

GEZOND *thuis*

DEC JAN
FEB

79



JOUW VERHAAL

“Ze weet dat we thuis zijn”



Lekker
Feestmenu



Diane De Keyzer
“Mijn grootmoeder leerde me vertellen”

SPORTPALEISGROEP

AVONDJE UIT!



APASSIONATA
MAGISCHE ONTMOETINGEN

Het gouden
Spoor

DE IDEALE
UITSTAP MET DE
KLEINKINDEREN
TIJDENS DE
PAASVAKANTIE!

KINDEREN
TOT 12 JAAR:
50% KORTING

11 & 12 APR 15
SPORTPALEIS



TEN TENORS
ON BROADWAY

TERUG WEGENS GROOT SUCCES

16-17-18 JAN 15
CAPITOLE GENT • ETHIAS THEATER HASSELT
STADSSCHOUWBURG ANTWERPEN



**De Frivole
Framboos**

06 MAA 15
CAPITOLE GENT

S P O R T P A L E I S G R O E P . B E

Capitole Gent & Stadsschouwburg Antwerpen
070 69 11 11 max. €0,30/min

Ethias Theater Hasselt & Sportpaleis
070 345 345 max. €0,30/min

GEZOND THUIS IN EEN NIEUW KLEEDJE

Beste lezer

Maak kennis met onze vernieuwde Gezond Thuis. We staken Gezond Thuis in een nieuw jasje om zo nog beter aan te knopen bij de leefwereld en behoeften van jullie, onze patiënten en mantelzorgers. De thema's gezondheid en thuiszorg vormen nog steeds de rode draad doorheen dit magazine. Daarnaast gaan we dieper in op praktische tips en trends die jou van dienst kunnen zijn.

Voor onze lezers is een ereplaats gereserveerd in de rubrieken 'Jouw verhaal' en het 'Duo-interview'. In eerlijke en oprechte getuigenissen vertellen patiënten en/of mantelzorgers meer over hun persoonlijke situatie of de relatie met hun zorgverlener.

Wat goed was, blijft behouden, weliswaar in een nieuwe lay-out. Een bekende Vlaming vertelt over zijn of haar confrontatie met ziekte en zorg of zijn/haar visie op gezondheid. Onze diëtisten geven praktisch bruikbaar voedingsadvies in combinatie met een lekker recept. In de rubriek

'Gezond' geeft een expert meer uitleg over een medisch thema.

En om af te sluiten blijven onze uitsmijters, de column van René Swartenbroeck en het kruiswoordraadsel uiteraard vaste waarden.

We wensen jou en je familie mooie warme feestdagen toe en een spetterend 2015 !

Nieuwsgierig naar het resultaat?

Wij wensen je alvast veel leesplezier...



KRISTIEN SCHEEPMANS

WEGWIJZER



9 DIALOOG


Interview met Diane De Keyzer



27 DUO

Paul en zijn verpleegkundige Rudi over elkaar

- 7 Actua
- 12 Lekker & Recept
Last van maag en darmen?
Tips voor een gezonde voeding
- 17 Nieuws uit je provincie
- 18 Gezond
Spataders voorkomen en genezen
- 22 Jouw verhaal
Louis en zijn moeder Julia
- 24 Thuis
Doorligwonden vermijden
- 28 Column
- 30 Puzzel



Paul liep een dwarslaesie op ten gevolge van een val. Sindsdien is hij verlamd en gevoelloos vanaf zijn hals. Omdat Paul vaak in dezelfde houding zit en ligt, is er continu gevaar voor doorligwonden (decubitus) en oedeem. De preventie van doorligwonden is een belangrijk aandachtspunt voor verpleegkundige Rudi bij zijn verzorging.

- Lees meer over doorligwonden, de preventie en de verzorging ervan op pagina 24
- Lees meer over Paul en zijn vaste verpleegkundige Rudi op pagina 27

Patiënt en
verpleegkundige

**PAUL EN
RUDI**



HET WORDT EEN ZALIGE WARME WINTER BIJ THUISZORGWINKEL



THUISZORGWINKEL
kwaliteit voor het leven



**NIEUW
GAMMA**

PULMAN PANTOFFELS

Een comfortabele pantoffel, die we kunnen aanbevelen aan alle mensen met pijnlijke of moeilijke voeten. Door de velcrosluiting en grote opening past deze pantoffel om bijna elke voet. De Pulman schoen is gemaakt van zachte vilt, heeft een slipvaste, lichte zool en is bovendien wasbaar in de machine.



-15%

-10%



Medima
THE ORIGINAL
ANGORA
BODYWEAR

Het geheim van Medima zit in de wol van het angorakonijn.



Het Caregora certificaat, jouw garantie dat de angorawol op een diervriendelijke manier verkregen wordt.



Acties geldig in Thuiszorgwinkel van 1 tot 31 december 2014. De adressen vind je terug op onze website of via 015 28 61 36.

www.thuiszorgwinkel.be

INFRAROOD SAUNA

- verzacht spier- en gewrichtspijn
- verbetert conditie en weerstand
- verhelpt huidproblemen
- stimuleert de bloedcirculatie
- verdrijft afvalstoffen en vermindert stress



Al na enkele minuten begin je te zweten. Je lichaam komt in actie terwijl je ontspant en tot rust komt.

Ontsnap even aan de dagelijkse drukte en geniet van de weldoende stralingswarmte van een infrarood sauna.



Wij bieden verschillende combinaties aan tegen een sterke prijs. Kom en ontdek ons gamma.



THUISZORGWINKEL
kwaliteit voor het leven



Luc Van Gorp NIEUWE VOORZITTER CM

► Het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen neemt met spijt in het hart afscheid van zijn gewaardeerde voorzitter Luc Van Gorp. Tijdens zijn voorzitterschap gaf hij blijk van een duidelijke visie en zocht hij naar hoe de rol van thuisverpleegkundige er in de toekomst kan uitzien. Hij volgt Marc Justaert vanaf 1 juli 2015 op als voorzitter van de Christelijke Mutualiteiten (CM). Vanaf 1 november is dokter Daniël De Coninck waarnemend voorzitter bij het Wit-Gele Kruis.

“MIJN MAMA OF PAPA HEEFT ZORG NODIG” Voor jonge mantelzorgers

► Heel wat kinderen groeien op in een gezin met een ernstig zieke ouder. Zij helpen hun ouder, staan voor een groot deel in voor het huishouden en dragen zorg voor broer of zus. Het gratis kinderboek biedt steun en begrip en toont dat zij niet de enigen in hun situatie zijn.



► **Geïnteresseerd?**
Stuur een mail met je naam en adres naar:
info@k-s.be en vraag het gratis boekje aan.

► **Het nieuwe onlineplatform www.ma-zo.be** biedt mantelzorgers informatie, praktische tips, emotionele steun en sociale interactie met lotgenoten. De website helpt hen eveneens om de weg te vinden naar mantelzorgverenigingen en -activiteiten. Ook niet-mantelzorgers zijn welkom op de site.

► **Anderslezen** ontwikkelde een app zodat het voortaan ook mogelijk is om je geliefkoosde tijdschrift of krant onderweg te beluisteren via je smartphone of tablet. Voorheen kon dit enkel online via de DAISY-speler, pc, webbox of op cd. Download de gratis app via de App Store of Google Play.

► WWW.ANDERSLEZEN.BE

► **Steeds meer naasten** nemen een belangrijk deel van de zorg voor kankerpatiënten op zich. Kom op tegen Kanker roept mantelzorgers op om hun ervaringen te delen. Met de meldingen wil de liga voor een betere omkadering pleiten. Want alleen met voldoende ondersteuning kunnen mantelzorgers hun taak goed opnemen en volhouden.

► **Ken jij mantelzorgers?**
Spoor hen dan aan hun verhaal te doen:

Het Kankermeldpunt van
Kom op tegen Kanker
kankermeldpunt.be - 0800 35 444



Huishoudagenda 2015 HET IDEALE KERSTGESCHENK!



► Praktisch en een snel overzicht van je budget, dat is de Huishoudagenda. Met plaats voor je dagelijkse uitgaven, inkomsten en afspraken, leuke energietips, voordeelbonnen en een wedstrijd. De Huishoudagenda 2015 is dan ook dé agenda die elk gezin in huis zou moeten halen, en het ideale geschenk voor onder de kerstboom (€ 15 voor 1, € 24 voor 2 exemplaren).

► **Bestel nu je exemplaar op:**
WWW.HUISHOUDAGENDA.EU
(of via het bestelformulier in de vorige Gezond Thuis)

Nieuwe website ‘BEGRIJP MIJN PIJN’

► Lijd je onder chronische pijn, maar kun je die pijn moeilijk omschrijven? Op de website www.begrijpmijnpijn.be kun je patiënten met gelijkaardige ervaringen zien, hun ervaringen lezen en ervan leren. Handig is de ‘Mijn pijn’ vragenlijst: je kan je symptomen noteren en de resultaten afdrucken om aan je arts te overhandigen. Met deze resultaten kan je arts makkelijker een diagnose stellen en kan hij of zij jou beter advies geven over de juiste behandeling.

► WWW.BEGRIJPMIJNPIJN.BE

“MIJN GROOTMOEDER LEERDE ME VERTELLEN”

INTERVIEW MET DIANE DE KEYZER

Op een druilerige herfstdag, in de schaduw van het prachtige Arenbergkasteel in Heverlee, ontmoet ik auteur Diane De Keyzer. De meeste mensen kennen haar van haar boek ‘Madame est servie’. Diane verdiept zich graag in de geschiedenis. Zo ontstaat er telkens een nieuw verhaal, over echte mensen, over het leven zoals het is en zoals het geweest is. Ook in haar laatste boek ‘Nieuwe meesters, magere tijden’ duikt zij terug naar het verleden.

 VIVIANE JANSSENS  DIANE DE KEYZER

Hoe kom je aan ideeën voor een nieuw boek?

