankoop
EXPERT – ONAFHANKELIJK – DICHT BIJ U

**VOEDSELCONTROLES, ADDITIEVEN,
RISICO'S OP VERGIFTIGING,...
WEET U WEL ALTIJD WAT U EET?**

HAAL NU UW GRATIS GIDS "VRAGEN OVER VOEDSELVEILIGHEID" IN HUIS!

GRATIS GIDS

De dolliekoeienziekte, de dioxinecrisis, de varkenspest, mond-en-klauwzeer, ... De laatste jaren werden we herhaaldelijk geconfronteerd met voedselschandalen die een ernstige bedreiging vormden voor de volksgezondheid. Voedselveiligheid is dus meer dan ooit essentieel om de kwaliteit te waarborgen van het voedsel dat de consument op zijn bord krijgt. **Ontdek gratis een antwoord op al uw vragen in deze pocketgids van Test-Aankoop.**



Bel naar **0800 50 332** (gratis oproep) en vermeld de code **AL353**.
Aanbod geldig tot 30 juni 2012.

DESKUNDIG ADVIES

Binnen- en
buitenscooters

Individueel
aanpasbaar

Uitstekende
na-service

Hoogstaande
kwaliteit

Goed uitgeruste
eigen werkplaats

Ruime toonzaal

Kom buiten



COMFORT EN MOBILITEIT

BEKIJK OOK ONZE WEBSITE

GRATIS*
SCOOTERCAPE
BIJ AANKOOP
SCOOTER



Schaeps

Orthopedie-Bandagisterie-Revalidatie
RIZIV 1/6/10422/96/100 - 1/6/27017/88/200



ORTHOPEDIE • BANDAGISTERIE • SCHOENEN • INVALIDENWAGENS • HOMECARE • REVALIDATIE

Schaeps • Turnhoutsebaan 92-94 • 2100 Deurne • Tel. 03 326 11 30 • Fax 03 326 06 79 • www.schaeps.be
Maandag t.e.m. vrijdag 9u - 18u, zaterdag 9u - 13u • Tram 10, bus 33, 410, 411 en 412 • GRATIS PARKING

“Terug makkelijk de trap op en af.”

Dankzij m'n traplift van ThyssenKrupp Encasa.”

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



Vraag vrijblijvend
een offerte op maat.



Ontvang nu uw gratis
documentatiepakket!

Eenvoudig te bedienen!



Voor mijn
comfort!

Bel gratis

0800 94 365

www.tk-traplift.be

ThyssenKrupp Encasa
Life in motion.



Wat als je te mager wordt?

Martha (78jaar) heeft sinds een aantal maanden klachten van overvloedige gasvorming, met hevige buikkrampen tot gevolg. Ze heeft weinig eetlust en heeft het gevoel dat de vertering alsmaar slechter gaat. Al snel gaat ze minder eten en mijdt alles wat moeilijk verteert. Uiteindelijk blijft er enkel soep en lindenthee over. Negen maanden na de eerste klachten is ze 10 kg afgevallen en weegt ze nog maar 43 kg. De thuisverpleegkundige merkt dat Martha duidelijk minder mobiel wordt en dat ze een verzwakte indruk geeft. Uiteindelijk beseft Martha dat professionele hulp nodig is en kan ze overtuigd worden om de stap te zetten naar een diëtiste.

Ondervoeding: de balans is uit evenwicht

Martha is geen alleenstaand geval. Een onderzoek in 2008 (NutriAction) wees uit dat binnen de thuiszorg 49 % van de 70-plussers een risico heeft op ondervoeding en dat 12,8 % ondervoed is.*

Ondervoeding wordt omschreven als klinische tekorten, ondergewicht of ongewild gewichtsverlies. Welke benaming er ook gebruikt wordt, er is altijd sprake van een negatieve balans tussen wat er ingenomen wordt, en wat het lichaam nodig heeft aan voedingsstoffen om goed te kunnen functioneren.

Kwaliteit primeert

Bij het ouder worden vermindert de vetvrije massa of spiermassa. Dit spiervlies veroorzaakt een daling van het rustmetabolisme. Samen met een verminderde fysieke activiteit zorgt dit voor een daling van de totale energiebehoefte.

De energiebehoefte daalt wel, maar de behoefte aan essentiële voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen, eiwitten en vezels blijft even hoog.

De vertering en de opname van voedingsmiddelen gebeurt niet meer zo efficiënt, waardoor de nood aan essentiële voedingsstoffen zelfs groter is dan bij jonge mensen. De kwaliteit van de voeding moet dus veel meer aandacht krijgen om voedingsstoffekorten te voorkomen.

Ouder worden: er verandert veel

Voedsel prikkelt onze zintuigen (zicht, smaak en reuk) waardoor we gaan eten. Als je ouder wordt, vermindert die gevoeligheid, waardoor ook je eetlust vermindert. Je gaat spontaan minder eten. De grootte van de maaltijden neemt sterk af en je eet minder tussendoor. Ook de maag-darmactiviteit verandert. De maaglediging verloopt trager zodat je vlugger een verzadigd gevoel hebt en stopt met eten.

Dit hoort bij een normaal verouderingsproces en leidt niet altijd tot ondervoeding. Een slechte voedings-toestand is meestal het gevolg van verschillende factoren. Vaak zijn het sociale redenen zoals partnerverlies of eenzaamheid. Ouderen die alleen wonen, hebben ook minder zin om te koken. Ze gaan minder grote maaltijden



eten of slaan maaltijden over. De zin en de kracht om te gaan winkelen ontbreekt en ze gaan zich meer en meer isoleren.

