

# Gezondthuis

Tijdschrift  
Toelating gesloten verpakking  
P 309292

BELGIE - BELGIQUE

P.B/P.P

Brussel X  
PB11



## Liliane Saint-Pierre

“Soldier of love”



20

KONINGIN BEZOECT  
WIT-GELE KRUIS



12

ZOET, GEEN SUIKER



24

VEILIG MOBIEL

# THUISZORGWINKEL, je specialist in incontinentiemateriaal.

- Discreet
- Deskundig, individueel advies
- Dankzij staaltjes voorkom je foute aankopen
- Groot assortiment



## TENA een compleet assortiment, speciaal gemaakt voor urineverlies.

TENA-producten beschermen optimaal tegen doorlekken en bieden dus veel zekerheid.

Voor extra zekerheid zijn er producten met een verband en broekje in één:

### TENA Pants

- Voelt als gewoon ondergoed
- Gemakkelijk aan en uit te doen
- Neemt beter en sneller vocht op
- Gaat geurtjes tegen
- Perfecte pasvorm voor nog meer zekerheid en comfort



Voor superieure absorptie en maximale zekerheid is er de **TENA Pants Super en Maxi**.

Geschikt voor het verlies van de gehele blaasinhoud, ook voor tijdens de nacht.



Nieuw!  
**TENA Pants Super**  
naast de maten S, M en L, is TENA Pants Super nu ook verkrijgbaar in de **maat XL**.



### TENA Slip Ultima

Een bijzonder verband ontwikkeld door Tena voor situaties waar superieure absorptie vereist is.

Bijzonder in de hoeveelheid urine dat het absorbeert én bijzonder is de snelheid van absorptie.

Door de superieure absorptie krijgt **TENA Slip Ultima** een extra druppel binnen het TENA druppelindicatiesysteem: dus 9 druppels.

Die ene druppel maakt een wereld van verschil.



Onze productspecialisten adviseren je graag bij het kiezen van het voor jou ideale materiaal.

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

Surf naar onze 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.

De meeste ziekenfondsen voorzien een tegemoetkoming bij de aankoop van incontinentiemateriaal.

Informeer hiervoor in je

Thuiszorgwinkel of plaatselijk CM-kantoor.

Adressen van de Thuiszorgwinkel vind je op onze website of via 02 246 49 49.



**THUISZORGWINKEL**  
kwaliteit voor het leven

#### Hoofd- en eindredactie

Renild Wouters  
mail: [renild.wouters@vlaanderen.wgk.be](mailto:renild.wouters@vlaanderen.wgk.be)

#### Redactieraad

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

#### Beeld coverpagina

© Isabelle Persyn

#### Druk

Hoorens Printing

#### Opplage

131.380

#### Secretariaat

Hilde De Groef

#### Verantwoordelijke uitgever

Luc Van Gorp  
Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel  
Tel. 02 739 35 11 - Fax 02 739 35 99  
[www.witgelekruis.be](http://www.witgelekruis.be)

#### Reclameregie en vormgeving

DECOM NV  
't Hofveld 6 C4  
1702 Groot-Bijgaarden  
[www.decom.be](http://www.decom.be)  
[sonia.tielemans@decom.be](mailto: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 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 bewijsexemplaar.*

Onderzoekspartner van 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

# Ook de achterklap en het liegen

Het zinnetje komt uit een oude catechismus.

Een rijmvorm om de tien levensgeboden te onthouden en ze te onderhouden.

Oud, maar daarom nog niet voorbijgestreefd.

Waar staan we als woorden niet betrouwbaar zijn en een 'ja' eigenlijk 'neen' betekent?

"Maar mijnheer, elkeen doet het toch!" zei een man om zijn bedrog goed te praten.

De Leuvense rector kreeg tijdens de oorlog de bezetter op bezoek.

Die kwam de lijsten met de namen van studenten opeisen.

De rector weigerde en kwam daarvoor in de gevangenis terecht.

Hij zei achteraf: "Ik heb niet gelogen, maar toch niet altijd de waarheid gezegd."

Zo je de leugen en verdachtmaking afschaft, moet er minder gezegd en geschreven. En zo je daarbij de regel hanteert enkel de goedgevoelde waarheid te vertellen, dan kan nog meer geschrapt in wat we zeggen en schrijven. Meningen zijn vrij. Mag alles worden gezegd? De woorden waarmee ik anderen pest of verneder?

Een team vaart niet goed met roddeltantes in de groep. Het kunnen ook roddelnonkels zijn. Heb de moed van je overtuiging en verschuil je niet achter anonimiteit.

Naamloos kan je iemand schaden en haat zaaien. Een anoniem bericht roept een resem andere op. Internet is er niet vrij van.

Kwaadspreken is een oud zeer.

In het boek Leviticus staat al de vermaning: "Strooi geen lasterpraat rond over elkaar en sta uw naaste niet naar het leven" (Lev. 19,16).

Mama bewaarde een blaadje van de almanak met deze tekst: "Heb geen angst over wie men kwaadspreekt, maar vrees hen die kwaad spreken."

Waarop een andere repliceerde: "Indien zij, die kwaad over mij spreken, precies wisten hoe ik over hen denk, zouden zij nog veel ergere dingen zeggen."

We volgen best de raad op van de Engelse theoloog Henry Newman. Voor hem is een heer of een dame iemand die geen pijn berokkent.

"A gentleman, he is one who never inflicts pain."

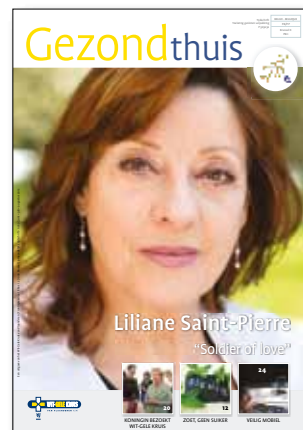
Eet wat gaar is.

Drink wat klaar is.

En zeg wat waar is.

Al vliegt de leugen nog zo snel, de waarheid achterhaalt ze wel.

Maar het kan een tijdje duren eer de kraaien het uitbrengen.



ANTOINE RUBBENS

GEESTELIJK ADVISEUR WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

# Soldier of Love

## Liliane Saint-Pierre

Als ambassadrice van de stad Diest had Liliane Saint-Pierre geen betere locatie kunnen kiezen voor ons interview dan het Begijnhof van Diest, door de Unesco erkend als Werelderfgoed, een pareltje aan de rand van de historische binnenstad. De dood van haar man Marc, twee jaar geleden, heeft diepe sporen nagelaten: “Het verlies van een dierbare kan je niet verwerken, dat verdriet blijft.”



### Heb je goede herinneringen aan je jeugd?

“Ik ben in Diest geboren als Liliane Keuninckx. Ik herinner mij nog goed hoe het vroeger was: onze straat, ons huis, de gezelligheid. Ik heb leuke herinneringen aan mijn kindertijd.

Ik liep school in wat wij de ‘comayenne’ noemden, in de Overstraat. Pas later heb ik begrepen dat het de ‘école moyenne’ was, zoals de school vroeger door de Diestenaars genoemd werd.

Nadien ben ik naar de technische school gegaan. Ik had geen uitgesproken idee van wat ik wilde worden. Ik hield van turnen en was aangesloten bij de turnkring in Diest. Als ik iets artistieks had willen doen, zou het ballet geworden zijn. Maar daarvoor moest ik naar Antwerpen gaan. Ik kom uit een heel eenvoudig gezin. Mijn mama en papa hebben altijd heel hard moeten werken en zagen het niet zitten om mij in Antwerpen te laten studeren. Al heel vroeg ontdekte men dat ik een goede stem had. Maar niemand had toen kunnen voorspellen dat er een zangcarrière voor mij was weggelegd.”

### Hoe ben je in de zangwereld terecht gekomen?

“Ik ben er eigenlijk in gerold. Ik ben al vrij jong begonnen te zingen. Mijn

ooms langs moeders kant vonden dat ik goed was, en schreven me in voor zangwedstrijden in de omgeving. Voor hen vormden die aanvankelijk leuke uitstapjes, maar ze hadden snel door dat hun nichtje talent had en dat het iets kon worden. Ze hebben nog gelijk gekregen ook.

Mijn moeder raadde me aan wat lessen te gaan volgen, als ik dan toch die richting wou uitgaan. Ik ben dan gitaarlessen gaan volgen, notenleer en zang. Mijn zanglerares wilde van mij een klassieke zangeres maken. Ze perste als het ware de klanken uit mijn keel, altijd zo hoog mogelijk, terwijl ik eigenlijk een alt ben met een hese, ietwat gebroken stem. De stemoefeningen thuis waren vervelend, zowel voor mijn mama als voor mij. Ten slotte stemde mijn mama ermee in dat ik stopte met zangles. Techniek leer je immers niet door je stem te forceren tot een geschoolde stem.”

#### Wanneer kwam de echte doorbraak?

“In 1964 deed ik mee aan een zangwedstrijd op radio Luxemburg. Ik was er niet rouwig om dat ik maar op de tweede plaats eindigde, want de tweede prijs was een platenopname. Het werd mijn eerste plaat. Ik was net 15 geworden, en het was direct een schot in de roos: ‘We gotta stop’ werd een heel grote hit. Het was een ongehoofde start.

Ik heb de schoolbanken vaarwel gezegd en werd onmiddellijk in de echte business gesmeten. Als 15-jarige puber denk je dat een zangcarrière ‘de max’ is, maar ik moest al vlug ervaren dat het een hard wereldje is, en een zwaar beroep.

Het jaar na mijn debuut stond ik op het Knokke-festival. Daar maakte ik een opmerkelijke beurt en mijn manager introduceerde me in Duitsland,

wat een heel grote markt was. In 1966 trad ik er op in grote shows en voor televisie. Ik kwam geregeld in contact met sterren als Jimi Hendrix, de Bee Gees en de leden van de Spencer Davies Group. Ik heb nu nog foto’s samen met Jimi Hendrix. Voor mij was dat toen de normaalste zaak van de wereld. Ik was heel bekend in Duitsland, stond op gelijke voet met die bekende artiesten en moest in het geheel niet naar hen opkijken. Dat was een heel toffe periode.”

#### Hoe was je samenwerking met Claude François?

“In 1968 is mijn samenwerking met Claude François echt begonnen, een jaar eerder waren de eerste contacten gelegd tussen hem en mijn manager, Milo Decoster. Ik was de allereerste artiest die op het platenlabel van Claude François, Disques Flèche, platen heeft opgenomen.

### “DE PERIODE MET CLAUDE FRANÇOIS WAS HEEL LEERRIJK”

Tot dan was ik bekend onder de naam Liliane. Claude vond dat niet internationaal genoeg klinken en heeft er Saint-Pierre aan toegevoegd. Ik vind het nog altijd mooi klinken en ben er heel trots op. De periode met Claude François is voor mij heel belangrijk geweest. Ik was aanvankelijk niet zo’n grote fan van hem, maar ben dat wel geworden, van zijn persoonlijkheid en van zijn manier van werken. Hij was ook een echte vechter, een doordrijver. Claude was streng, ook voor zichzelf. Mijn vrienden vinden mij nu ook vaak te streng voor mezelf. Maar ik vind dat je tot het uiterste moet gaan. Dat heb ik van hem geleerd.

Claude had graag gewild dat ik in Frankrijk was komen wonen. Dat was gemakkelijker geweest als er soms onverwachts opdrachten bij kwamen. Maar ik ben in België gebleven. Tijdens de optredens in Frankrijk logeerden we op hotel.

Ik stond onder contract bij mijn manager, Milo Decoster. Claude François was mijn producer.