“Ik heb leren vertellen dankzij mijn schitterende grootmoeders. Ik was de oudste kleindochter langs beide kanten. Vooral de moeder van mijn vader was een begenadigd vertelster. Zij vertelde ’s avonds steeds verhalen van vroeger. Mijn grootmoeder is heel jong weduwe geworden en ik had een goede band met haar. Zij heeft mij geleerd hoe een verhaal te vertellen, om te werken met spanningsbogen en hoe je de spanning in een verhaal kan houden zodat de mensen blijven luisteren. Het leven van mijn grootmoeder overspant bijna de hele 20ste eeuw. Ze heeft

me veel inspiratie gegeven voor mijn boeken. Eigenlijk mag ik zeggen dat de gave van het schrijven een ‘erfstuk’ is.”

Jouw laatste boek staat volledig in het teken van de Eerste Wereldoorlog. Hoe ben je aan deze informatie gekomen?

“Ook daar was mijn grootmoeder een grote bron van informatie. Als ze het over de ‘Groote Oorlog’ had, dan was ik helemaal mee. Haar verhalen dienden als basis die ik heb open getrokken naar een breder geheel. Uiteraard moet je dan gaan zoeken in tijdsdocumenten, archieven, we-

tenschappelijke studies, fotomateriaal, tijdschriften en kranten uit die tijd. Ik vind foto’s minstens even belangrijk als de tekst.”

Is het toeval dat jouw boek net nu verschenen is tijdens het herdenkingsjaar van de Eerste Wereldoorlog?

“Nee, dat was een duidelijke keuze. In mijn tweede boek ‘De keuken van Meesters en Meiden’ gaat het in een hoofdstuk over de evoluties in eten in verschillende sociale klassen in de 20ste eeuw waaronder de Eerste Wereldoorlog. Ik beschikte over veel materiaal en heb toen ook recepten ontvangen van lezers. Nu dat die verjaardag eraan kwam, wou ik daar absoluut iets mee doen en schrijven over eten.”

Waarom is ‘voeding’ de rode draad van jouw laatste boek?

“Mijn beide grootmoeders waren 8 jaar toen de Eerste Wereldoorlog uitbrak. Zij vertelden mij hoe moeilijk het was om aan voedsel te geraken vanaf de eerste dag. De sterkste herinneringen van kinderen hebben



meestal met eten te maken. Eten heeft dus een cruciale rol gespeeld in de Eerste Wereldoorlog. Door de ondervoeding en eenzijdige voeding waren er toen allerlei ziekten. Mensen waren verzwakt. Voor mijn boek wou ik dat diegenen die zorgden voor het eten op tafel, de vrouwen, een hoofdrol kregen.”

In welke mate ben je zelf met je gezondheid bezig?

“Eigenlijk ben ik hier zelf te weinig mee bezig. Ik eet en kook graag. Ik probeer wel gezond te koken omdat mijn man problemen heeft met zijn cholesterol en een hoge bloeddruk heeft. Wij gebruiken weinig zout. Op dit ogenblik ben ik echter niet echt bezig met mijn gezondheid omdat ik nergens last van heb.”

Hoe zie jij jezelf ouder worden?

“Ik hoop de dingen te kunnen blijven doen die ik graag doe. Familie, partner, vrienden, mijn werk en mijn uitgever zijn belangrijk voor mij. Ik werkte tot voor kort voltijds, daarnaast schrijf ik en geef ik veel lezingen.

“Probeer geen schuldgevoel te hebben als je dingen uit handen geeft”

gen. Ik heb een druk leven maar ik ervaar geen stress. Ik hoop dat dit zo kan doorgaan. De dingen die ik graag doe, kan ik ook blijven doen als ik in een rolstoel zit.”

Heb je zelf al gezondheidsproblemen gehad?

“Ikzelf niet maar mijn vader heeft in juni een beroerte gekregen. Mijn vader is al jarenlang mantelzorger voor mijn moeder die chronische artritis heeft. Zij heeft problemen met stappen en kan haar vingers moeilijk gebruiken. Mijn vader deed alles thuis. Hij was een sportieve man, fietste vaak en heeft een heel leven lang hard gewerkt als schrijnwerker.”

Nu ben jij mantelzorger voor je beide ouders. Hoe ervaar je dat?

“Ik heb gelukkig een jongere broer. Ik zou het zeer moeilijk vinden om als enig kind dit alleen te moeten doen. Mijn broer woont en werkt in Gent en ik in Antwerpen. Mijn ouders wonen in Leuven. Hierdoor rij ik vaak over en weer om mijn moeder naar het revalidatiecentrum te brengen en te gaan halen. Wij hebben het netwerk van mijn ouders ingeschakeld en een beurtroelsysteem uitgewerkt waar broers, zussen, neven en nichten elk een vast moment hebben om te rijden. Dit was een hele organisatie. Het is belastend maar ik vind dat niet meer dan normaal dat wij dat doen. Ondanks dat mijn vader afasie (hij kan niet meer spreken) heeft, is er toch een vlot contact omdat we altijd al een heel goede band hadden. Dit maakt een bezoek bijzonder aangenaam. Mijn vader is altijd tevreden, hoe moeilijk het revalidatieproces ook is, hij wil vooruit. Zelf doe ik nu dingen die ik mij drie maanden geleden niet had kunnen voorstellen.”



“Het is belangrijk om een evenwicht te vinden tussen zorgen voor je ouders en zorgen voor jezelf”

Heb je, als mantelzorger, tips naar onze lezers toe?

“Probeer nooit in de val te trappen van het allemaal zelf te willen doen. Probeer een netwerk te vinden, je eigen netwerk en/of het netwerk van diegene waar je voor zorgt. Probeer ook geen schuldgevoel te hebben als je dingen uit handen geeft. Zorg ervoor dat je naast die mantelzorg ook voor jezelf blijft zorgen. Je hebt daarnaast ook je eigen leven, je partner, je familie en andere verplichtingen. Voor mij is het belangrijk om de dingen te blijven doen die ik graag doe en waar ik energie uit haal. Voor mij is dat mijn halftijdse job, mijn halftijds zorgkrediet en mijn lezers. Als ik dit laat vallen dan word ik echt een knorrig mantelzorger en daar heeft niemand een boodschap aan. Het is belangrijk om een evenwicht te vinden tussen zorgen voor je ouders en zorgen voor jezelf. Ook voor vakantie worden er afspraken gemaakt, je moet verder met je partner en je relatie.”

Heb je nog hobby's buiten schrijven?

“Ik heb het druk maar ik ben van het

principe dat je tijd kan maken. Ik poets niet graag en daarom is de poetsvrouw mijn sleutel tot wat vrije tijd. Ik lees veel en graag, vooral romans met een geschiedkundige inslag. Ik heb 2 jaar Italiaans gevolgd omdat wij het liefst naar Italië op vakantie gaan. Wij gaan graag naar het theater, naar concerten van klassieke muziek, en nog het liefst gaan we lekker uit eten.”

Heb jij zelf al een beroep gedaan op onze thuisverpleegkundigen?

“Ik ken het Wit-Gele Kruis al heel lang. Mijn broer kreeg insputingen en mijn grootmoeder heeft tot haar 95 jaar thuis gewoond en deed ook een beroep op het Wit-Gele Kruis. Wij worden allemaal ouder en we zullen ze ook nodig hebben. Ook mijn ouders zullen in hun serviceflat gebruikmaken van de diensten van het Wit-Gele Kruis. Dit maakt voor ons het leven terug een stuk leefbaarder. Zelf wil ik ook heel graag bijdragen om mijn ouders nog een leven te geven dat ze bij elkaar kunnen zijn.”

Dank voor dit gesprek en nog veel succes gewenst.



Wie is Diane De Keyzer?

- Geboren in Lubbeek (Vlaams-Brabant) op 25 december 1958
- Volgde de lerarenopleiding Nederlands, Engels en geschiedenis
- Geeft Nederlands en sociale vaardigheden aan volwassenen.
- Auteur van sociaal-historische verhalen
- WWW.DIANEDEKEYZER.BE



boek

Nieuwe meesters, magere tijden

Nieuwe meesters, magere tijden biedt een ware schat aan verhalen en foto's van vluchtelingen, gesloten grenzen, eten aan het front en de massale voedselhulp ... Tot in de kleinste dorpen van dit land vertellen zij nu – honderd jaar later – over de oorlog van gewone mensen.

NU TE HUUR: instapklare assistentief flats van De Zilvertorens in Poperinge

Is uw huis te groot, worden de trappen te lastig of vraagt de tuin te veel werk? Wees gerust, er zijn comfortabele oplossingen. De Zilvertorens, bijvoorbeeld. Moderne assistentiewoningen die helemaal zijn ingericht op maat van senioren.



AANGEPASTE ACCOMMODATIE

Veel senioren voelen zich te actief en staan nog te veel op hun vrijheid om naar een rustoord te verhuizen. Dankzij een aangepaste, ergonomische inrichting en zorg op maat kunnen zij bij De Zilvertorens perfect zelfstandig blijven wonen.

Els Defauw, verantwoordelijke verhuur, over deze assistentiewoningen (de vroegere serviceflats): "Net als bij een gewone flat, huur je je eigen woonruimte. Met een ingerichte keuken, een ruime badkamer met inloofdouche, twee slaapkamers, een terras, een garage en een aparte autostaanplaats. Alle assistentiewoningen zijn even vlot toegankelijk, dankzij brede deuren, drempelloze overgangen en ruime liften."

VLOTTE OVERSTAP

Zet u de stap naar een assistentiewoning? Dan hoeft u zich alvast geen zorgen te maken over de praktische zaken. Uw assistentief flat is instapklaar en onmiddellijk beschikbaar. Indien u dat wenst, helpt De Zilvertorens u met de verhuis en de bemeubeling.

ZORG OP MAAT

"Als bewoner van De Zilvertorens kun je een beroep doen op een breed aanbod aan zorgdiensten: thuisverpleging, gezinshulp, maaltijden aan huis, klusjesdienst ... De woonassistent van CM-Zorgmakelaar, de beheersinstansie, stelt samen met elke nieuwe huurder een bewonersdossier op. Daarin bepaal je zelf waarvoor je externe begeleiding wenst en wat je zelf wilt blijven doen", zo legt Els verder uit.