Een oudere die zijn zelfstandigheid verliest omdat hij minder mobiel wordt, of omdat zijn zicht vermindert of zijn coördinatie verslechtert (bv. door ziekte van Parkinson), wordt afhankelijk van familie of mantelzorgers voor de aankopen en bereiding van de maaltijden. Een goede sociale omkadering is dan ook belangrijk en niet altijd gemakkelijk te organiseren. Vandaar dat een grote alertheid van mantelzorgers, verpleging en thuis-hulp belangrijk is, zodat er op tijd aan de alarmbel getrokken kan worden. Maar ook slikproblemen, het verlies

van tanden of het dragen van een slecht passend kunstgebit, kunnen er toe leiden dat eten moeilijker wordt en de voedselinname daalt.

Mensen met een chronische ziekte zoals diabetes, tumoren, nierproblemen of longproblemen, hebben vaak een verhoogde energiebehoefte of volgen een (te streng) dieet waardoor het moeilijk wordt de nodige energie op te nemen.

De laatste jaren wordt er ook meer aandacht besteed aan de voedings-toestand van dementerende ouderen. Door zwerfgedrag verhoogt de energiebehoefte. Door verlies van tijdsbesef, verslechterde coördinatie, vergeten te eten en/of niet meer weten hoe te eten, zijn dementerenden vaak niet in staat om te voldoen aan de energiebehoefte, wat leidt tot ondervoeding.

Gevolgen ondervoeding

Ondervoeding heeft een weerslag op

de gezondheid en kan zich op allerlei manieren uiten:

- vermoeidheid en depressie
- verhoogd risico op infecties
- meer ziektes
- spierafbraak waardoor de mobiliteit ook vermindert
- een verhoogd risico op valpartijen en breuken
- een langzamer herstel na ziekte
- slechtere wondheling en meer risico op wonden
- een langer ziekenhuisverblijf
- een verhoogde mortaliteit

Er snel bij zijn

Om de levenskwaliteit op oudere leeftijd te behouden is het dan ook belangrijk om ondervoeding snel op te sporen. Thuiszorgorganisaties besteden meer en meer aandacht aan deze problematiek. Het topic ondervoeding heeft vaak een vaste plaats gekregen op het multidisciplinaire overleg bv. in het kader van een ziekenhuisontslag. Bij problemen of vragen kan de diëtiste om raad gevraagd worden en wordt er eventueel een consultatie bij de patiënt voorgesteld. Diëtiste en verpleegkundige werken nauw samen, zodat de voeding snel bijgestuurd kan worden en nieuwe problemen snel gesignaleerd kunnen worden.

Een oplossing

Terug naar Martha. Er zijn geen specifieke medische oorzaken voor de spijsverteringsklachten van Martha. In de eerste plaats was geruststelling nodig. Er werd uitgelegd wat er invloed kan hebben op gasvorming en hoe ze dit kan verminderen. Week na week werd haar voeding terug opgebouwd. Omdat ze geen grote hoeveelheden kan eten, worden er 6 eetmomenten vastgelegd. Omdat ze een afkeer heeft voor melkproducten wordt er gekozen voor verrijkte sojadrinks. De thuishulp wordt ingeschakeld om te koken en de boodschappen te doen, zodat Martha

Ook de omgeving draagt bij tot een betere voedingsinname. Enkele tips:

- ✗ eet wat je graag eet
- ✗ zorg voor een gezellige gedekte tafel en een comfortabele stoel
- ✗ neem een goede zithouding aan
- ✗ voorzie aangepast eetgerei: een mes dat goed snijdt, een aangepaste drinkbeker
- ✗ plaats voeding in het gezichtsveld: voeding zien en ruiken doet eten
- ✗ eet in gezelschap

De voeding zelf is natuurlijk belangrijk, maar ook de voedselbeleving en de omgeving kunnen bijdragen tot een betere voedingsinname.

rustig de tijd kan nemen om te eten. Na een maand verdraagt ze al terug volwaardige licht verteerbare maaltijden. In het begin werden de maaltijden nog verrijkt met voedingssuiker. Dit preparaat is licht verteerbaar, smaakt nauwelijks zoet maar verhoogt wel de calorieën van de maaltijd zonder dat je meer moet eten.

Wacht niet te lang

Herken je jezelf in het bovenstaande, heb je voedingsproblemen of ben je ongewenst vermagerd? Wacht niet te lang en spreek erover met je thuisverpleegkundige of huisarts. Zij kunnen je doorverwijzen naar een diëtiste. Ook binnen het Wit-Gele Kruis zijn er heel wat diëtisten werkzaam die je graag bijstaan met raad en tips.

* NutriAction(2008) onderzoek naar de voedingssituatie van bijna 5000 Belgische 70-plussers, zowel ouderen die nog thuis wonen (1000) als ouderen die in een rust- en verzorgingstehuis verblijven (4000).

 NOORTJE SEGERS

DIËTISTE WIT-GELE KRUIS VAN ANTWERPEN

Tips om je voedselinname te verbeteren

- ✗ kleinere maar frequente maaltijden (tot 6 keer per dag) en op regelmatige tijdstippen
- ✗ varieer de maaltijden en voorzie zeker 1 warme maaltijd
- ✗ laat eventueel maaltijden aan huis brengen of schakel thuishulp in
- ✗ gebruik voldoende kruiden en specerijen
- ✗ voorzie bij kauwproblemen gepureerde gerechten die gescheiden op het bord worden geserveerd
- ✗ kies voor volle melkproducten
- ✗ Maak ruim gebruik van vetstoffen en vervang minarine door margarine
- ✗ verrijk je warme maaltijden met room, sauzen en een extra klontje boter
- ✗ soep geeft niet veel energie, als je een kleine eter bent, kan je dit beter overslaan
- ✗ fruitsappen en frisdranken (geen light) geven meer energie dan water
- ✗ bekijk met de dokter of het dieet dat hij je voorschreef nog wel nodig is of misschien versoepeld kan worden

BADMODE EN LINGERIE

BADMODE

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

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



Wij bieden je een modieuze collectie badmode van uitstekende kwaliteit. Onze collectie is in de eerste plaats bedoeld voor vrouwen met een borstprothese maar valt ook in de smaak bij vrouwen die het graag een beetje discreter willen.