Tussen Milo en Claude is het tot een breuk gekomen, waardoor mijn samenwerking met Claude François werd stopgezet. Het zijn drie intense jaren geweest waaraan ik twintig fantastische nummers heb overgehouden die me nog altijd bijzonder dierbaar zijn.”

#### Je hebt een tijdje in een musical gezongen. Was dat wel je ding?

“Van 1970 tot eind ‘73 belandde ik in de bijbelmusical ‘Glory Halleluja 2000’, een project van Milo Decoster. Dat was bijna dagelijks optreden met de hele groep, meestal in kerken. Ik heb wel alle kerken van België gezien, en veel in Nederland.

Ik was ondertussen getrouwd met de zoon van Milo en in 1971 is ons zoon-tje Philip geboren. Daar mijn man de klankregie deed bij die musical, waren we met ons gezinnetje veel samen, en dat was er wel leuk aan.

Die periode is wel nefast geweest voor mijn carrière. Ik was te lang uit de echte showbizz en heb nadien moeten vechten om mijn plaats te herwinnen. En had ik niet het karakter gehad, dan was ik moeder aan de haard geworden, braaf met mijn man en mijn zoontje, zoals mijn schoonvader en manager dat had gewild. Maar ik had een heel leven al leren vechten voor mijn carrière, dus die vlieger ging voor mij niet op. Ik ben artiest in hart en nieren en wil dat ook blijven.”

## “NU MEER DAN OOI T ZIJ N MIJ N LIEDJES DE EXPRESSIE VAN WAT IK VOEL”

### Ook die muzikale impasse ben je te boven gekomen.

“Ik heb wat rebels gereageerd en een jaar op mijn tanden moeten bijten. Ik had mijn school opgezegd voor mijn zangcarrière, en had dus geen diploma. In die tijd werden meisjes opgeroepen om soldaat te worden. In interviews verkondigde ik dan ook dat ik naar het leger zou trekken.

Dat is Bobbejaan Schoepen ter ore gekomen. Hij vroeg of ik gek geworden was en stelde voor om in Bobbejaanland het seizoen te komen doen. Dat was heel hard werken, dagelijks optredens, vier maanden aan een stuk. Maar dankzij Bobbejaan heb ik de draad weer kunnen oppikken.”

### Je behaalde een mooie plaats op het Eurosongfestival in 1987.

“Ik werd gevraagd door Sergio Popovski, een Bulgaarse muzikant, in zijn muzikale groep. Waar we optraden herkenden de mensen Lilliane Saint-Pierre. Het deed deugd dat ik niet vergeten was. Dan ben ik weer nummers gaan opnemen en had ik opnieuw mijn eigen optredens.

In de Vlaamse voorronde van Eurosong 1981 zong ik het liedje ‘Brussel’, een nummer van Sergio Popovski. Daar heeft Emily Starr nipt van mij gewonnen.

Maar in 1987 scoorde ik opnieuw op het songfestival waar ik een mooie elfde plaats voor België behaalde met ‘Soldiers of Love.’”

### Je liedjes drukken vaak een sociaal engagement uit.

“Nu meer dan ooit zijn mijn liedjes de expressie van wat ik voel. Ik heb een kant die op het randje van zwaarmoedig is. En ik heb altijd interesse voor andere mensen, zonder nieuwsgierig over te komen.

Ik ga ervan uit dat je als volwassene al wat hebt meegemaakt in het leven, maar dat geldt ook voor jonge mensen. Ik zal nooit zeggen: “Jij bent te jong, je kunt daarover nog niet meepraten.” Als jong meisje wou ik zelf ook niet zo behandeld worden.

Het nummer ‘Sacha’ heb ik samen met Mary Boduin geschreven. Ik heb een goede vriend ‘Jean-Emile’, waarvan ik wist dat hij anders geaard was. Toen hij me zijn vriend voorstelde, was hij verwonderd dat ik er geen vragen bij stelde en het gewoon accepteerde. Zijn mama had begrip voor zijn andersgeaardheid, maar zijn papa had het er moeilijk mee. Uit dat verhaal is het liedje ‘Sacha’ ontsproten.

## “IK BEN ARTIEST IN HART EN NIEREN EN WIL DAT OOK BLIJVEN”

Maar ik heb ook zelf liedjes geschreven. ‘Soldiers of Love’ is ontsproten uit het besef dat er door de eeuwen heen nog niet veel veranderd is in onze samenleving: er wordt nog altijd oorlog gevoerd, we sturen kinderen als kindsoldaten de dood in, vrouwen worden nog steeds onderdrukt. Elke dag brengt wel een nieuw schandaal, we zien altijd maar geweld op dat journaal. Dat is een beetje de gedachte geweest. Ik heb dat liedje geschreven op mijn gevoel, op aanmoediging van Marc Decoen, die toen mijn producer was.”

### Welke zijn de hoogtepunten in je carrière?

“De periode met Claude François was een heel leerrijke periode. Ik heb daar

ontdekt wie ik was en wie ik wou zijn. Er werd nooit een opmerking gemaakt over mijn manier van doen, nooit gezegd dat ik moeilijk was. Mensen die echt hun vak kennen, gaan niet zeggen dat ik een moeilijke ben. Ik weet gewoon wat ik wil, en ik ga ervoor, zonder hoogmoedig te zijn. Ik wil tolerant zijn, maar niet in mijn vak. Muziek is mijn passie.”

### Je leven is verweven met dat van Ann Christy?

“Ann en ik hebben dezelfde manager gehad, Milo Decoster. Maar Ann heeft maar een korte periode met hem samengewerkt.

Dan was er Mary Boduin, vooral bekend omdat ze destijds het succesnummer van Ann Christy ‘Dag vreemde man’ geschreven heeft, en ook het liedje ‘Gelukkig zijn’. Mary is mijn vaste tekstschrijfster.”

*Maar de band met Ann Christy was nog hechter dankzij Marc Hoyois, weduwnaar van Ann Christy, met wie Lilliane Saint-Pierre een intens gelukkig leven heeft gekend, en die ze sinds zijn dood in 2010 toch wel heel erg mist. Een verdriet dat ze steeds met zich meedraagt.*

“Het verlies van Marc vervaagt niet. Het is zo concreet als de dag dat het gebeurd is.

Ik heb na zijn dood heel veel goede raad gekregen, maar er bestaat geen oplossing voor.”

### We zagen je op de affiche van ‘Kom op tegen kanker’

“Dat was de allereerste affiche met Gilda de Bal, Leah Thys en mezelf, in de campagne tegen borstkanker, om vrouwen op latere leeftijd te sensibiliseren om een borstsonderzoek te laten doen. Wij waren toen alle drie rond de vijftig, een leeftijd waarop veel vrouwen te maken krijgen met borstkanker.

Als ik iets kan doen, zal ik het altijd

## “IN 2014 ZAL IK 50 JAAR IN HET VAK STAAN”

overwegen. Voor een goed doel waar ik kan achterstaan, toon ik soms wel mijn sociaal geëngageerdheid, maar ik maak mijn keuzes. Artiesten mogen niet misbruikt worden voor allerlei benefiet-opdrachten.”

### Wat is jouw lievelingsliedje?

“Dat is vragen wie van je kinderen je het liefst ziet.

Er zijn wel liedjes die ik niet graag meer zing, zoals ‘Als je gaat’. Liedjes die ik tegenwoordig graag zing zijn ‘Met jou wil ik de hemel zien’ en ‘Bang voor de zomer’, een liedje dat Bart Herman voor me geschreven heeft naar aanleiding van het overlijden van Marc.”

### Je bent ondertussen ook al oma. Hoe vind je dat?

“Oma zijn vind ik leuk. Ik heb vier schatten van kleinkinderen.

Bij mijn zoon Philip en Nancy zijn er Nils, die 13 is en zijn zusje Sam van 11. Zij wonen in Nieuwerkerke bij Aalst. Bij de twee oudsten heb ik de babyperiode een beetje gemist, omdat ze te veraf woonden. Maar sinds Marc gestorven is, ga ik af en toe voor een dag of twee naar hen toe. Bij de zoon van Marc, Benjamin, en zijn vrouw An, zijn er Julie van 9 en haar broertje Jonathan van 8 jaar. Toen ze nog baby waren heb ik voor hen wat meer kunnen zorgen. Zij wonen in Molenstede, dus wat dichterbij. Ik heb een heel goede band met mijn kinderen en kleinkinderen. Ze kunnen op me rekenen in zoverre ik geen andere verplichtingen heb.

Toen Marc pas overleden was, wou ik me opsluiten als in een cocon, met mijn eindeloze verdriet. Dan had ik het soms moeilijk als de



kleinkinderen kwamen. Je had je eigen verdriet, dat niet te verbergen was, ook niet voor de kleintjes. Maar kinderen, hoe jong ook, begrijpen soms meer dan je denkt. Ze verlangen niet dat je dat verdriet verbergt.”

### Heb je een geheim om fit te blijven?

“Als ontspanning ga ik eens per week een uurtje fitnessen met mijn vriendin. En daarna gaan we iets lekker eten! Ik weeg natuurlijk geen 48 kilo meer, zoals in mijn jeugd. Maar verder moet ik niet al te veel moeite doen om in conditie te blijven. Ik probeer het zo natuurlijk mogelijk te houden. Ik eet gevarieerd, ik kook dagelijks zelf, ik rook niet, en drink maar af en toe een glas wijn. Plastische chirurgie

is niet aan mij besteed. Ik ben van mening dat als je ouder wordt, je de natuur zijn gang moet laten gaan. In 2014 zal ik 50 jaar in het vak staan en dat vind ik zo slecht nog niet. Het verliep allemaal met vallen en opstaan, weliswaar, maar dat hoort bij het leven.”

Lilliane Saint-Pierre brengt ‘Soldiers 2012’, de prachtige akoestische versie van haar eurosonglied, tijdens haar ‘Kwetsbaar’-tournee. Op 9 december 2012 komt ze ermee langs in CC Den Amer in Diest.



RENILD WOUTERS  
WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

# 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 prijsopofferte & info over premies

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



## ZOET ZONDER SUIKER

Met de beste zoetstoffen van Stevia



**StepaChito, StepaOrange en StepaLemon:**  
Suikervrije, zout- en calorieloze limonades

### Stepa bier:

Blond en donker 6% - suikervrij, 0% vetten, eiwitten, koolhydraten, vezels, enz...  
Maar 43 Kcal. Minder dan de helft van andere bieren!!

Info en verkooppunten: [www.stepa.be](http://www.stepa.be)



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

# Attends

Droogheid waarop u kunt vertrouwen

- Probeer 1 zak aan 5% korting !
- Binnen 48u aan huis bezorgd
- Advies bij bestelling



**Bel gratis**  
**0800 111 51**

Bescherming bij urineverlies

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



**voor info: 03 480 98 01**



# Niet alle zoet is suiker

Zoet is een van de vijf smaken, naast zout, zuur, bitter en umami\*. Er zijn verschillende stoffen die een zoete smaak oproepen, waarvan suiker de meest voor de hand liggende is. Omdat suiker een bron is van lege calorieën, en bovendien ongunstig voor de tanden, willen we enkele alternatieven toelichten, met de smaak van suiker maar niet de calorieën die ermee gepaard gaan.

## Suikers en koolhydraten

Niet alle koolhydraten zijn suikers, hoewel men in de volksmond vaak spreekt over 'suikers' als men koolhydraten bedoelt. Koolhydraten worden genoemd naar hun chemische structuur: ze bestaan uit koolstof, waterstof- en zuurstofatomen. De voornaamste koolhydraten zijn suikers en zetmeel.

We kennen enkelvoudige suikers: *Glucose* (= *druivensuiker* of *dextrose*), vooral gekend bij sporters en bij diabetespatiënten dankzij zijn snelle werking op de bloedsuiker. *Galactose*, waaruit tagatose bereid kan worden, een stof met een zoete smaak. *Fructose* komt van nature voor in fruit.