EVEN TESTEN IN DE BELEVINGSFLAT

U zult zien dat u zich snel helemaal thuis voelt bij De Zilvertorens. Wilt u toch liever eerst eens proberen? Dan kunt u terecht in onze belevingsflat. Daar proeft u het leven in een assistentief flat: u bent zo zelfstandig als u zelf wilt, en krijgt hulp waar het nodig is.

Wilt u meer weten over de huur van een instapklare assistentiewoning van De Zilvertorens? Neem snel contact op met Els Defauw.

Els Defauw - T 056 53 13 09
M verhuur@zilvertorens.be

U vindt ons op www.zilvertorens.be

LAST VAN MAAG EN DARMEN?

TIPS VOOR EEN GEZONDE VOEDING

We hebben allemaal wel eens last van maag- en darmkwaaltjes. Meestal is het onschuldig en hoef je niet meteen naar de dokter, misschien zorgen enkele aanpassingen in je voeding al voor verlichting. Zure oprispingen, misselijkheid, een opgeblazen gevoel, winderigheid, constipatie of diarree... vaak kan je er zelf wat aan doen.

 MONICA KOHLBACHER, DIEETDIENST WIT-GELE KRUIS LIMBURG

Winderigheid en constipatie

Winderigheid zorgt vaak ook voor ongemak. Voedingsmiddelen die gasvorming in de hand kunnen werken zijn onder andere koolsoorten, uien, knoflook, champignons, groen van prei, witte en bruine bonen. Vaak wordt het probleem verholpen door de uitlokkende voedingsmiddelen te vermijden, al verschilt ook hier de gevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen van persoon tot persoon.

Je spreekt van constipatie of verstopping bij moeilijke ontlasting, weinig en harde stoelgang, als je minder dan 1 keer per 3 dagen stoelgang maakt en indien het langdurig voorkomt. Voeding kan hierin een rol spelen maar constipatie kan bij het ouder worden vaker voorkomen door te weinig beweging of te lage vochtinname.

Waar kan je zelf zoal op letten?

Kies voor een gezonde en gevari-

eerde voeding volgens de actieve voedingsdriehoek en kies voor een vezelrijke voeding. Kortom, zet voldoende groenten, fruit en volkorenproducten op je menu. Vezels zijn ballaststoffen, dit wil zeggen stoffen die we niet verteren. Zij schuiven door ons spijsverteringskanaal en houden het proper. Uiteindelijk vormen ze onze stoelgang. Hoe meer we er van eten, hoe groter de hoeveelheid stoelgang. De werking van vezels kan je vergelijken met een spons: ze slorpen water op en worden zacht. Het is goed om vezelrijk te eten en daarbij voldoende te drinken, want droge vezels zijn harder en schuiven moeilijk in de darmen.

Beginnen met een vezelrijke voeding kan soms aanleiding geven tot gasvorming en een opgezet gevoel in de buik. Dit is meestal maar tijdelijk en geen reden om er mee te stoppen. Het beste is langzaam overschakelen op vezelrijke voeding: ga bijvoorbeeld via lichtbruin brood over naar vezelrijker tot volkoren.



Van groenten en fruit heb je iedere dag 5 porties nodig: 2 stukken fruit en 300 g groenten (liefst 100 g rauwe groenten en 200 g gekookte groenten)

Voedingsmiddelen die een laxerend effect hebben:

- een glas lauw water op nuchtere maag
- vers sinaasappelsap met pulp voor het ontbijt
- peperkoek
- gewelde, gedroogde pruimen
- verzuurde melkproducten zoals yoghurt en karnemelk

Naast een vezelrijke voeding is voldoende vochtinname ook van belang om te zorgen voor een vlotte darmtransit. Drink minimum anderhalve liter water per dag. Besteed ook aandacht aan voldoende lichaamsbeweging: minimum drie maal per week een halfuur, maar liefst dagelijks een half uur. Tips om meer te bewegen: neem vaker de fiets, neem de trap in plaats van de lift, gun de hond een extra ommetje.

Diarree

Bij diarree is er sprake van een dunne ontlasting van meer dan 4 keer per dag. Diarree kan verschillende oor-

5 TIPS BIJ MAAGKLACHTEN

Bij **maagklachten** gaande van zure oprispingen, een opgeblazen gevoel, tot misselijkheid kunnen volgende tips soelaas bieden:



- 1 Zorg voor een evenwichtige en gevarieerde voeding** volgens de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek (www.vigez.be/voeding).
- 2 Kleine frequente maaltijden** zijn lichter verteerbaar. Kies met andere woorden voor 6 kleine maaltijden in plaats van 3 grote.
- 3 Eet traag**, kauw goed en drink niet tijdens de maaltijd.
- 4 Let op met** chocolade, sap van citrusvruchten, alcoholhoudende dranken en pikante gerechten. Koolsoorten (uitgezonderd bloemkool en broccoli), champignons, komkommer en paprika's zijn zwaar verteerbare groenten. Ook vetrijke maaltijden kunnen 'op je maag blijven liggen'. Wat je beter vermijdt, is individueel verschillend, vandaar dat het bijhouden van een eetdagboek belangrijk is.
- 5 Vermijd overgewicht**, draag geen strak zittende kleding en ga niet liggen meteen na de maaltijd.

Indien bovenstaande tips niet helpen en de klachten blijven aanhouden, raadpleeg dan zeker je huisarts.

zaken hebben zoals een darmvirus, bijwerking van medicatie, maar ook een voedselvergiftiging of bepaalde ziekten. Onderstaande tips kunnen helpen maar bij aanhoudende diarree raadpleeg je best je arts om naar de oorzaak te zoeken.

Enkele tips:

- drink voldoende want je verliest veel vocht. Minimum twee liter per dag slappe thee, water zonder koolzuur, ontvette bouillon.
- neem lichte maaltijden en wees matig met vet. Vetrijke producten stimuleren de darmwerking.
- bij acute diarree zorg je best voor licht verteerbare voeding die niet vezelrijk is.
- bij chronische diarree daarentegen zijn voldoende vezels belangrijk! Het klinkt misschien tegenstrijdig maar vezels trekken vocht aan in de darm, en bij diarree is er een overmaat aan vocht in de darmen. De vezels zorgen op die manier dat de stoelgang enigszins vaster wordt.

Nieuw: laag FODMAP-dieet

Dit wordt voorgeschreven voor het prikkelbaar darmsyndroom of spastisch colon. FODMAP is de afkorting voor *fermenteerbare oligosachariden, disachariden, monosachariden* en *polyolen*. Moeilijke namen voor bepaalde voedingsbestanddelen die bij de vertering in de darm kunnen zorgen voor ongemakken zoals pijn, opgezette buik en veranderde stoelgang. Het beperken van de FODMAPs zorgt voor een duidelijke vermindering van gas en vocht in de darmen. Een diëtiste kan je begeleiden met deze specifieke voedingsadviezen. Belangrijk: indien bovenstaande maag- of darmklachten langdurig aanhouden is het aangewezen om je huisarts te contacteren. Voor een geïndividualiseerd voedingsadvies kan je bij je diëtiste terecht.

Bronnen

- www.vigez.be/voeding
- Laag FODMAP dieet (AZ Sint-Lucas Brugge - oktober 2013)
- Documentatie Maag-darm-levercongres (Sana vzw voorjaar 2013)

TIP

Hou een eetdagboek bij

Het helpt om een eetdagboekje bij te houden en te noteren wanneer je precies last hebt.

Vaak zijn maag-darmklachten erg individueel en soms ook stressgebonden.

Op die manier krijg je zicht op voedingsmiddelen of situaties die je klacht uitlokken.

Vragen?

Dieetdienst

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050 34 13 33

✉ dieetdienst@wgkwvl.be

Voedings- en dieetadvies
Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014 24 24 10

✉ dieetdienst@wgkantwerpen.be

Voedings- en dieetadvies
Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089 36 00 82

✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be

LICHTVERTEERBAAR FEESTMENU

Om maag en darmen een beetje te sparen vind je hier een voorstel voor een lichtverteerbaar feestmenu voor de meestal 'zware' feestdagen:

CONSOMMÉ MET FIJNE GROENTJES

VOORGERECHT



Ingrediënten (8 🧑)

- 1 kg kippenvleugels
- 2 wortelen grof gesneden
- 1 prei grof gesneden
- 2 stengels selder grof gesneden
- 1 ui grof gesneden
- 1 laurierblad
- peper en eventueel zout
- 1 eetlepel olie
- 150 g groentejulienne

*Wil je liever een voorgerecht dan soep?
Een gestoomd tongrolletje
op een bedje van andijvie past
ook perfect bij dit feestmenu!*

Bereiding

- Bak de kip aan in de olie zonder ze te laten kleuren. Blus met 3 liter water. Voeg de grof gesneden groenten (ui, prei, selder, wortel) en het laurierblad toe. Breng op smaak met peper en zout. Breng aan de kook en laat 2 uur onafgedekt sudderen.
- Giet de fond door een puntzeef en laat afkoelen.
- Schep het gestolde vet eraf met een schuimschaaf.
- Serveer de consommé met de geblancheerde groentejulienne en werk af met gehakte bieslook.

FAZANT MET GESTOOFD WITLOOF EN PETERSELIE-AARDAPPELTJES

HOOFDGERECHT



Ingrediënten (4 🧑)

- 4 fazantborsten
- 1 eetlepel zachte mosterd
- 2 dl ontvette kippenbouillon
- 1 dl light room of sojaroom
- peper en zout

Bereiding

- Kruid de fazant met peper en zout.
- Bak de fazantborsten mooi bruin langs de velkant (5-tal minuten) en laat ze dan nog een drietal minuten aan de andere kant bakken.
- Neem het vlees uit de pan en laat het even rusten.
- Blus de pan met kippenbouillon, voeg de mosterd toe en de light room. Laat de saus inkoken.
- Serveer de fazant met de saus, gestoofd witloof en gekookte peterselieaardappeltjes.