-15 %
op badmode
en lingerie*



LINGERIE

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

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



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

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

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

* Actie geldig op de nieuwe collectie badmode en lingerie en op de Amoena Aqua Wave vanaf 19/3 t.e.m. 30/4/2012 en niet cumuleerbaar met andere acties en/of kortingen.

www.thuiszorgwinkel.be

Surf naar onze nieuwe website en schrijf je in op onze digitale nieuwsbrief. Zo blijf je steeds op de hoogte van onze acties. Voortaan kan je 24 u op 24, 7 dagen op 7 terecht in de ThuiszorgWEBwinkel.

Bestel online en laat thuis leveren.

AMOENA AQUA WAVE

Dé zwemprothese om zonder zorgen te zwemmen. De Aqua Wave heeft een natuurlijke pasvorm, is duurzaam en gemakkelijk. Het badpak behoudt zijn vorm, zelfs indien het nat is.



-15 %
op de zwem-
prothese
Aqua Wave*



THUISZORGWINKEL
kwaliteit voor het leven



© Thomas De Beever

Zondag
18 maart 2012



Dag v/d zorg: 18 maart 2012

Wit-Gele Kruis opent zijn deuren!

Kom kennismaken met onze dienstverlening en jobmogelijkheden. Ontdek hoe Wit-Gele Kruis je van dienst kan zijn.

- *Waarvoor staat Wit-Gele Kruis?*
- *Hoe werkt onze organisatie precies?*
- *Welke diensten bieden we aan?*
- *Hoe zorgen we voor een 24 u./24 u. dienstverlening?*
- *Wil je bij Wit-Gele Kruis aan de slag?*
- *Benieuwd naar onze verpleegexpertise en de nieuwste zorginnovaties?*

Tijdens de Dag van de Zorg krijg je een antwoord op al jouw vragen!

Maak kennis met 75 jaar ervaring in kwaliteitsvolle en persoonlijke thuisverpleging in heel Vlaanderen op de volgende locaties:

West -Vlaanderen

Afdeling Brugge
Annuntiatenstraat 47
8000 Brugge

Afdeling Diksmuide
Kiekenstraat 20
8600 Diksmuide

Afdeling Kortrijk
Pres. Kennedypark 14
8500 Kortrijk



Welkom van 10 u. tot 17 u.

We laten je kennis maken met de algemene, praktische werking van onze organisatie.

We geven je in verschillende informatiestanden toelichting bij de nieuwste evoluties en de expertise van Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

Meer info? www.wgkwvl.be

Oost -Vlaanderen

Afdeling Aalter
Lostraat 22
9880 Aalter

Afdeling Nazareth
's Gravenstraat 39
9810 Nazareth



Welkom van 14 u. tot 17 u.

Geniet van een hapje en een drankje en maak kennis met ons enthousiast team van verpleegkundigen.

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

Welkom van 14 u. tot 17 u.

Geniet van een drankje en maak kennis met ons enthousiast team van verpleegkundigen.

Bovendien kan je doorlopend bij onze gespecialiseerde verpleegkundigen terecht met al jouw vragen rond **hoge bloeddruk, diabetes, chronische pijn, valpreventie, dementie,...**

Meer info? www.wgkovi.be

Antwerpen

Provinciale zetel Herentals

Nonnevest 1
2200 Herentals



Welkom van 10 u. tot 17 u.

We laten je kennis maken met de algemene, praktische werking van onze organisatie. We geven je in **verschillende informatiestanden** toelichting bij de nieuwste evoluties en de **expertise** van Wit-Gele Kruis Antwerpen.

Meer info? www.wgkantwerpen.be

Vlaams-Brabant

Provinciale zetel Lubbeek

Staatsbaan 4a
3210 Lubbeek



Welkom van 10 u. tot 17 u.

We laten je kennis maken met de **jobmogelijkheden** binnen Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant.

Meer info? www.wit-gelekruisvlaamsbrabant.be

Limburg

Provinciale zetel Genk

Welzijns-campus
Weg naar As 72
3600 Genk



Welkom van 10 u. tot 17 u.

Maak kennis met de 24 u. op 24 u.-permanentie, de alarmcentrale en het continuïteitsteam (de MUG van het Wit-Gele Kruis Limburg). Uitzonderlijk kan je binnen gluren in deze complexe organisatie en kennismaken met thuisverpleging in al zijn specialismen, kraamzorg door vroedvrouwen/lactatiekundigen, gespecialiseerde voetverzorging, gezinszorg, uitleendienst voor hulpmiddelen en onze diëtisten.

Meer info? www.wit-gelekruislimburg.be

Aan de dag v/d zorg nemen meer dan 170 organisaties deel in Vlaanderen:

www.dagvandezorg.be



LIFT CONSTRUCT BVBA



**DEPANNAGE 24/24U
03 226 25 27**

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

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

Trapliften MEDITEK en HAWLE - Badliften AQUATEC
Vrijblijvende prijsofferte & info over premies

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



BON
gezond én
actief op
vakantie!

vos travel
ACTIEF REISPLEZIER

vos travel
ACTIEF REISPLEZIER

**100 individuele fiets-
en wandelvakanties met
bagagetransport in Europa**

**vraag uw gratis
brochure aan**



VOS Travel - ☎ 051/240 340 - info@vostravel.be
www.vostravel.be - of via uw reisagent - lic A5423

ELEKTRISCHE FIETSEN VAN VENTURELLI



- Uitneembare li-ion batterij 24V - 11.5A 276 Wh.
- Geruisloze vrijloop motor
- Lichtgewicht: slechts 23 kg

REEDS VANAF
€ 1.599
(tot € 1.999)



VENTURELLI
QUALITY / PERFECTION / DESIGN .be

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

De elektrische fiets

Ideaal voor dagelijkse verplaatsingen

Hou je ook zo van je dagelijks tochtje in de frisse buitenlucht of zondagse fietstraject op de dijk, maar krijg je wat moeite om de helling op te geraken of worden iets langere trajecten een opgave? In dat geval is een elektrische fiets beslist het overwegen waard!