De tweevoudige suikers of disacchariden worden zo genoemd omdat ze gevormd worden door de binding van twee enkelvoudige suikers. Zo bestaat *lactose* of melksuiker uit de moleculen glucose en galactose; *maltose* of moutsuiker uit tweemaal glucose; *saccharose* of sucrose (= tafelsuiker) uit glucose en fructose.

Meervoudige suikers zijn een aaneenschakeling van glucosemoleculen. Zetmeel en voedingsvezels worden als meervoudige koolhydraten beschouwd. Voedingsvezels kunnen door ons lichaam niet verteerd worden, terwijl zetmeel tot glucose afgebroken wordt.

Alle koolhydraten worden via de vertering in de maag en de dunne darm omgezet tot glucose. De vertering van fructose en galactose daarentegen verloopt via de lever, waardoor de glucose drager in de bloedbaan komt en de bloedsuiker langzamer stijgt.

## Suikers beïnvloeden de glycemie

Wanneer de omzetting in de dunne darm volledig is, wordt glucose via de darmwand afgegeven aan het bloed. Voor de opname van glucose in de cellen is **insuline** nodig, een hormoon dat wordt aangemaakt in de pancreas. Ons lichaam is voorzichtig en slaat een voorraad glucose op in de spieren en in de

lever onder de vorm van glycogeen. Bij een inspanning wordt eerst de glucose aangesproken die in het bloed aanwezig is, daarna de voorraad glycogeen uit de lever en de spieren. Is de voorraad suikers opgebruikt, dan gaan we vet verbranden.

Meervoudige suikers zoals zetmeel noemen we tragere suikers. De vertering ervan duurt langer zodat het langzaam in het bloed wordt opgenomen. Deze suikers zijn belangrijk omdat ze ons lichaam de hele dag door van energie voorzien. Het hele proces van koolhydraatopname in het bloed wordt vertraagd door vezels toe te voegen aan de voeding. Zetmeel vinden we terug in brood, meelproducten, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten; vezels komen voor in de volle varianten ervan, zoals in volkoren brood, volle graanproducten, ongepelde rijst, volkoren deegwaren.



\*Lang is er geloofd dat onze tong vier smaken kan onderscheiden: zout, zoet, zuur en bitter. Maar uit onderzoek blijkt dat er ook een vijfde smaak te detecteren is, die heel wat moeilijker te definiëren is. Japanners noemen het umami. Letterlijk vertaald wil dat smakelijk of hartig zeggen. De vijfde smaak is gevoelig voor glutamaat, een aminozuur, dat in veel voedingsstoffen terug te vinden is, onder andere in Parmezaanse kaas en rijpe tomaten.

## “WIST JE DAT EEN GLAS COLADRANK VAN 250 ML 27 G SUIKERS BEVAT, OF MEER DAN 5 KLONTJES?”

### Suiker in de voeding

Als we spreken van suiker, bedoelen we kristalsuiker, een product dat door raffinage verkregen wordt uit suikerbieten of uit suikerriet. De chemische naam is sacharose of sucrose.

We eten meer suiker dan we denken. Het zijn niet alleen de klontjes suiker in de koffie, veel voedingsmiddelen bevatten verborgen suikers zoals gebak, koekjes, snoep, en vooral ook frisdranken. Wist je dat een glas coladrink van 250 ml 27 g suikers bevat, of meer dan 5 klontjes? Terwijl de Hoge Gezondheidsraad aanraadt niet maar dan 10% van onze dagelijkse energie te halen uit toegevoegde suikers. Op een dagelijkse voedingsinname van 2000 kcal betekent dat 50 g suiker, wat overeenkomt met 10 suikerklontjes of 1 vruchtentaartje.

### Suiker en tandbederf

Suiker vormt een uitstekende voedingsbodem voor bacteriën in de mond. Die bacteriën produceren een zuur dat het beschermende glazuurlaagje op het gebit kan aantasten. Hierdoor krijgen bacteriën rechtstreeks toegang tot de dentine en tasten de tanden aan, wat cariës veroorzaakt.

Tracht producten met toegevoegde suikers, zoals frisdrank en snoep, zoveel mogelijk te beperken. Het zijn niet alleen caloriebommen, maar hun suikers worden ook sneller dan meervoudige koolhydraten

omgezet tot zuren die schadelijk zijn voor het gebit.

### Suiker op het etiket

Op elke verpakking staan de ingrediënten vermeld die in het product zijn verwerkt, en dit in afnemende volgorde. Het ingrediënt dat als eerste genoemd wordt, is het voor naamste. Staat suiker als eerste op het lijstje, dan bevat het product hoofdzakelijk suiker. Zo zal je op de verpakking van frisdrank als eerste water zien staan, en daarop volgt suiker...

Suiker kan ook vermeld staan onder een andere benaming: sucrose, sacharose, gluciden, kristalsuiker, rietsuiker, glucosestroop, fructose, glucose, lactose, druivensuiker, dextrose, maltodextrine, honing, glucosestroop, moutstroop...

### Zoet en toch geen suiker

Om tegemoet te komen aan de drang naar zoet, en toch de hoeveelheid calorieën te beperken (1 g koolhydraten = 4 kcal) is men op zoek gegaan naar alternatieve zoetstoffen.

Zoetstoffen verschillen in zoetkracht en in chemische eigenschappen. We kunnen ze indelen in intensieve en extensieve zoetstoffen.

Intensieve en extensieve zoetstoffen behoren in de voedingsbranche tot de additieven en worden gekenmerkt door een E-nummer.



**Intensieve zoetmiddelen** hebben een zoetkracht die beduidend groter is dan suiker. Ze leveren per 100 g ongeveer evenveel energie als suiker, maar door hun sterke zoetkracht heb je er veel minder van nodig. Een tabletje canderel levert 0,3 kcal, een klontje suiker 20 kcal. Ze hebben geen invloed op de glycemie en hebben dus zeker een plaats in de voeding van diabetespatiënten. Er bestaat voor elk van deze zoetmiddelen een maximale dagelijkse hoeveelheid die niet overschreden mag worden. Bij een normaal gebruik in de dagelijkse voeding is er echter geen enkel risico dat deze hoeveelheid wordt overschreden. Ze hebben geen invloed op het gebit.

- **Aspartaam (E951):** Canderel®, Sanoform®, Fit&Sweet®, Delhaize zoetmiddel®, GB zoetmiddel®  
Aspartaam is samengesteld uit 2 aminozuren: asparaginezuur en fenylalanine. Die komen van nature voor in voedingsmiddelen zoals melk, eieren en bananen. Aspartaam levert een beperkte hoeveelheid energie, maar door zijn intense zoetkracht (160 à 200 maal zoeter dan suiker) heb je er weinig van nodig. Aspartaam wordt vaak verwerkt in lightmelkproducten, frisdranken en suikervrije snoepjes.



**Meestal laat je graag zien wat je draagt.**

## **Maar niet altijd.**

De nieuwe pants van TENA zijn opvallend onopvallend. TENA Protective Underwear is dun en draagt net zo comfortabel als gewoon ondergoed. Maar één ding is onveranderd. Het absorbeert en beschermt zoals alleen TENA dat kan. Ontdek het nu zelf. Bel 0800-945 45 of ga naar [www.TENA.be](http://www.TENA.be) voor een gratis proefpakket.

**TENA Protective Underwear. Opvallend onopvallend.**



- **Saccharine (E954):** Natrena®, Hermesetas® en • **Cyclamaat (E952):** Natrena S® (vloeibaar), Hermesetas® (vloeibaar)  
Sacharine en cyclamaten zijn de oudste kunstmatige zoetmiddelen. Ze hebben een sterke zoetkracht maar een onaangename, bittere nasmaak. Het gebruik ervan is de laatste jaren sterk afgenomen.
- **Acesulfaam-K (E950):** Prodia®  
Acesulfaam K wordt in de industrie graag gebruikt omdat het stabiel is bij hoge temperaturen, en komt vaak voor in combinatie met aspartaam.
- **Sucralose (E955):** wordt verkregen uit sacharose, is 600 maal zoeter dan suiker maar wordt niet opgenomen door het lichaam. Het heeft dus geen energetische waarde. Sucralose is bestand tegen hoge temperaturen, ideaal dus om mee te bakken en te koken.
- **Stevioglycosiden (E960):** Pure Via™, Stepa®, Canderel Green®  
Een zoetstof gewonnen uit de Steviaplant.



**Stevia** is een nieuwkomer in het gamma van de zoetmiddelen en is oorspronkelijk afkomstig van een plantje uit Paraguay. De bladeren van de steviaplant bevatten een natuurlijke zoetstof: stevioside

## “SUIKER VORMT EEN UITSTEKENDE VOEDINGSBODEM VOOR BACTERIËN IN DE MOND”

(een steviolglycoside). Je kan de blaadjes in poedervorm, maar ook in hun natuurlijke vorm gebruiken. De zoetkracht van Stevia is 200 à 300 maal die van suiker en levert geen energie. Het is geschikt voor bakken en koken, want de stof blijft stabiel bij hoge temperaturen en verandert niet van chemische structuur, in tegenstelling tot suiker dat karameliseert bij hoge temperaturen. Stevia heeft een eigen smaak die verschilt van suiker. Daarom wordt het vaak gemengd met andere zoetstoffen en als dusdanig op de markt gebracht. Stevia zou het risico op tandbederf verminderen.

### TAGATOSE

Wordt gewonnen door galactose (één van de moleculen van melksuiker) chemisch te behandelen tot een stof met zoete smaak: tagatose. Het verschil met gewone suiker is dat tagatose minder wordt opgenomen in de dunne darm en dus een minimaal effect heeft op de glycemie of bloedsuiker. Het heeft een zoetkracht van 92% van suiker, maar levert maar 1,5 kcal per g. Het is niet schadelijk voor het gebit, maar kan winderigheid en een opgeblazen gevoel veroorzaken. Door zijn lagere zoetkracht wordt het vaak gebruikt in combinatie met intensieve zoetstoffen, zoals sucralose.

Zo kennen we de tafelzoetstof **Tagatesse®**, samengesteld uit tagatose (39,92%), voedingsvezels (20,14%: inuline en oligo-sacchariden), isomalt (39,92%) en sucralose (0,02%).

Tagatesse® is geschikt om te

bakken, dankzij zijn hoog bruiningseffect, en men moet maar de helft gebruiken van de vereiste hoeveelheid suiker in een recept.

### EXTENSIEVE ZOETSTOFFEN

Extensieve zoetstoffen worden ook bulkzoetstoffen genoemd. Ze zijn belangrijk in de voedingsindustrie en worden vooral gebruikt bij de productie van chocolade, koekjes, kauwgom, snoep...De meest gebruikte bulkzoetstoffen zijn polyolen en voedingsvezels.

- **Polyolen zoals maltitol (E965), sorbitol (E420), xylitol (E967), lactitol (E966), isomalt (E953)**

worden slechts in beperkte mate opgenomen in de dunne darm. Ze hebben *weinig invloed op de glycemie* en leveren maar half zoveel energie als gewone suiker (2,5 kcal/g).

Overmatig gebruik kan winderigheid, krampen en zelfs diarree veroorzaken.

**Voedingsvezels: inuline en oligo-fructose:** hebben weinig invloed op de glycemie en leveren weinig energie.

Wanneer je vragen hebt over de samenstelling van een product kan je altijd advies vragen aan een diëtiste. Wit-Gele Kruis heeft diëtisten in dienst. Vraag ernaar via je verpleegkundige.

