

# Gezondthuis

Tijdschrift  
Toelating gesloten verpakking  
P 309292

BELGIE - BELGIQUE

P.B./P.P

Brussel X  
PB11

Een uitgave van Wit-Gele Kruis van Vlaanderen | Frontispiesstraat 8 Bus 12 | 1000 Brussel | 3-maandelijkse tijdschrift - nr78 | september 2014

## Will Tura “Een en al muziek”



8

De pompoen



17

Hoofdpijn



20

Hoe omgaan  
met stress?



## DE AANGEPASTE BADKAMER COMFORT VOOR ELKE GENERATIE



by



Claeys - Verhelst

FACQ by Claeys-Verhelst

Advies Drenpelvrij Sanitair  
Steeland Johan T 059/25 52 66

Stationsstraat 56, Oudenburg  
[www.facq.be](http://www.facq.be)

**Hoofd- en eindredactie**

Kristien Scheepmans  
mail: kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be

**Redactieraad**

Goedele Bogaerts, Hilde De Groef, Bram Fret,  
Viviane Janssens, Ilse Minnoye, Ines Minten,  
Caroline Sabbe, Kristien Scheepmans,  
Katrien Tylleman, Ann Vanloffelt

**Beeld coverpagina**

© Will Tura

**Druk**

De Cuyper

**Opplage**

125 000

**Secretariaat**

Hilde De Groef

**Verantwoordelijke uitgever**

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

**Reclameregie en vormgeving**

DECOM NV  
't Hofveld 6 C4  
1702 Groot-Bijgaarden  
[www.decom.be](http://www.decom.be)  
emmy.lee@decom.be  
Tel. +32 497 44 32 06 - Fax 02 325 64 65



Indien u Gezond Thuis niet gratis ontvangt via uw verpleegkundige of met de post, kan u zich abonneren. Het abonnementsgeld voor Gezond Thuis bedraagt € 10 per jaar - te storten op BE73.0000.1744.6660 van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen 1000 Brussel met vermelding abonnement Gezond Thuis. Gelieve bij adreswijzigingen ook het nummer op de plastic folie mee te delen (voor verzendingen met de post).

Onderzoekspartner van Wit-Gele Kruis



**Provinciale secretariaten Wit-Gele Kruis**

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

# Hij zal zijn engelen zenden

**W**ie goed doet, heeft de glans van een engel.

*“Dikwijls ontmoet ik mensen, van wie ik denk dat zij enkel maar hun vleugels hebben afgelegd.”*  
(Maria Kaminski)

Al meer dan 15 jaar mag ik elke ochtend eucharistie vieren in de zustersgemeenschap van Caritas-Melle. Bij de voorbeden worden telkens intenties aangereikt, meestal op suggestie van de Interdiocesane Commissie voor Liturgische Zielzorg.

Op een dag was ik blij verrast er een intentie te horen *“voor de verpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis.”* Het was op 2 oktober, feest van de engelbewaarder. De viering kreeg dit passend openingswoord:

*Op de weg door de woestijn van het leven  
wil God zijn kinderen beschermen en leiden.  
Iedereen die op zijn tocht Gods gelaat weerspiegelt,  
kan een engel zijn in menselijke gedaante.  
Op dit feest van de heilige engelbewaarders gedenken we  
dat God waakt over ons en voor ons zorgt.*

Engelen hebben weer succes. Ze zitten verankerd in ons collectieve geheugen. Er hangt een engel, al is hij/zij niet van de mooiste, boven de vele reizigers die dagelijks het centraal station van Zürich in- en uitgaan. Er is de lachende engel aan de kathedraal van Reims. En de zwevende engel van kunstenaar Barlach in de Antoniterkerk in Keulen, bedoeld als grafmonument voor de slachtoffers van de wereldoorlogen. En de vele kleine engeltjes als Hummelfiguurtjes op de kast of de schouw. *“De mens heeft een gevolg voor en achter zich die hem op Gods bevel bewaken.”* (Koran 13:11)

Op een wenskaart stond deze zin:

*“Gisteravond heb ik een engel naar jou gezonden en hem gezegd dat hij over jou moest waken. Die engel keerde terug bij zijn opdrachtgever. Deze vroeg waarom hij was teruggekeerd. De engel antwoordde: engelen beschermen geen andere engelen.”*

Wij zijn geen engelen, maar mensen van vlees en bloed, met gaven en gebreken. We zijn dankbaar wanneer iemand met ons meegaat en wanneer we zelf voor anderen een teken van nabijheid mogen zijn. Ze blijven welkom, Gods engelen onder ons.

Antoine Rubbens

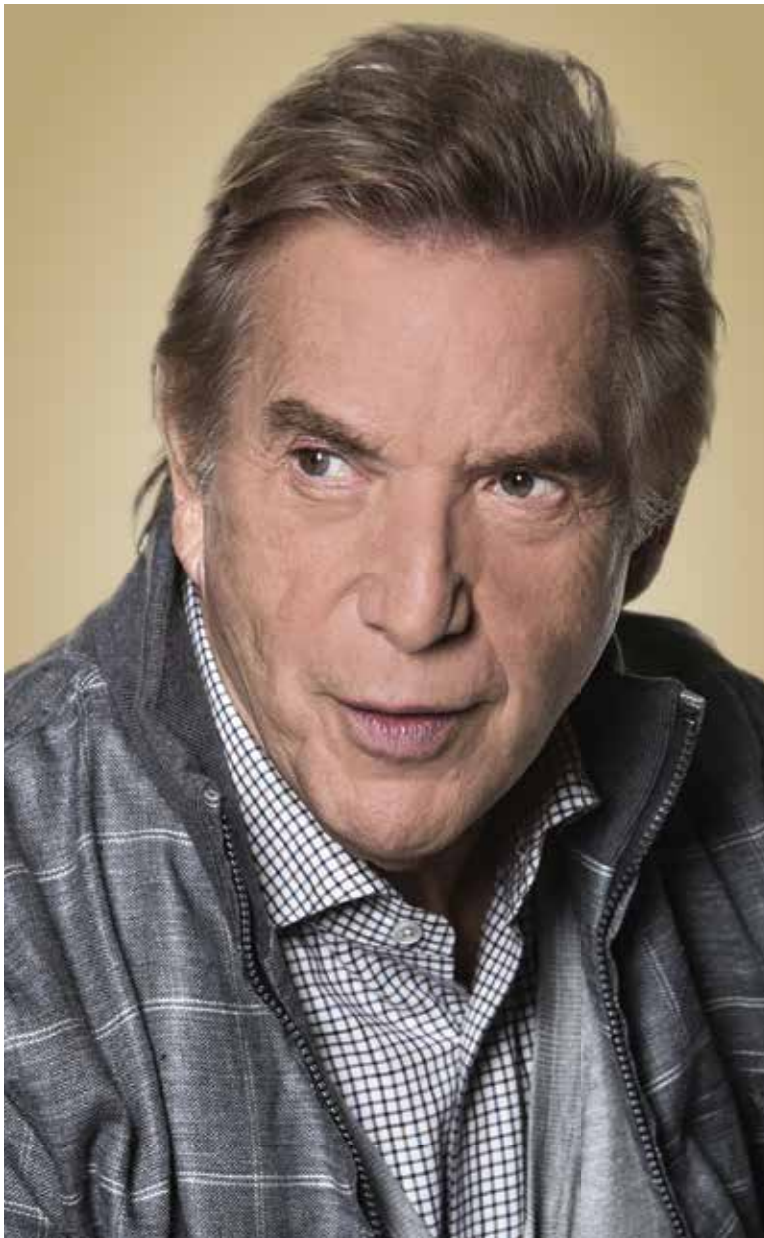




# “Een en al muziek”

## Will Tura

Hij houdt van muziek, is zanger, componist en performer. Hij staat graag op het podium en vindt een band met het publiek zeer belangrijk. In 2001 werd hij door koning Albert II in de adelstand verheven tot ridder. Met zijn prachtige liedjes heeft hij het leed van vele mensen al verzacht. Op een zonnige namiddag, in de Warande in Turnhout, ontmoet ik een icoon uit de muziekwereld. “Terug van nooit weggeweest”: Will Tura.



**Veurne, 2 augustus 1940. Niemand die toen kon vermoeden dat de kleine pasgeboren Arthur Blanckaert het grootste fenomeen van de Vlaamse muziekwereld zou worden. Was het al vroeg duidelijk dat je in de wieg gelegd was voor een muzikale carrière?**

“Ja, eigenlijk wel. Van kindsbeen af was ik al aangetrokken door de muziek. Mijn vader, die schrijnwerker was, had een klein atelier. Het was daar dat ik een eerste kleine mondharmonica vond. Ik speelde een melodie die iedereen meezong. Van mijn vader mocht ik daar niet op spelen. Het was van koper, groen en oud en het lag daar al heel lang. Ik kreeg een nieuwe mondharmonica en zo ontdekte men al vrij snel dat er talent in mij zat. Ik speelde alle bekende liedjes die de mensen mij vroegen.

Op school had ik meer interesse voor muzieknoten dan voor de schoolboeken. Mijn hoofd zat vol muziek. Zo was ik tijdens een examen van wiskunde zelfs muziek aan het schrijven. Op een bepaald moment werden mijn ouders erbij geroepen en zei de leraar: “Je moet iets doen met jullie zoon, hij is er niet bij met zijn hoofd, het is één en al muziek dat erin zit.” Uiteindelijk mocht ik dan op mijn twaalfde muziek gaan studeren en kreeg ik privéles accordeon.

## “DE LIEFDE IS EEN WONDER. HET IS FANTASTISCH. JENNY EN IK WAREN ECHT VOOR ELKAAR BESTEMD”

Zingen zat in mij. Op 14-jarige leeftijd werd mij een eerste job aangeboden in het ‘Freddy’s dansorkest’. Dat was in ‘Het Witte Paard’ in Oostende. De manager van dat orkest had mij ergens zien zingen en vond dat ik een ideale zanger zou zijn voor zijn orkest. Toen trad ik zowat overall op. Van mijn moeder mocht ik mee met de band, maar er moest iemand voor mij zorgen. Gelukkig was er een familielid die saxofoon speelde die mij fantastisch heeft geholpen.”

### Wanneer is ‘Will Tura’ geboren?

“Toen ik 13 was, kreeg ik de naam ‘Will Tura’. In Veurne was ik gekend als “dat jongetje dat zong”. Toen ik gevraagd werd om in een revue een paar liedjes te zingen, vond de regisseur dat de naam Arthur Blanckaert niet kon. Het was geen naam voor op een affiche. Het klonk niet goed, dus zochten we iets anders. Hij fantaseerde allerlei namen zoals ‘Willy’, ‘Billy’ en ‘Tura’. Uiteindelijk werd het ‘Will Tura’. Het klinkt wat Amerikaans en twee keer vier letters was het beste voor de lay-out op de affiche.”

### Je kwam in het vak terecht maar je had nooit de garantie dat je carrière zou maken. Had je toen gedacht dat je er vandaag nog steeds zou staan?

“Zeker niet. Ik kon mij niet inbeelden dat ik zo lang zou mee gaan. Ik hoopte natuurlijk dat ik een tijd in het vak mocht blijven.

In West-Vlaanderen moest iedereen een vak leren. Mijn ouders zagen daar ook op toe. Zo was mijn zus naaister, mijn oudste broer was bakker, mijn andere broer was techniker. Ikzelf was een probleemkind. De vraag was “wat gaan we doen met hem?”. Doordat ik muziek mocht



studeren, ben ik later muzikant geworden.”

### Welke belangrijke rol heeft jouw moeder gespeeld in jouw carrière?

“Zij droomde er vroeger ook van om zangeres te worden. Maar ze had ook het talent van een echte manager. Zij was streng en accepteerde geen half werk, alles moest piekfijn in orde zijn. In het begin van mijn carrière mocht ik geen optreden aanvaarden voor zij wist hoe de organisatie eruit zag. Zij gaf me vertrouwen en heeft alles goed opgevolgd.”

### Je verhuisde van West-Vlaanderen naar Vlaams-Brabant, naar Kampenhout-Sas. In welke mate had de verhuis invloed op jouw zangcarrière?