Met gemak de helling op

Een elektrische fiets maakt het mogelijk om met gemak de dagelijkse trajecten wat langer te maken of om heuvelachtige routes toegankelijker te maken. De elektrische ondersteuning biedt met andere woorden waardevolle hulp aan personen met beperkte mobiliteit of personen op leeftijd. Deze elektrische ondersteuning is steeds afhankelijk van de door de bestuurder geleverde inspanning. Dit betekent dat je op vlakke stukken steeds zelf kan trappen en op die manier je conditie op peil kan houden. Bij een afdaling of bij snelheden boven de 25 km/u is er vanzelfsprekend geen ondersteuning. De hulp is echter uitermate voelbaar bij het vertrekken, op hellingen of bij felle tegenwind.

Milieuvriendelijk

Een groot voordeel van de elektrische fiets is zijn beperkte belasting voor het milieu. Ten eerste is de elektrische fiets volledig geluidloos. Er wordt geschat dat elke kilometer afgelegd met een elektrische fiets zo'n vijftig keer minder belastend is voor het milieu dan dezelfde afstand afgelegd met de auto. Elektriciteit veroorzaakt immers geen uitstoot van CO₂ of fijn stof. Bovendien is de elektrische fiets bijzonder goedkoop: elke dag dertig kilometer afleggen, komt neer op een



kost van maximum tien euro elektriciteit per jaar.

Kwaliteit van de batterij

Overweeg je een aankoop, dan trek je best een iets groter budget uit dan voor een gewone fiets. Voor een model van goede kwaliteit moet je op een budget rekenen van ongeveer 1500 euro. Belangrijk: stort je niet op het eerste het beste goedkope model. De kwaliteit van de batterij is vaak een stuk minder, wat de gebruiksduur en de afstand die je kunt afleggen zonder te herladen aanzienlijk verkort. Zeker voor dagelijks gebruik kies je best een degelijk model. Ook het vermelden waard is dat er voor bijna alle gewone fietsen aanpasbare kits

bestaan die het mogelijk maken om je huidige fiets met een elektrische aandrijving uit te rusten. Op die manier kan je je huidige fiets behouden. Dit mechanisme helpt ook om het gewicht van je fiets te beperken, aangezien de lichtere elektrische fiets toch al gauw 25 à 30 kg weegt, zo'n kilo meer dan een gewone fiets.

Intussen bieden bijna alle gangbare fietsmerken elektrische modellen aan. Meer informatie vind je bij een gespecialiseerde fietsenhandelaar of bij de Thuiszorgwinkel.

Bronnen: www.provelo.org, www.elektrische-fiets.be



BRAM FRET

WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN



Er zit meer in een brandnetel dan je denkt!

De brandnetel is een plantje dat je best niet zonder handschoenen aanraakt. Toch is deze plant de laatste jaren geherwaardeerd omwille van de vele heilzame eigenschappen in de tuin, voor de gezondheid en in de keuken.

In de tuin

In de lente is er geen gebrek aan netels. Je vindt ze vooral in groepen. Wordt je moestuin belaagd door bladluizen? Leg 1 kilo brandnetels gedurende minstens één dag en één nacht te week in één liter water. Doe het vocht in een plantenspuit en ga er de luizen mee te lijf. Herhaal deze behandeling regelmatig.

Gezondheid

Bij voorjaarsvermoeidheid kan een thee van jonge brandnetels wonderen doen. De brandnetel biedt trouwens een bron aan mineralen (fosfor, kalium, calcium en veel ijzer) en is daardoor een uitstekend krachtgevend lentetonicum. Bij bloedarmoede kan zij een aardig steentje bijdragen. Brandnetel werkt ook bloedzuiverend,



daarom is het een verlichtend middelje bij reuma, jicht maar ook bij huiduitslag. Ook de spijsvertering en de darmfunctie kunnen baat hebben bij een aftreksel van jonge brandnetelblaadjes. Brandnetel kan ook gebruikt worden om bloed te stelpen. Inwendig kan zij de dames van dienst zijn bij hevige menstruatie.

In de keuken

Alhoewel maart, april en mei de uitgelezen maanden zijn voor brandnetelgerechten, kunnen de jonge blaadjes en eventueel de topscheuten van oudere planten, het hele jaar door gekookt worden gegeten bij spinazie of als brandnetelsoep.

Na de blaadjes een tiental minuten in wat boter te hebben gestoofd, kan je ze ook gewoon zuiver eten met eventueel een uitje. Gekookte brandnetels steken niet.

Wees voorzichtig

Pluk nooit netels op plaatsen die misschien behandeld zijn met pesticiden.

Wist je dat?

Als je in aanraking bent geweest met een brandnetel en je dus jeuk hebt, moet je even een doekje nat maken met azijn en op de plek leggen waar het jeukt. De jeuk is gegarandeerd zo over.



VIVIANE JANSSENS
WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN



Recept: Brandnetelsoep

Pel twee ajuinen en snipper ze fijn. Verhit wat olie in een kookpan en stoof hierin de uiensnippers samen met vier handjes schoongemaakte brandnetelblaadjes. Schil ondertussen twee aardappelen en snij ze in stukken. Voeg twee liter water toe aan de gestoofde groenten, samen met de stukken aardappel. Laat garen. Stoof ondertussen 200g champignons in wat olijfolie. Kruid met peper en zout. Voeg juist voor het opdienen ½ liter kokende melk en de champignons toe. Breng zo nodig nog op smaak. Geef er gebakken broodkorstjes apart bij.