### Ref:

‘Gezonde voeding. Natuurlijk!’  
Diabetesmap Wit-Gele Kruis  
Alles over zoetstoffen en suikers, brochure van Canderel i.s.m. VBVD  
De plaats van suikers in de voeding van de Belgen – brochure CocaCola  
[www.damhert.be/tagatose](http://www.damhert.be/tagatose)



RENILD WOUTERS  
DIËTISTE WIT-GELE KRUIS  
VAN VLAANDEREN

# Gek van jeuk

Iedereen weet wat jeuk is, maar het is moeilijk om er een definitie van te geven. Het is een sensatie, een prikkel waardoor je op de plek waar het kriebelt wil krabben. Oorspronkelijk is jeuk een oud verdedigingsmechanisme van mens en dier: als iets een jeukend of kriebelend gevoel op de huid veroorzaakt, dan kan het een mug, vlo of parasiet zijn of iets wat een allergische reactie of irritatie veroorzaakt, wat dan moet worden verwijderd.

De medische term voor jeuk is pruritus. Jeuk is een van de meest voorkomende huidklachten en kan variëren van lichte jeuk bij milde irritatie van de huid tot een heftige, allesoverheersende toestand die normaal leven zo goed als onmogelijk maakt. We gingen om uitleg bij dermatologe Elke Ronsyn.

## Hoe ontstaat jeuk?

Het precieze proces in de huid dat jeuk veroorzaakt is nog niet volledig ontrafeld. Wel weten we dat bij jeuk specifieke 'jeukzenuwen' in de huid worden geprikkeld. De uiteinden van die zenuwen liggen op de grens van de opperhuid en de lederhuid. De zenuwen kunnen worden geactiveerd door bepaalde eiwitten zoals histamine, neuropeptiden en prostaglandinen. Zulke stoffen komen vooral vrij bij ontstekingen van de huid. Het is dus niet verwonderlijk dat de meeste ontstekingen van de huid in meer of mindere mate gepaard gaan met jeuk.

## Wat is de oorzaak van jeuk?

Jeuk heeft uiteenlopende oorzaken. Sommige daarvan komen frequent voor, andere zijn zeldzamer. Bij de meeste vormen van jeuk is de oorzaak duidelijk en niet van groot medisch belang, maar wel lastig zolang het jeukt. We denken dan aan muggenbeten of wanneer we brandnetels

hebben aangeraakt. Maar een oorzaak is niet altijd zo voor de hand liggend en dan helpt het om de zaken systematisch aan te pakken.

We kunnen jeuk op verschillende manieren indelen:

- 1) **gelokaliseerde jeuk** (jeuk beperkt tot één plaats) versus **gegeneraliseerde jeuk** (jeuk over het hele lichaam)
- 2) **jeuk met huidletsels** versus **jeuk zonder zichtbare huidletsels** (pruritus sine materia)

Door jeuk zo in te delen, krijg je vaak al een idee over de richting waarin je de oorzaak moet zoeken.

De mogelijke oorzaken van jeuk kan je opdelen in vijf categorieën:

- **dermatologische oorzaak:** een onderliggende huidziekte
- **systemische oorzaak:** de oorzaak ligt bij een ander orgaan

dan de huid (bijvoorbeeld leverziekten, nierziekten, Hodgkin-lymfoom, ijzertekort, schildklierproblemen, ...)

- **medicamenteuze jeuk:** jeuk als bijwerking van medicatie
- **neurologische jeuk:** door een storing in de zenuwgeleiding of in de hersenen wordt een jeukprikkel waargenomen zonder dat er wat aan de hand is
- **psychogene jeuk:** jeuk uitgelokt door psychische factoren zoals bijvoorbeeld stress.

## GELOKALISEERDE JEUK

In geval van gelokaliseerde jeuk zal de oorzaak eerder dermatologisch of neurologisch zijn. We illustreren met enkele voorbeelden:

**Jeuk door een schimmelinfectie (dermatologische oorzaak)**  
Schimmelinfecties hebben een



## “EEN HUID DIE VEROUDERT, VERLIEST HET VERMOGEN OM WATER VAST TE HOUDEN”

karacteristieke, schilferende ringvorm. Ze worden soms wel ringworm genoemd en kunnen flinke jeuk geven. Schimmels verspreiden zich door het maken van schimmelsporen. We vinden ze vooral in sportzalen, zwembaden en andere publieke ruimten. Sommige soorten kunnen ook overgebracht worden door huisdieren. In een warme, vochtige omgeving groeien deze sporen uit tot echte schimmels. Ook atleten en kalknagels zijn schimmelinfecties. Soms voert de arts een microscopisch onderzoek uit van enkele huidschilfers om meer zekerheid over de diagnose te krijgen.

Een schimmelinfectie moet behandeld worden met een anti-schimmeligeneesmiddel (antimycoticum) in de vorm van een zalf of pillen.

### **Jeuk tussen de schouderbladen (notalgia paraesthetica - neurologische oorzaak)**

Deze jeuk wordt veroorzaakt door prikkeling van de gevoelszenuwen in de huid. Hoe de prikkeling precies

ontstaat, is niet duidelijk. Het lijkt of je huid jeukt, maar eigenlijk is er iets mis in de zenuw. De jeuk situeert zich tussen de schouderbladen. Door te krabben ontstaan donkere verkleuringen, een verdikking van de huid (lichenificatie) en soms littekens.

Hier wordt meestal een behandeling voorgesteld met een zalf op basis van menthol (muntzalf) of capsaïcine ('peperzalf', omdat het werkzame ingrediënt de scherpe smaak aan rode chilipeper geeft).

### **Jeuk door droge huid, bijvoorbeeld ter hoogte van de handen of de onderbenen (dermatologische oorzaak)**

Normaal gesproken is de verdamping van vocht door de huid heel precies geregeld. Wanneer de hoeveelheid huidvetten in de huid verminderd is, wordt de huid makkelijker doorlaatbaar voor water. De juiste balans van de vochtthuishouding in de huid verdwijnt en de huid droogt uit. Daardoor wordt de huid rood en schilferig en kunnen kleine kloofjes ontstaan.

Wanneer de huid regelmatig met zeep wordt gewassen, wordt ze letterlijk 'ontvet'. Daardoor kan het vocht in de huid makkelijker verdampen. Veel wassen met water en zeep veroorzaakt dus een droge huid.

Ook mensen die veel met water en reinigingsmiddelen werken, hebben een verhoogd risico op droge huid, vooral aan de handen. Mensen die beroepshalve hun handen vaak moeten wassen, zoals verpleegkundigen, artsen en schoonmakers lopen dus meer risico op uitdroging van de huid.

Droge huid is ook een kwaal waar oudere mensen vaak last van hebben, vooral aan de onderbenen en

onderarmen. Een huid die verouderd, verliest namelijk het vermogen om water vast te houden.

## JEUK MET HUIDAFWIJKINGEN

In geval van jeuk met duidelijke huidafwijkingen is de oorzaak meestal dermatologisch, zoals bij:

### **Atopisch eczeem**

Atopisch eczeem is een veel voorkomende sterk jeukende ontsteking van de huid. De afwijking begint meestal in de eerste levensjaren en verdwijnt dan weer tegen de puberteit of zelfs eerder. Atopisch eczeem kan zich echter ook voortzetten tot na de puberteit of pas na de puberteit beginnen. Het is een ziekte waarvoor een aangeboren 'aanleg' bestaat en die geassocieerd wordt met astma. Typische plaatsen voor eczeem zijn het gezicht, de knieholten en de elleboogplooien.

De kenmerken van eczeem zijn:

- roodheid: de ontsteking zorgt voor een versterkte doorbloeding van de huid
- jeuk
- droge en schilferende huidafwijkingen
- lichenificatie: door krabben ontstaat na verloop van tijd een verdikking van de huid.

Door te krabben kan eczeem soms verward worden met een infectie: bacteriën kunnen zich op eczeemhuid beter vestigen dan op gezonde huid. Ook in krabwondjes kunnen bacteriën zich uitbreiden. Er ontstaan dan rode, oppervlakkige wondjes waar geel wondvocht uitkomt. Dit wondvocht droogt vaak in tot gele korstjes.

De diagnose van eczeem wordt meestal gesteld op basis van een klinisch onderzoek.

Andere huidziekten die jeuk geven,

### Tips voor de huidverzorging in geval van droge huid

- Gebruik doucheolie of badolie in plaats van doucheegel of badschuim
- Sta niet te lang onder de douche en gebruik lauw water
- Smeer je dagelijks in met een vochtinbrengende crème.
- Trek handschoenen aan voor de afwas en bij het schoonmaken
- Bescherm bij koud weer de huid met goede kleding en handschoenen

zijn soms minder gemakkelijk te herkennen. Daarom kan je dermatoloog beslissen om een huidbiopt te nemen.

### Schurft (scabies)

Schurft is een besmettelijke huidziekte, die wordt veroorzaakt door de schurftmijt. Dit is een minuscule spinachtige die leeft in de oppervlakkige laag van de huid (de hoornlaag). Bij schurft zien we schilferige gangetjes en pukkeltjes die vaak opengedraaid en ontstoken zijn. In het begin enkel ter hoogte van de vingers en de polsen, maar bij uitgebreide vormen kan heel het lichaam afwijkingen vertonen.

De diagnose van schurft kan bevestigd worden door microscopisch onderzoek van enkele huidschilfers. De aandoening is goed te behandelen door het lichaam helemaal in te smeren met permethrinecrème. Het is daarbij wel zeer belangrijk dat mensen in de directe omgeving van de patiënt met schurft meebehandeld worden, ook wanneer zij helemaal geen jeuk of huidafwijkingen hebben.

### Gegeneraliseerde jeuk zonder huidletsels

Vooraf bij gegeneraliseerde jeuk zonder huidletsels moet je aan onderliggende orgaanziekten denken of aan medicatie als uitlokkende factor.

Hier zal de arts vaak een bloedname uitvoeren of technische onderzoeken aanvragen (röntgenfoto, echografie) om onderliggende ziekten op te sporen. Ook zal hij nauwkeurig alle medicatie die genomen wordt navragen.

Een voorbeeld:

#### Jeuk door ijzertekort

Soms wijst de bloedname uit dat een ijzertekort aan de basis ligt van de jeukklachten.

Inname van ijzertabletten is dan voldoende om de klachten te doen verdwijnen.

## “PROBEER KRABBen TE VERVANGEN DOOR ZACHTJES OP DE HUID TE KLOPPEN, MET DE VINGERTOPPEN TE DRUKKEN OF LICHT TE KNIJPEN”

### Opgelet:

Jeuk kan ook een teken zijn van ernstigere onderliggende ziekten zoals leukemie, nierziekten of leverziekten. Als je last hebt van aanhoudende jeuk, raadpleeg je dus best je arts voor verder onderzoek.

### Hoe behandel je jeuk ?

Zoals de voorbeelden in deze tekst illustreren is de behandeling van jeuk afhankelijk van de oorzaak en dus erg uiteenlopend. Jeuk tengevolge van een droge huid behandel je door contact met zepen en detergenten te vermijden en steeds een vochtinbrengende crème aan te brengen, zeker na contact met water.

Schimmelinfecties en parasieten kunnen relatief eenvoudig worden uitgeschakeld met anti-infectieuze medicatie.

Andere vormen van jeuk reageren vaak goed op verkoelende crèmes en mentholcrème.

Voor bepaalde huidziekten zoals atopisch eczeem zijn cortisonezalfen en antihistaminica aangewezen. Voor andere vormen van jeuk zoals jeuk door chronische nieraandoeningen kan lichttherapie soms een goede oplossing bieden.

