

GEZOND *thuis*

JUN JUL
AUG

81

JOUW VERHAAL

“Ik hoop dat Cindy
mij nog lang
komt verzorgen”



De Ardennen, perfect voor fietsers en wandelaars!

Ontdek de fiets- en wandelroutes
in onze speciale gidsen

Gratis te bekijken en te downloaden op
www.belgie-toerisme.be en www.belgie-toerisme.nl



Wallonië
Ardennen



Wallonië-Brussel Toerisme
Ardennen en veel meer

EENS KOMT DE GROTE ZOMER

Elk van de vier seizoenen heeft zijn charme.
We zijn blij om de zon, die er altijd is, zelfs al zien we haar niet.

Waar geen zon is, is er koorts.
Waar de zon binnen mag, heeft de geneesheer geen werk
(zo luiden twee Italiaanse gezegden).

Te veel zon schaadt. Je houdt het ook niet lang uit in de volle middagzon.
Je zoekt dan wat schaduw en hoopt op een sprankje frisheid in de hitte.
Elke dag begint de zon aan haar loop.
Ze schijnt het langst op 21 juni.
Die dag wijst de pessimist erop dat zes maanden later de winter begint.
Maar goed dat op 21 december de optimist spreekt over de zomer, die een half jaar later aanvangt.

Wie depressief is, ziet vooral wat duister is en donker.
Hij hecht geen geloof aan wie zegt dat de zon schijnt.
Mensen en dingen zijn anders als we ze bekijken met het oog van de zon.
Zonnewijzers tonen de uren waarop de zon schijnt.
Ze vragen ons enkel de zonnige uren te tellen.
Wie de zon heeft, kan veel missen (Phil Bosmans).
De zon staat hier voor de kracht van vriendschap, liefde en zorg.
Maleachi, een profeet uit het Eerste Testament, ontdekt in de gerechtigheid stralen van de zon.

“Voor jullie die ontzag voor mijn naam hebben zal de zon stralend opgaan, de zon die gerechtigheid brengt en genezing in haar vleugels draagt” (Mal. 3,20).



ANTOINE RUBBENS

WEGWIJZER



DIALOOG

Interview met
Jacques Vermeire



DUO

Maria en haar verpleegkundige
Ben over elkaar

- 6 Actua
- 14 Lekker en recept
- 16 Nieuws uit je provincie
- 17 Gezond
Beroering om een beroerte
- 20 Jouw verhaal
“Ik hoop dat Cindy mij
nog lang komt verzorgen”
- 23 Thuis
Incontinentie
- 28 Column
- 30 Puzzel

*Patiënt en
verpleegkundige*

MARIA EN BEN

Na een val schakelde Maria de hulp van het Wit-Gele Kruis in. Verpleegkundige Ben helpt haar met de dagelijkse toiletzorg. Ondanks de hinder aan haar rug en evenwichtsstoornissen is Maria steeds bezig en helpt ze graag anderen. Ze klinkt dan ook met veel plezier op elke nieuwe dag.

► Lees meer over Maria en haar vaste verpleegkundige Ben op pagina 27



ACTUA

ONS NIEUWE LOGO!

We steken het Wit-Gele Kruis in een nieuw jasje. Jawel, ons logo krijgt een fikse opknappbeurt. We zijn een professionele, dynamische en warme organisatie, continu 'op weg' naar nóg betere zorg. En dat willen we ook uitstralen! Het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen zal dit nieuwe logo officieel gebruiken vanaf september 2015.



ANTIBIOTICA *gebruik ze goed en enkel als het moet!*

Verkeerd gebruik van antibiotica maakt bacteriën resistent, waardoor ernstige ziektes niet meer goed behandeld kunnen worden.

► WWW.GEBRUIKANTIBIOTICACORRECT.BE



NIEUW VAL- DETECTIESYSTEEM

FamilyEye is een nieuw automatisch valdetectiesysteem dat bij een val een hulpverlener verwittigt. Het is ook verkrijgbaar voor particulieren.

Sensoren in de kamer registreren wanneer de persoon gevallen is. Via een internetserver krijgt een hulpverlener (thuisverpleegkundige, familie of buur) meteen daarna een melding van de val.

► WWW.FAMILYEYE.BE

DAAR IS DE ZOMER, DAAR IS DE ZON

We kijken uit naar een lange, warme zomer vol sprankelende zonnestrallen. Helaas houden hitte en zonlicht ook risico's in. Extreem warm weer kan tot allerlei klachten leiden, zoals concentratiestoornissen, vermoeidheid, misselijkheid, duizeligheid of verwarring. Dit zijn symptomen die kunnen wijzen op een hiteslag of uitdroging. Probeer die zeker te vermijden!