Bron: www.bikergc.be

GEZIEN OP
TV

**Leef niet
langer als in
een luchtbel**

Beter horen is beter leven. Praat erover.

**GRATIS
HOORTEST**

Ontsnap uit uw isolement dankzij Amplifon, de absolute wereldleider in hooroplossingen. Bij Amplifon wordt u gegarandeerd begeleid door gekwalificeerde audiologen die u de meest geavanceerde hoortoestellen en accessoires voorstellen. Wij beschikken over gespecialiseerde ervaring, expertise en excellentie.

VOOR HET DICHTSTBIJZIJNDE AMPLIFON HOORCENTRUM:
0800 94 229 of www.amplifon.be

 **amplifon**

Samen op weg naar... Pasen

Net zoals de mens graag tijd neemt bij de voorbereiding van een feest, voorziet ook de Kerkgemeenschap een voorbereidingstijd naar een kerkelijk feest. Zo is de vasten de voorbereiding naar het belangrijkste christelijk feest in het liturgisch jaar, nl. Pasen.

Pasen valt steeds op de eerste zondag na de eerste volle maan van de lente. Dit betekent dat Pasen niet vroeger kan vallen dan 22 maart en niet later dan 25 april. De vasten bestaat uit een periode van 40 vastendagen. Een tijd om even stil te staan en naar ons eigen leven te kijken. Een tijd om bewuster te leven.

De vasten begint op Aswoensdag. Het geven van een askruisje bij het begin van de vasten is een eeuwenoud gebruik met een diepe betekenis. Zo is de as het symbool van menselijke beperktheid – sterfelijkheid maar ook het teken van nieuw en eeuwig leven. De as wordt gemaakt van de palmtakken die op Palmzondag van het voorbije jaar werden gezegend. Tijdens de Goede week, van Palmzondag tot Stille Zaterdag, herdenken de gelovigen het einde van het leven van Jezus vanaf zijn blijde intrede in Jeruzalem op Palmzondag tot aan zijn verrijzenis op Pasen. Met Witte Donderdag beginnen de vieringen van drie belangrijke dagen voor Pasen.

Witte Donderdag

Op de dag van 'het laatste avondmaal' wordt in de christelijke kerk de laatste maaltijd van Jezus met zijn leerlingen herdacht. In de nacht van Witte Donderdag werd Jezus verraden, gevangen genomen en verhoord. Witte Donderdag is een hoogfeest en wordt dus in het wit gevierd. Tijdens het Gloria worden de klokken voor de laatste maal geluid. Volgens het volksgeloof vliegen de klokken dan naar Rome om met Pasen terug te keren, voorzien van heel wat lekkere paaseieren. Na de viering van Witte Donderdag wordt ook het orgel niet meer gebruikt tot het Gloria tijdens de paaswake.



Goede Vrijdag

Op Goede Vrijdag wordt in kerkdiensten de kruisiging, het lijden en de dood van Jezus herdacht. 'Goede' omdat de christenen geloven dat Christus' vrijwillige dood betekende dat God zich om het menselijk lijden bekommerde.

Stille Zaterdag

Op deze dag herdenkt men in stilte de tijd dat het dode lichaam van Jezus Christus in het graf lag. De paaswake wordt gehouden in de nacht van Stille Zaterdag op Pasen. De paaswake is het feest van het vuur, van het licht, van het water en het feest van de vreugde om Jezus' verrijzenis. Tijdens de paaswake wordt de paaskaars gewijd.

Ze brandt op Pasen, tijdens de kerkelijke plechtigheden tot aan het feest van Pinksteren. Ook bij doopsels, huwelijken, vormsel en uitvaarten krijgt de paaskaars een bijzondere plaats.

Pasen

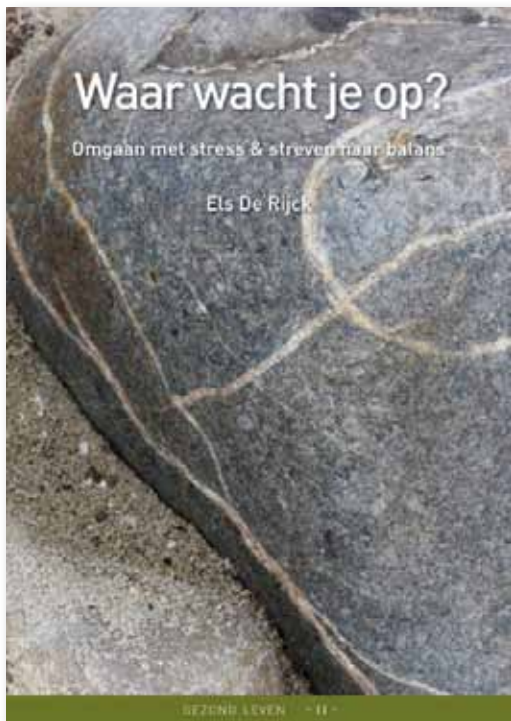
Met Pasen vieren christenen de opstanding van Jezus Christus uit de dood, ook wel 'verrijzenis' genoemd. De klokken zijn terug uit Rome en hebben lekkere eitjes laten vallen. Rapen maar!



VIVIANE JANSSENS
WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

'Waar wacht je op?

Omgaan met stress & streven naar balans'



Stress is een fenomeen eigen aan onze westerse leefwereld. Een beetje stress kan gezond zijn – maar waar ligt de grens? Wie begaan is met de medemens, moet weten tot waar zijn eigen grenzen reiken. 'In balans' zijn, is het streven naar een evenwicht tussen draaglast en draagkracht.

Met heel herkenbare voorbeelden, uit het leven gegrepen, reikt de auteur kapstokken aan zodat je kan leren om mild te zijn voor jezelf, je eigen grenzen te leren kennen, gevoeliger te worden voor sprankelmomenten in je leven, deze te koesteren en te genieten.