“Dit had een enorme impact. Jacques Kluger, die mij ontdekte, was een muzikuitgever in Brussel. Ik moest dus tamelijk dicht tegen Brussel gaan wonen. Omwille van de lange afstand – er waren toen

nog geen autostrades – was het in die tijd niet te doen om telkens van Veurne naar Brussel te pendelen. Mijn ouders hebben me toen geholpen en besloten mee te verhuizen naar de omgeving van Brussel. Zo kon ik de mensen die in mij geloofden regelmatig ontmoeten. Deze verhuis was duidelijk om mijn zangcarrière te helpen.”

### Jouw eerste grote hit scoorde je met ‘Eenzaam zonder jou’. Vele hits volgden. Van kleinkunst en chanson tot vrolijke Nederlandse pop, gospel, rock-‘n-roll en zelfs een beetje rap.

“Ja, dat is altijd mijn manier geweest van muziek maken. Als componist hou ik van goede muziek in verschillende stijlen: zowel klassiek, Tsjaikovski, Mozart, als jazz kunnen me bekoren. Duke Ellingtons orkest was bijvoorbeeld een van mijn favorieten, maar ook Mahalia Jackson was één van mijn lievelingszangeressen in die tijd.”

## “DE COMPONIST IN MIJ KAN BLIJVEN COMPONEREN TOT ZIJN LAATSTE ADEM”

**Al jouw nummers behaalden de top tien. Tot vandaag weet je elke generatie te bekoren met jouw liedjes. Hoe verklaar je dit?**

“Ik weet het niet, ik heb daar geen verklaring voor. Wat ik wel weet, is dat ik heel hard gewerkt heb en dat ik mijn vak heel au sérieux heb genomen. Ik wou een muzikant en een componist zijn. En ik had ook mijn stem. Tot en met vandaag gebruik ik die ontzettend veel. Ik ben er echt



Mijn oudste broer Staf was 38 jaar lang mijn manager.

voor gegaan als iemand die de top wou bereiken.

We zijn een klein landje: de muziek die ik maak, reist niet naar Wallonië of Spanje. Als ik in Brussel zong, waren er mensen die vroegen: “Ga je vanavond iets in het Frans zingen?”. Alleen ‘Eenzaam zonder jou’ kan ik in het Frans zingen, maar dat is moeilijk want ik heb verder geen Frans repertoire. Dat soort dingen gaven mij het

gevoel dat ik altijd heel hard mijn best moest doen in het Nederlands om ergens te geraken, want er waren niet zoveel opties. Ik heb mij ontpopt tot een echte Vlaamse zanger en dat is mijn geluk geweest. Ik ben blijven doorgaan door erin te geloven en hard te werken.”

**In 1993 zong je op de begrafenis van wijlen koning Boudewijn. Hoe heb je dit ervaren?**

“Dat was voor mij uniek. Ik ben de hemel daarvoor dankbaar. Het Hof vroeg of ik twee keer anderhalve minuut iets kon doen tijdens de plechtigheid. Dat heb ik aangenomen, je mag zoiets niet weigeren. Het was een moeilijke opdracht. Ik herinner mij dat ik in de kathedraal stond met de kist vier meter van mij vandaan en met een indrukwekkend publiek dat je nooit meer bereikt. De hele wereld was daar. Ik moest er twee stukken zingen. En ik heb dat blijkbaar toch goed gedaan.”

**Achter iedere sterke man staat een sterke vrouw. Een cliché dat bij jou zeker van toepassing is. Al 41 jaar gelukkig getrouwd met Jenny Swinnen. In de artiestenwereld is dat niet zo alledaags. Wat is het geheim van jullie liefde?**

“De liefde is een wonder. Het is fantastisch. We waren echt voor elkaar bestemd. Jenny is nog altijd een geweldige vrouw. Zij is heel bijzonder. Zij was, en is nog steeds voor haar kinderen een fantastische moeder. Onze kinderen groeiden op als kinderen van Arthur Blanckaert en niet als de kinderen van Will Tura. Dat was een fantastisch idee van haar. Ze zei ooit: “Will Tura is voor het publiek, maar de kinderen, jij en ik, dat is close, dat is privé, dat is van ons.” Dat was heel mooi.”

**Zij schonk je twee kinderen, een zoon en een dochter. Hoe heb je het vaderschap gecombineerd met je carrière?**

“Daar heeft Jenny natuurlijk geweldig in geholpen door de kinderen een normaal leven te geven. Niet als kinderen van een vedette. Ik noemde mijzelf een zanger. Daarvoor ben ik gegaan en Jenny heeft dat altijd héél nuchter gezien. Zij heeft een mooi onderscheid gemaakt tussen het succes Will Tura en de vaderrechtgenoot Arthur Blanckaert. Zij noemt mij ook Arthur en dat hoor ik zo graag. Ik was er natuurlijk weinig maar we hebben dat goed opgevangen. Als de kinderen vroeger vroegen: “Papa, kan je mee gaan naar school, we hebben een feest?”, dan loste Jenny dat allemaal op.”

**Je kinderen hebben allebei gekozen voor een andere carrière. Had je niet de droom dat ook jouw kinderen de muzikale toer opgingen?**

“Nee, niet echt omdat ik weet hoe zwaar het beroep is. Je moet zéér getalenteerd zijn om een kans te maken. Mijn zoon is piloot en daar ben ik heel blij mee. Sandy heeft communicatiewetenschappen gestudeerd en heeft haar diploma behaald met grote onderscheiding. Ze zijn allebei volwassen en staan er beiden goed voor. Sandy is mijn grootste fan. Ik heb met haar natuurlijk een zeer goede en sterke vader-dochterrelatie. Maar ik ben ook heel fier op mijn zoon en de wijze waarop hij door het leven gaat.”

**Volgend jaar word je 75 en een carrière van 56 jaar zit erop. Dat met nog steeds een drukke agenda. Hoe hou je dit vol?**

“Tot vandaag gaat het nog altijd goed. Graag zou ik toch een beetje





willen minderen voor ons, voor Jenny en mezelf en ook voor mijn gezondheid. Jenny zegt vaak: “Als er iets gebeurt met je gezondheid, dan ben je toch wat te fel doorgegaan.” Dus we praten er wel over om een beetje een planning te maken om rustiger ouder te worden. Je kan wel zeggen: “Ik stel het uit”, maar plots gebeurt er iets en dan is het te laat. Daar ben ik soms wel een beetje bang voor.”

#### **Je bent toch wel bezig met het ouder worden. Hoe ziet jouw ideale oude dag eruit?**

“Muziek blijven spelen natuurlijk,

ideeën die je meestal al spelende vindt. Ik heb een accordeon, een gitaar en een piano waarop ik kan spelen. Het zou ideaal zijn, mocht ik dat nog op een rustige manier kunnen blijven doen.”

#### **Ben je fel bezig met je gezondheid?**

“Zeker, vooral bewegen is heel belangrijk. Ik woon naast Ter Kamerenbos in Brussel. Dat noemen ze de groene long van Brussel. Ik woon daar echt super en ik ben daar heel gelukkig. Ik verzorg mij goed en ik ga iedere dag drie kilometer joggen. Jenny zorgt tot in de puntjes voor

### **“MIJN HOOFD ZAT VOL MUZIEK. ZO WAS IK TIJDENS EEN EXAMEN VAN WISKUNDE ZELFS MUZIEK AAN HET SCHRIJVEN”**

want die muzikant in mij, die gaat nooit weg. Voor het zingen zal er misschien een moment komen dat de stem niet meer wil of dat het te vermoeiend wordt. De componist in mij kan blijven componeren tot zijn laatste adem. Je moet er niets speciaal voor doen. Het zijn gewoon

een gezonde voeding. Koken doe ik zelf niet. Verder ben ik blij met wat ik doe, waar ik sta en met wat ik nog mag doen. Mijn stem verzorg ik door voor elk optreden een warme drank te drinken met wat citroen en tijmerin. Jenny had die tip ooit gehoord op de radio. Beter dan steeds koude

dranken, koffie of alcohol te drinken. Daar heb ik altijd mee opgepast.”

#### **Ben je zelf al geconfronteerd geweest met gezondheidsproblemen?**

“Ja, ik heb anderhalf jaar geleden problemen gehad met de sinussen. Zij waren heel gevoelig. Ik heb toen een professor geraadpleegd die mij goed heeft geholpen. Toch heb ik wel een paar keer een concert moeten afzeggen omwille van deze sinusproblemen, maar de stem is in orde.”

#### **Je ouders zijn overleden maar ook twee broers zijn op jonge leeftijd overleden. Hoe ga je daarmee om?**

“Het is nog altijd zeer zwaar. Ondanks dat iemand weg is, blijf je daar toch mee leven. Mijn oudste broer Staf was mijn manager. Hij heeft 38 jaar met mij opgetreden. Hij zorgde voor het geluid en het management. Bij ieder optreden mis ik hem nog steeds.”

#### **Was je mantelzorger?**

“Nee, maar ik heb Staf wel tot zijn laatste adem moreel gesteund. We zagen elkaar heel graag. Mijn jongste broer, Jean-Marie, scheelde 10 jaar met mij, en is spijtig genoeg ook al overleden. Hij was een fantastische jongen. Hij was ook een muzikant en een goede componist. Iemand met veel talent.”

#### **Ken je onze organisatie?**

“Tuurlijk, van kindsaf aan zag ik in de laan waar ik woonde een autootje met geel en wit. Tot vandaag heb ik nog geen beroep moeten doen op jullie diensten.”

“Will, ik hoop dat dit nog lang zo blijft, ik dank je voor dit gesprek en wens je nog vele gelukkige succesvolle jaren toe.”



*Tekst: Viviane Janssens  
Wit-Gele Kruis van Vlaanderen  
Fotografie: Will Tura*

# Vruchten als groente: de pompoen en familie

Vruchten als groente lijken vreemd, omdat er voor ons een duidelijk verschil is tussen groenten en fruit. Maar er zijn ook vruchten (uitgegroeide vruchtbeginsels) die dienen als groenten. Onbekende groenten? Neen hoor, de komkommerfamilie (Cucurbitacea) levert een aantal vruchten die bereid worden als groenten zoals de komkommer, de augurk, de pompoen, de courgette, de kalebas en de patisson. De meloen die ook tot deze familie behoort, beschouwen we dan weer wel als fruit.



**D**e familie van de komkommerachtigen vindt zijn oorsprong in Zuid-Amerika. We zetten ze even op een rijtje, samen met hun voedingswaarde en gezondheidsvoordelen.

**Pompoenen** vind je in alle kleuren en maten. De algemene deler is wel dat hun vruchtvlees een vrij neutrale smaak heeft en dat ze daardoor perfect kunnen gebruikt worden in allerlei gerechten.

Pompoenen werden al voor onze jaartelling geteeld in Zuid-Amerika.

**De patisson** is een kleine pompoensoort met een vrij platte vorm en vaak vrij licht van kleur.

**De courgette of zucchini** behoort ook tot deze familie, maar de vrucht lijkt op een kleine komkommer. Je vindt courgettes met een gele, witte of groene schil. Het vruchtvlees bevat kleine eetbare pitjes. De gele courgettebloem wordt ook gebruikt in gerechten, ze zijn uiterst geschikt om te vullen. Vooral in de mediterrane keuken wordt de courgette als groente gebruikt.

Hoe zit het met de voedingswaarde van deze komkommerachtigen?

Product/100g	Energie (Kcal/kJ)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Water (g)	Kalium (mg)	IJzer (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (g)
Pompoen	13/56	2,2	1,0	95	130	0,4	160	14
Courgette	13/56	1,8	1,1	94	205	0,5	28	15
Komkommer	8/33	1,2	0,7	94	124	0,2	33	-

Cavaillon	49/206	11,1	0,8	86	400	0,1	15	13
Galiameloen	20/82	4,3	0,6	90	233	0,2	43	21
Watermeloen	29/120	5,2	0,6	91	128	0,2	55	5

Pompoenpitten	569/2378	15,2	5,3	6	820	10	-	-
---------------	----------	------	-----	---	-----	----	---	---

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



Spectaculair voordeel voor Gezond Thuis lezers

# 2013 RIBESCO, SANGIOVESE SUPERIORE

## 50% KORTING

normale  
prijs €11,90  
nu slechts  
**€ 5,95**  
per fles

### GRATIS LEVERING

— vanaf 2 dozen —

#### Hoe bestellen?

ONLINE:  
wijnbeurs.be/gezondthuis

BEL: 070/233 794

Of stuur de bestelbon terug in een voldoende gefrankeerde envelop naar: **de Wijnbeurs**  
Esperantolaan 4, Bus 6  
3001 Leuven



**2013 Ribesco, Sangiovese Superiore  
Cantina di Faenza, D.O.P. Romagna**

Ons vakmanschap drink je met verstand

**Nu voor u met € 71,40 korting per doos**

€ 11,90 **€ 5,95**

- Sangiovese Superiore van de gerenommeerde Cantina di Faenza uit 2013. Traditioneel gemaakt met lange maceratie.
- Stevig rood met paarse rand. Prachtig volgeurig en zuiver bouquet vol kersen, pruimen en met een hint van leer en sigaar. Zeer aantrekkelijke smaak boordevol rood en zwart fruit, lekker sappig en rond met Provençaalse kruiden. **Mooie, complexe Sangiovese Superiore, rijk aan fruit en frisse kruidenrij met een lange afdronk.**
- Heerlijk bij Ossobucco, lamsvlees, pasta en brokkelkaas.
- Nu al lekker en houdbaar tot 2019.
- Druivensamenstelling: 100% Sangiovese.