ENKELE TIPS:

- drink regelmatig
- klee jezelf lichter aan
- probeer zo veel mogelijk tijd in koelere ruimtes door te brengen
- vermijd zo veel mogelijk rechtstreeks zonlicht
- bescherm steeds je huid met zonnecrème bij directe blootstelling aan zonlicht
- eet licht verteerbaar voedsel (en in kleinere porties)
- houd deuren en ramen gesloten om de warmte buiten te houden.





MANTELZORGER

Op 23 juni is het **Dag van de Mantelzorger**. Kijk snel in de regionale middenpagina's voor eventuele activiteiten in jouw buurt! Mantelzorgers zijn een grote steun voor de patiënt en staan altijd klaar om te helpen. Zo springen zij verpleegkundigen vaak bij en voeren dus verpleegkundige handelingen uit, zoals een chronische wonde verzorgen of een insuline-injectie geven. Doordat verpleegkunde een wettelijk beschermd beroep is, is dat eigenlijk illegaal, en kan het in principe bestraft worden.

De vernieuwde Gezondheidswet van mei 2014 stelt daarom dat de verpleegkundige een speciaal attest kan opmaken. Dat geeft de mantelzorger het recht om – na een opleiding van de handeling en onder controle – een specifieke verpleegkundige techniek uit te voeren bij de patiënt. Ook het akkoord van de patiënt of dat van zijn/haar vertegenwoordiger is daarvoor nodig.

De thuisverpleegkundige leert mantelzorgers een techniek aan en oefent die samen in. Daarbij geeft zij of hij ook meer informatie en leert hen dat het belangrijk is om goed te observeren en om relevante gegevens door te geven aan de thuisverpleegkundige of de huisarts.

Het begrip mantelzorg reikt veel verder dan hulp uit de familie. Het gaat om iedereen die zorg wil dragen voor een ander, om alle mensen die vrijwillig zorg opnemen. Ze worden niet betaald en mogen niet betaald worden voor het uitvoeren van verpleegkundige technieken.

► **MEER INFORMATIE ÉN HET ATTEST VIND JE OP WWW.NVKVV.BE.**

► **Lijd je aan diabetes?**

Neem dan even een kijkje op de visuele e-gids www.leven-met-diabetes.be. De website geeft informatie over diabetes en wijst op het belang van een insulinebehandeling. De e-gids is beschikbaar op computer, tabletcomputer en verschillende types smartphone.

► Op de nieuwe website www.gezondheidsmilieu.be

vind je per thema informatie over de invloed van milieu op onze gezondheid. De milieuthema's die aan bod komen, zijn: gezond binnen, gezond buiten, straling, ongewenste dieren, verkeer en hotspots.

► **De stad Mons (Bergen)**

is Europese Cultuurhoofdstad 2015. Op het programma? 300 culturele en artistieke evenementen, 5 nieuwe musea, 2 nieuwe concertzalen, kunst in de stad, digitale creaties die alle kunstvormen nieuw leven inblazen en inwoners die actief bijdragen en blijf geven van een nieuw wereldbeeld.

► WWW.MONS2015.EU.

MOEILIJKE MENSEN BESTAAN NIET (iedereen fantastig)

Iedereen krijgt wel eens te maken met zogenaamd moeilijke mensen. Negatief, onredelijk en agressief gedrag bemoeilijkt relaties. Dit boek geeft een eenvoudige en bruikbare oplossing. Ze vertrekt van een positievere insteek en mondt uit in een resultaat dat positiever is voor alle partijen. Auteur José Roose baseert zich voor zijn communicatietechniek op bestaande wetenschappelijke theorieën én op zijn eigen ervaring als verpleegkundige.

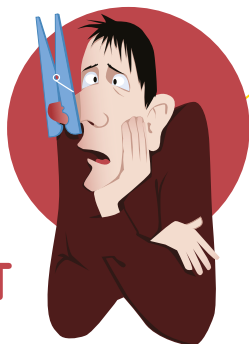


SPORTE(LE)N IS GEZOND



Sportelen is samen van het leven en van sport genieten. Het is geen nieuwe sport, maar een mentaliteit en een nieuw begrip. Het is sporten op eigen tempo, op eigen maat en de ontspanning is minstens zo belangrijk als de inspanning. Je doet het samen en het is gezond.

www.sportelen.be geeft een overzicht van activiteiten, clubs en organisaties waar je kan sportelen. Je vindt er ook sportelvrienden om mee af te spreken.



FRISSE LUCHT MAG BINNEN, POLLEN NIET!

Last van hooikoorts? In de maanden mei tot en met september zitten er heel veel verschillende soorten pollen in de lucht.

Typische symptomen van hooikoorts zijn geïrriteerde slijmvliezen, jeukende ogen en een loopneus, meestal gevolgd door slapeloze nachten. Vooral op zonnige en winderige dagen circuleert veel stuifmeel in de lucht. Buitenactiviteiten kunnen dan veel klachten geven. In huis heb je er minder last van, zeker als je de ramen gesloten houdt.