Helaas wordt bij chronische jeuk soms geen oorzaak gevonden. Dat is heel frustrerend, niet alleen voor jezelf, maar ook voor je arts. Op een gegeven moment, als alle mogelijke oorzaken zijn onderzocht en uitgesloten, zal je moeten accepteren dat het een chronisch en onoplosbaar probleem is, en moeten zoeken naar behandelingen die de jeuk dempen (symptoombestrijding).



DR ELKE RONSYN

HUIDARTS

BRON: [WWW.HUIDARTS.COM](http://WWW.HUIDARTS.COM),

[WWW.HUIDINFO.NL](http://WWW.HUIDINFO.NL),

[WWW.HUIDZIEKTEN.NL](http://WWW.HUIDZIEKTEN.NL)

### Tot slot nog enkele algemene adviezen die je best in acht neemt in geval van jeuk:

- Probeer niet te krabben. Krabben helpt tijdelijk, maar uiteindelijk wordt het er alleen maar erger door
- Smeer er iets op in plaats van te krabben
- Probeer krabben te vervangen door zachtjes op de huid te kloppen, met de vingertoppen te drukken of licht te knijpen
- Houd de nagels kort en schoon, om schade te beperken als de drang om te krabben te groot wordt
- Jeukt het erg, zoek dan afleiding, probeer je op iets anders te concentreren
- Voorkom krabben in de nacht: gebruik katoenen handschoenen of iets anders om de nagels af te dekken, voor baby's bestaan ook speciale krabwantjes, en katoenen en zijden pyjama's (antikrabpakken)
- Houd de huid vet, voorkom uitdroging, behandel eczeem of psoriasis goed
- Vermijd zaken die de huid kunnen uitdrogen: alcohol op de huid, te vaak of te heet douchen, te veel zeep gebruiken, hitte, sauna...
- Vermijd zaken die de huid kunnen irriteren, agressieve producten, geparfumeerde wasmiddelen en toiletartikelen, kriebelende truien, zonverbranding.



Cup A - E

Art. 6286.009



ANITA BELGIUM n.v./s.a., Fashion center Firenze 119, Atomiumlaan pb/54, 1020 BRUSSEL/BRUXELLES, BELGIUM  
Phone: +32 2 4798309, Fax: +32 2 4798310, E-Mail: anita.b@anita.net

www.anita.com



## “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!

Bel gratis

0800 94 365

#### Eenvoudig te bedienen!



Voor mijn comfort!

www.tk-traplift.be

ThyssenKrupp Encasa  
Life in motion.





# Er goed uitzien op latere leeftijd

Elk seizoen verrast de kledingindustrie ons met talloze ‘musts’ voor de komende maanden. Sommige daarvan zijn trendy, andere klassiek met een hedendaags vleugje en sommige echt tijdloos. Meestal werden ze ontworpen met jonge, slanke modellen in het achterhoofd. Je krijgt het gevoel dat naarmate je ouder wordt, je steeds minder keuze hebt in kledingstijlen.



**D**e laatste modetrends dragen om er té jong en jeugdig uit te zien, is niet nodig. Beter is het om een eigen stijl te creëren. Hierbij kan je dan rekening houden met je karakter, je leeftijd en de gelegenheid. Je kan je garderobe actueel houden met enkele klassiekers in de stijl en vorm waarin je figuur goed naar voren komt. Zo kan je elke keer opnieuw nieuwe accessoires in de laatste trends en kleuren toevoegen. Naarmate een vrouw ouder wordt, moet ze meer aandacht besteden aan details. Accessoires als sjaals en juwelen kunnen dat vleugje ‘retro’ geven aan een moderne look.

Laten we nog even enkele zomertrends van 2012 meegeven als leuke extra. De bloemenprints zijn weer helemaal terug: grote en kleine bloemen in alle kleuren. Is dit toch wat te

**“KIES EEN KAPSEL  
DAT PAST BIJ JE HUID  
EN OGEN EN DAT  
WEERSPIEGELT WIE JE  
BENT”**

opzichtig voor jou, beperk je dan tot een leuk sjaaltje of een handtas.

Ook de pasteltinten zijn er weer - we blikken terug naar de kledingstijl van Jackie Kennedy. Vestjes, jurkjes en rokken vinden we terug in ijspastels. Misschien zit er achterin jouw kast zelfs nog zo'n pastel blouse van toen...

Kant is een andere klassieker en ook nu weer helemaal terug. Kant hoeft niet altijd in klassiek wit of zwart. Je kan het tegenwoordig in alle kleuren terugvinden. Een hele jurk in kant is misschien wat veel, maar details

kunnen wonderen doen. En wie weet heb je al genoeg aan een kanten zakdoekje in je handtas en ben je zo met een knipoog mee met de laatste trends.

En dan zien we nog de mooie jurkjes van de jaren 20 weer opduiken. Retro-kapsels, verlaagde taille en kwastjes en franjes. Je kan het ook simpel houden en accessoires met pareltjes en kralen dragen. Een mooi lang parallelhalsnoer staat altijd mooi.

## Pasvorm

We proberen ernaar te streven een zo mooi mogelijke taille te creëren. Je kan die verkrijgen door prints, pasvorm of door accessoires zoals een ceintuur. Dit is niet altijd even evident, zeker als je net daar wat voller bent.

Bedenk ook dat prints en kleuren een

**“JE KAN JE GARDEROBE ACTUEEL HOUDEN MET ENKELE KLASSIEKERS IN DE STIJL EN VORM WAARIN JE FIGUUR GOED NAAR VOREN KOMT. ZO KAN JE ELKE KEER OPNIEUW NIEUWE ACCESSOIRES IN DE LAATSTE TRENDS EN KLEUREN TOEVOEGEN”**

grote invloed kunnen hebben op je look. Horizontale strepen in je kledij kunnen je breder doen lijken, verticale daarentegen langer. Ook met kleuren kan je spelen. Denk eraan dat donkere kleuren zaken kunnen verbergen of afzwakken en lichtere tinten juist zones in de verf kunnen zetten en er doen uitspringen.

**Haar**

Heb je moeite met je grijze haar, dan kan je het laten verven, liefst in een kleur die past bij je kleurtype. Maar ook grijs haar kan een bijzonder cachet geven aan je uiterlijk.

Kies een kapsel dat past bij je huid en ogen en dat weerspiegelt wie je bent. Laat ook de vorm van je gezicht meespelen in je keuze van kapsel. Vraag hierbij hulp aan je kapper. Laat je haar knippen op schouderlengte of misschien zelfs korter. Kort haar is makkelijker te onderhouden en geeft een verzorgd uiterlijk.

Overdrijf niet met make-up: een dagcrème is uitermate belangrijk om een mooie basis te hebben waarop je make-up kan gebruiken. Een dag- en nachtcrème moet aangepast zijn aan je huid. Je kan daarvoor een beroep doen op een schoonheidsspecialiste of raad vragen in de apotheek. Een wat oudere huid zal misschien een antirimpelcrème kunnen gebruiken en een goede hydratatie. Je kan hierbij al van binnenuit beginnen door voldoende water te drinken. Het zal je huid zeker ten goede komen.

Oudere dames kiezen beter geen zware make-up, zowel in textuur als in kleur. Kies een niet te dikke fond de teint met een frisse kleur, en werk

af met een beetje pastelkleurige blush op de appeltjes van de wangen, dat maakt jong. Te veel poeder op je gelaat zal de rimpeltjes nog meer doen uitkomen. Op de ogen gebruik je tinten waar je je goed bij voelt. Vermijd zwart. Gebruik geen crème-oogschaduw want die gaat vastzitten in de oogplooiën. Voor de lippen mag je het fris en zacht houden, een parelmoer lippenstift – dat is lippenstift met een beetje glans erin – staat heel mooi. Te kleverige gloss laat je achterwege, die loopt uit in de mondriempeltjes.

Het is niet altijd nodig je gezicht volledig op te maken. Je kan er ook voor kiezen om bijvoorbeeld alleen je wangen en mond wat kleur te geven.

**Accessoires**

Doe je oude en lijvige handtas weg en kies voor iets moderns. Koop een exemplaar dat ruim en toch stijlvol is, en geassorteerd met je schoenen en zelfs je riem.

Schoenen moeten aangepast zijn aan je persoonlijke behoeften. Niet iedereen loopt gemakkelijk met een hoge hak. Daarentegen kan je de kleur en stijl wel veranderen. Weet dat schoenen in de kleur van je broek je benen langer doen lijken.

Sjaaltjes kunnen een outfit helemaal mooi afmaken en net dat ietsje meer geven. Je kan een sjaal kiezen in een contrasterende kleur en je kan hem op allerlei manieren dragen. Als je hem in je hals knoopt en vooraan laat hangen, verlengt dit weer je bovenlichaam en kan dat de aandacht afleiden van andere probleemzones.

Juwelen kunnen heel mooi zijn. Hou rekening met hoe zwaar of tenger je

hals of pols is. De regel is brede hals/pols, zwaardere juwelen of horloge. Als je een tengere hals/pols hebt dan ga je voor fijnere juwelen. Als je bijvoorbeeld een fijne armband rond een stevige pols draagt dan ga je net benadrukken dat je pols wat zwaarder is.

En bedenk bij juwelen ook dat minder net meer is.

**Kleurenanalyse - kleurtypes**

Een outfit die er in de etalage geweldig uitziet, kan bij het passen al eens erg tegenvallen. Dat heeft niet altijd iets te maken met de pasvorm of stijl, maar vaak ook met je kleurtype.

Het is daarom interessant om een **kleurenanalyse** te laten maken door een kleurenconsulent(e). Het geld dat je daaraan besteedt, verdient je al snel terug, want je koopt nadien alleen nog kledij in jouw kleuren.

Hoe gebeurt zo'n kleurenanalyse? Je kleurtype hangt af van drie factoren: je (ongebruinde) huidskleur, je (natuurlijke) haarkleur en de kleur van je ogen.

Als eenmaal duidelijk is of je een goudtype bent (warme kleuren) of eerder een zilvertype (koele kleuren), wordt het persoonlijke kleurenpalet opgemaakt. De kleurenanalist(e) gebruikt daarvoor drapeersjaals in heel veel kleuren die om je hals worden gelegd. Zo stelt hij of zij vast of je een lente- of herfsttype bent (warme kleuren) of eerder een zomer- of wintertype (koele kleuren). Bij de lente horen warme, heldere kleuren en bij de herfst warme, gouden tinten. Bij de zomer vinden we koele, gedempte kleuren en bij de winter koele, heldere kleuren.

Op het einde van de analyse krijg je jouw kleurenwaaier mee, die je kan meenemen wanneer je gaat winkelen. Succes!