CITROENSORBET MET VERS FRUIT

DESSERT



Ingrediënten (4 🧑)

- 1 ½ dl versgeperst citroensap
- zeste van 1 citroen
- 100 g fijne suiker (of zoetstof)
- 6 dl water
- eventueel 1 dl light room (de room is niet noodzakelijk maar maakt de sorbet zachter van smaak)

Garnering vers seizoensfruit:

- 1 sinaasappel
- 1 pompelmoes
- 2 mandarijntjes
- 1 granaatappel
- verse munt

Bereiding

- Meng het water, het citroensap, de citroenzeste en de suiker en verwarm het mengsel totdat de suiker is opgelost. Voeg de room toe.
- Laat dit onafgedekt 1 uur opstijven in de diepvries.
- Ieder half uur het mengsel met een vork losroeren. Laat gedurende 3 uur opstijven.
- Snijd het fruit in partjes en verdeel het over dessertschaaltjes.
- Leg er bovenop een bolletje citroensorbet en werk af met de granaatappelpitjes en verse munt.

TESTAMENT.BE

OOK ALS U ER NIET MEER BENT,
KUNT U NOG MEER BETEKENEN
DAN U DENKT.

EEN GOED DOEL IN
UW TESTAMENT HELPT OOK
UW FAMILIE EN VRIENDEN



GRATIS GIDS VOOR SCHENKEN
EN NALATEN EN ALLE VRAGEN
OVER HET LEVENSEINDE

BESTEL GRATIS DE GIDS
'GOED GEREGLD GOED GEGEVEN'
OP TESTAMENT.BE
OF VIA DEZE BESTELBON

BESTELBON

Naam: _____

Voornaam: _____

Straat: _____

Nummer: _____ Bus: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Geboortedatum: ____/____/____

Email-adres: _____

Ontvangt graag de gratis juridische gids 'Goed Geregeld Goed Gegeven'.

Als ik een goed doel zou opnemen in mijn testament dan denk ik aan volgende organisatie(s) (aanvinken aub - niet verplicht).
Deze organisaties mogen mij informatie over hun werking bezorgen.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> KONINGIN ELISABETHWEDSTRIJD |
| <input type="checkbox"/> AMNESTY INTERNATIONAL | <input type="checkbox"/> KONINKLIJKE VILLA OOSTENDE |
| <input type="checkbox"/> ANTIKANKERFONDS | <input type="checkbox"/> KU LEUVEN |
| <input type="checkbox"/> APOPO | <input type="checkbox"/> LICHT VOOR DE WERELD |
| <input type="checkbox"/> ARTSEN ZONDER GRENZEN | <input type="checkbox"/> MAGGY'S ACTION |
| <input type="checkbox"/> ARTSEN ZONDER VAKANTIE | <input type="checkbox"/> MS-LIGA VLAANDEREN |
| <input type="checkbox"/> BEDNET | <input type="checkbox"/> MUCO VERENIGING |
| <input type="checkbox"/> BLAUWE WERELDKETEN | <input type="checkbox"/> MUSEA BRUGGE |
| <input type="checkbox"/> BLINDENZORG-LICHT
& LIEFDE-VLAAMS OOGPUNT | <input type="checkbox"/> MUSEA EN ERFGOED ANTWERPEN |
| <input type="checkbox"/> BOND ZONDER NAAM | <input type="checkbox"/> MUZIEKKAPEL KONINGIN ELISABETH |
| <input type="checkbox"/> CARITAS INTERNATIONAL | <input type="checkbox"/> NATUURPUNT |
| <input type="checkbox"/> ÇAVARIA | <input type="checkbox"/> NETWERK TEGEN ARMOEDE |
| <input type="checkbox"/> CLINICLOWNS | <input type="checkbox"/> ONS ERFDEEL VZW |
| <input type="checkbox"/> CHARCOT STICHTING | <input type="checkbox"/> OXFAM-SOLIDARITEIT |
| <input type="checkbox"/> CHILD FOCUS | <input type="checkbox"/> OXFAM-WERELDWINKELS |
| <input type="checkbox"/> CKG KAPOENTJE | <input type="checkbox"/> PAX CHRISTI VLAANDEREN |
| <input type="checkbox"/> DE ROMA | <input type="checkbox"/> PINOCCHIO |
| <input type="checkbox"/> DE VRIENDEN VAN HET BORDET INSTITUUT | <input type="checkbox"/> PLAN BELGIE |
| <input type="checkbox"/> DYADIS | <input type="checkbox"/> PLANCKENDAEL |
| <input type="checkbox"/> EEN HART VOOR LIMBURG | <input type="checkbox"/> SALVATORIAANSE HULPACTIE &
ONTWIKKELINGSHULP |
| <input type="checkbox"/> EIGEN VERMOGEN VAN HET KONINKLIJK
MUSEUM VOOR SCHONE KUNSTEN ANTWERPEN | <input type="checkbox"/> SANT'EGIDIO |
| <input type="checkbox"/> EPILEPSIE LIGA | <input type="checkbox"/> SIMILES |
| <input type="checkbox"/> EUROPACOLLEGE | <input type="checkbox"/> SOS KINDERDORPEN |
| <input type="checkbox"/> FAMILIEHULP | <input type="checkbox"/> SPULLENHULP |
| <input type="checkbox"/> FONDS VOOR WETENSCHAPPELIJK
REUMA ONDERZOEK | <input type="checkbox"/> STAM - STADSMUSEUM GENT |
| <input type="checkbox"/> FONDS VOOR WETENSCHAPPELIJK
ONDERZOEK - VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> STICHTING TEGEN KANKER |
| <input type="checkbox"/> GAIA | <input type="checkbox"/> STICHTING VOOR DE BLINDEN |
| <input type="checkbox"/> GENEESKUNDE VOOR DE DERDE WERELD | <input type="checkbox"/> STICHTING VOOR TOEKOMSTIGE GENERATIES |
| <input type="checkbox"/> HACHIKO | <input type="checkbox"/> THINK-PINK |
| <input type="checkbox"/> HANDICAP INTERNATIONAL | <input type="checkbox"/> UNICEF |
| <input type="checkbox"/> HART VOOR HANDICAP | <input type="checkbox"/> UNIVERSITEIT ANTWERPEN |
| <input type="checkbox"/> HEFBOOM | <input type="checkbox"/> UNIVERSITEIT HASSELT |
| <input type="checkbox"/> HERITA | <input type="checkbox"/> UZ BRUSSEL-KINDEREN |
| <input type="checkbox"/> ITINERA INSTITUTE | <input type="checkbox"/> VLAAMS OOGFONDS |
| <input type="checkbox"/> INSTITUUT VOOR TROPISCHE GENEESKUNDE | <input type="checkbox"/> VRIENDEN DER BLINDEN |
| <input type="checkbox"/> KETEN VAN HOOP | <input type="checkbox"/> VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL |
| | <input type="checkbox"/> WELZIJNSZORG |
| | <input type="checkbox"/> WWF |
| | <input type="checkbox"/> ZOO VAN ANTWERPEN |

Deze bon in een gefrankeerde omslag opzenden naar
testament.be
Huidevettersstraat 58-62 1000 Brussel

U kunt de gratis juridische gids ook bestellen via www.testament.be

**installatie
in 1 dag!**

**Een traplift installeren is
slim investeren!**

Gebruiksvriendelijk - veilig -
comfortabel



Gratis offerte en advies!

Bel gratis 0800 250 23

**Bezoek onze toonzaal en
probeer de trapliften!**

Grote Leiestraat 205 - Anzegem
(300 m afrit Waregem)



BinB

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

T. 03 773 26 80

(gratis offerteaanvraag)

**Showroom toegankelijk
op afspraak**

**Vésalelaan 9,
1300 Waver**

www.berghwater.be
info@berghwater.be

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

- douche op
maat
- mogelijkheid
tot plaatsing
stoeltje
- antislip

Een frisse wind
door je badkamer

**BERGH
WATER**

Kom eens

'hi'

zeggen!



Hoe verslinden
haaien hun prooi?
Hebben piranha's hun eten
echt zo snel op? Hoe voelt het
om een slang te aaien?
Je ontdekt dit en nog veel meer
in Aquatopia, het Antwerpse
aquarium tegenover het
Centraal Station van
Antwerpen!

Aquatopia

Kon.Astridplein - Antwerpen

www.aquatopia.be

bon

**1 betalende
+ 1 GRATIS***

*Enkel op individuele tickets (geen familietickets) en op vertoon van deze bon aan de kassa van Aquatopia. Actie geldig t/m 30/06/2015. Niet cumuleerbaar met andere promotionele acties of kortingen. Max. 5 personen per bon.

code: 201 200

VOORKOMEN EN GENEZEN

SPATADERS



Bijna iedereen kent iemand met spataders. Maar weet jij hoe spataders ontstaan, wat je kan doen om ze te voorkomen en hoe je ze kan behandelen? Om te weten hoe de vork aan de steel zit, gingen we te rade bij professor Inge Fourneau en haar collega dokter Sarah Thomis van de dienst Vaatheelkunde aan het UZ Leuven.

 KRISTIEN SCHEEPMANS



“Als de patiënt komt met een vermoeden van spataders wordt een onderzoek van de bloedvaten gedaan, waarbij de stroming van het bloed in beeld wordt gebracht.”

PROF. DR. INGE FOURNEAU
Diensthooft Vaatheelkunde UZ Leuven
en hoogleraar KU Leuven

Kan u ons uitleggen wat spataders eigenlijk zijn?

Inge Fourneau: “De slagaders brengen het bloed van het hart naar de weefsels. Dat bloed wordt teruggebracht via de aders. Om tegen de zwaartekracht in het bloed omhoog te kunnen brengen, zijn de aders voorzien van kleppen. In principe is er door deze kleppen slechts eenrichtingsverkeer mogelijk van de voeten naar het hart. Bij elke samentrekking van de spieren wordt het bloed een etage hoger geduwd. Bij spataders werken deze kleppen niet goed meer waardoor het bloed wel terug kan vallen in de richting van de benen. De terugstroom van het bloed gaat hierdoor minder ge-

makkelijk. Dit resulteert niet alleen in een zwaartegevoel maar de aders zetten ook uit en worden zichtbaar.”