Als je toch wil wandelen of fietsen in het pollenseizoen, doe dit dan beter na een regenbui. Regen haalt de meeste pollen uit de lucht. Bij beginnende klachten ter hoogte van de neus, keel of ogen kan je steeds spoelen met fysiologisch water. Vermijd bij jeuk ter hoogte van de neus en ogen om te wrijven met je handen: dat verergert de klachten en kan zelfs leiden tot een bijkomende infectie.

TIPS OM POLLEN TE VERMINDEREN IN JE HUIS:

- wissel kledij waarmee je naar buiten geweest bent niet in je slaapkamer en doe ze liefst meteen in de was
- spoel je haar uit na een lange wandeling in de buitenlucht
- hang kleding en bedlinnen niet buiten te drogen, zodat het stuifmeel er niet in kan waaien
- stof nat afnemen is beter dan stofzuigen.

► **0800 15 802 – gratis hulp- en noodlijn** voor alle vragen over kanker. Deze nieuwe dienstverlening van Stichting tegen Kanker bestaat iets meer dan 6 maanden en heeft een eerste en positieve evaluatie achter de rug. Het succes van de dienst schuilt vooral in de vlotte bereikbaarheid. Sinds januari 2015 is de dienst uitgebreid met psychologische ondersteuning voor patiënten en naasten.



APP APOTHEEK VAN WACHT

De applicatie 'apothek van wacht' voor Android-smartphones is nu beschikbaar. Je kan ze gratis downloaden op Google Play. Daartoe heb je rechtsreeks toegang via de webpagina www.apotheek.be.

Deze mobiele applicatie baseert zich op de GPS-positie van de gebruiker. Zo weet ze waar je je bevindt en kan ze je naar de dichtstbijgelegen apotheek verwijzen.



Een modern horloge ALS PERSOONLIJKE ASSISTENT

Er is een nieuw, slim 'horloge' – lees: een discrete alarmknop – voor senioren op de markt. Dat helpt senioren om langer zelfstandig te zijn en dus ook langer thuis te blijven wonen.

Via het slimme horloge zullen senioren hun naasten kunnen verwittigen wanneer ze gevallen of verdwaald zijn. Die ontvangen vervolgens de gps-coördinaten via een applicatie op hun smartphone.

► WWW.EMBRACELET.BE



“Optimisme en enthousiasme”

DE TWEE DRIJVEREN VAN JACQUES VERMEIRE

Jacques Vermeire is al decennialang één van Vlaanderens bekendste komieken. We bezoeken hem bij hem thuis in het prachtige Keerbergen. Een enthousiaste en optimistische man doet de deur open en heet ons hartelijk welkom.

 USCHI DE COSTER EN BRAM FRET  JACQUES VERMEIRE

De tournee met je zaalshow ‘Tussen 5 en 6’ is net achter de rug en de volgende, ‘Veel vijven en zessen’ staat voor de deur. Vanwaar al die cijfers?

“Al mijn shows hebben een nummer. Ik ben gestart met zaalshows 1 en 2. Dan heb ik voor VTM 3 en 4 gemaakt en nadien ‘5 voor 12’. Die vijfde show bestond uit 12 optredens in 2012. ‘Tussen 5 en 6’ is net afgelopen en nu volgt dus ‘Veel vijven en zessen’. We werken gewoon graag met cijfers.”

Voor een entertainer en komiek is uitstraling belangrijk. Jij bent één brok energie. Wat is je geheime wapen?

“Ik ben van nature nogal een *hevig manneke*. Ook als kind was dat al zo. Ik moet kunnen dansen en roepen. Bij het voetbal heb je verdedigers, aan-

vallers, middenspelers... Ik ben een aanvaller. Dat zit in mij, het is mijn afwijking, mijn handicap.”

Een goede gezondheid is zonder twijfel een basisvoorwaarde om energiek te zijn. Wat betekent gezondheid voor jou?

“Als je naar mijn nieuwjaarswensen vraagt, is mijn antwoord: een goede gezondheid. Gezondheid is de basis van alles. Ik heb het aan den lijve ondervonden, want ik heb zelf kanker gehad. Het zag er eerst niet goed voor me uit, maar je moet in zulke situaties moed houden, er het beste van maken, en zeker niet bij de pakken blijven zitten. Ik zeg ook altijd dat je in mirakels moet geloven. Ze komen misschien niet vaak voor, maar ze bestaan. Dus ja: gezondheid is het

allerbelangrijkste, veel belangrijker dan geld.”

Hoe probeer je aandacht te schenken aan gezond leven?

“Ik ben een bourgondiër: ik eet en drink graag. Als het gezond zou zijn, zou ik in overvloed wijn drinken en ijs eten. Maar het is niet zo en dus probeer ik die dingen – weliswaar met veel tegenzin – zo veel mogelijk te laten. Aan sport doe ik niet.”