#### Hoe bestellen?

ONLINE:  
wijnbeurs.be/gezondthuis

BEL: 070/233 794

Of stuur de bestelbon terug in een voldoende gefrankeerde envelop naar: **de Wijnbeurs**  
Esperantolaan 4, Bus 6  
3001 Leuven

#### ANTWOORDKAART

Ja, ik profiteer van dit spectaculair voordeel voor Gezond Thuis lezers. Ik bestel:

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

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

Bestel u online gebruik dan code **GZTH793** voor gratis levering van 2 dozen

Naam:  Voornaam:

Straat:

Postcode:  Gemeente:

Tel. Overdag:  Geboortedatum:

E-Mail:

(het adres waarop de Wijnbeurs mij per e-mail mag benaderen over het moment van levering, producten en diensten)

#### Levering

Op bovenstaande adres. Indien afwezig levering bij de bureu.

Ander afleveradres nl.

#### Betaling

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

Datum:

Verplichte  
handtekening:

  
**de WIJNBEURS**  
Altijd een bijzondere wijn in uw glas

Condities: Aanbod voorbehouden voor de lezers van Gezond Thuis. Transportkosten: € 7,95 (gratis vanaf 2 dozen). Dozen van 12 flessen (75 cl.). Prijzen BTW inbegrepen. Levering alleen in België en binnen de 14 dagen na ontvangst van uw bestelling. Aanbod geldig tot 31 oktober 2014 of zolang de voorraad strekt. De consument heeft het recht aan de verkoper mee te delen dat hij afziet van de aankoop, zonder betaling van een boete en zonder opgave van motief, binnen de 7 werkdagen vanaf de dag die volgt op de levering van het product. de Wijnbeurs, Esperantolaan 4, 3001 Leuven zal uw gegevens verwerken voor beheer en marketingdoelinden. U heeft uitsluitend recht van inzage en verbetering van deze gegevens. Wenst u zich hiertegen te verzetten dan kan dit kosteloos. Gelieve de Wijnbeurs in dat geval te contacteren op het hierboven vermeldde adres.














**De komkommer** wordt bij ons vooral rauw gegeten in salades of in koude soepen zoals gazpacho.

**Augurken** zijn een product van dezelfde soort als de komkommers, maar de vruchten zijn doorgaans veel kleiner en gestekeld.

**Meloenen** zijn ook al van voor onze jaartelling bekend als vrucht. Tegenwoordig worden ze vooral in tropische en subtropische streken verbouwd. We onderscheiden verschillende soorten meloenen zoals de cavaillon, galiameloen, watermeloen.

### Weetjes

-  Het koolhydraatgehalte van de groenten (komkommer, pompoen...) uit deze familie is (veel) lager dan dat van de fruitsoorten (meloen). Vooral diabetespatiënten moeten hiermee rekening houden.
-  Pompoenen hebben een iets hogere koolhydraatwaarde dan courgettes en komkommers, maar dat ligt zeker niet hoger dan het gemiddelde van alle andere groenten die we dagelijks gebruiken. In vergelijking met een aardappel bevat een pompoen en een courgette minder koolhydraten, dus kunnen beide groentesoorten als bindmiddel gebruikt worden in soepen.
-  Bij de fruitsoorten is het verschil in koolhydraten wel groot. De grootte van een portie fruit voor diabetespatiënten is afhankelijk van de hoeveelheid suikers in het fruit: vergeleken met een appel kan je voor dezelfde koolhydraatwaarde kiezen voor 115 g cavaillon, 300 g galiameloen of 250 g watermeloen.
-  Pompoen bevat veel caroteen (of provitamine A). Provitamine A is een voorloper van vitamine A, wat vooral belangrijk is voor de ogen, maar ook een antioxidatieve werking heeft. Deze vitamine beschermt ook onze huid en ogen tegen UV-licht en houdt het afweersysteem op peil.
-  Het hoge vezelgehalte van deze vrucht/groente helpt om constipatie (verstopping) aan te pakken (mits voldoende water drinken!). Ook helpen deze vezels het cholesterolgehalte te verlagen én helpen zij het bloedsuikergehalte te regelen. De vezels zorgen ook voor een langer verzadigingsgevoel en zijn daarom ook een hulpmiddel bij het vermageren.
-  Pompoen is licht verteerbaar en heeft een licht zoete smaak, waardoor het uiterst geschikt is voor de allerkleinsten onder ons.
-  Pompoen kan zowel in hartige (soep, quiche, ...) als zoete (pompoentaart of -cake...) gerechten verwerkt worden.
-  Komkommers en watermeloenen bevatten veel water en kunnen in de zomer dienst doen als frisse dorstlesser ter afwisseling van de nodige glaasjes water.
-  Personen met maag-darmklachten houden er best rekening mee dat de komkommer moeilijker verteerbaar is.
-  Pompoenpitten hebben een totaal andere samenstelling dan de vruchten. Zij lijken in samenstelling meer op noten en bevatten dus veel vet en calorieën maar ook polyfenolen, magnesium, zink en omega 3. Ze zouden beschermend werken tegen prostaatkanker.
-  Als tussendoortje voor mensen die extra energie nodig hebben, zijn pompoenpitten zeer geschikt, maar als er sprake is van overgewicht is het best deze zaden zeer beperkt te gebruiken (569 kcal per 100 g) omwille van het hoge vetgehalte.

## Pompoen kweken

Er bestaan sierpompoenen en eetpompoenen. Indien je slechts één soort in je tuin zet, kan je zelf de zaden oogsten, wassen en drogen. Je maakt veel kans om dezelfde soort pompoen te verkrijgen als je deze zaden gebruikt. Als je verschillende soorten in je tuin hebt, gaan de soorten kruisen. Leuk voor sierpompoenen, maar niet aan te bevelen bij eetpompoenen: daarvoor gebruik je best gekochte zaden.

Je kan pompoen zaaien in een bloempot of piepschuimen bakje in goede potgrond bij 25°C (bijvoorbeeld op een zonnige vensterbank) van eind april tot half mei. Geef regelmatig water, maar niet te veel om rotten te voorkomen. Na een week zullen de zaden al kiemen. In volle grond kan gezaaid worden na de ijsheiligen (half mei) in vruchtbare grond op een zonnige plaats.

De composthoop is een ideale plaats om de jonge planten uit te planten, als ze voldoende zon en vocht krijgen. Houd er rekening mee dat de planten meters lang kunnen uitgroeien. Zij bedekken de bodem en houden zo de onkruidgroei in toom. Oogst de pompoenen in september - oktober.

## Pompoen bewaren

Als je de pompoenen na de oogst goed laat drogen, kan je ze zeker een half jaar bewaren in een koele, vorst-vrije, droge en donkere ruimte. Dit maakt van de pompoen een ideale wintergroente.



*Christiane Indestege*

*Monica Kohlbacher*

*Caroline Nijs*

*Dieetdienst Wit-Gele Kruis Limburg*

### Bronnen:

- C. Kalkman. (2000). Planten voor dagelijks gebruik. KNNV Uitgeverij
- Groente & Fruit Buro. Wat je ver haalt is lekker. Den Haag
- [www.nubel.be/organizationPRO](http://www.nubel.be/organizationPRO). (sd)
- [www.receptenvandaag.nl](http://www.receptenvandaag.nl)
- [www.libelle-lekker.be](http://www.libelle-lekker.be)

## Pompoensoep met salie

(aangepast recept, vetarm)



4 personen



- 2 sjalotten
- 1 teen knoflook
- 8 blaadjes salie
- cayennepeper
- 1,2 l water met 2 vetarme (kippen) bouillonblokjes
- 1 butternutpompoen
- 2 soeplepels olijfolie



### Bereiding

- Hak 4 blaadjes salie fijn, pel en pers de knoflook uit, snijd de sjalotten fijn.
- Snijd de pompoen in 2 en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees (met schil) in stukken.
- Breng het water met de bouillonblokjes aan de kook. Voeg de sjalotten, de look, de salie en de pompoen toe.
- Laat alles op een zacht vuurtje 15 min. doorkoken.
- Pureer de soep met een staafmixer tot ze mooi glad is.
- Verhit 2 lepels olijfolie in een pan en bak hierin de overige 4 salieblaadjes (opgepast: verbrand snel!). Laat uitlekken op keukenpapier.
- Schenk de soep in 4 kommen en garneer met de gebakken salie.

## Pompoentaart



6 personen



- 8 vellen filodeeg
- 1 kg pompoen (geschild en in blokjes)
- 500 g bladspinazie
- 2 sjalotten
- 2 teentjes knoflook
- 100 ml groentebouillon
- 250 g feta (in blokjes)
- 3 el sesamzaden
- 1 koffielepel maanzaden
- 1 koffielepel gemalen komijn
- olijfolie
- boter (gesmolten)
- peper
- zout



### Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C. Spoel en droog de spinazie. Blancheer kort in lichtgezouten water, laat schrikken in ijskoud water en uitlekken. Hak grof en druk er het vocht wat uit.
- Pel en snipper de sjalotten en de knoflook. Fruit ze samen in olijfolie. Doe er de pompoen bij en stooft even mee. Blus met de bouillon en laat 5 minuten garen.
- Doe er de spinazie en de feta bij. Kruid met peper, zout en komijn.
- Beboter een springvorm. Leg er een vel filodeeg in en bestrijk met gesmolten boter. Leg zo 4 vellen deeg op elkaar, telkens bestreken met boter.
- Verdeel de sesamzaadjes over de bodem en schep er de vulling in. Bedek met de rest van het deeg, dat je weer met boter bestrijkt. Bestrooi met de maanzaadjes en zet 45 minuten in de oven.
- **Tip:** Als de taart te donker wordt, leg je er best een vel aluminiumfolie over heen.

## Herfstige pompoenmuffins



12 muffins



- 2 eieren
- 1dl melk
- snuifje zout
- 1 theelepel gember
- 1 theelepel kaneel
- 300 g bloem
- 1 kruidnagel
- 2 eetlepels bakpoeder
- 5 eetlepels ahornsiroop
- snuifje nootmuskaat
- handvol pecanoten
- 0,5 dl zonnebloemolie
- 300 g pompoenpuree



### Bereiding

- Voor de pompoenpuree kook je 400 g stukken pompoen gaar in water. Giet af en pureer de pompoen glad met een staafmixer. Laat afkoelen.
- Doe de bloem in een kom en voeg wat zout en bakpoeder toe. Vijzel of maal de kruidnagel, gember, kaneel en de nootmuskaat en voeg dit bij de bloem.
- Doe de melk in een andere kom en meng met de olie en de eieren.
- Meng de natte ingrediënten met de garde bij de droge ingrediënten, spatel ten slotte de pompoenpuree en de ahornsiroop door het beslag.
- Neem een muffinpan en verdeel 12 muffinpapiertjes over de vorm, verdeel het beslag over de vormpjes.
- Garneer de muffins met de pecanoten en bak ze in ongeveer 30 minuten gaar in een voorverwarmde oven op 170°C.
- Ze zijn klaar als een satéprikker er schoon en droog uit komt.



# Kinderen en scheiding: het perspectief van de (groot)ouders

Scheiden. Er is de laatste jaren al veel over geschreven. Een perspectief ontbreekt echter in het verhaal: de beleving en de plaats van de ouders van het koppel dat uit elkaar gaat, de ouders van het echtpaar die in veel gevallen ook grootouders zijn.