Als deze kleppen minder goed functioneren, ontstaan spataders. Zijn er factoren die dit beïnvloeden?

Sarah Thomis: “Er zijn een aantal risicofactoren waardoor de kans op een verstoorde werking van de kleppen toeneemt zoals overgewicht, een zittend of staand beroep, weinig lichaamsbeweging en een familiale voorbeschiktheid. Spataders zijn een slijtageziekte en naarmate je ouder wordt, neemt de kans op spataders toe. Tijdens of na de zwangerschap kunnen er ook spataders ontstaan.”

Kunnen we spataders voorkomen?

Sarah Thomis: “Preventieve maatregelen zijn veel bewegen, wandelen en zwemmen, overgewicht en obstipatie vermijden en eventueel steunkousen dragen tijdens de zwangerschap. Bij een zittend of staand beroep is het belangrijk om



“Preventieve maatregelen zijn veel bewegen, wandelen en zwemmen, overgewicht en obstipatie vermijden en eventueel steunkousen dragen tijdens de zwangerschap.”

de voeten pompend te bewegen, af en toe eens recht te staan of rond te lopen.”

Komen spataders voor op specifieke plaatsen in de benen?

Inge Fourneau: “Spataders zijn het meest zichtbaar in het onderbeen maar eigenlijk kunnen de aders in het volledige been aangetast zijn. Het zijn meestal de oppervlakkige aders die zijn aangetast. Dit geeft aanleiding tot de zichtbare verdikte aders of tot die fijne blauwe spinnenwebben of bezemrijzen die esthetisch storend zijn. Deze aders kunnen ook verborgen zitten in het onderhuidse vetweefsel waardoor ze niet echt zichtbaar zijn maar toch klachten geven.”

En wat zijn dan de klachten?

Sarah Thomis: “Een typische klacht is het zwaartegevoel in de benen. Dit is vooral uitgesproken na lang rechtop staan. Het is minder op dagen wanneer je veel gewandeld hebt, het komt meer voor bij warm weer

en het verbetert bijna onmiddellijk als je de benen in hoogstand legt. Andere klachten zijn rusteloze benen en nachtelijke kuitkrampen. Ook jeuk komt voor. Dit kan op de plaats van een spatader of globaal aan het onderbeen omdat de voedingstoestand van de huid verstoord is doordat er stuwning is van het bloed dat niet goed circuleert. Oedeem of een zwelling is een ander symptoom en in zeer uitgesproken vormen kunnen spataders leiden tot een open been.”

Wat gebeurt er als mensen bij u langskomen op de raadpleging?

Inge Fourneau: “Als de patiënt komt met een vermoeden van spataders wordt een duplex gedaan. Dit is een onderzoek van de bloedvaten waarbij de stroming van het bloed in beeld wordt gebracht door de weerkaatsing van ultrasone golven en waardoor de werking van de klepjes zichtbaar wordt. Je ziet met andere woorden of er een- of tweerichtingsverkeer is.”

Wat houdt de behandeling van spataders precies in?

Sarah Thomis: “Er zijn verschillende mogelijkheden van behandeling. Vooreerst is er de **conservatieve mogelijkheid** waarbij geprobeerd wordt om met behulp van gedragsveranderingen de klachten te verbeteren. Voorbeelden zijn meer beweging, vermageren en het dragen van



“Het is perfect verantwoord om de spataders ongemoeid te laten wanneer de klachten voldoende onder controle zijn met steunkousen en met veel te bewegen.”

DR. SARAH THOMIS
Adjunct kliniekhoudend Vaatheelkunde,
UZ Leuven

SPATADERS

Wat?

Uitgezette aders op de benen die ontstaan door een slechte werking van de kleppen in de aders.

Symptomen

- Duidelijk zichtbare aders
- Zwaartegevoel in de benen
- Vermoeide, zware benen
- Rusteloze benen
- Nachtelijke krampen
- Jeuk
- Pijn
- Vochttopstapeling/zwelling

Risicofactoren

- Overgewicht
- Leeftijd
- Zwangerschap
- Staand of zittend beroep
- Erfelijkheid

Behandeling

- Conservatieve behandeling
- Medicamenteus
- Operatieve behandeling:
 - Sclerotherapie
 - Klassieke chirurgie
 - Endoveneuze technieken

steunkousen. Ook wisselbaden kunnen helpen om de rusteloze benen en de krampen te verminderen. Dit is het afwisselend sproeien van de benen met zeer koud en zeer warm water en eindigen met koud water. Daarnaast kan **aderversterkende medicatie** (venotonica) soms helpen. Tot slot is er de **operatieve behandeling**. Men onderscheidt de sclerotherapie, de klassieke chirurgie en de nieuwere endoveneuze technieken zoals laser en radiofrequente ablatie.

“Spataders hebben de kwalijke reputatie om terug te komen”

Sclerotherapie betekent dat je de aders inspuit met een bijtend product waardoor de binnenwand geïrriteerd wordt. Door het daarna tijdelijk dragen van steunkousen wordt de ader platgeduwd en door de geïrriteerde binnenkant gaat de ader verkleven. Bijgevolg is de ader dicht en werkt hij niet meer. Dit is de behandeling voor de kleine esthetisch storende bezemrijzen. Voor dikkere aders bestaat er de foam sclerotherapie. Dit is hetzelfde principe maar om dezelfde hoeveelheid van het bijtend product te laten contact maken met de wand van de dikkere ader wordt hieraan lucht toegevoegd waardoor er schuim ontstaat.”

Inge Fournieu: “Bij de klassieke chirurgie heb je **stripping**. Hier wordt de zieke ader eruit getrokken via een wondje in de lies en een wondje aan de knie of aan de enkel. De grotere zijtakken worden via ministeekwondjes met een haakpennetje uitgetrokken.

Bij de nieuwere technieken zoals de **laser** en de **radiofrequente ablatie** wordt de ader niet verwijderd maar wordt deze aan de binnenkant dichtgeschroeid zodat hij ook dicht is en bijgevolg niet meer werkt. De voordelen van deze technieken zijn dat de patiënten – sowieso is een spat-

aderoperatie geen zware operatie – minder pijn hebben, sneller aan het werk kunnen, minder vermoeid zijn en dat zij minder blauwe plekken hebben. Het esthetische en functionele resultaat op termijn is ongeveer hetzelfde.”

Is het nodig de spataders te laten verwijderen?

Sarah Thomis: “Neen, zolang de klachten beperkt zijn. Het is perfect verantwoord om de spataders ongemoeid te laten wanneer de klachten voldoende onder controle zijn met steunkousen en met veel te bewegen. Maar als de huid begint te veranderen, als je bruine vlekken krijgt of als de huid begint te schilferen, dan is het wel beter om in te grijpen, want dit zijn tekenen van een dreigend ulcus (open been), zeker als deze veranderingen zich ter hoogte van de binnen enkel voordoen.”

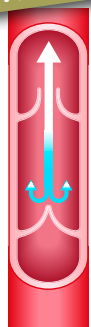
Kun je spataders opnieuw krijgen?

Sarah Thomis: “Ja, spataders hebben de kwalijke reputatie om terug te komen. Het zijn wel andere adertjes die dan ziek worden of nieuwe adertjes die groeien. De behandeling kan steeds opnieuw gedaan worden. Eigenlijk is het onvoorspelbaar, bij sommige mensen komen ze nooit meer terug en bij anderen zijn die na enkele jaren al terug. Het is en blijft een ziekte die je moeilijk kan genezen.”

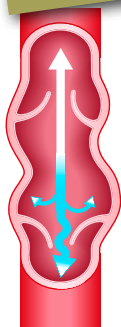
Zijn er mogelijke complicaties?

Sarah Thomis: “Twee belangrijke complicaties van spataders zijn het veneus ulcus of open been, en tromboflebitis of aderontsteking. Oppervlakkige spataders kunnen aanleiding geven tot oppervlakkige aderontsteking en geven een pijnlijke rode streng. Tromboflebitis van de diepe aders geeft pijn en enorm gezwollen benen en kan resulteren in een longembolie. Wanneer je een tromboflebitis gehad hebt, raden we steeds aan de spataders te laten behandelen vooraleer het nog eens optreedt.”

GEZONDE ADER



SPATADER



DOOR EEN SLECHTE WERKING VAN DE KLEPPEN KAN HET BLOED TERUGVALLEN IN DE RICHTING VAN HET BEEN (RECHTS).

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



Gratis documentatie
Gratis prijssofferte

ThyssenKrupp Encasa
Life in motion.



ThyssenKrupp

UNIEK IN BELGIË!



VERVANG UW OUDE BADKUIP
DOOR EEN COMFORTABELE
EN VEILIGE DOUCHERUIMTE



een badkuip die
moeilijk wordt om
eruit te kruipen

INSTALLATIE OP 1 DAG!
(GEEN STOF OF AFBREEKWERK)



Ik heb aan
Eaudyssée
gevraagd om
mijn douche te
installeren en
ik ben er zeer
tevreden van!
Will Ferdy

STUUR SNEL DEZE COUPON TERUG OM
DOCUMENTATIE EN EEN GRATIS BESTEK TE
ONTVANGEN.

- Ja, ik wens gratis documentatie te ontvangen.
- Ja, ik wens een bezoek van een techniker voor een haalbaarheidsstudie. **Dit gratis en zonder aankoopverplichting.**

Mevr. Dhr. Dhr. en mevr.

Naam: _____

Voornaam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Tel: _____

TERUG TE STUREN NAAR HET VOLGEND
ADRES

EAUDYSSEE – C/O CFCIB
KUNSTLAAN, 8
B-1210 BRUXELLES



02 512 85 45

www.douchebali.be

contact@eaudyssee.com

GEZO122014



“ZE WEET DAT WE THUIS ZIJN”

THUIS BIJ LOUIS EN JULIA

Patiënten en mantelzorgers ondersteunen zodat ze zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving kunnen wonen... Het is dé ultieme doelstelling van onze organisatie. Louis Cleiren zorgt thuis voor zijn moeder Julia Van Meir, samen met het Wit-Gele Kruis en andere zorgpartners. We vroegen hem of hij zijn verhaal wilde vertellen voor Gezond Thuis.