Dit boek gaat over aandacht geven aan jezelf en over de voorwaarden, het broze evenwicht, de valkuilen en de kleine dagdagelijkse aandachtspunten, die je energie opnieuw doen stromen. Het belooft geen wonder maar wil een gids zijn voor het bewandelen van andere paden dan de huidige. Of het boek kan je bemoedigen in de weg die je nu bewandelt. Het boek motiveert en vertelt dat je meer dan de moeite waard bent.

Dit tweede boek in de reeks 'Gezond Leven' is een aanrader. Het is een gezamenlijke uitgave van Wit-Gele Kruis en Decom. De auteur Els De Rijck is van opleiding geneesheer-hygiënist in de jeugdgezondheidszorg en gefascineerd voor alles wat preventie, welbevinden en zelfzorg aanbelangt.

Bestellen:

Titel: 'Waar wacht je op? Omgaan met stress & Streven naar Balans'

Auteur: Els De Rijck

ISBN 9789076413006; € 9,95 (inclusief verzending)

hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be

info: 02 739 35 72

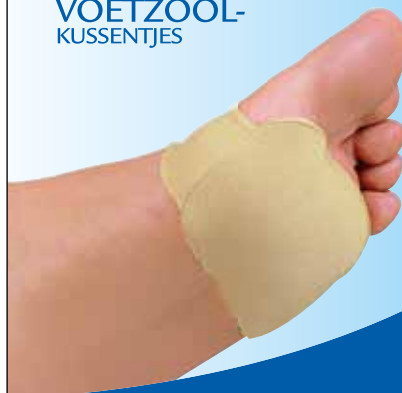
www.witgelekruis.be / www.decom.be



PIJNLIJKE VOETZOLEN, EELTKNOBBELS

VOETZOOLKUSSENTJES

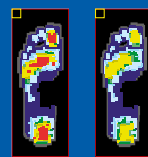
GEZIEN OP TELEVISIE



De onderkant van de voorvoet bevat een vetkussentje dat de druk verspreidt.

Dit natuurlijke kussentje verslijt met de leeftijd ... Dit leidt tot pijn, lichte ontsteking en eeltplekken. Epitact® heeft Voetzool-kussentjes met Epithelium 26® ontworpen die het verschraalde vetkussentje in de voorvoet vervangen. Deze kussentjes zijn wasbaar in de machine. Ze hebben een lange levensduur en passen in al uw schoenen.

EPITHELIUM 26®
GEPATENTEERDE
SILICONENGEL



ZONDER E26® MET E26®
De rode pijnlijke zones zijn verdwenen.

1 paar Kussentjes Maximum prijs
S 2373-025 / M2373-678 / L 2373-686 € 33,95

Wasbaar en herbruikbaar

LIKDOORNS, EKSTEROGEN

DIGITUBES®



Met slechts 1 mm Epithelium™ beschermt de Digitube® op doeltreffende wijze de teen en verlicht ze de pijn. Draag deze bescherming regelmatig, een maand lang: ze is wasbaar, herbruikbaar en bevorderlijk voor het verdwijnen van de likdoorn.

1 Digitube® (1 x 10 cm) Maximum prijs
S 2373-082 / M2373-710 / L 2373-728 € 7,95

HALLUX VALGUS BESCHERMER

HALLUX VALGUS
BESCHERMER



De gepatenteerde Epitact®-beschermer bevat een pastille van 1 mm Epithelium 26® die de wrijving op de eeltknobbel beperkt en de pijn verlicht. Wasbaar in de machine, dun en discreet, aangepast aan al uw schoenen.

1 enkelvoudige HV Beschermer Maximum prijs
S 2373-033 / M2373-694 / L 2373-702 € 21,95

Beschikbaar in de apotheek. Vraag advies aan uw voetdeskundige. www.epitact.com

MILLET INNOVATION
BP 64 - 26270 LORLIEU
RCS Romans 418 397 055 00025

patch+pharma 23, Rue du Bosquet - 1400 Nivelles - T: 067843591
F: 067841092 - info@patchpharma.com

INNOVATION

Epitact® - DROZBENL

De talenten van de bank

De overleden echtgenoot van mijn partner was jarenlang kantoordirecteur van de Kredietbank geweest en eenmaal per jaar worden de gestorven personeelsleden herdacht tijdens een eucharistieviering, waarna wij ons in een restaurant tegoed doen aan een receptie. Kwestie van de balans tussen verleden en toekomst in evenwicht te brengen.

De charme van de misviering bestaat er o.a. in dat er een zangkoor van gepensioneerden aantreedt dat de liederen in het gregoriaans zingt. Het roept herinneringen op aan mijn kindertijd. De vierkante noten kenden voor mij namelijk geen geheim. In die mate dat ik elke morgen naar de vroegmis ging omdat ik, samen met een oude, grijze koster, mocht zingen, hoog op het oksaal. Het gaf me een verheven gevoel. Latijn was voor mij Chinees, maar ik kende feilloos de teksten uit het hoofd. Ik wist absoluut niet wat ik zong maar ik had het gevoel dat het heel belangrijke, hemelse woorden waren. Enkele fragmenten kon ik thuisbrengen. 'Laudamus te' bijvoorbeeld had ongetwijfeld iets te maken met moes en thee; appelmoesthee bijvoorbeeld. In 'Qui tollis peccata mundi' herkende ik duidelijk het woord spek en ik zong dat ook overtuigend 'spekkata mundi'. Meer onduidelijkheid was er bij 'Patrem omnipotentem'. Maar als het betekende wat ik vermoedde is het waarschijnlijk een goddelijke eigenschap.