## Hoe kunnen grootouders ondersteuning bieden?

Grootouders willen bij een scheiding graag helpen. Om steun te bieden is informatie van groot belang. Het helpt hen om een scheiding te zien als een gefaseerd proces zoals de overweging, de beslissing en het overleg. Inzicht in de fasen van een rouwproces draagt bijvoorbeeld bij tot begrip waarom hun dochter lang in haar kwaadheid blijft hangen of toch nog hoop koestert en de stap naar aanvaarding niet kan zetten.

Grootouders helpen hun kind het best door 'meerzijdig partijdig' te zijn. Dit betekent dat ze niet blindelings kiezen voor één van de partijen, maar oog hebben voor de beide verhalen en voor de beleving en behoeften van de kinderen. Dat is niet eenvoudig. Het is verleidelijk om je mee te laten zuigen in de emoties en – soms – in de strijd. Grootouders scharen zich soms onvoorwaardelijk achter hun kind en wijzen de partner als de 'schuldige' aan. Ze bekijken de situatie enkel vanuit het perspectief van hun eigen kind en hebben geen oog voor de andere kant van het verhaal.

Dit betekent niet noodzakelijk een steun voor hun kind. Soms gebeurt het ook dat de grootouders partij kiezen voor de schoonzoon of -dochter. Dit leidt tot spanningen met hun eigen kind.

Partijdigheid van de grootouders is ook nefast voor de kleinkinderen. Grootouders maken het voor de kleinkinderen veilig wanneer zij genuanceerd en meerzijdig partijdig over de scheiding met hen spreken. De kleinkinderen zoeken bij hun grootouders een plek waar ze rust vinden en waar ze terecht kunnen met hun vragen en verdriet. Grootouders steunen hun kleinkinderen door hen te helpen spreken over de pijn en het gemis. Daarom is neutraliteit belangrijk ten opzichte van het ex-schoonkind en belasten zij hun kleinkinderen niet met hun eigen gevoelens.

Een voorwaarde om een steunpilaar te zijn, is dat grootouders tijd voor zichzelf vragen. Ze moeten het slechte nieuws zelf eerst verwerken en zich verhouden tot de nieuwe situatie. Dit maakt hen sterker. Ook is het belangrijk om expliciet te vragen hoe zij kunnen helpen.

Sommige kinderen hebben nood aan praktische hulp (bv. helpen verhuizen, de kinderen opvangen), terwijl anderen vooral nood hebben aan een luisterend oor.

## Gevoelens en verwerkingsproces

Een scheiding roept heel wat gevoelens en oude thema's bij grootouders op. Hun eerste reactie is een beschermreflex. Ze denken meteen aan hun kleinkinderen en voelen hun pijn bij het uit elkaar vallen van het gezin. Ze zijn bang om het contact met hun kleinkinderen te verliezen. Zij vragen zich vertwijfeld af of zij bijvoorbeeld iets hadden kunnen doen om het te verhinderen of dat zij zelf als koppel misschien geen goed voorbeeld hebben gegeven. Bij een scheiding komen de gevoelens die er ook al tijdens het huwelijk waren opnieuw op de voorgrond. Oorspronkelijke twijfels steken de kop weer op: "Zie je wel, het was geen man voor haar". Ze slagen er dan niet in om zich meerzijdig partijdig op te stellen en beseffen misschien dat ze zelfs een impliciete rol hebben gespeeld bij de scheiding.

**"GROOTOUDERS STEUNEN HUN KLEINKINDEREN  
DOOR HEN TE HELPEN SPREKEN OVER DE PIJN EN HET GEMIS"**

Grootouders maken dus ook een verwerkingsproces door. Ze stellen de eigen partnerrelatie soms opnieuw in vraag. Zij vragen zich bijvoorbeeld af of ze indertijd zelf hadden moeten scheiden. Voor gescheiden grootouders is het extra pijnlijk om te zien dat hun kind hetzelfde meemaakt. Mogelijk brengen zij hierdoor meer begrip op voor de situatie. Grootouders gaan door een rouwproces omdat ze hun schoonkind, dat deel van de familie was, moeten loslaten. Wanneer ze er in slagen om hun eigen verwerkingsproces op een serene manier door te werken, belasten zij hun klein- en kinderen hier niet mee. Zo kunnen ze een hulpbron zijn voor hun omgeving.



Verschillen in individuele reacties bij grootouders leiden tot nieuwe spanningen in hun eigen relatie. Wanneer één van de grootouders bijvoorbeeld wist dat het misging in het huwelijk van hun kind en dit niet deelde met de partner, kan dit oude patronen in de eigen partnerrelatie pijnlijk blootleggen (bijvoorbeeld alle communicatie met de kinderen verloopt via moeder en vader wordt er buiten gehouden). Ook het al of niet in staat zijn om meerzijdig partijdig naar de situatie te kijken, leidt soms tot wrovel en onenigheid tussen de grootouders. Wanneer de ene grootouder wel begrip heeft voor het schoonkind en de andere niet, creëert dit loyaliteitsconflicten en onderlinge fricties tussen de grootouders.

## Veranderingen voor de grootouders

Grootouders worden ook uitgedaagd om met heel wat veranderingen om te gaan. Zo kunnen zij soms al snel te maken krijgen met een nieuwe partner. Hierbij ervaren grootouders dezelfde weerstand als de kleinkinderen; ze zijn nog niet klaar om de nieuwe partner een plaats te geven in hun leven. Hierin begrijpen grootouders en kleinkinderen elkaar.

Ook krijgen zij er naast de nieuwe partner van hun kind in veel gevallen ook stiefkleinkinderen bij. Zij vragen zich af of zij deze kinderen hetzelfde behandelen als hun eigen kleinkinderen. Voor velen is het antwoord “nee”. Ook volgen er soms nieuwe kleinkinderen met de tweede partner. Er ontstaan dus verschillende ‘categorieën’ van kleinkinderen. Wanneer er sprake is van een derde partner, wordt het een nog complexer familiesysteem waar grootouders op zoek moeten naar hoe ze zich verhouden tot een ingewikkeld web van nieuwe partners en kleinkinderen.

Na de scheiding zijn er op regelmatige basis lastige momenten, zoals familiefeesten. Deze bijeenkomsten zijn spannend voor alle betrokkenen. Bij dergelijke gelegenheden komen oude pijnpunten en thema's weer naar boven. De rivaliteit tussen de ouders en schoonouders kan plots weer opduiken, bijvoorbeeld rond de vraag: wie heeft er meer of minder voor de kleinkinderen gezorgd? Zeker wanneer grootouders zelf ook gescheiden zijn, kunnen dit soort bijeenkomsten pijnlijk zijn.

Tegenwoordig is scheiden helaas geen uitzondering meer. De grootouders hebben vaak een belangrijke

plaats in het leven van kleinkinderen. Het zorgvuldig omgaan met de scheiding van de ouders is van groot belang om deze bijzondere band te behouden. We bevinden ons nu in een overgangssituatie. Scheiden is al lang geen schande meer. De ouders van vandaag, die in grote getale aan het scheiden zijn, zullen sneller geconfronteerd worden met complexe familiesituaties. Hopelijk zullen zij hier beter mee leren omgaan, zodat ze later, in het geval ze met de scheiding van hun kinderen geconfronteerd worden, hier serene mee om kunnen gaan en daardoor ook een steunpilaar voor hun kleinkinderen kunnen zijn. Vaak wordt er hulp gezocht voor de kleinkinderen wanneer het niet goed met hen gaat, alsof zij het probleem zijn. Laten we als ouders en grootouders een inspanning leveren om zelf een positieve manier te zoeken om met een eventuele scheiding om te gaan, zodat we een steun en toeverlaat kunnen zijn voor onze kleinkinderen en kinderen.



*Diana Evers en Silvia Prins*

Voor meer info:  
[www.descheidingsschool.be/](http://www.descheidingsschool.be/)  
[scheiden-kan-je-leren](http://scheiden-kan-je-leren)  
[www.mediv.be](http://www.mediv.be)

# “Je wordt hier even niet met je ziekte geconfronteerd”

Op een zonovertogen zomerdag treffen we Georges, zijn echtgenote Virginie en twee van hun kleinkinderen aan in het dispensarium van de Wit-Gele Kruisafdeling Herentals. Georges komt hier om de twee weken bij hoofd zorg Rita voor een infuusbehandeling. Tijdens het doorlopen van het infuus nemen we rustig de tijd om naar zijn verhaal te luisteren. Georges geeft aan geen prater te zijn; hij laat het woord vooral aan zijn echtgenote.

**V**irginie: “Toen Georges op een dag bij zijn huisarts bloed liet trekken voor zijn cholesterolmedicatie, bleek zijn bloed helemaal niet in orde te zijn. Na verder onderzoek bleek het om het myelodysplastisch syndroom te gaan (een stoornis van het beenmerg waardoor de productie van bloedcellen wordt verstoord, nvdr). Hiervoor

is hij ondertussen in behandeling bij dokter Verlinden van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen; zij is gespecialiseerd in dit soort ziektes. Elke week hebben we een afspraak met haar. Georges krijgt dan extra bloedplaatjes of rode bloedcellen toegediend. En hij moet gedurende zeven dagen elke dag twee inspuitingen met het medicament Vidaza

krijgen. Dit kan alleen in het ziekenhuis omdat die medicatie kort na het samenstellen moet worden toegediend. We hebben bij dokter Verlinden echt het gevoel in goede handen te zijn.”

## Hoe ben je dan bij het Wit-Gele Kruis terechtgekomen?

**Virginie:** “Georges is al jaren suikerpatiënt. Hij heeft zich altijd zelf gespoten. Maar toen zijn bloed niet in orde was, raadde het ziekenhuis ons aan om thuisverpleging in te schakelen omdat ze vermoedden dat hij zichzelf niet correct prikte.”

**Georges:** “Ik heb toen hier naar de afdeling gebeld. Daardoor kwamen we in contact met Marleen De Vocht, één van jullie diabeteseducatoren. Ze gaf me uitleg over diabetes en het zorgtraject en ik kreeg van haar ook een boekje met bijkomende informatie. Daarna hebben de collega’s van Marleen de dagelijkse zorg opgenomen. Ze komen nu twee keer per dag thuis langs: ’s morgens komt Inge en ’s avonds nemen drie van haar collega’s de zorg afwisselend over. Indien mogelijk wil ik me binnenkort graag terug zelf inspuiten. Ik denk dat ik nu stilaan wel weet hoe het moet. Vroeger vergat ik bijvoorbeeld de insuline wel eens te zwenken. Inge heeft me erop gewezen dat dit belangrijk is. Ze is best wel streng, maar het is terecht.”



Rita, Georges, Virginie met hun kleinkinderen Sarah (links) en Laly.



### Waarom zijn jullie nu hier in het dispensarium?

**Virginie:** “Naast de behandeling van dr. Verlinden zijn we, in overleg met haar, gestart met een aanvullende behandeling. Georges krijgt hiervoor elke twee weken een baxter toegediend via een infuus. De arts had ons verwittigd dat niet elke verpleegkundige graag een infuus prikt, maar het bleek voor het Wit-Gele Kruis geen probleem te zijn.”

**Rita:** “Aangezien het om een aanvullende behandeling ging, was observatie tijdens het doorlopen van de baxter aangewezen, zeker de eerste keer. We konden de behandeling dus thuis opnemen of in ons dispensarium op de afdeling.”

**Virginie:** “Ik ben hier in het dispensarium persoonlijk veel meer op mijn gemak. Mocht Georges tijdens het doorlopen van de baxter onwel worden, dan is er altijd iemand in de buurt. Hij volgt uiteindelijk twee behandelingen naast elkaar; je weet maar nooit. Ook al ben ik dan wel zelf verpleegkundige van opleiding, ik weet niet hoe ik zou reageren, moest er iets met hem gebeuren. Ik ben emotioneel te zeer betrokken. Ik denk dat je als verpleegkundige nog bezorgder bent omdat je je bewuster bent dat er altijd iets kan fout lopen. Ze zeggen toch altijd dat verpleegkundigen ‘slechte patiënten’ zijn; dat is bij mij niet anders.

We komen hier ook graag voor het gebouw. Het is hier zó mooi (Wit-Gele Kruis afdeling Herentals is ondergebracht in een gerenoveerd gedeelte van het Franciscanessenklooster in Herentals, nvdr). Ook de kleinkinderen waren onder de indruk toen we hier binnenkwamen. Het is fijn om met hen langs de kasten met Afrikaanse spullen te wandelen. Ze luisteren dan geboeid naar wat ik hen daarover allemaal kan vertellen. Je komt hier niet terecht in een klinische omgeving

zoals in een ziekenhuis. Alles straalt hier rust uit; je wordt hier eventjes niet met je ziekte geconfronteerd.”