📍 AN DESMEDT 📷 THOMAS DE BOEVER

Als ik aankom op de hoeve in Alveringem, zijn verpleegkundige Conny Feryn en de collega van Familiezorg al bezig met de zorg voor Julia. Louis helpt mee, en neemt tussendoor zijn ontbijt.

Wat woon je hier mooi!

Louis: “Bedankt. Aan de oorspronkelijke hoeve is niets veranderd. We

hebben enkel oprisingswerken gedaan. Een paar maanden geleden ben ik samen met mijn moeder van Berendrecht naar hier verhuisd.”

Vanwaar die beslissing?

Louis: “Mijn moeder is 94 en ze is, onder andere door haar dementie, zwaar hulpbehoevend. Ze verbleef anderhalf jaar in een rusthuis. Maar

ik voelde aan dat dat voor haar geen goede oplossing was. Bij mensen met dementie is het belangrijk om hun ‘ritme’ aan te voelen en daar rekening mee te houden. Ik merkte dat ze het tempo van het rusthuis niet aankon. We zijn op zoek gegaan naar een alternatief en zo is ze opgenomen in kortverblijf hier in de streek. We hadden dit huis in Alveringem al langer en we kwamen hier tijdens de weekends soms op vakantie. In afwachting van een ander kortverblijf of een definitief verblijf in een rusthuis hier in de streek, zijn we hier samen op de boerderij beland. Ondertussen heb ik beslist om samen met het Wit-Gele Kruis, Familiezorg en nog andere diensten, mijn moeder thuis te verzorgen. Ik wil het in ieder geval proberen.”

Hoe heeft het Wit-Gele Kruis je hierin ondersteund?

Louis: “We hebben uiteraard alle praktische zaken van de zorg afgestemd: het gebruik van een tillift, een glijzeil, een ziekenhuisbed, hulpmiddelen om doorligwonden te voorkomen... Maar Conny en haar collega's hebben me ook geholpen om de juiste bijkomende hulp te vinden. Zo doe ik een beroep op jullie dienst 'Wit-Gele Plus'*. Conny heeft ook doorverwezen naar een dienst voor gezins- en bejaardenhulp en via hen heb ik dan weer een oppasdienst geregeld.”

En is het voor jou haalbaar op deze manier?

Louis: “Veel mensen zeggen: “Je kunt dat thuis niet zelf doen.” Ik vind dat meer mensen thuis de zorg voor hun ouders zouden moeten opnemen, of het toch op zijn minst proberen. Ik ben zo dankbaar voor wat mijn moeder altijd voor ons gedaan heeft en ik wil dit terugdoen voor haar. Maar ik voel dat het nodig zal zijn om één of twee dagen in de week volledig voor mezelf te hebben: eens terug naar Antwerpen gaan, afspreken met vrienden, ... Ik wil hier niet vereenzamen. En daarom ben ik nog op zoek naar bijkomende hulp zoals oppas 's nachts. Dat zal ik nodig hebben om het te blijven aankunnen.”

Verpleegkundige Conny komt de keukens binnen. “Ze is goed wakker hoor nu! Ze zit in haar stoel naar buiten te kijken.” Louis gaat meteen even kijken.”

Conny: “Omgaan met dementie is niet eenvoudig. Julia heeft heldere momenten, maar soms reageert ze op niets. Dat is voor Louis niet altijd makkelijk. We proberen hem zoveel mogelijk tips te geven. Zo is het heel belangrijk om het tempo van de patiënt te volgen en vooral niets te forceren. En goed observe-

“Ik ben heel tevreden over de zorg. Ik probeer om mijn moeder thuis te verzorgen, samen met het Wit-Gele Kruis en andere diensten”

ren uiteraard. Een patiënt die niets zegt, moet je ‘lezen’. Zo merkten we aan Julia's gelaatsuitdrukking dat ze bij de ochtendverzorging pijn heeft. Die ‘startpijn’ heeft te maken met artrose. Aan Louis hebben we dan aangeraden om een half uur voor de verzorging een pijnstillertje te geven, en sindsdien gaat het een stuk beter.”

Ik heb de indruk dat jullie goed samenwerken?

Louis: “De samenwerking kan niet beter. Ik kan vragen stellen, krijg de nodige tips... De verschillende mensen die hier komen helpen, zijn perfect op de hoogte en goed op elkaar afgestemd. En ik kan alles met Conny en haar collega's bespreken.”

Morele steun en aanmoediging zijn belangrijk om het te kunnen volhouden. Alles moet me van het hart, en met jullie kan dat perfect. Wat ik ook merk, is dat de sfeer bij jullie goed zit. De verpleegkundigen werken met volle goesting en dat stralen ze uit.”

Is je moeder veranderd sinds ze terug thuis verzorgd wordt?

Louis: “We hebben haar samen zien verbeteren, hé Conny? Haar ogen spreken meer, ze reageert weer meer... Tijdens de verzorging merk je ook dat ze wil meewerken: ze steunt en helpt mee. En ik merk aan kleine dingen dat ze ervan geniet om in haar vertrouwde omgeving te zijn. Ze praat nog heel weinig, maar onlangs zei ze tegen me: “Woon jij hier ook?” Dat is het mooiste bewijs dat ze het ‘thuisgevoel’ ervaart. Ze weet dat we thuis zijn, en dat geeft mij voldoening.”

Ik heb bewondering voor wat je doet. Bedankt voor dit gesprek.

* Poetshulp met dienstencheques via Wit-Gele Plus. Dit is een extra dienstverlening van het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen



**LOUIS MET ZIJN MOEDER JULIA:
“IK MERK AAN KLEINE DINGEN
DAT ZE ERVAN GENIET OM IN HAAR
VERTROUWDE OMGEVING TE ZIJN.”**

DOORLIGWONDEN

EEN PROBLEEM DAT WE SAMEN KUNNEN VOORKOMEN!

Wellicht heb je al gehoord over doorligwonden of las je ergens de medische term 'decubitus'. Misschien ken je iemand die een doorligwonde heeft gehad? Dan heb je ongetwijfeld ook vernomen dat zo'n wonde vele ongemakken veroorzaakt. Gelukkig zijn er heel wat effectieve maatregelen waardoor doorligwonden voorkomen kunnen worden. In dit artikel krijg je wat meer achtergrondinfo en reiken we praktische tips en adviezen aan.

 AN DESMEDT  THOMAS DE BOEVER



Opgelet!

Deze zaken helpen **NIET** tegen doorligwonden:

- schapenvachtjes
- gelkussens, ringkussens, waterkussens en watermatrassen
- masseren met crème, olie, ijs,...
- eosine
- hiel- en elleboogbeschermers, verbandmateriaal



Heb je vragen of wil je bijkomende info?

Aarzel niet en bespreek dit met je verpleegkundige. Samen kunnen we doorligwonden voorkomen!

Hoe ontstaan doorligwonden?

In de huid zitten bloedvaten die de huid en de onderliggende weefsels van zuurstof en voedingsstoffen voorzien. Als je langere tijd in dezelfde houding ligt of zit, drukt de huid steeds op dezelfde plaatsen op je matras of stoel. Op deze plaatsen worden de bloedvaten in de huid dichtgedrukt. De huid en de weefsels krijgen daardoor onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen. Er sterven cellen af waardoor doorligwonden kunnen ontstaan.

Doorligwonden kunnen ook ontstaan als je voortdurend onderuitzakt in je bed of stoel. Dit veroorzaakt immers schuifkrachten. De huid en de spieren worden t.o.v. elkaar verwrongen of verschoven. De bloedvaten staan hierdoor onder druk waardoor de huid beschadigd kan worden.

Waarom is preventie zo belangrijk?

Een doorligwonde is pijnlijk en veroorzaakt heel wat ongemakken. Doorligwonden zijn ernstige wonden die moeilijk te genezen zijn.

Er zijn heel wat effectieve maatregelen om te vermijden dat je doorligwonden krijgt. Door zelf voorzorgen te nemen, kan je zelf, je mantelzorger, je familie en omgeving, actief meehelpen om doorligwonden te voorkomen.

Wie loopt risico?

Iedereen die langdurig in bed, in een zetel of in een rolstoel moet blijven, kan doorligwonden ontwikkelen.

Mogelijke hulpmiddelen

Er zijn verschillende matrassen en kussens verkrijgbaar die de druk van je lichaam op het bed of de zetel/stoel verminderen. Je verpleegkundige kan je hierover meer uitleg geven. Samen met jou, je mantelzorger en huisarts, kan er gekeken worden welke hulpmiddelen mogelijk geschikt zijn in jouw specifieke situatie.

Heb je vragen of wil je bijkomende info?

Aarzel niet en bespreek dit met je verpleegkundige. Samen kunnen we doorligwonden voorkomen!

7 TIPS om doorligwonden te vermijden

1 Verander regelmatig van houding

► Liggend:



Bespreek met je verpleegkundige of huisarts hoe vaak je best van houding verandert. Naargelang je mogelijkheden, kan je afwisselend op de rug, linker- of rechterzijde of buik liggen. Indien mogelijk, kom dan geregeld uit bed of uit de zetel en stap even rond. Kan je zelf onvoldoende bewegen, zorg dan dat iemand je kan helpen om regelmatig van houding te veranderen. Lig je op je rug, plaats dan een kussentje onder je onderbenen, zodat je hielen de matras niet raken ('zwevende' hielen).

► Zittend:



Je kan half rechtop zitten met de benen op een krukje of stoel. Zorg er ook hier voor dat de hielen vrij zijn ('zwevende' hielen). Als je volledig rechtop zit, zorg dan dat je beide voeten op de grond rusten. Het gebruik van arMLEUNINGEN kan helpen om je houding te stabiliseren, zodat je niet onderuit zakt of vooruit schuift.

2 Voorkom schuiven

Als je van houding wil veranderen, til dan je zitvlak op door met je handen op de matras of de stoel te steunen. Heb je een ziekenhuisbed, gebruik dan de zelfoprichter om van houding te veranderen.