TEKST: NATALIE, KLEURENCONSULENTE  
(MAKE-UP.ARTIST@TELENET.BE)

Prachtig poloshirt  
**€ 23.-**  
 afgeprijsd van € 43.-  
 + geen portokosten

**Bel & Bestel**  
 070 - 22 28 28  
 www.ateliergs.be

SPECIALE AANBIEDING SPECIALE



## Poloshirt

De zomermode houdt van flonkerende accenten zoals dit poloshirt laat zien. De glanzende knopen zijn met glinsterende steentjes versierd en trekken zo alle aandacht naar zich toe. De wasbestendige glans van de zachte piqué onderstreept het verfijnde uiterlijk van dit model. In een makkelijke snit met korte mouwen.



abrikoos

blauw

wit

bessen

Bestelnr. 4876-920 (P) abrikoos  
 Bestelnr. 4886-721 (P) blauw  
 Bestelnr. 4887-820 (P) wit  
 Bestelnr. 4879-620 (P) bessen

Normale maat (68 cm)  
 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58

Korte maat (64 cm)  
 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26

100% glanskatoen  
 Wasbaar in de machine



SPECIALE AANBIEDING SPECIALE AANBIEDING



**ATELIER GS**  
 MODE VOOR MIJ GEMAAKT

## Shirt

Shirt – let op: deze extravagante must-have is zeer gunstig geprijsd! De dubbele look maakt niet dik en laat een blijvende indruk achter. Steentjes en metalen elementen geven dit shirt met inzet extra charme. Net als de flatlocknaden op het decolleté. Van zachte, zeer aangename stretchkatoen. Valt mooi rond de heupen.



beige  
 95% katoen, 5% elasthan  
 Wasbaar in de machine

Bestelnr. 4217-006 (Y) lila  
 Bestelnr. 4215-106 (Y) beige

Normale maat (66 cm)  
 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56

Korte maat (62 cm)  
 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26

**GRATIS!**  
 catalogus



Prachtig shirt  
**€ 29.90**  
 afgeprijsd van € 39.90  
 + geen portokosten

**Bel & Bestel 070 - 22 28 28**

Onze + punten

Exclusief! Zoals alle artikelen zijn ook deze shirts verkrijgbaar in een normale en korte maat, hierbij worden alle proporties van het kledingstuk aangepast. Ideaal voor vrouwen die kleiner zijn dan 1,65m.



# 75 jaar Wit-Gele Kruis

## Koningin Paola bezoekt afdeling Mariakerke

Wit-Gele Kruis bestaat dit jaar 75 jaar en dat vieren we uitgebreid. Zo organiseerden we onder meer een academische zitting in het bijzijn van Ministers Onkelinx en Vandeuren, en een avondfeest met alle personeelsleden, op 15 juni in het Eurocam Media Center te Lint. Nog een heuglijk moment was vrijdag 8 juni: toen vereerde koningin Paola ons met een bezoek aan Wit-Gele Kruis Mariakerke, bij Gent, waar het 75 jaar geleden allemaal begon. Enkele impressies mogen natuurlijk niet ontbreken in Gezond Thuis.



Omstreeks 10 uur werd Hare Majesteit verwelkomd onder een stralende lentezon voor het afdelingsgebouw van Mariakerke door directie en voorzitter van Wit-Gele Kruis. Ook de gouverneur van de Provincie Oost-Vlaanderen, de heer André Denys, en de heer Matthias De Clercq, waarnemend burgemeester van de Stad Gent, waren aanwezig. In het afdelingsgebouw volgde een officieel welkomstwoord van

Vincent Vandevelde, voorzitter van Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen. Katlyn Colman, algemeen directeur van Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen, gaf vervolgens toelichting bij de oprichting van Wit-Gele Kruis in Gent, 75 jaar geleden, en de kernwaarden van de organisatie. Omdat beelden meer zeggen dan woorden, kreeg Hare Majesteit een korte film over Wit-Gele Kruis te zien: een betere introductie bestaat niet. Wist je trouwens dat Wit-Gele Kruis in

Oost-Vlaanderen alleen al zo'n 1550 werknemers telt?

Daarna was het tijd om de handen uit de mouwen te steken. Koningin Paola ging mee op ronde bij twee patiënten in Mariakerke. Hoofdverpleegkundige Myriam Rigole stelde kort haar afdeling voor en verpleegkundige Sophie Thoen, die Hare Majesteit zou begeleiden tijdens de patiëntenbezoeken. En dan ging het naar de wagen. De koningin nam plaats naast Sophie in de auto van Wit-Gele Kruis.



De eerste patiënte die ze bezochten, was de 64-jarige Annie die al drie jaar verzorging krijgt van Wit-Gele Kruis. Zij kreeg in het verleden een chemotherapiebehandeling, die via een poortcatheter onder het sleutelbeen toegediend werd. De poortcatheter zit er nu nog – tot ze definitief genezen wordt verklaard of eventueel nieuwe chemotherapie zal krijgen – en wordt om de zes weken door de Wit-Gele Kruisverpleegkundige gespoeld. Het spoelen van een poortcatheter is een technische verpleegkundige handeling. Door de almaar kortere opnameduur in de ziekenhuizen krijgt de thuisverpleging meer en meer vragen naar dergelijke specifiek technische verzorgingen. Wit-Gele Kruis speelt in op die evolutie en laat zijn verpleegkundigen specifieke opleidingen volgen om steeds up-to-date te blijven met de recentste verzorgingsmethoden.

De tweede patiënte was Suzanne, een 80-jarige kranige alleenwonende dame met diabetes type 2. Al een drietal jaren komt de Wit-Gele Kruisverpleegkundige hier vier keer per dag aan huis om de dosis insuline toe te dienen.

Na de huisbezoeken keerde Koningin Paola terug naar het afdelingsgebouw in Mariakerke. Bij aankomst daar werd ze verwelkomd door een erehaag van Wit-Gele Kruisverpleegkundigen van de afdeling. In afdeling Mariakerke werken zo'n 50

verpleeg- en zorgkundigen in kleine teams samen om maandelijks zo'n 700 patiënten te verzorgen.

Mia De Caluwé, directeur zorgkwaliteit en -innovatie van Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen, lichtte de diverse uitdagingen toe waar de thuisverpleging in het algemeen en Wit-Gele Kruis in het bijzonder mee geconfronteerd worden: voldoende verpleegkundigen aantrekken ondanks de schaarste op de arbeidsmarkt, het gebrek aan mantelzorgers, het uitstel van een opname in een residentiële opvang en de kortere opnameduur in ziekenhuizen, de toename van het aantal chronisch zieken, enzovoort. De uitdagingen zijn niet min, maar Wit-Gele Kruis is er klaar voor!

Het slotwoord was voor Luc Van Gorp, voorzitter van Wit-Gele Kruis

van Vlaanderen. Hij dankte de koningin uitgebreid voor haar komst en haar jarenlange onbetaalbare steun als beschermvrouwe van Wit-Gele Kruis. Hare Majesteit werd ten slotte uitgenodigd om het Gulden Boek te ondertekenen en kreeg als afscheidscadeau een mand met Gentse streekproducten en het boek *Dag Zuster*, waarin (thuis) verpleegkundigen en vroedvrouwen over hun ervaringen vertellen.


De uiterst geslaagde voormiddag werd afgerond met een receptie in aanwezigheid van Hare Majesteit, die uitgebreid de tijd nam om met de aanwezige verpleegkundigen te praten. Het was voor velen een dag om nooit te vergeten.



BRAM FRET, WIT-GELE KRUIS  
VAN VLAANDEREN



## Wereld Alzheimerdag op 21 september 2012

**Wereld Alzheimerdag** is dé gelegenheid om de ziekte van Alzheimer onder de aandacht te brengen. Die dag krijgen patiënten en hun familie informatie over de nieuwste vooruitgang in de behandeling, kunnen ze vragen stellen over de plaats van alzheimer in onze samenleving of gewoon lotgenoten ontmoeten. Patiëntenverenigingen organiseren die dag diverse activiteiten. 

Meer info: [www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be), [www.dementie.be](http://www.dementie.be)

## Slechthorende personen vinden gehoor in musea




### Rondleidingen met hoorhulpmiddelen in provinciale musea in Antwerpen

**S**inds enkele maanden kunnen slechthorende personen in de provinciale musea van de provincie Antwerpen een hoorhulpmiddel reserveren waardoor het voor hen aangenamer wordt om een rondleiding te volgen.

*Een enthousiaste reactie van een gebruiker:*

“Tijdens een museumbezoek versta ik de gids amper. Zeker als er veel achtergrondlawaai is. Ik concentreer me op de mondbewegingen van de gids, maar dan wordt het moeilijk om ook de tentoonstelling te bekijken. Enkele weken geleden volgde ik voor de eerste keer een tentoonstelling met behulp van een hoorhulpmiddel. De gids krijgt een micro met een zender en alle slechthorende deelnemers krijgen een ontvanger. De woorden van de gids worden via de micro naar de hoorapparaten of naar de hoofdtelefoons gestuurd. Het omgevingslawaai wordt zachter en je kan de gids beter verstaan. De drempel om naar het museum te gaan is nu veel lager.”

Elke slechthorende persoon kan bij een rondleiding in de provinciale musea een hoorhulpmiddel lenen. Dit moet wel vooraf aangevraagd worden. 

**Info:** [www.provant.be](http://www.provant.be) of  
Dienst Welzijn en Gezondheid  
provincie Antwerpen - tel. 03 240 61 90




**ESCAPO**

**Groothandel in  
farmaceutische producten  
en verzorgingsmaterialen**

**Antwerpsesteenweg 263  
2800 MECHELEN**

# De kers op de taart?

Onze trouwe adverteerders.

Voor hun jarenlange steun aan Gezond Thuis,  
hét seniorenblad van Wit-Gele Kruis: van harte dank!

Het redactieteam



HOORCENTRA



# Veilig mobiel, op elke leeftijd

Senioren worden soms met de vinger gewezen in het verkeer, en door sommige (jongere) chauffeurs bestempeld als een gevaar op de weg. Maar is dat wel terecht? Ouder worden kán natuurlijk gevolgen hebben voor de veiligheid, wanneer bijvoorbeeld het gehoor, het gezichtsvermogen, de spierkracht of de reflexen afnemen. Uit de ongevallenstatistieken leren we echter dat senioren niet zozeer een risico vormen voor anderen, maar vooral zélf het slachtoffer worden van ongevallen, en dan voornamelijk als voetganger of fietser. Zo lopen oudere weggebruikers tot drie keer meer risico om te sterven na een ongeval. Dat heeft alles te maken met hun grotere fysieke kwetsbaarheid, waardoor ze minder goed bestand zijn tegen de gevolgen van een aanrijding.

**D**e vraag tot op welke leeftijd iemand nog een voertuig zou mogen besturen heeft dan ook weinig zin. Het verouderingsproces verloopt voor ieder van ons op zo'n verschillende manier dat het heel moeilijk is om louter op basis van leeftijd uit te maken of iemand nog de weg op mag of niet. Sommige prille zestigers zijn door gezondheidsproblemen niet meer in staat om met de wagen te rijden, terwijl een 85-jarige nog kerngezond kan zijn.

Leeftijdsgebonden fysieke problemen kunnen iemands kwetsbaarheid in het verkeer wel verhogen. Piepende remmen, een toeterende bestuurder of de sirene van een ziekenwagen maken deel uit van situaties waarop je als verkeersdeelnemer op een juiste manier moet kunnen reageren. Wanneer het gehoor afneemt, kan dat dus voor problemen zorgen. Ook het gezichtsvermogen is van cruciaal belang bij het autorijden: met het ouder worden vernauwt het gezichtsveld en wordt het moeilijker om duidelijk te zien in het donker of contrasten te onderscheiden. Het strammer worden van



de spieren is nog een factor, omdat het daardoor moeilijker wordt om achteruit te kijken en snel te reageren. Samenvattend kunnen we dus zeggen dat zowel het vermogen om

eventuele gevaren waar te nemen als het vermogen om er snel op te reageren, afnemen met de leeftijd. Daartegenover staat dat oudere bestuurders er zich over het algemeen vaak bewust van zijn dat bepaalde vaardigheden afnemen, en als reactie daarop hun eigen risico's gaan beperken. Ze passen spontaan hun rijstijl aan, mijden gevaarlijke plekken, maken kortere autoritten en vermijden om te rijden in voor hen moeilijke omstandigheden zoals op het spitsuur, in het donker of op autosnelwegen.