### En hoe ervaren jullie de zorg zelf?

**Georges:** “Dat is tot nu toe al heel goed meegevallen. De eerste keer is Peter van het verpleegtechnisch supportteam erbij gekomen (gespecialiseerde verpleegkundigen die hun collega’s bijstaan bij de uitvoering van bepaalde specifieke technische zorgen, nvdr). Rita had ons verteld dat het een tijd geleden was dat ze nog een infuus had geprikt. Peter voerde de zorg tijdens ons eerste bezoek uit, terwijl hij Rita alles stap voor stap uitlegde. Na die keer heeft Rita de zorg zelf opgenomen.”

**Rita:** “Die begeleiding van Peter was voor mij een welgekomen opfrissing. En als ik nu nog een vraag heb, blijf ik terecht kunnen bij Peter of één van zijn collega’s. Met deze ondersteuning ben ik altijd zeker dat ik de meest kwalitatieve zorg kan bieden. Dat is zowel voor mij als voor Georges en Virginie een geruststelling.”

### Het zal niet gemakkelijk zijn om als familie geconfronteerd te worden met een dergelijke ziekte.

**Virginie:** “Het is zwaar, dat klopt. In mijn ogen is mijn man natuurlijk de allerbelangrijkste patiënt die er is. Enkel de beste zorg is goed genoeg. Maar ja, we zijn vaak ook zo bang en onzeker. We willen echt alles proberen om uit deze situatie te geraken.

Wat ook wel jammer is, is dat we minder vaak leuke dingen kunnen doen met onze jongste kleinkinderen dan we met onze oudste hebben gedaan. Het is bijvoorbeeld moeilijk om momenteel uitstapjes met hen te doen. Maar ze komen wel regelmatig langs en ze kunnen ons ook wel opkikkeren. Sarah is onze pit-tige, jongste kleindochter; ze is dit jaar op Valentijn in de school zelfs



al getrouwd met haar liefje. En kijk naar Laly: als zij lacht, dan dansen de sterren. Daar fleur je van op. Ik ben niet snel jaloers, maar wel op haar: ze kan intens verdrietig zijn als ze met iets triest wordt geconfronteerd, maar op de een of andere manier weet ze dat altijd naar iets positief om te buigen. Dat is echt een grote kwaliteit.”

**Dat vinden we een mooie wijsheid om dit interview mee af te ronden. Bedankt voor jullie tijd en heel veel succes met de behandelingen!**

*Tekst: Freya Janssen  
Communicatieverantwoordelijke  
Wit-Gele Kruis van Antwerpen*

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

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

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

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

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



**THUISZORGWINKEL**<sup>®</sup>  
kwaliteit voor het leven

## OMRON BI-LINK

Gratis online platform dat je helpt je bloeddrukwaarden op te slaan en te analyseren.

Via de gevalideerde bloeddrukmeters van OMRON krijg je een eenvoudig beeld van je bloeddruk over een bepaalde periode.

Maar ook je stappenteller kan je aansluiten op de Bi-Link applicatie.

Vanaf september beschikbaar bij Thuiszorgwinkel.

Voor meer info en advies kan je terecht in één van onze 60 winkels.

**OMRON**



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

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

## DE REFERENTIE BIJ INCONTINENTIE

In Thuiszorgwinkel vind je een heel ruim assortiment aan incontinentiemateriaal en verzorgingsproducten. Alles is aanwezig, zowel voor mensen met lichte als met zware incontinentie.



De medewerkers in de Thuiszorgwinkels staan altijd klaar om je wegwijs te maken en samen naar de beste oplossing te zoeken.

Incontinentieverbanden kun je uittesten, van alle merken zijn er stalen ter beschikking. Ook stomapatiënten en gebruikers van condoomkatheters kunnen in Thuiszorgwinkel terecht.

Ben je minder mobiel, dan kun je incontinentiemateriaal per telefoon of per mail bestellen. Thuiszorgwinkel levert aan huis.

Ook de online verkoop via ThuiszorgWEBshop is bijzonder succesvol. Binnen de 48 uur worden de goederen aan huis geleverd of klaargezet in de Thuiszorgwinkel van je regio.

**Als CM-lid kun je met een voorschrift een fikse korting genieten bij de aankoop van incontinentiemateriaal in Thuiszorgwinkel.**

**Wil je meer informatie? Kom zeker eens langs bij een winkelmedewerker of bandagist van Thuiszorgwinkel.**



**THUISZORGWINKEL**<sup>®</sup>  
kwaliteit voor het leven

# Hoofdpijn

## Met de handen in het haar

Hoofdpijn is een klacht, geen diagnose. Er zijn vele vormen van hoofdpijn die correct moeten worden gerangschikt om een efficiënte aanpak toe te laten. Hoofdpijn kan onderdeel zijn van een lokale of een algemene aandoening (secundaire hoofdpijn), of een probleem op zichzelf vormen (primaire hoofdpijn). Bij de eerste rekent men o.m. de hoofdpijn bij een infectie zoals een sinusitis of een hersenvliesontsteking, bij een hersenbloeding, of bij een hersentumor. De belangrijkste primaire vormen van hoofdpijn zijn spanningshoofdpijn, migraine, en clusterhoofdpijn.

**H**et is moeilijk te zeggen hoeveel mensen er precies over hoofdpijn klagen of chronische hoofdpijn hebben, maar het is duidelijk dat het één van de meest voorkomende medische problemen is in de Westerse wereld. Nagenoeg iedereen heeft wel eens hoofdpijn, maar niet steeds dient dat als een apart probleem bekeken te worden. Soms, zoals in het geval van 'katerhoofdpijn' wordt de hoofdpijn als een logisch fenomeen beschouwd. Voor sommige mensen is hoofdpijn echter een wederkerend en soms invaliderend proces. Eén op vijf mensen die een neuroloog raadplegen, doet dat omwille van hoofdpijn. Hoofdpijn is één van de voornaamste oorzaken van werkverzuim en in die zin een ziekte met een belangrijke economische impact.

### Migraine

Zes tot acht procent van de mannelijke bevolking in het Westen lijdt aan migraine, en twintig tot vijfentwintig procent van de vrouwen (ongeveer 12% van de volwassenen). Drie tot vier keer meer vrouwen dan mannen hebben dus migraine. Van



de bevolking is er vijf procent die 18 dagen of meer per jaar migraine hebben, en een procent heeft zelfs één migrainedag of meer per week. De economische impact van migraine is enorm groot. Migraine kan vroeg in het leven beginnen, gewoonlijk rond de puberteit. Ze komt echter het meeste voor tussen 20 en 40 jaar.

#### Kenmerken

Migraine wordt gekenmerkt door aanvallen van hoofdpijn. Vaak wordt de aanval ingeleid door een fase die de hoofdpijnaanval aankondigt. Typisch hierbij is een

onweerstaanbare drang om te geeuwen. Deze fase kan een dag of zelfs langer duren. Bij ongeveer 20% van de migraine lijders treedt dan een focaal neurologisch fenomeen op dat men een aura noemt. Deze wordt in 90% van de gevallen gekenmerkt door visuele hallucinaties bestaande uit flikkerende vlekken. Het patroon lijkt op de versterkingswallen van een middeleeuwse stad, zodat men over zogenaamde fortificaties spreekt. Zeldzamer zijn het optreden van spraakstoornissen en/of gevoelsstoornissen (tintelingen). Uitzonderlijk treedt een halfzijdige verlamming op. De aurafase duurt gemiddeld 15 à 20 minuten.

De hoofdpijn heeft een matige tot hevige intensiteit, en heeft vaak een kloppende kwaliteit ("alsof het hart in de schedel bonkt"). Typisch verergert de hoofdpijn bij beweging, zoals met het hoofd schudden of een trap oplopen. Migrainelijders hebben dan vaak last van misselijkheid of braken, en/of zijn vaak overgevoelig voor licht en geluid, soms ook geuren. Hij of zij zal het liefst een donkere, rustige plaats opzoeken en willen slapen. Een typisch





fenomeen is echter een toename van de pijn in liggende houding door verhoging van de druk in de schedel. Deze patiënten geven er de voorkeur aan om te rusten in halfzittende houding. Deze fase duurt 4 tot 72 uur (korter bij kinderen).

Migraine heeft een sterke genetische component. Bij de zeldzame hemiplege migraine kan zelfs één specifieke genetische fout worden aangetoond. Hormonale veranderingen spelen een overduidelijke rol. Sommige vrouwen vertonen enkel migraine juist voor en tijdens de regels (catameniale migraine). Tijdens de zwangerschap verbetert migraine vaak spectaculair vanaf het tweede trimester. Het stopzetten van orale contraceptiva kan migraine uitlokken ten gevolge van een daling van de oestrogenenconcentratie in het bloed. Soms wordt een aanval uitgelokt

door voedingsbestanddelen (chocolade, porto, ...), stress of juist door relaxatie. Slaaptekort kan migraine uitlokken, doch uitslapen kan dit evenzeer.

#### Behandeling

De behandeling omvat drie aspecten namelijk het aanpassen van de levensstijl, de aanpak van de acute aanval, en het instellen van een preventieve therapie. In eerste instantie moet worden nagegaan of de levensstijl gecorrigeerd kan worden. M.a.w. uitlokkende factoren moeten worden uitgeschakeld. Gebrek aan slaap, of eten op onregelmatige tijdstippen, zijn frequente uitlokkers. Overmatig gebruik van alcohol – of gebruik van een bepaald type alcohol zoals rode wijn – is dit evenzeer. Bovendien vindt men bij patiënten met chronische migraine – in vergelijking met een groep patiënten met laagfrequente migraine –

méér rokers, méér mensen met overgewicht, méér mensen die teveel cafeïne gebruiken en méér mensen die te weinig bewegen. Migrainelijders moeten dus worden aangespoord om het gebruik van koffie en frisdranken te beperken en om regelmatig te sporten zodat het gewicht onder controle wordt gehouden.

Een acute aanval behandelt men best met 1000 mg acetylsalicylzuur of paracetamol. Om de opname ervan te bespoedigen, en om misselijkheid te verlichten, wordt best eerst een antibraakmiddel ingenomen. Wanneer de inname van eenvoudige pijnstillers niet volstaat, kan gebruik gemaakt worden van ontstekingsremmers type ibuprofen, of van specifieke antimigrainemiddelen (de zogenaamde triptanen).

Bij patiënten die twee of meer aanvallen per maand hebben, is vaak

**"ZES TOT ACHT PROCENT VAN DE MANNELIJKE BEVOLKING IN HET WESTEN LIJDT AAN MIGRAINE, EN TWINTIG TOT VIJFENTWINTIG PROCENT VAN DE VROUWEN"**

een preventieve behandeling nodig. Men gebruikt hiervoor vaak geneesmiddelen die ontworpen zijn voor een andere indicatie: bètablokkers (hoge bloeddruk en hartkloppingen), anti-epileptica (epilepsie), tricyclische antidepressiva (depressie). Een preventieve therapie reduceert de intensiteit en de frequentie van de migraineaanvallen, maar ook de hieraan verbonden invaliditeit.

## Clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn komt voor bij één persoon per 1000. Het is een zeldzame, bijzonder ernstige en episodisch verlopende hoofdpijn. Deze komt vier tot vijf keer meer bij mannen voor, meestal tussen de 20 en de 50 jaar.

### Kenmerken

De aanvallen duren maximaal 3 uur en kunnen zich tot 8 keer per 24 uur voordoen. Patiënten ervaren ernstige halfzijdige pijn die gewoonlijk rond of achter de oogkas gelokaliseerd is. De pijn kan gepaard gaan met één of verschillende symptomen aan de zijde van de hoofdpijn: een tranend oog, een verstopte of lopende neus, een rood of een zwetend voorhoofd, een kleine pupil of een afhankelijk ooglid.