We gingen dus naar de viering en een priester bij wie het parket nog niet was binnengevallen ging de plechtigheid voor. Ik denk dat er een heleboel goedmenende priesters gefrustreerd hun werk doen na al wat er in de kerk is gebeurd. Ikzelf heb mijn ervaringen met de geestelijkheid uit mijn jeugd altijd als positief ervaren. Voilà, ik vind dat dit ook wel eens mag gezegd worden. De priester voor het altaar sprak op de normale, begrijpelijke, menselijke manier en gebruikte beslist niet het toontje dat je zo vaak hoort, alsof het een imitatie was van Toon Hermans. Ook zijn homilie was uitstekend.



Maar toen gebeurde er iets dat mij liet besluiten dat de Bijbelse leer toch niet meer van deze tijd is....

Hij had het over de parabel van de talenten. Je kent het wel: de Heer ging op reis en gaf zijn bezittingen in bewaring bij zijn dienaars. Eéntje kreeg vijf talenten, een andere twee en de laatste ééntje.

Na lange tijd kwam de Heer terug. Degene die vijf talenten had gekregen had er vijf bijgewonnen en de Heer prees hem. De tweede had er twee bijgewonnen en kreeg eveneens alle lof. Maar de derde dienaar had zijn talent begraven en hij gaf

het de Heer bij zijn komst terug. Het gevolg? De brave man kreeg een uitbrander. De Heer zei: "Gij slechte en luie knecht, ge had mijn geld bij de wisselaar moeten beleggen, dan zou ik het bij mijn komst met rente hebben teruggekregen."

Tja, als je in crisistijden deze materie aansnijdt tijdens een misviering voor bankpersoneel, begeef je je op glad ijs...

Tijdens de receptie sloeg ik een praatje met de betreffende priester. Ik bracht hem op de hoogte van het feit dat de parabel niet meer klopte. In werkelijkheid had de man met vijf talenten er bij de terugkeer van zijn heer maar drie meer over. De dienaar met twee talenten was de helft van het geld kwijtgespeeld. En tegen de dienaar die zijn talent had begraven, had de Heer moeten zeggen: "Gij trouwe en verstandige kecht, gij hebt goed gehandeld en niet verloren van wat ik u heb gegeven". Hij wierp de knechten met de verloren talenten in de duisternis en bracht de trouwe, voorzichtige knecht naar het licht.

De priester knikte berustend, nipte aan zijn aperitief en zei: "Ik had het nog gedacht. Ik preek nooit meer voor een bank..."



ECHTE **BELGISCHE** WAFELS!



 **DRAAIT**
AUTOMATISCH

SNELLE
BAKTIJD

DOMO
WWW.DOMO-ELEKTRO.BE

Een feest in huis!

Attends

Droogheid waarop u kunt vertrouwen

- Levering gratis in maart
- Binnen 48u aan huis bezorgd
- Advies bij bestelling



Bel gratis
0800 111 51



Bescherming bij urineverlies

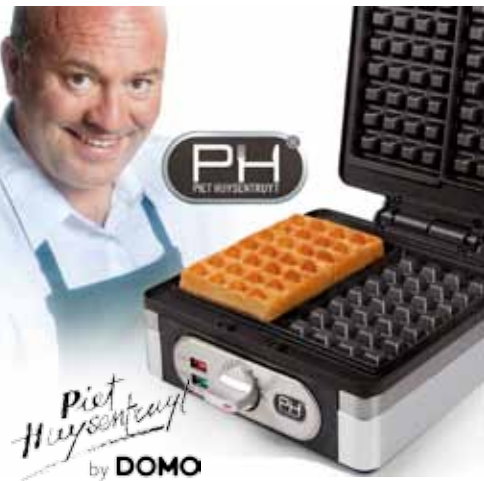
www.attends.be



ESCAPO

**Groothandel in
farmaceutische producten
en verzorgingsmaterialen**

**Antwerpsesteenweg 263
2800 MECHELEN**



Win een van de 18 Wafelijzers van Piet Huysentruyt by Domo!

Vul het kruiswoordraadsel in en maak kans op 1 van de 18 wafelijzers van Piet Huysentruyt by Domo ter waarde van € 49,95! Met zijn stijlvolle design en hoge vermogen van 1400 W zijn je wafels in een handomdraai klaar. Het wafelijzer heeft een hoogwaardige anti-aanbaklaag en een diep reliëf voor dikkere wafels van 2,6 cm. Met een handige draaiknop stel je de gewenste temperatuur in en na gebruik is het gemakkelijk te reinigen. Smeed het ijzer wanneer het warm is!

HORIZONTAAL

1. Iemand die geen vlees eet – Fiets
2. Gele aardsoort – Rijwiel voor twee personen – Eierschaal
3. Bewerkte dierenhuid – Flauwekul
4. Alcoholische drank – Met een riem vastbinden – Compagnie
5. Grote roofvogel – Kerkhervormer
6. Meisjesnaam – Secundair onderwijs – Gesneden edelsteen – Uiting van kou – Neon (symbool)
7. Spraakvermogen – Kabaal
8. Omslag – Kruipdier – Ongaarne
9. Niet overvloedig – Bestaat – Fietsframe
10. Dwingend – Jongensnaam
11. Tendens – Vroeger – Spil
12. Zuid-Afrikaanse munt – De tijd verbabbelen – Titaan (symbool)
13. Maanstand – Niet behoorlijk uit zijn woorden komen – Snavel
14. Engelse adellijke titel – Proef – Handelsterm
15. Jongen – Deel van de Bijbel – Governist