**“DE VRAAG TOT OP WELKE LEEFTIJD IEMAND NOG EEN VOERTUIG ZOU MOGEN BESTUREN HEEFT WEINIG ZIN”**



## Simpele oplossingen

Om zo lang mogelijk op een veilige manier mobiel te blijven, moet je je als autobestuurder vooral bewust zijn van je eigen capaciteiten en gezondheidstoestand. Voor alledaagse leeftijdsgebonden ongemakken bestaan er vaak simpele oplossingen. Wanneer je bijvoorbeeld last hebt van stramme spieren en dit het achteruitkijken in de wagen bemoeilijkt, kunnen oefeningen of kinesitherapie soms hulp bieden. Door regelmatig je gezichtsvermogen en je gehoor te laten controleren kan je ook al een aantal problemen vermijden.

Medicijnen vormen een ander risico dat vaak wordt onderschat. Vraag daarom steeds raad aan je behandelende arts wanneer je geneesmiddelen voorgeschreven krijgt. Ook op het eerste gezicht onschuldige middelen zoals hoestsiropen of allergieremmers kunnen de rijvaardigheid aantasten – en dat geldt heus niet alleen voor 55-plussers!

## Wettelijke normen

Om een voertuig te mogen besturen moet je volgens de wet voldoen aan de medische minimumnormen. Als je twijfels hebt over je rijgeschiktheid raadpleeg je best je huisarts of een specialist. Die zal je eventueel voor verder onderzoek en advies doorverwijzen naar het CARA, het centrum voor rijgeschiktheidsbeoordeling van het Belgisch Instituut voor Verkeersveiligheid (BIVV), <http://www.bivv.be/cara/>). Bij bepaalde aandoeningen is dat zelfs verplicht. Autorijden zonder dat je aan de medische normen voldoet, betekent eigenlijk hetzelfde als rijden zonder geldig rijbewijs. En dat kan zware gevolgen hebben: als je betrokken raakt bij een ongeval kan de verzekering zich terugtrekken en riskeer je om zelf voor alle kosten

## “OM ZO LANG MOGELIJK OP EEN VEILIGE MANIER MOBIEL TE BLIJVEN, MOET JE JE ALS AUTOBESTEURDER VOORAL BEWUST ZIJN VAN JE EIGEN CAPACITEITEN EN GEZONDHEIDSTOESTAND”

te moeten opdraaien. Praat er dus zeker over met je arts.

## Vertrek met een gerust gevoel

Niet alleen moet je fysiek in orde zijn wanneer je aan het verkeer deelneemt. Ook een goed onderhouden wagen verkleint de risico's. Zo is bijvoorbeeld een juiste bandenspanning belangrijk voor een goede grip op de weg. Bovendien vermindert hierdoor ook je brandstofverbruik en de bandenslijtage. De juiste bandenspanning is te vinden in het instructieboekje van de wagen, maar in veel gevallen ook in een van de deurstijlen of aan de binnenzijde van het klepje van de brandstoftank. Zorg er ook voor dat je steeds met een gerust gevoel de baan op kan gaan. Dit kan je doen door bijvoorbeeld je route goed uit te stippelen en altijd ruim op tijd te vertrekken, zodat je rustiger deelneemt aan het verkeer.

Voor lange afstanden of routes waar je je niet zeker bij voelt, kan je ook opteren voor alternatieven. Een ritje met de trein of bus kan een aangename oplossing bieden. Wie leest er nu niet liever een goed boek op de trein naar zee, in plaats van de files te moeten trotseren?

## Opfriscursus

Het verkeer is de laatste jaren sterk veranderd. Het wordt almaar drukker op de weg, en aanpassingen in de wegcode of nieuwe verkeerssituaties maken het er voor oudere verkeersdeelnemers niet makkelijker op.



De Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) biedt daarom Mobiplus aan, een opfriscursus verkeer en mobiliteit voor 55-plussers. De Mobiplus-cursussen worden over heel Vlaanderen georganiseerd in samenwerking met gemeentebesturen, politiezones en seniorenorganisaties. Plaatselijke rijsschoolinstructeurs geven de lessen. Zij kunnen gemakkelijk ingaan op plaatselijke rijssituaties en specifieke, praktische vragen van de deelnemers beantwoorden.

Eén *Mobiplus*-cursus is gespreid over vier halve dagen en telt ongeveer 20 deelnemers. De kostprijs per deelnemer voor de volledige cursus bedraagt 25 euro. Elke deelnemer krijgt achteraf een handboek mee naar huis. Op de website [www.mobiplus.info](http://www.mobiplus.info) vind je een overzicht van alle cursussen. Je kunt er ook terecht voor meer tips en extra informatie.

Indien er in jouw gemeente geen opleiding plaatsvindt, kan je steeds contact opnemen met het gemeentebestuur of een plaatselijke seniorenorganisatie om hen op de hoogte te brengen van het initiatief. Organisaties die een opfriscursus willen organiseren voor hun leden of inwoners kunnen terecht op de website [www.mobiplus.info/organisatie](http://www.mobiplus.info/organisatie).

TEKST: MAYA VERSTEELE EN WERNER DE DOBBELEER (VLAAMSE STICHTING VERKEERSKUNDE)

# Erven, geen eenvoudige kwestie

Wanneer een persoon overlijdt, heeft hij tijdens zijn levensloop niet zelden een behoorlijk pakket aan roerende en onroerende goederen opgebouwd. Het lijkt niet meer dan logisch dat de overlevende familieleden (de zogenaamde erfgenamen) daar recht op hebben. Zo eenvoudig is het echter niet. Dit artikel zal je proberen duidelijk te maken waarom tijdig nadenken over de nalatenschap van groot belang is.

## Wie zijn volgens de wet wde erfgenamen?

Wanneer de overledene, ook erflater genoemd, geen testament of huwelijkscontract heeft opgemaakt, wijst de wet de erfgenamen aan. De wetgever heeft een rangschikking opgesteld en de erfgenamen ingedeeld in vier orden volgens bloedverwantschap:

- 1) Alle afstammelingen van de erflater: kinderen, kleinkinderen, achterkleinkinderen, ...
- 2) Als de overledene geen afstammelingen nalaat: de

ouders van de erflater samen met zijn broer(s) en zus(sen) en/of hun afstammeling(en).

- 3) Als de overledene afstammelingen noch broer(s), zussen en/of hun afstammeling(en) nalaat: alle bloedverwanten in opgaande lijn: ouders, grootouders, overgrootouders, ...
- 4) Als de overledene geen erfgenamen van eerste, tweede of derde orde nalaat: ooms, tantes en hun nakomelingen (neven en nichten, dus), grootooms, groottantes. Een hogere orde sluit een lagere steeds uit.

Binnen die orde bepaalt de graad of je al dan niet erft. In rechte lijn zijn er zoveel graden als er generaties zijn tussen de personen. Zo is er tussen ouders en hun kinderen één generatie. Zij staan dus tot elkaar in de eerste graad. Tussen grootouders en kleinkinderen zitten twee generaties. Zij staan tot elkaar in de tweede graad. In de zijlijn bepaalt men de graad via de gemeenschappelijke stamouders. Men telt de generaties vanaf de overledene tot de gemeenschappelijke stamouder in opgaande lijn. Vanaf deze stamouder daalt men vervolgens af tot aan de erfgenaam. Een zus is bijvoorbeeld een bloedverwante in de tweede graad. Twee neven staan tot elkaar in de vierde graad. Er wordt dus geteld via ouders, respectievelijk grootouders (gemeenschappelijke stam).



## Wat als de erflater ongehuwd of niet meer gehuwd is?

Als er kinderen zijn, erven zij de gehele nalatenschap. Zijn er geen kinderen, maar wel:

- ouder(s) en broer(s) en/of zus(sen): vader en/of moeder krijgen ieder 25% in volle eigendom. De overige 75 of 50% gaat naar de broers en zussen;
- ouders (geen broers en/of zussen in leven): vader en moeder krijgen alles;
- broers en zussen en/of kinderen van eerder overleden broers en/of zussen: deze erven de hele nalatenschap;
- andere familieleden tot en met de vierde graad: deze erven de hele nalatenschap.

## Wat met niet-gehuwde samenwonenden?

De langstlevende wettelijk samenwonende partner is erfgenaam als hij met de erflater samengewoond heeft en met hem een verklaring van wettelijke samenwoning heeft afgelegd. Hij erft het vruchtgebruik op de woning en de meubelen die er zich in bevinden. De samenwonende mag dan wel geen afstammeling zijn van de erflater. Er moet geen testament zijn nagelaten en de verkrijger moet geen inbezitstelling vragen.

## Hoeveel kost erven?

Heb je geërfd van een erflater die zijn woonst in België had, dan zal je successierechten moeten betalen. Op basis van een aangifte van nalatenschap zal de ontvanger de verschuldigde rechten berekenen en het aandeel van elke erfgenaam of legataris (dat is de persoon die iets verwerft krachtens een testament) bepalen. In het algemeen kan je stellen dat het tarief verhoogt naar gelang het te erven bedrag en dat het verschilt naargelang de graad van verwantschap. Successierechten kunnen behoorlijk oplopen.



Om het juiste tarief te kennen, moet nagegaan worden in welk gewest de erflater in de laatste vijf jaar het langst zijn woonplaats had.

## Wat is een testament?

Een testament is 'een steeds herroepbare akte, waarbij de erflater voor de tijd dat hij niet meer in leven zal zijn, beschikkingen treft voor het geheel of een deel van zijn goederen'. De erflater kan voor het geheel (algemeen legaat) of voor een gedeelte (bijzonder legaat) van zijn goederen een regeling treffen. Een testament kan steeds herroepen worden, er kunnen beschikkingen aan toegevoegd worden of er kan zelfs een geheel nieuw testament opgesteld worden.

## Het nut van een testament

Een testament wordt vooral gebruikt door personen die geen kinderen hebben. Voor gehuwden in die situatie is het belangrijk dat zij een beschikking maken voor de goederen die hun eigen zijn, omdat de goederen van de gemeenschap automatisch in volle eigendom toekomen aan de overlevende. Een andere mogelijkheid bestaat erin een verdere erfgenaam of een vreemde aan te stellen tot bijzonder legataris van een bepaalde som of een bepaalde zaak met vrijstelling van successierechten. Dat betekent dat de algemene legataris niet alleen successierechten zal moeten betalen op zijn deel, maar ook op het deel dat de bijzondere legataris krijgt.

In België bestaat tevens de mogelijkheid om een goed doel op te nemen in je testament. Meer informatie hierover en een overzicht van de betreffende goede doelen vind je op de website [www.testament.be](http://www.testament.be).

Ook Wit-Gele Kruis van Vlaanderen kan je desgewenst ondersteunen door het testamentair vastleggen van een legaat.

**Bronnen:** [www.notaris.be](http://www.notaris.be),  
Trends – Moneytalk,  
3de jaargang – nr. 16 – 19 april 2012.



BRAM FRET

WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

# De buurvrouw

Ik hou van Turkije. De inwoners zijn er vriendelijker dan de toeristen, ik voel me er veilig als we 's avonds door smalle straatjes wandelen en groepjes jongeren passeren. En als je 's morgens wakker wordt, priemt de zon door de gordijnen en belooft je een heerlijke dag met een stralende hemel en een blauwe zee, afgeboord door de witte schuimkraag van de branding.

Het enige onzekere in Turkije zijn de sterren. Nee, niet de sterren aan de hemel, daar is niets mis mee. Ik bedoel wel degelijk de sterren die men aan hotels toekent. Ik heb de indruk dat men ze lukraak uitstrooit, of dat de eigenaars zelf bepalen hoeveel ze er willen hebben zonder ook maar enige kwalitatieve garantie te hoeven bieden.

In onze naïeviteit boekten wij vijf sterren en betaalden zelfs een supplement voor zeezicht. Tot onze verbazing kwamen we terecht op een zolderkamer die volgens de huidige normen van de Chiro bij het zoeken naar een bivak, nauwelijks aan de vereisten zou voldoen. Het terras bestond uit een driehoekje waar precies één stoel op paste.