In afwezigheid van autonome symptomen dient bewegingsdrang aanwezig te zijn. In tegenstelling tot migraine, waar de patiënt stilte en rust opzoekt, zal de patiënt met clusterhoofdpijn opgewonden en rusteloos rondlopen. Typische uitlokkende factoren zijn slaap (bv. nachtelijke aanvallen of aanvallen na een middagdutje), en het gebruik van alcohol. In tegenstelling tot migraine kan clusterhoofdpijn door gelijk welke vorm van alcohol worden uitgelokt. Migraine wordt vaak uitgelokt door het verbruiken van rode porto of rode wijn, in mindere mate door witte wijn of bier. De meeste patiënten met

clusterhoofdpijn hebben episodes van hoofdpijn, een cluster genoemd, die twee weken tot drie maanden kan duren. Ongeveer 10% van de patiënten hebben nochtans geen onderbrekingen van langer dan 1 maand en vertonen voortdurend de

de 50 jaar. Bij patiënten jonger dan 40 jaar moet een onderliggende aandoening zoals multiple sclerose worden uitgesloten.

Het betreft aanvallen van zeer hevige, doch zeer korte elektrische pijnscheuten in één gelaats helft.

## "HOOFDPIJN IS ÉÉN VAN DE VOORNAAMSTE OORZAKEN VAN WERKVERZUIM EN IN DIE ZIN EEN ZIEKTE MET EEN BELANGRIJKE ECONOMISCHE IMPACT"

aanvallen. Men noemt deze laatste entiteit chronische clusterhoofdpijn.

### Behandeling

De behandeling van een acute aanval gebeurt gewoonlijk door het inademen van 100% zuurstof (15 liter per minuut gedurende 15 minuten). Triptanen zoals zolmitriptan – die ook gebruikt worden tegen migraine – zijn minder efficiënt. Onderhuids toedienen van 6 mg sumatriptan (Imitrex) kan de pijn binnen 5 à 15 minuten doen verdwijnen. De neusspray werkt trager.

Gezien de soms hoge aanvalsfrequentie is preventieve behandeling essentieel. Om korte onderbrekingen in de clusterperiodes te bekomen gebruikt men soms cortisone of ergotamine. Voor preventie op langere termijn gaat de voorkeur uit naar een calciumkanaalblokker die veelal gebruikt wordt tegen hoge bloeddruk (verapamil 120 tot maximum 960 mg per dag). Ook lithium (aangewezen bij bipolaire stoornis) wordt gebruikt waarbij soms een terugkeer van de chronische naar de episodische vorm wordt vastgesteld.

### Trigeminus neuralgie

Trigeminus neuralgie is een ernstige vorm van zenuwpijn gelokaliseerd ter hoogte van één of meerdere delen van het gelaat. Dit komt vooral voor bij mensen boven

De aanvallen duren van een fractie van een seconde tot maximum 2 minuten. Zij volgen elkaar op in wisselende frequentie, en kunnen door allerlei factoren worden uitgelokt zoals het aanraken van het gezicht, kauwen of spreken. Een zone in het aangezicht die een pijnscheut kan uitlokken, noemt men een triggerpunt. Dit is meestal gelegen ter hoogte van de bovenlip of de neusvleugel. De patiënt vermijdt het aanraken van de pijnlijke zone gezien dit de pijn enkel verergert (vermijdingsgedrag). Na het 'pijnsalvo' volgt een periode van rust (de refractaire periode). Hierbij kan het gelaat aangeraakt worden zonder pijn uit te lokken.

Bij klinisch neurologisch onderzoek vindt men per definitie geen afwijkingen in het gebied van de drietakszenuw in het gelaat. Een hersenscan toont echter vaak een conflict tussen deze zenuw en een slagader. De definitieve behandeling bestaat uit het uit elkaar halen van bloedvat en zenuw. Wanneer dit niet mogelijk is, of de patiënt verkiest een medicamenteuze behandeling, wordt bij voorkeur gebruikgemaakt van een oud anti-epilepticum (carbamazepine) dat nog steeds geldt als de gouden standaard.



Dokter L. Herroelen  
Neuroloog en consulent bij  
UZ Gasthuisberg

# De kracht van stress

## Waarom moeten we met stress leren omgaan?

Iedereen maakt het wel eens mee: de hartkloppingen als je net een ongeval hebt kunnen vermijden, of de hoofdpijn na een drukke dag, het geïrriteerd zijn als de (klein)kinderen je lievelingsvaas omvergegooid hebben... Stress is een oeroude reactie van ons lichaam die ons in staat stelt te vechten of te vluchten bij gevaar. Hevige of langdurige stress is echter wel gevaarlijk, dus het is belangrijk dat we er op tijd iets aan doen.

**A**ls je onder stress staat, gaat je hart sneller kloppen, je ademhaling versnelt, je bloeddruk gaat naar omhoog, je spieren spannen zich op, je aandacht is gericht op alles wat kan mislopen. Als je nog tien dringende dingen te doen hebt ‘tegen gisteren’, gaat er ook adrenaline in je bloed

stromen, maar aangezien je deze energie niet verbruikt door weg te lopen, blijft deze als spanning in je lichaam zitten. Hierdoor kan je stresssymptomen krijgen: gespannen spieren kunnen hoofdpijn, rugpijn of pijn op de borst geven, een snellere hartslag kan je voelen als hartkloppingen en de versnelde

ademhaling kan aanleiding geven tot hyperventilatie.

### Hoe krijg je stress?

Een opeenstapeling van kleine tegenslagen, ingrijpende gebeurtenissen zoals het verlies van een dierbare, verandering van werk, verhuizen

(vervolg, zie p. 22)

**"JE KAN BETER JE STRESS (LEREN) AANPAKKEN... AAN STRUISVOGELPOLITIEK DOEN IS IMMERS GEVAARLIJK"**

Fysiek	Mentaal	Emotioneel	Gedrag
Spierspanning	Concentratieproblemen	Irritatie	Ongeduldig
Hartkloppingen	Besluiteloos	Angstig	Meer alcohol
Zweten	Vergeetachtig	Somber	Meer roken
Hoofdpijn	Moeite met nadenken	Piekeren	Teruggetrokken
Maagpijn	Overalert	Schrikachtig	Agressief
Diarree	Improductief	Snel huilen	Roekeloos
Duizelig	Tunnelvisie	Woedeaanvallen	Vaak ruziemaken
Beven	Van de hak op de tak springen	Schuldgevoel	Meer/minder eten
Snel moe		Vlakgevoel	Nervus gedrag
Seksproblemen	Traag reageren	Onrustig	Meer gebruik medicatie: bv. kalmeerpillen, slaappillen, pijnstillers
Slaapproblemen	Controlegebrek Geen prioriteiten (meer) kunnen stellen	Zelfverwijt	Lusteloos



## 7 tips om met stress om te gaan

### 1 Vraag je eerst af: kan ik hier iets aan doen?

Als je iets kan veranderen, heb je een probleem waar je een oplossing voor kan vinden. Als je het niet kan veranderen, heb je een beperking die je moet leren aanvaarden. Wat niet altijd eenvoudig is. Aanvaarden is niet goedkeuren maar loslaten. Vaak genereren wij onnodige stress door te willen dat dingen anders zouden zijn dan ze zijn. We verbruiken hierdoor zinloze energie. We kunnen beter onze energie steken in dingen die we zelf kunnen veranderen.

### 2 Focus op het positieve

Als je je focust op wat jij zelf goed doet, op je sterke punten en je competenties, dan gaan ze groeien en kom je in een positieve spiraal terecht. Als je je focust op wat goed gaat en analyseert hoe het komt dat iets goed gaat, zul je het de volgende keer nog beter doen. Dankzij de energie en het enthousiasme dat je krijgt, zul je het nog beter doen en je begrijpt ook beter waarom het goed gegaan is: het is als een film die je een tweede keer ziet, je ziet details.

**Tip:** om je te helpen focussen op het positieve, kan je een dankbaarheidsdagboek bijhouden. Schrijf iedere dag 10 dingen op waarvoor je dankbaar bent. De kunst is dankbaar te zijn voor kleine dingen, zoals het vergeet-me-nietje in het gras en de glimlach van een kind.

### 3 Beweeg!

Bewegen is een van de efficiëntste antistresstechnieken. Wandelen, zwemmen, fietsen, trainen op de hometrainer... Doe wat in je mogelijkheden ligt. Probeer iedere dag 30 minuten te bewegen. Neem bij voorkeur de trap in plaats van de lift, de fiets in plaats van de auto.

### 4 Water is gezond

Drink voldoende: 8 glazen water per dag. Frisdranken kan je best zoveel mogelijk vermijden, zij bevatten enorm veel suiker. Beperk koffie tot 3 tassen per dag, liefst alleen 's ochtends. Koffie is erg opwekkend en je wordt er zenuwachtig van. Drink in de plaats eerder groene thee en 's avonds kamille- of lindethee, daar slaap je beter van.

### 5 Sluit je niet op

Omring je met vrienden, word lid van een club, ga eens weg op uitstap met een groep. Het is belangrijk om omringd te zijn met mensen die je graag hebt.

### 6 Probeer iets te betekenen voor een ander

Zoals Albert Schweitzer zei: "Geluk is het enige wat zich vermenigvuldigt als je het deelt."

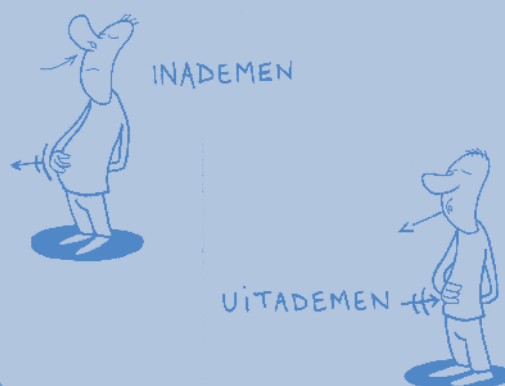
### 7 Leer een goede ontspanningstechniek

Er bestaan verschillende relaxatietechnieken die helpen om je spieren te ontspannen en je hoofd tot rust te brengen, zoals Jacobson relaxatie, bodyscan, meditatie, yoga. Je moet ze wel eerst aanleren, en dan blijven doen. De meest eenvoudige lichaamsgerichte techniek is buikademhaling. Ademhalingsoefeningen kan je overal doen. Je oefent het eerst op rustige momenten, daarna kan je het ook doen op stressmomenten, als je stresssymptomen hebt. Als je er wat ervaring mee hebt, werkt het snel en goed. Als het niet lukt, laat je je best helpen door een therapeut.

**"VAAK GENEREREN WIJ ONNODIGE STRESS DOOR TE WILLEN DAT DINGEN ANDERS Zouden ZIJN DAN ZE ZIJN"**

#### Tip

**Leg je hand op de buik en tel 3 tellen in en 6 tellen uit.**



of chronisch belastende omstandigheden zoals ziekte of financiële problemen kunnen stressreacties veroorzaken.

Stress wordt vaak geassocieerd met te veel werk. Ook het te weinig omhanden hebben, het gebrek aan uitdagingen of oninteressant werk kunnen stresssymptomen veroorzaken. Dat zien wij bij o.a. pas gepensioneerden die soms figuurlijk in een gat vallen. Deze mensen fleuren vaak op als ze terug (meer) zinvolle activiteiten opnemen zoals helpen met de kleinkinderen, vrijwilligerswerk, sport of een hobbyclub.

Af en toe een beetje stress is niet gevaarlijk, integendeel, het helpt ons beter te presteren en het maakt ons sterker. We verleggen hierdoor onze grenzen. Hevige of langdurige stress is wel gevaarlijk. De stresssignalen worden op pagina 20 weergegeven in tabel 1.



## Kleine ongemakken

Stress begint met kleine ongemakken: een keer hoofdpijn, af en toe maagklachten, eens roepen op de kinderen. Het gevaar ligt op de loer als deze ongemakken steeds vaker voorkomen en je ze blijft negeren. Hierdoor wen je aan deze kleine ongemakken. Het is gemakkelijker om een pijnstillertje voor je hoofdpijn te nemen, of een slaappil in te nemen als je weer eens ligt te woelen

in je bed, dan iets te veranderen aan je levenswijze. Je kan beter je stress (leren) aanpakken. Aan struisvogel-politiek doen is gevaarlijk, want als je kleine signalen negeert, duiken er steeds meer en grotere stresssymptomen op. Burn-out, depressie, angststoornissen of lichamelijke ziekten kunnen een gevolg zijn van chronische stress: stress die te lang blijft duren en die niet afgewisseld wordt met ontspanning.

## Gevolgen

Door stress stijgt de kans op lichamelijke ziektes zoals hart- en vaatziekten: je bloed klontert sneller bij stress waardoor de bloedvaatjes van je hart gemakkelijker verstopt raken. Wanneer je vaak stress ondervindt, stijgt de kans op depressies doordat onze aandacht gefocust blijft op alles wat 'gevaarlijk' is. Hierdoor zijn onze hersenen voortdurend gericht op het negatieve en riskeer je in een depressie te raken. Redenen genoeg dus om iets te doen tegen stress.