3 Zorg voor een schone, gladde en droge onderlaag

Probeer kreuken in je lakens of je kledij zoveel mogelijk te vermijden.

4 Zorg voor een goede hygiëne

Gebruik weinig zeep en was niet te ruw, zodat je huid niet beschadigd raakt. Spoel de huid goed af en dep droog in plaats van te wrijven.

5 Let op bij incontinentie

Bij verlies van urine of stoelgang is het belangrijk om de huid zo schoon en droog mogelijk te houden. Gebruik goed incontinentiemateriaal en wissel het regelmatig.

6 Goed en gevarieerd eten is belangrijk

Probeer voldoende en gevarieerd te eten en te drinken. Hierdoor krijgt je lichaam alle energie- en voedingsstoffen die het nodig heeft. Dit helpt om de huid en de onderliggende weefsels in goede conditie te houden.

7 Controleer regelmatig je huid op blijvende roodheid

Vooraf ter hoogte van de stuit (onderste gedeelte van de rug) en de hielen is dit belangrijk. Bij elk bezoek zal je verpleegkundige de drukpunten goed inspecteren. Roodheid is een alarmteken! Als je zelf de eerste tekenen van doorligwonden opmerkt (pijn en roodheid), bespreek dit dan meteen met je verpleegkundige.

Uiteraard kan je bij dit alles rekenen op de continue ondersteuning en alertheid van je verpleegkundige.

Bezoek onze grote toonzaal met
een 40-tal verschillende modellen

MOBILE



www.mobilescooter.be

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

Gratis documentatie of gratis demonstratie

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

Bon terugsturen naar:

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

0800-90207
Gratis

**SERVICERESIDENTIE
PARKHOF
HERENT**

Zorgeloos en
comfortabel genieten

Service-appartementen voor senioren
met 1 of 2 slaapkamers, privé terras, 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

LIFE *styles* ^{Attends}



Eindejaarsactie!

van 1 tot 31 december 2014

- **gratis** gastendoekje per bestelde doos
- **10% korting** op een bestelling van min € 50,-
met voucher code **KERST14**

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





“Onze eerste kennismaking? Een ramp! (lacht)”

“Voilà, dat is nu typisch de humor van Paul!”

Paul
75 jaar

Rudi
54 jaar

 ANN VANLOFFELT

 MARCO MERTENS

Al 7 jaar is Rudi de vaste verpleegkundige van Paul. Na een val van zijn duiventil, amper 1,20 meter hoog, liep hij een dwarslaesie op. Sindsdien is hij verlamd en gevoelloos vanaf zijn hals.

Over zijn beperking

Paul: “Eerst had ik nog hoop dat ik zou herstellen. Maar ze hebben mij niet kunnen helpen. Ik heb dat vanaf het eerste moment aanvaard. Het was zo en ik moest verder.”

Rudi: “Wat ik aan Paul bewonder is zijn eeuwig optimisme. Nooit heb ik hem horen klagen.”

Over de zorg

Paul: “In de namiddag komt Rudi of een andere collega van zijn team. Maar eigenlijk blijft het voor mij gelijk wie komt. Ik zeg hoe ik de zorg graag heb en daar houden ze rekening mee.”

Rudi: “In het begin schrok de complexiteit van de zorg mij een beetje af, ook al heb ik heel wat ervaring. Maar Paul stelde me meteen gerust en is ook duidelijk over zijn verwachtingen. Zo moeten de lichaamsdelen van Paul precies juist liggen om doorligwonden te vermijden.”

Over de mantelzorg

Paul: “Ik heb veel steun van mijn familie. Mijn zoon heeft de poelierszaak hiernaast overgenomen. Hij is er dus vaak. Ook de anderen komen vaak over de vloer. Maar vooral aan Gilberte, mijn vrouw, heb ik veel te danken.”

Rudi: “En Mira dan (de hond des huizes), jouw dikke vriend! Als we Paul verzorgen, laat ze dat oogluikend toe. Maar eens de zorg gedaan, moeten we ook stoppen!”

Over de eerste kennismaking

Paul: “‘t Was een ramp (lacht)!”

Rudi: “Voilà, dat is nu typisch de humor van Paul!”

Over elkaar

Rudi: “Paul is altijd goed geluimd en steeds geïnteresseerd in hoe anderen het maken. Hij heeft een breed interesseveld: tennis, sport, duiven, politiek, ... Mensen als Paul maken je beroep bijzonder.”

Paul: “We grommelen wel eens op elkaar, “voor de klucht”. Rudi is trouwens zelf een optimist!”

NOSTALGIE



“Ik had me voorgenomen nooit over vroeger te schrijven. De goeie, oude tijd bestaat niet. Het is een vertekend en geïdealiseerd beeld van een tijd die ook niet zo schitterend was. Daar heeft de herdenking van de Grote Oorlog ons nog eens duidelijk aan herinnerd. We leven nu. Punt. Uit.

Vroeger was je wel gezonder. Je kon zonder dat je geweten in opstand kwam een nachtje doorzakken, tien pinten achteroverslaan en eindigen met een grote portie friet onder een klodder mayonaise. Dàt wel.

Maar nu zegt de dokter dat mijn suikerspiegel niet meer dàt is, dat ik niet mag denken dat ik nog achttien ben, dat die nekpijn gewoon artrose is en dat hartoverslagen op mijn ouderdom heel normaal zijn. Hij raadt me aan om te bewegen: liefst elke dag. Wandelen of fietsen.

“Om mijzelf de indruk te geven dat ik serieuze sportieve inspanningen lever, rijd ik wel eens rondjes in de buurt”

Dat doe ik dan maar, hoewel, ik speel een beetje vals. Ik heb je al in een vorig stukje verteld dat ik beschik over een elektrische fiets. Om mijzelf de indruk te geven dat ik serieuze sportieve inspanningen lever, rijd ik wel eens rondjes in de buurt. Eigenaardig hoe je omgeving verandert als je fietst. Je ontdekt plotseling nieuwe gebouwen, andere etalages, geurende restaurantjes. Daar reed je vroeger straal voorbij zonder dat je besepte dat de wereld rondom jou niet blijft stilstaan.

En, zonder het te beseffen, reed ik naar het appartementsgebouw waar we, bijna vijftig jaar geleden, hadden gewoond. Twee bakstenen blokken kijken er als wachters uit op een wijk van witte, kraaknette huisjes. De wegen waren naar mijn gevoel wat smaller geworden dan vroeger en de beplanting was fors gegroeid. Ook de appartementsblokken leken niet meer zo immens groot. De spoorweg naast de wijk lag er nog, maar de bedding leek me wat verwaarloosd.

Ik stopte even, voet aan de grond, en keek naar boven. Daar, op de zesde verdieping hadden wij onze huwelijksnacht doorgebracht en ik herinner mij dat ik alle treinen

heb gehoord die die nacht over de rails raasden – het was eerder hobbelen en één stel had beslist een vierkanten wiel. Daarboven hadden we intens de liefde bedreven, en het kon ons niets verdommen dat je op het derde hoorde wat we op het zesde aan het doen waren. Daar hadden we onze eerste ruzies gehad en ons eerste kind in zijn bedje gelegd. Er was een lief Pools mevrouwtje dat op onze kleine had gepast als wij aan het werk waren en eens was ik, zes hoog, van bij de burens over hun terras naar het onze geklauterd omdat ik de toegangsdeur van de flat in het slot had gegooid. Ik weet dat het klinkt als een streekroman, maar ik herinnerde me duidelijk hoe mijn vrouw op het terrasje verscheen als ik eraan kwam. Ze droeg de baby op de arm.

En nu, zoveel jaren later, stond ik daar op die kille, zonnige namiddag, zittend op het zadel van mijn fiets. En plotseling leek het of de tijd werd teruggespoeld. Ik werd opgenomen in die warme cocon van het verleden, ik werd weer een embryo van de tijd. Toen verscheen op het terras van de zesde verdieping een jonge vrouw met een baby in de armen. Zij keek even op mij neer, een beetje achterdochtig omdat een vreemde man daar beneden haar bespiedde, maar dan wuifde ze naar iemand. Niet naar mij, misschien naar haar man die terugkwam van zijn werk. Ik vond haar een indringster. Zij had mijn verleden gepikt.

Daarboven begon de tijd opnieuw. Alles hetzelfde. Alleen de trein reed niet meer. De lijn was afgeschaft.



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

RENÉ SWARTENBROEKX

EEN HEERLIJK EN SPANNEND BOEK VOOR KOUDE WINTERAVONDEN

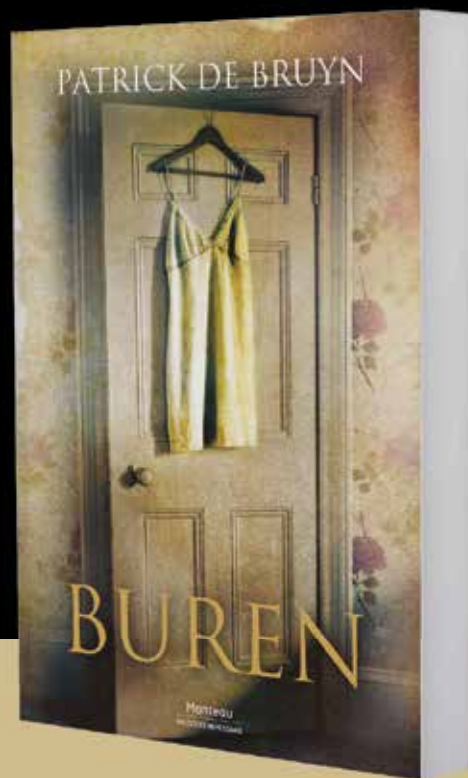
Tomas heeft het allemaal: een fijn gezin, een topbaan, geld voor een villa, auto's en reizen.

Op een dag herkent hij een man van wie hij weet dat die al vijftien jaar dood is. Tomas reageert ontzet: als de man nog leeft, is dat een tijdbom onder zijn comfortabele leven.