Toen we aan de balie vertelden dat dit echt niet kon, brachten ze ons naar een kamer in de kelder die je kon bereiken via de buitenzijde van het hotel en een lange, grauwe gang die me sterk deed denken aan Auschwitz. Toen liet mijn partner mij even tactisch alleen. Ik weet niet of het te danken was aan haar verontwaardiging of aan haar charme, maar toen ze weer opdaagde, deelde ze me met de nodige fierheid mee dat we een derde keer zouden verhuizen. Uiteindelijk kwamen we terecht in een mooie kamer, mét zeezicht; weliswaar zonder nachtlampjes. Nu is lezen de tweede interessantste bezigheid die ik beoefen in bed. Leeslampjes waren dus een minimumvereiste. Het

euvel werd verholpen door het vriendelijke personeel dat aanrukte met lampjes die, via een verlengkabel naar het andere eind van de kamer, van stroom werden voorzien. En toen waren we volmaakt gelukkig...

Een mooie, grijzende dame had met bijzondere aandacht onze verhuisperikelen gevolgd. Ik had haar al opgemerkt in het vliegtuig en ergens was er een gevoel van herkenning. De dame leek verdomd veel op een mevrouw die een beetje verderop in onze straat woonde. Zowat elke keer als ik op reis ga, zie ik wel mensen die erg lijken op iemand die ik ken en soms maak ik er een spelletje van door mijn gezelschap te wijzen op gelijkenissen. "Kijk, daar zit de zus van Van Rossem" of "Daar zit Di Rupo, in zwembroek, maar zonder strikje"... Mensen observeren is mijn hobby. Hoewel voorzichtigheid geboden is. Zo overkwam het mij eens dat ik de



echtgenote van een collega over straat zag wandelen. Ik was met de auto, stopte en stelde voor: "Zal ik je een lift geven?" Waarop de dame mij verontwaardigd aankeek en ik besepte dat het iemand anders was. Ze versnelde haar pas en ik vrees dat ze me over tien jaar zal aanklagen wegens ongewenste intimiteiten.

De dagen vlogen voorbij en de dag voor we zouden afreizen, kwam de grijzende dame bij ons in de buurt en toen kon ik niet nalaten te zeggen: "Mevrouw, u hebt een dubbelgangster. Ik ken iemand bij ons in de straat die sprekend op u lijkt."

"Is 't waar?" vroeg de dame. "Ken je die goed?"

"Absoluut", knikte ik. "Ik ben regelmatig bij haar aan huis geweest en ik ben zelfs gaan vliegen met haar echtgenoot. Die is piloot in Zwartberg."

"Mijn echtgenoot is ook piloot", zei de dame.

"Wat een toeval", deed ik.

"En ik ben ook niet de dubbelgangster. Ik ben de originele..."

Het leek of ik een klap tegen mijn hersens kreeg. Ik was een hele reis op stap met een buurvrouw zonder het te beseffen.

"Ik vond het zo eigenaardig", zei de dame. "Ik vertelde mijn vriendinnen dat ik jou kende. Maar je sprak me niet aan en ik vroeg me af wat er tussen ons wel gebeurd was dat je me negeerde..."

Om het goed te maken heb ik haar getrakteerd op een cocktail: een vrijblijvende geste vermits we *all in* hadden geboekt.

Het was dus perfect mogelijk geweest dat we terug naar huis zouden zijn gereisd, dat ik mijn buurvrouw 's anderdaags tegen het lijf zou zijn gelopen en ik tegen haar zou hebben gezegd: "Mevrouw, ik heb in Turkije een dame gezien die sprekend op jou leek."

Zo zie je maar: mijn beoordelingsvermogen is ook geen vijf sterren meer waard.



RENÉ SWARTENBROEKX

**DESKUNDIG ADVIES**

- Binnen- en buitenscooters
- Individueel aanpasbaar
- Uitstekende na-service
- Hoogstaande kwaliteit
- Goed uitgeruste eigen werkplaats
- Ruime toonzaal
- Kom buiten

## COMFORT EN MOBILITEIT

### VOLG ONS OP [WWW.SCHAEPS.BE](http://WWW.SCHAEPS.BE)

KOM NAAR ONZE WINKEL EN MAAK KANS OP SCHITTERENDE PRIJZEN\*

**ZOMERACTIE TOT 30 JUNI 2012:**  
**UITZONDERLIJKE KORTINGEN\*\***  
**+ TERUGGAVE TICKET**  
**OPENBAAR VERVOER**

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

\* BIJ AANKOOP TOT 30 JUNI. LOTING PRIJZEN OP 9 JULI 2012  
\*\* NIET OP RIZIV ARTIKELEN

**ORTHOPEDIE • BANDAGISTERIE • SCHOENEN • INVALIDENWAGENS • HOMECARE • REVALIDATIE**

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



## Win een van de 23 smoothiemakers van Princess

De Princess smoothiemaker is bijzonder praktisch en innovatief. In enkele seconden maakt hij de heerlijkste en gezondste smoothies! Je kunt hem gebruiken met vers fruit of groenten, maar hij is ook geschikt voor yoghurt en zelfs ijs. De smoothiemaker is uitgerust met vier bladen die je in verschillende standen kunt zetten. Daardoor kan het toestel zelfs ijsblokjes fijnmalen! De kan (gemaakt van kunststof) mag eenvoudig in de vaatwasser. De smoothiemaker start vanzelf wanneer je de kan omhoog kantelt. Krijg je al zin om zelf met fruit, groenten en ijs aan de slag te gaan? Vul het kruiswoordraadsel in, stuur ons de oplossing en wie weet staat er binnenkort een smoothiemaker ter waarde van 35 euro bij jou op de stoep.

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

### HORIZONTALAAL

1. Zoetstof – Installatie waarmee men zonder moeite naar boven kan
2. Oost-Vlaamse gemeente – Wijn uit een Duits gebied
3. Stad in de Verenigde Staten – Borstbeeld – Japanse rijstwijn
4. Ruzie – Borg zijn voor
5. Water in Friesland – Uitgaven – Benedendeel van de rug
6. Stad in Zuid-Frankrijk – Ophijsen – Zoogster
7. Worstelgreep – Gemalin van Aegir – Wees gegroet
8. Trend in de mode – Vertolken
9. Klein kind – Ontsluiten – Arabisch opperhoofd
10. Deel van het oog – Gevangenis – Schaaldier
11. Uitgedroogd – Plaats in Gelderland – Europeaan
12. Windjak met capuchon – Godin van de vrede – Bismut (symbool)
13. Neusarts – Gekheid
14. Overdreven – Familielid – Europees land
15. Rolschaats – Mager – Gemeente in Luik

### VERTICAAL

1. Ootmoedig vragen – Dermatoloog
2. Veld – Geschiedkundig verhaal
3. Bijbelse profeet – Klein vertrek – Reukstof uit viooltjes
4. Zonder enige verontreiniging – Hoofdstad in Europa
5. Hij – En omgeving (afk.) – Zeepwater – Volgens islamitische voorschriften voor voedselbereiding
6. Vijandelijk aanvallen – Boksterm
7. Titel van oosterse vorsten – Nederlandse omroepstichting – Gehoororgaan
8. Stapel – Maangestalte – Duizeligheid
9. Stof van nopjes voorzien – Regeringsreglement (afk.) – Muzieknoot
10. Suikerpalm – Aap – Frisheid
11. Per week – Langzaam wandelen – Oude lengtemaat
12. Inkaderen – Japanse parelduikster – Tijdperk
13. Leeg, zinloos – Aanwezigheid elders – Tijdrekening
14. Kreng – Laagwaterlijn
15. Vermeerderen – Europese taal

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

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens op een briefkaart of een briefje, **vóór 10 juli 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](mailto:kruiswoord@vlaanderen.wgk.be)



### Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: BRANDNETELSOEP

**Winnen 1 van de 18 Wafelijzers van Piet Huysentruyt by Domo:** Jacob Claude, Poperinge - Angela Debruyne, Vlamertinge - Wim Coppens, Lokeren - Godfried Mulier, Blankenberge - Jan Prinsen, Nijlen - Greet Bollen, Bilzen - Pierre Jehaes, Tongeren - Evelien Coenen, Dilsen - Wendy Coppens, Baardegem - Bernadette Sys, Bellegem - Robert Claes, Diegem - Cecile De Ridder, St-Pieters-Leeuw - Lily Van Tilt, Veltem-Beisem - Albert Descamps, Leuven - Fernand Coulonval, Diepenbeek - Nathalie Thys, Berlaar - Liliane Emmers, Lommel - Christiane Lemmens, Paal

# Coopman Comfortlift

## Blijf baas in eigen huis

**U heeft steeds meer moeite met traplopen? U vreest dat u zal moeten verhuizen als het echt niet langer gaat? Geen zorgen, dankzij de trapliften van Coopman Comfortlift kunt u in uw vertrouwde omgeving blijven wonen. Met één druk op de knop heeft u uw vrijheid terug.**

Steile trappen, trappen met bochten, smalle trappen zijn allemaal geen enkel probleem. Coopman Comfortlift weet uit ervaring dat ieder huis anders is, daarom wordt altijd een oplossing op maat voorgesteld. **Binnen twee tot zes weken weken is uw traplift geleverd.** De installatie is relatief eenvoudig: hak- en breekwerk zijn niet nodig. U kunt dus snel en zonder verbouwingen comfortabel genieten van uw herwonnen vrijheid en zelfstandigheid in huis.

**Natuurlijk zijn trapliften een investering, maar wat kost het om te verhuizen?**

Wellicht bent u met een kleine aanpassing in eigen huis goedkoper uit. Coopman kent bovendien alle premies die door het Vlaamse Gewest en de provincies worden gegeven. Wij denken dus met u mee over de kosten en we bieden gratis subsidieadvies.



NV Coopman Liften | Heirweg 123 | B-8520 Kuurne  
comfortlift@coopman.be | www.coopman.be  
www.traplifinfo.be

Coopman Liften is een familiaal bedrijf dat al meer dan 30 jaar in staat voor kwaliteit en service. Onze 8 adviseurs die zich bezig houden met toegankelijkheid zijn actief in geheel België en Noord-Frankrijk. Onze 65 techniekers die overal in België gevestigd zijn, verzekeren een uitstekende service van 24/7. Dit betekent dat zij buiten kantooruren en op weekend- en feestdagen tot uw beschikking staan.

De missie van Coopman Comfortlift is het om een oplossing te bieden aan mensen met een beperking. Wij zoeken de beste oplossing om de woning weer toegankelijk te maken. Obstakels zoals bijvoorbeeld trappen kunnen worden overwonnen door het plaatsen van een traplift en mensen die een rolstoel gebruiken, kunnen door het plaatsen van een huislift weer gebruik maken van hun slaapkamer en badkamer.

Onze adviseur is de aangewezen persoon om te zien wat er allemaal mogelijk is. Hij komt vrijblijvend ter plaatse en informeert over de technische mogelijkheden alsook de subsidiemogelijkheden.

Laat uw trap niet langer een moeilijke hindernis zijn! Vraag gratis en geheel vrijblijvend een offerte aan bij Coopman Comfortlift. Voor meer informatie, ook over subsidies, kijk op [www.traplifinfo.be](http://www.traplifinfo.be)



**SERVICE**  
24/24 - 7/7

meer info:  
**0800 20 950**  
[www.traplifinfo.be](http://www.traplifinfo.be)

**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



**Orijden 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 panthograafsystemem



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

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



**BON**

**GRATIS documentatie of GRATIS demonstratie**

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

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

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

o gratis demonstratie  
 o gratis documentatie

**0800-90207**  
 Gratis