Anne-Marie Frisque



### Meer info:

De kracht van stress (Anne-Marie Frisque, uitgeverij Witsand 2011) [www.stresslabo.be](http://www.stresslabo.be)

## Let op, suiker!



Dit boek vertelt je wat er precies in jouw lichaam gebeurt als je diabetes hebt en welke gevolgen dit heeft voor jouw voedingspatroon. Het leert je hoe je met juiste voedingskeuzes jouw bloedsuikerwaarden onder controle kunt houden. Naast een heldere wetenschappelijke toelichting, krijg je massa's handige tips en

meer dan vijftig heerlijke recepten met de aanduiding van calorieën en koolhydraatruilwaarden. Het boek bevat voorbeelden van een dagmenu en een handige ruillijst om zelf jouw menu aan te passen. Want ook met diabetes kun je blijven genieten van lekker eten! Uitgeverij Lannoo.

# mobils ergonomic BY MEPHISTO



**IGGY**  
178  
(5 ½ – 12 ½)

## PIJNLIJKE VOETEN? NOOIT MEER!

### MOBILS-SCHOENEN MET SOFT RONDOM POLSTERING.



- 1 RONDOM SOFT-POLSTERING**  
Tegen druk- en knelpunten.
- 2 SOFT-AIR TECHNOLOGIE**  
Voor moeiteloos loopplezier.
- 3 COMFORTEMP VOERING**  
Voor een optimaal voetklimaat.
- 4 UITWISSELBAAR VOETBED**  
Uitneembaar voor eigen steunzool.



Voor gratis informatie, coupon uitknippen en opsturen naar:  
MEPHISTO – Mageleinstraat 35, 9000 GENT, info.be@mephisto.com

Naam

Voornaam

Straat

Postcode/plaats

E-Mail

GT

Bezoekt u ook onze internetsite:  
[www.mobilsshoes.com](http://www.mobilsshoes.com)



**SERVICERESIDENTIE  
PARKHOF**  
HERENT

**Zorgeloos en  
comfortabel genieten**

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

Gelegen  
op de  
voormalige  
Henkelsite

Bel 016 589 500 voor meer inlichtingen

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

# Bestel nu je Huishoudagenda 2015!

We worden vandaag bestoort met 101 tips hoe we efficiënt kunnen sparen en besparen. Maar hoe begin je eraan? De eerste stap is heel eenvoudig: weet wat je uitgeeft. De Huishoudagenda 2015 is dan ook dé agenda die elk gezin in huis zou moeten halen!



De Huishoudagenda 2015:

- is een **superpraktische** agenda voor een duidelijk en snel **overzicht** van je **budget**
- heeft alle plaats om je dagelijkse **uitgaven, inkomsten** en **afspraken** in te noteren
- bevat handige **maandoverzichten** en een jaaroverzicht
- helpt je nog meer te **besparen** dankzij **leuke energietips**
- bevat een lekkere mix van **recepten**
- bevat **voordeelbonnen** en een **wedstrijd** zodat je nog meer voordeel uit je agenda kan halen

Bestel nu je exemplaar op: [www.huishoudagenda.eu](http://www.huishoudagenda.eu) of via het bestelformulier hieronder

De agenda kost slechts **€ 15**

(portkosten inbegrepen).

Een tweede exemplaar krijg je erbij voor **€ 9**

(en is het perfecte eindejaarsgeschenk!).



**Wil je meer budgettips?**

Volg Huishoudagenda op Facebook

De Huishoudagenda is een uitgave van Decom in nauwe samenwerking met Wit-Gele Kruis.  
Decom, dienst 'Huishoudagenda', 't Hofveld 6C4, 1702 Groot-Bijgaarden - [bestellingen@decom.be](mailto:bestellingen@decom.be)



**Ja**, ik wil graag de nieuwe Huishoudagenda 2015 bestellen.

Voornaam ..... Naam .....

Straat ..... Nr. .... Bus.....

Postcode ..... Gemeente.....

E-mail .....

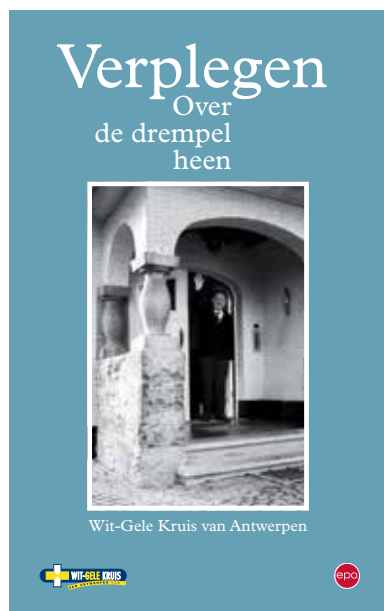
Aantal ex. ....

Graag uitknippen of kopiëren en versturen naar:  
**Wit-Gele Kruis van Vlaanderen, Redactie Huishoudagenda**  
**Frontispiesstraat 8, bus 1.2, 1000 Brussel**



**LEESTIP:****Verplegen.**

Over de drempel heen



Naar aanleiding van de dag van de verpleegkundige op 12 mei gaf het Wit-Gele Kruis van Antwerpen dit jaar een verhalenbundel uit. Het is een prachtig boek geworden met 16 verhalen van en over patiënten, mantelzorgers en thuisverpleegkundigen. De vertellers van deze verhalen geven je inzicht in heel persoonlijke en aangrijpende belevingen.

Het zijn schetsen over lief en leed, over vallen en opstaan en samen drempels overwinnen: soms droevig, soms ontroerend, soms grappig, maar altijd uit het leven gegrepen en getuigend van professioneel inzicht en handelen en van onvoorwaardelijke solidariteit. Dit boek toont de kracht en de kwetsbaarheid van patiënten en hun vrijwillige en professionele zorgverleners. Een aanrader!

De verhalenbundel is te koop in de betere boekhandels van de provincie Antwerpen of via [www.wgkantwerpen.be](http://www.wgkantwerpen.be).

Speciaal voor onze lezers publiceren we een voorsmaakje. Veel leesplezier!

**De professor**

Het is ondertussen een jaar of vijf geleden dat ik voor het laatst bij hem thuis kwam. Ik sprak hem altijd aan met zijn familienaam en onder collega's noemden we hem 'de professor'. (...)

(...) Op een dag kreeg ik de vraag om bij de professor langs te gaan. Hij wou me persoonlijk spreken. (...)

"Juffrouw Mariën, bedankt dat u kon komen. Gaat u zitten."

"Ik word een dagje ouder, weet u... En dan gaat alles niet meer zo gemakkelijk..."

Hij aarzelde, zocht verder naar zijn woorden. Ik wachtte geduldig af.

"Ik ben op een punt gekomen dat ik hulp nodig heb." Er volgde een lange stilte. Hij keek me doordringend aan en ik besloot om hem verder te helpen.

"Heeft u misschien hulp nodig bij het wassen?"  
"Inderdaad."

Ik had verwacht – of eerder gehoopt – dat zijn nervositeit wat zou gaan liggen als de woorden 'hulp nodig bij het wassen' eruit waren, maar niets was minder waar. Het werd weer stil en de altijd zo zelfzekere man wendde nu zijn blik af.

"Maar u moet begrijpen: ik ben een man..."  
"Ik begrijp dat het niet gemakkelijk is voor u om deze stap te zetten. Dat is heel normaal. Maar ik los dat wel op. U kent mij toch."

Ik ging naar huis en dacht die avond na over hoe ik het eerste bezoek zou aanpakken. Ik was het natuurlijk gewoon om bij een eerste toiletzorg omzichtig te werk te gaan. Mensen geven zich tenslotte letterlijk aan je bloot. Op zo'n moment is het enorm belangrijk om je in te leven in de kwetsbare positie waarin je patiënt zich op dat moment bevindt en hem behoedzaam over deze lastige drempel heen te helpen. Ik moest iets vinden om het ijs te breken, iets wat de spanning uit de lucht zou halen. (...)

De volgende ochtend liep ik het traject dat ik de komende maanden opnieuw bijna dagelijks zou volgen. (...) Eenmaal boven bij de deur van het appartement haalde ik mijn zonnebril boven en zette hem op mijn neus. De professor deed de deur open en keek me strak aan. Ik haalde mijn grootste grijs boven en zei:  
"Goeiemorgen! Ik zei toch dat ik het zou oplossen. Ik heb mijn zonnebril opgezet... Zo kan ik u minder goed zien."

Enkel een getraind observator kon de lichte krul rond zijn rechtermondhoek opmerken. (...)

**Fragment uit 'De Professor' uit de verhalenbundel 'Verplegen over de drempel heen'.**

## Websites de sociale kaart en zorgzoeker in een nieuw jasje

Op 18 juli werd een nieuwe versie van de twee websites de 'Sociale Kaart' en de 'Zorgzoeker' gelanceerd.

Op deze websites kan je snel en efficiënt vinden waar en bij welke welzijnsorganisaties of zorgverleners je met een hulpvraag terecht kan. De websites bevatten gedetailleerde en overzichtelijke informatie:

- beschrijving van de werking
- waar is de organisatie gelegen?
- doelgroep
- contactgegevens
- aanmelding
- openingsuren

Op de homepagina van de Sociale Kaart vind je onderaan de pagina de rubriek 'Vernieuwde website' met meer uitleg over de wijzigingen, praktische tips en voorbeelden.

**Voor meer info:**



## Huurpremie



Vanaf 1 mei 2014 krijgt iedereen die vier jaar of langer moet wachten op een sociale woning een huurpremie. Deze premie moet hen helpen om op de private markt een goede huurwoning te vinden. Het maximale bedrag van de huurpremie bedraagt maandelijks 120 euro plus 20 euro per persoon ten laste. Vroeger moesten kandidaat-huurders vijf jaar wachten op de premie. De nieuwe groep van potentieel rechthebbenden krijgt automatisch een invulformulier toegestuurd waarmee zij de huurpremie kunnen aanvragen.

Meer info over de voorwaarden en de procedure om de huurpremie en/of huursubsidie aan te vragen vind je op [www.wonenvlaanderen.be/premies](http://www.wonenvlaanderen.be/premies) of via 02 553 82 98 (hoofdzetel Agentschap Wonen Vlaanderen).



Week van  
de Smaak  
Vlaanderen

## Week van de Smaak: de duurzame verbeelding: 13 – 23 november 2014

Dit jaar gaan smaak en duurzaamheid hand in hand onder de noemer De Duurzame Verbeelding. Daarmee draait de Week van de Smaak rond duurzaam eten en creativiteit.

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

## Je kleinkind mee gezond opvoeden?

Ben jij ook een grootouder die regelmatig de kleinkinderen over de vloer krijgt, inspringt op drukke momenten of de kinderen en kleinkinderen een lekker middagmaal voorschotelt op zondagmiddag? Bijna alle grootouders spelen in meerdere of mindere mate een rol in het leven van hun kleinkinderen. Voortaan kun je tips over gezondheid, moeilijk eetgedrag of tv-kijken terugvinden op de website [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be).



## Juridische definitie van de mantelzorgers wettelijk vastgelegd

Op 14 mei 2014 werd de wet goedgekeurd die de erkenning moet regelen van de mantelzorgers die een persoon met een grote zorgbehoefte bijstaat. In deze wet wordt gedefinieerd wat een mantelzorger is. Het gaat om "mensen die doorlopende of regelmatige hulp en bijstand verlenen aan een geholpen persoon".

De mantelzorger moet:

- meerderjarig of een ontvoogde minderjarige zijn
- een vertrouwensrelatie of een nauwe, affectieve of geografische relatie opgebouwd hebben met de geholpen persoon
- de bijstand en hulp niet beroepshalve, kosteloos en in samenwerking met ten minste een professionele zorgverlener verstrekken
- rekening houden met het levensproject van de geholpen persoon.

Op basis van deze voorwaarden zal de mantelzorger op termijn een erkenning kunnen aanvragen bij zijn of haar ziekenfonds, die dan bepaalde rechten zal openen. Maar zover zijn we vandaag nog niet, de wet bevat een juridische erkenning van de status van de mantelzorger, maar er is nog geen voordeel voor de mantelzorger zelf. Volgens dezelfde wet stopt de erkenning als mantelzorger wanneer de geholpen persoon permanent verhuist naar een dienst voor dag- of nachtopvang zoals een woonzorgcentrum.