Even later ontmoet hij ook zijn vroegere buurmeisje Kimberley, op wie hij als tiener al dolverliefd was, maar die hij van de ene dag op de andere nooit meer heeft willen terugzien. Waarom niet? Kimberley wil na vijftien jaar nog steeds een antwoord op die vraag.

Tomas wordt geconfronteerd met een verleden dat hij voorgoed had willen vergeten.

De nieuwste thriller van Patrick De Bruyn



304 blz. – €21,99
ISBN 9789022330692

Meesters
IN MISDAAD

COLOFON



21^{ste} jaargang, Nr. 79 - December 2014
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie

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

Redactieraad

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

Beeld coverpagina

© Thomas De Boever

Druk

De Cuyper

Oplage

126 000

Secretariaat

Hilde De Groef

Verantwoordelijke uitgever

Daniël De Coninck - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel
Tel. 02 739 35 11 - Fax 02 739 35 99 - www.witgelekruis.be

Reclameregie en vormgeving



DECOM NV - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden
www.decom.be - eva.bohez@decom.be
Tel. +32 475 85 73 27 - Fax 02 325 64 65

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

Het abonnementsgeld voor Gezond Thuis bedraagt € 10 per jaar - te storten op BE73.0000.1744.6660 van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen 1000 Brussel met vermelding abonnement Gezond Thuis. Gelieve bij adreswijzigingen ook het nummer op de plastic folie mee te delen (voor verzendingen met de post). Adreswijzigingen kan je melden bij hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be

CONTACTGEGEVENS

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014 24 24 24

WWW.WGKANTWERPEN.BE

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

☎ 09 265 75 75

WWW.WGKOV.L.BE

Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089 30 08 80

WWW.WIT-GELEKRUISLIMBURG.BE

Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant

☎ 016 31 95 50

WWW.WIT-GELEKRUISVLAAMSBRABANT.BE

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050 34 13 33

WWW.WGKWV.L.BE

MEER WETEN?

WWW.WGK.BE

VOLG ELKE PROVINCIE OP:



Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis



'KORTSLUITING IN MIJN HOOFD'

VAN BRENDA FROYEN

**WIN
1 VAN DE
35 BOEKEN**

WEDSTRIJD



Brenda is pas bevallen van haar derde zontje als ze een postpartumpsychose krijgt. Ze heeft hallucinaties waarbij de grens tussen realiteit en waan vervaagt. Haar psychose haalt haar hele leven en dat van haar omgeving overhoop. Kortsluiting in mijn hoofd is het relaas van Brenda's zoektocht naar hulp. Fragmenten uit verplegingsrapporten en het dagboek van haar man en zus geven een totaalbeeld van hoe de psychose verloopt. Het boek is een aanklacht tegen de vaak willekeurige, dwingende en soms vernederende behandeling van psychiatrische patiënten. Overmedicalisering, gedwongen opname en het gebruik van isoleercellen zijn schering en inslag. Maar het is ook een verhaal van hoop. Hoop op herstel en op het doorbreken van het taboe dat rust op psychologische ziekten. Pleidooi voor meer menselijkheid in de omgang met de patiënt.

M Manteau

HORIZONTAAL

- Ontberen, missen – Varix
- Gemeente in Oost-Vlaanderen – Cavalerie
- Gevangenis-kamer – Feestelijke maaltijd – Edel (samentrekking)
- Aartsengel – Partij in een rechtszaak – Sprookjesfiguur
- Prooi – Oogje aan de rand van een borduurwerk
- Plaats waar men kan binnengaan – Ijskegel – Muzieknoot
- Overmatig – Verschrompeling van een orgaan – In het genoemde
- Eensgezind – Onderricht
- Muzieknoot – Kleinste stad van België – Betreffende de maan
- Beeldzijde van een muntstuk – Latijns voorzetsel – Hij – Muzieknoot
- Daar – Land in Azië – Boerenkiel
- Beluchten – Nadeel
- Dierenwereld – Oost-Europeaan
- Bloem – Ingenieur – Aluminium (in samenstellingen)
- Europees land – Tijdelijke betrekking

VERTICAAL

- Weefselversterf door druk op het lichaam – Meubelstuk
- Wild zwijn – Lijkzang – Edelachtbaar
- Leuning van een schip – Verreweg
- Vrouwelijk (afk.) – Aanleggen (van een schip)
- Roosachtige heester – Raad eens
- Keurig – Gewelddadig gedrag – Niet even
- Zangvogel – Familielid – Boos, misdadig
- Japanees afstandsmaat – Om een blazend geluid na te bootsen (tussenwerpsel) – Gek – Boom
- Hoogte van de prijzen – Europeaan
- Goud (symbool) – Dooier – Juwelenkistje
- Weddenschap op paarden – Getransplanteerd hart
- Onheilsgodin – Oliezuur – Luiaard
- Stad in Zuid-Holland – Erfelijk materiaal – Clown
- Erbium (symbool) – Niet soepel in opvattingen – Bijbels figuur
- Verzen maken zonder dichtelijke waarde – Podium voor de dirigent

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

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

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

vóór 20 januari 2015, naar het adres:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel

Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook: kruiswoord@vlaanderen.wgk.be

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: POMPOENPUREE

Winnaars van het kookboek 'Diabeet':

Monica Devlieghere, Assebroek – Josiane Eerebout, Brugge – Edgard Smolders, Lommel – Franciscus Ponsaerts, Kalmthout – Maria Hobo van Ooijen, Elen-Dilsen – Marleen Dekock, Staden – Ria Lenaerts, Zonhoven – Roger Goens, Halle – Ingrid Cornelis, Geetbets – Jenny Schoels, Alken – Lucio Corecig, Maasmechelen – Ludovicus Aerts, Blankenberge – Louisa Preud'homs, Herk-de-Stad – Lucien Six, Sint-Eloois-Vijve – Jan De Smedt, Keerbergen – Frits Desloovere, Waregem – Roger De Groeve, Opwijk – Joke Vlemmix, Lommel – Pierre Devry, Sint-Kwintens-Lennik – Patrick Tyvaert, Ingelmunster – Lisette Devroye, Dilbeek – Annie Vermote, Nieuwerkerken – Silvano Cimini, Maasmechelen – René Brys, Boechout – Jean Justé, Leopoldsburg



Can de kant staan?

DAT ZIE IK NIET ZITTEN.

Een gevoelige blaas hoeft je leven niet te beïnvloeden.

De inlegkruisjes en verbanden van **TENA** bieden je de optimale zekerheid, zonder dat iemand er iets van merkt.

Zo kun je alles doen wat je wilt en zijn wie je bent.

GRATIS proefverpakking?
Ga naar www.TENA.be



Speciale set
2014!

Ruilprijs: € 10,- voor € 10,-

5 x speciale 2 €uromunten 2014 voor de ruilprijs!

- ✓ Officieel betaalmiddel in alle €urolanden!
- ✓ Unc. verzamelkwaliteit!
- ✓ **GRATIS** erbij:
5 x muntcapsule
5 x certificaat



2 Euro Letland 2014
"Riga - Europese culturele hoofdstad"



2 Euro Luxemburg 2014
"Troonsbestijging groothertog Jean"



Gemeenschappelijke achterkant
Ø ieder 25,75 mm



2 Euro Spanje 2014
"Park Güell van Gaudí"



2 Euro Duitsland 2014
"Michaelkerk"



2 Euro Slowakije 2014
"10 Jaar EU-toetreding"

Compleet
voor de ruilprijs
€ 10,-

Mijn bestelling

Ja, levert u mij a.u.b. de volgende startuitgiften en maandelijks een verdere uitgave uit de betreffende verzameling vrijblijvend ter inzage.
Ik heb altijd een 14 dagen teruggave-recht!

(Excl. € 3,95 verzendkosten-aandeel - porto, verpakking, verzekering)

- 1- 5. Complete set: 5 x speciale 2 €uromunt 2014 (unc.) voor de ruilprijs van € 10,-! (Slechts 1 x per klant bestelbaar!)
- 6+ 7. Vaticaan complete set: 2 x 50 cent munten Vaticaan "paus Franciscus" + "paus Benedictus XVI" voor tesamen slechts € 5,-!
- 8. **GRATIS bij mijn bestelling: de eerste 5 cent munt België 2014 "koning Philippe"!**

Voornaam _____ Achternaam _____ M V

Straatnaam/Huisnr. _____

Postcode/Plaats _____

Geboortedatum _____ Telefoon _____

Vertrouwensgarantie: Handtekening _____ mtu/bai3
Natuurlijk kunt u uw opdracht op ieder moment zonder problemen opzeggen. Brief, mail, fax of telefoonij is voldoende.

A.u.b. opsturen naar:

SRH Ltd. & Co. KG • Depot Eupen
P.B. 100 • 4700 Eupen 1 • Fax: 087/ 56 96 84
E-Mail: service@srh-ltd.be

Alle genoemde prijzen zijn exclusief verzendkosten (verzendkosten ca. € 3,95). Levering binnen 30 dagen na ontvangst van de bestelling, voor 14 dagen op zicht, na ontvangst de voorraad. Bestelling via overboorting per bank of postgiro. Indien u de bestelling niet wilt, dient u deze onmiddellijk, voldoende gefrankeerd in de originele verpakking aan ons terug te sturen. De afzeggings-, die a ons mededocht worden opgenomen in ons bestand. U heeft altijd recht op overname en schenking. Uw persoonlijke gegevens kunnen eveneens aan derden voor prospectie/doelzending worden doorgegeven. Item 25 B1 en B1A B17C11A, BE 1458328-039

Vaticaan- Euro-sensatie



Ø ieder
24,25 mm

Slechts
321 sets
beschikbaar!

Compleet slechts
€ 5,-

- ✓ 2 x 50 cent munten Vaticaan in unc. kwaliteit!
- ✓ "Laatste" 50 cent munt 2013: paus Benedictus XVI!
- ✓ "Eerste" 50 cent munt 2014: paus Franciscus!
- ✓ Zeer zeldzaam! Nooit in de portemonnee te vinden!

**Gratis
cadeau!**