VERTICAAL

1. Gedwee – Regio
2. Gemeente in Antwerpen – Gekruld bont van lammeren
3. Druk – Met de trein reizen – Deel van de mast
4. Voornaam genodigde – Sla met lange bladeren die opgebonden wordt
5. Treffend, aandoenlijk
6. Nam voedsel – Muzieknoot – Binnenste van beenderen – Smal stuk hout
7. Waarderingscijfer – Onderzoek naar kennis
8. Binnen – Antiek, versierd tinwerk – Vruchtbaarmakende stof
9. Plaats in Noord-Holland – Teelt van zekere graansoort
10. Vlaskam – Persoonlijk voornaamwoord – Lof
11. Computerterm – Interest
12. Open strook in bos – Ten bedrage van – Reeds
13. Maar (verouderd) – Land in Zuid-Azië – Deel van de visvangst voor de bemanning
14. Uit dierenhuiden leer bereiden – Uiterst krachtig
15. Opleiden, africhten – Godsdienst (afk.) – Indisch weefsel

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

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens op een briefkaart of een briefje, **vóór 10 april 2012**, 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: KOFFIEKRANSJE

Winnen 1 van de 18 Brita Waterfilters: Martine Dumolein, Lennik - Julienne Uytterhoeven, Edegem - Ghislain Indeherberge, Houthalen-Helchteren - Erik Roggemans, Steenokkerzeel - Herlinde Willekens, Lommel - Christel Ceysens, Peer - Kristien De Bock, Verrebroek - Julien Dekerf, Reningelst - Luc Sterckx, Aarschot - Thea Van Rooy, Poppel - Michel Martens, Riemst - Fam Heuvelmans, Lanaken - Cyriel Van Raemdonck, Zwijndrecht - Maria Volkaerts, Kortenberg - Germaine Van Haute, Groot-Bijgaarden - Frank Masschelein, Poperinge - Hermine Uyttendaele, Oostende - André Vandenameele, Moorslede.

Uw schoenenspecialist:
ook voor grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.

Eurika-Shoe.com



YouthStyle: LaCoste*G-StarRaw*Art*
NewBalance*LeCoqSportif*Nike*AllStar*
Vans*DC*Mistral*Asics*Adidas*Feiyue*
Goliath*Replay*Diesel*Pantofola d'Oro*
In elk merk keuze uit vele modellen en kleuren !!

MensStyle: HugoBoss*FlorisVanBommel*
G-StarRaw*Replay*TommyHilfiger*Cat*
Giorgio*Riverwoods*CycleurDeLuxe*Think!
Classic: VanBommel*Ambiorix*Lloyd*Scapa*
Timberland*Rieker*Geox*Sebago*Solidus*
Specials: Bugarrri(+8cm)*Clarks*Ara(Surround™)*
EddyMerckx*Rockport(300gr)*Mephisto*

GirlsStyle: Brako*Spm*ZapaNegra*Replay*Dkode*
Riverwoods*Fidji*FlyLondon*TalkingFrench*Mjus*
DanieleTucci*TerreBleue*Laura*Yunik*GStar*Jhay
Lady: PeterKaiser*Gabor*Mephisto*Think*Geox*
Elnaturalista*Timberland*Clarks*Ara*Wolky*

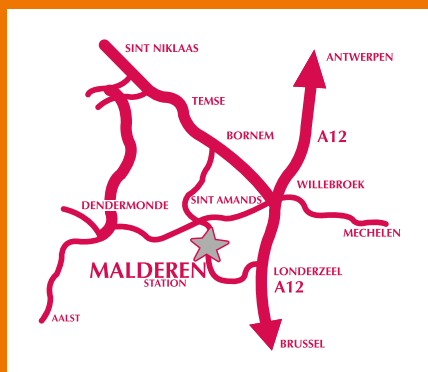


KIDS: Rondinella*LittleDavid*Kipling*Kotf*
Replay&Sons*Stones&Bones*GeoxRedbull*
Vans*LeCoqSportif*LaCoste*RicostaPepino*
Dc*Mistral*CanBe*Lowa*Pantofola d'Oro*
TerreBleue*Birki's*LelliKelly*K3*Crocs*



Met uitneembaar voetbed EN kleine/grote maten !
Durea*Verhulst*Timberland*Ponsquintana*PiediNudi*
Classicwalker*Mephisto-Mobils*Gabor*Romika*Ara*
Vabene*Rieker*Wolky*Loints*Finest*Softwaves*Cd*
Chroomvrij/arm: Think! *El Naturalista*MissClair*
Brako-Anatomics*Vital*Finn-Comfort*Crocs*Wolky
FitFlop*Rollingsoft by Gabor*Stuppy*Birkenstock*
Diabetici: Varomed*Xsensible*Solidus*Newdress*

Helpen bij Rug-, Heup-, Voet-, en Spierklachten:
MBT®event 21/4*StrechWalker*RollingSoft*Gabor
MEPHISTO:(+120 mod.) the **SANO**®technologie
Walking/Running: Lowa*Asics*Mephisto*Meindl*
Rockport(TruWalk)*NewBalance*Teva*Allrounder*



WAARDEBON

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

€ 13

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

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

Naam
Adres
Datum/...../.....

VOLG WEGWIJZERS! Malderen - station

ELKE DAG OPNIEUW : VELE NIEUWE EN TEVREDEN KLANTEN !!

Niet geldig tijdens de speerperiode.

Maak van je manuele rolwagen een elektrische

e-mobile

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



Oprijden van hellingen moeilijk?

p-mobile

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



Standing-up

- Zelfstandig rechtstaan
- gebruiksvriendelijk
- gepatenteerd panthograafstelsel



Electro scooters
herwin uw vrijheid

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

Tel 050 31 79 19

014 71 86 42



Bezoek onze grote toonzaal met meer dan 40 modellen

www.mobilescooter.be

info@mobilescooter.be



BON

GRATIS documentatie of GRATIS demonstratie

Naam _____
 Straat _____ nr _____
 Postnr. _____
 Gemeente _____
 Tel. _____

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

www.mobilescooter.be
info@mobilescooter.be

o gratis demonstratie
 o gratis documentatie

0800-90207
 Gratis