## ThyssenKrupp Trapliften

# Opnieuw vlot de trap op en af!

Met een traplift van ThyssenKrupp Encasa.



### KIES VOOR SERVICE & KWALITEIT:

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

Bel gratis

**0800 94 365**

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



Gratis documentatie  
Gratis prijsofferte

ThyssenKrupp Encasa  
Life in motion.



ThyssenKrupp

# De Twei kleine Terroristen

“Om en bij de vijf jaar”, schatte mijn partner ze toen de twee kinderen de eetzaal binnenliepen. Ze zagen er schattig uit, het jongetje droeg een groen fluorescerend petje en het meisje een roze zomerhoedje met daaronder een aureool van blonde krulletjes. Het was een vertederend beeld en in de ogen van mijn partner zag ik de zachte glans van heimwee naar kleinkinderen. De ouders en kinderen gingen aan tafel en zo leek het een perfect gezinnetje, onbekommerd met vakantie aan de zonnige zuidkust van Turkije.

Tot het jongetje een servetring greep en ermee ging voetballen tussen de tafeltjes. Telkens hij de ring tussen de stoelpoten van een gaste keilde, riep hij luidop “goooooal”, maakte een rondedansje, viel op zijn knieën, dankte de Heer en dook vervolgens tussen de rokken van de opgeschrikte gaste om de ring te recupereren. Het schattige meisje besloot het spelletje mee te spelen, zodat we getuige waren van een echte voetbalmatch met een servetring. Het werd een kluwen van benen, schoenen en verschuivende stoelen en het eindigde voorspelbaar met een tackle waarbij het meisje tegen de grond kwakte en gillend naar haar scheenbeen greep.

Opmerkelijk was het feit dat de ouders glimlachend zaten toe te kijken en zalig aan hun raki nipten. Het tafereeltje herhaalde zich bij elke maaltijd zodanig dat de tafeltjes rond het gezinnetje onbezet bleven. Er werd een vacuüm geschapen rond de activiteiten van de kinderen die ik gemakshalve ‘Helmut und Wendy’ had gedoopt.

Hun activiteiten beperkten zich niet tot de eetzaal, ook aan het zwembad waren ze actief. Ze raasden tussen

zonnende, slapende of lezende gasten door, speelden tikkertje met verlos, liepen in hun enthousiasme glazen frisdrank en kopjes koffie omver en beschoten dames die net van de kapper kwamen met een watergeweer. De toegewijde glimlach waarmee de gasten de leuke kindjes begroetten, veranderde stilaan in een pijnlijke grijns. Als klap op de vuurpijl veranderde het weer. Het regende! Niet zomaar, het goot met bakken uit de hemel. Zo moet de zondvloed er hebben uitgezien toen Noë tot het besef kwam dat hij dringend een ark moest bouwen. Het gevolg was dat de hotelgasten heil zochten in de lobby annex bar. Daar konden ze bij gebrek aan beters iets drinken, lezen of kaarten.

Helmut und Wendy waren er ook. Helmut speelde voor politieauto en imiteerde met succes een loeiende sirene. Wendy hield het bij een brandweerauto. “Toetaatoetaaa!”





De lobby was ruim en hoog en de echo vertienvoudigde de geluiden van de jeugdige hulpverleners. Helmut ramde in zijn haast een tafeltje waar twee oudjes 'Mens erger je niet' aan het spelen waren. De pionnetjes vielen om en dat werd de heer te veel. Zijn mooie, bruine kleur van de voorbije zonnige dagen veranderde in bleek en grauw waarbij ik dacht aan een naderend hartinfarct. Hij liep gefrustreerd naar de ouders toe in de bar en schreeuwde in zijn beste Duits of dat "gottverdammt nötig" was en of ze misschien op hun kinderen wilden "aufletten". De vader keek hem verbaasd aan, haalde zijn schouders op en riep naar de ober: "Zwei raki, bitte!" Gelukkig was de zondvloed na twee dagen voorbij. Wij ruilden die namiddag het zwembad voor het strand. Stel je onze verbijstering voor toen ook daar Helmut und Wendy hun opwachting maakten. Ze speelden 'trammetje' door met hun voeten door het losliggende zand te

sloffen. Dat waaide op en kwam neer op de glimmende, geoliede lijven van de zonnende badgasten zodat hun halfblote lichamen eruitzagen als schuurpapier. Er was geen ontsnappen aan.

Daarom is dit stukje een waarschuwing.

Beste lezer, als je ooit op reis gaat naar de zonnige stranden van Turkije en je ergens tussen de Zwarte Zee en de Iraakse grens twee kinderen ziet opdagen, eentje met een groen petje en het ander met een leuk roze hoedje, boek dan onmiddellijk een vlucht naar huis want je staat oog in oog met Helmut und Wendy. Ze zijn uiterst gevaarlijk en beschikken over een verschrikkelijk wapen: onverschillige ouders.



René Swartenbroeckx

# LIFE Attends styles



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

Daarnaast biedt Attends u:

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

**BEL  
GRATIS  
0800 - 111 51**

**Attends**  
Droogheid waarop u kunt vertrouwen!



## Win 1 van de 25 kookboeken 'Diabeet' van Thomas Van de Water



Thomas Van de Water is fotograaf, leraar fotografie, foodblogger en vooral een bon vivant, smulpaap en lekkerbek. Wat velen echter niet weten, is dat Thomas ook diabeet is. En wat velen ook niet weten: het een hoeft het ander niet uit te sluiten. Een tijdje geleden dacht hij: waarom mijn verschillende passies niet eens combineren met mijn diabetes? Op zijn veelgelezen en -geprezen blog [filet-pur.be](http://filet-pur.be) combineerde hij reeds langer food en fotografie.

Tijd dus voor een nieuwe uitdaging: een kookboek voor diabeten en andere lekkerbekken. Diabeet is een boek met beproefde recepten die zich door de jaren heen gevormd hebben. Van klassiekers tot frisse, hedendaagse gerechten. Van een eenvoudige soep over een smakelijk belegde boterham tot een feestelijke maaltijd of een heerlijk dessert. Allemaal goed voor diabeten én niet-diabeten. Alles gecheckt door twee diëtistes die ook de voedingswaarden hebben berekend. Gerechten met als rode draad: evenwicht. Een evenwicht tussen groenten, fruit, vis, vlees, koolhydraten... En bovenal een evenwicht tussen gezond eten en genieten.

M Manteau

### HORIZONTAAL

- Zich ontspannen – Pompoensoort
- Uitstallen (van winkelwaren) – Worst
- Grijpen – Vruchtbare plaats in de woestijn – Koraaleiland
- Grondbezit – Opsommen – Ultraviolet
- Vulkaan op Sicilië – Groenland (in internetadressen) – Scandinavische munt
- Open strook in een bos – Grote zure appel
- Uitroep waarmee jongeren elkaar begroeten – Korte tijdruimte – Taille
- Hectogram – Tijdstip – Meisjesnaam – Ontkenning
- Omslaan van de bezaan bij het voor de wind zeilen – Deel van de mast – Studiebegeleider
- Saprijke vrucht – Belgisch zanger
- Welaan – Lijn op een kaart die plaatsen met gelijke luchtdruk verbindt – Alpenweide
- Weldra – Oogopslag – Reeds
- Schoenmaker – Kruisboog van een gewelf – Torenkraai
- Onzes inziens – Slaapziekte – Verzenmaker
- Staafe voor het overbrengen van bacteriën op een voedingsbodem – Fanaticus

### VERTICAAL

- Appel – Ontspanningsoefeningen – Zeewier
- Tafelgast – Met vis bereide salade
- Fijn gaas – Gespaard geld
- Engels bier – Stapel – Plus – Vrouwelijk zoogdier
- Edelgas – Duimspijker
- Daar – Marktplaats – Stoomschip (afk.) – Ribonucleïnezuur
- Edelgas – Van een – Siberische rivier – Oosterlengte
- Nakijken – Zeer licht blond
- Groente – Moerassig naaldwoud
- Levenslucht – Turkse brandewijn
- Muzieknoot – Apparaat om te ontharen – Tijdrekening
- Bezieling – Neon (symbool) – Universiteit Maastricht – Kortom
- Slagplankje in het tafeltennis – Wat de ogen zeggen – Gezinslid
- Liefde – Hoofdstad van Zuid-Korea – Papegaai
- Pausennaam – Maand

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

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 29 oktober 2014**, naar het adres:

**Wit-Gele Kruis van Vlaanderen**  
Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel  
Frontispiesstraat 8 bus 1.2 1000 Brussel

E-mailen kan ook: [kruiswoord@vlaanderen.wgk.be](mailto:kruiswoord@vlaanderen.wgk.be)



### Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: FRAMBOZENSAP

#### Winnaars van een 'My Coffee-apparaat' van Domo Elektro:

Katharina Becker, Sint-Eloois-Winkel – Pierre Liesmons, Tienen – Priscilla Van der Heyden, Destelbergen – Francine Heydens, Roeselare – Josette Meus, Bocholt – Roger Coigné, Kortrijk – Jos Thans, Hasselt – Désiré Marckx, Rumst – Wies Stals, Kinrooi – Paul Van Damme, Roosdaal – Christianne Wouters, Maaseik – Lieve Van Horebeek, Rijmenam – Raf Ducatteuw, Oostende – Maria Denblijden, Lummen – Marie Peeten, Overpelt – José Jennes, Turnhout – Josephine Mees, Lanaken – Luc Vandebroek, Riemst – Joseph Boussemaere, Oostkamp – Agnes Joris, Westerlo

Uw schoenenspecialist:  
kleine en grote maten!  
1000m<sup>2</sup> TOPMERKEN

WWW.

# Eurika-Shoe

.com



Floris



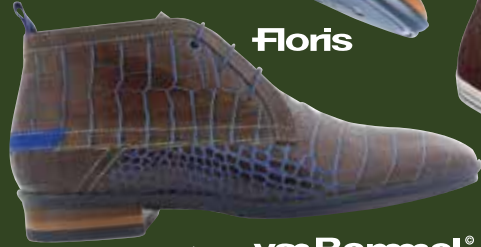
new balance



DONNA  
CAROLINA



FRED PERRY



van Bommel



Timberland



SPM



**YouthStyle:** BjörnBorg LaCoste All-star  
Fred Perry Jack&Jones NewBalance Cat.  
Vans Dc. Gravis Asics Adidas BullBoxer  
Nike Dr.Martens Timberland Riverwoods  
In elk merk vele modellen en Kleuren !!!

**MensStyle:** BossOrange Rehab Maruti  
Floris Van Bommel VanGils TommyHilfiger  
Fred Perry Replay Giorgio CycleurDeLuxe  
**Classic:** VanBommel Ambiorix Lloyd Solidus  
Timberland Australian Geox Sebago Scapa  
**Specials:** Bugarr(+8cm) Clarks Ara Think!  
Rockport(300gr) Mephisto FinnComfort

**GirlsStyle:** FredPerry Brako Spm TerreBleue  
BjörnBorg Riverwoods Replay TommyHilfiger  
Dr.Martens FlyLondon DonnaCarolina Loits  
**Lady:** PeterKaiser Gabor Mephisto Think! Ara  
DanieleTucci El Naturalista Semler Wolky Jhay

rondinella



VANS

**KIDS:** Rondinella Kipling Stabifoot  
LittleDavid Cks Geox Piedro Nike  
Vans Dc. BjörnBorg Pepino Ricosta  
All-Star Timberland LelliKelly Lowa  
Stones and Bones Crocs TerreBleue

voor losse steunzolen



durea

Semler  
Think!

**Met uitneembaar voetbed EN kleine/grote maten!**  
Verhulst Ara Loits Softwaves Remonte Semler  
MephistoMobils Allrounder Rockport PlediNudi  
Brako-Anatomics Fidji Vabene Gabor Newdress  
**Chroomvrij/arm:** Think! MissClair Brako Vabene  
FinnComfort Wolky El Naturalista Vital FitFlop  
**Diabetici:** Durea Varomed Xsensible Solidus



MBT



LOWA  
simply more...

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



VOLG WEGWIJZERS: Malderen - station

## WAARDEBON

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

# € 13

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



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

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

Niet geldig tijdens de speriode.

ELKE DAG OPNIEUW: VELE NIEUWE EN TEVREDEN KLANTEN !!



**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 panthograafsysteem



**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