Je sport niet, maar je staat tijdens een show wel de hele tijd te springen en te dansen.

“Mijn fysiek is goed. Mijn bureau is op de tweede verdieping, dus ik doe elke dag enorm veel trappen. En ik doe mijn boodschappen met de fiets. Ik heb gelezen dat je 10.000 stappen per dag moet zetten. Daarom tracht ik zoveel mogelijk te bewegen.”

Je staat meer dan 40 jaar op de planken. Is het publiek in de loop van de jaren veel veranderd?

“Niet zozeer het publiek, maar wel de organisaties. Vroeger trad ik per jaar



200 keer op voor verenigingen in de grootste boerengaten. Die traditie mis ik wel. Nu gebeurt alles centraler: in grotere zalen en grotere steden. Het maatschappelijk beeld is ook totaal veranderd door de computer. Onze ticketverkoop gebeurt nu bijvoorbeeld elektronisch via diensten zoals TeleTicketService en Sherpa. Is het publiek veranderd? Nee. Er is natuurlijk een groot verschil tussen een optreden voor de scouts waar 500 mensen zitten die elkaar bijna allemaal kennen of voor mensen uit heel Vlaanderen in de grote Antwerpse Arenbergschouwburg. Dat is wel veranderd. Vroeger hadden wij nooit op 1-2-3 de Arenberg vijf keer uitverkocht met een teleticketsysteem.”

Was het vroeger aangenamer?

“Het was niet altijd aangenamer. Ik trad vaak op in koude kantines en parochiezalen waar de wc’s in geen drie jaar schoongemaakt waren. Het voordeel nu is dat je in schone zalen zit en dat we alles beter onder controle hebben. Indertijd werden we betaald naargelang het aantal mensen in de zaal. Er waren dan organisatoren die

zeiden dat er maar 400 toeschouwers waren, terwijl het er 550 waren. Er waren ook heel goede verenigingen, hoor. Vooraf bij een boer in West-Vlaanderen warm eten en dan in een hangaar optreden voor 1000 man – boeiend was dat. Je kwam in contact met mensen, in kleinere dorpjes waar je nu

“Gezondheid is de basis van alles”

niet meer komt. Mijn podium bestond ooit uit een biljarttafel met een plank erop. Het was anders en boeiender, misschien, maar niet beter.”

Je bent intussen ook ouder geworden. Hoe ervaar je dat?

“Fysiek voel ik mij niet ouder. Ik heb ook nog een jonge mentaliteit dankzij mijn kinderen en mijn jonge medewerkers. Ik weet dat ik intussen 64 en dus ouder geworden ben, maar mijn haar ben ik al 40 jaar kwijt en mijn leven is nog altijd zoals vroeger.”

Ben je bang voor de dag waarop je je ook ouder zal voelen?

“Bang zijn is een groot woord, maar ik ben wel met de dood en ouder worden bezig. Ik ben op 10 maanden tijd naar 10 begrafenissen geweest, van leeftijdgenoten of mensen die jonger waren dan ik. Zelf heb ik ook wat miserie gekend, dus ja, ik ben er wel mee bezig, maar niet zozeer dat ik er pessimistisch van word. Als je 20 jaar bent, lijkt het leven oneindig, maar voorbij 60 weet je wel beter. Je vraagt je al eens af of dit de laatste show wordt. Als je 20 bent, ga je ervan uit dat je er nog 75 zal doen.”

Wordt gezondheid belangrijker met ouder worden?

“Mijn vriendin is overleden aan kanker, ik heb zelf kanker gehad. Ziekenhuizen ken ik door en door. Ik word drie keer per jaar grondig gecontroleerd met scans, een coloscopie enzovoort. Ik ben één van de best onderzochte mensen van het land. Als er iemand met gezondheid bezig is, ben ik het wel.”



Wie is Jacques Vermeire?

- Geboren in Antwerpen op 27 mei 1951
- Vlaamse presentator, acteur en komiek, kortom een all-round top-entertainer

Je bent ook mantelzorger geweest, je hebt hier thuis voor je vrouw gezorgd. Hoe was dat?

“Het allerbelangrijkste is dat je iemand in zijn moeilijkste jaren toch vreugde kan brengen. Muriel was elke dag relatief gelukkig omdat ze thuis kon wonen. Ze had zicht op de tuin en de vogels. Ik heb haar goed kunnen verzorgen. Ik waste haar en zette haar medicatie klaar. Ik heb mijn best gedaan om haar nog vier zinvolle jaren te geven. Daarom apprecieer ik het Wit-Gele Kruis en andere thuiszorgorganisaties ook.

Er is een immens verschil tussen het comfort van thuis en in een ziekenhuis liggen. Thuis zijn is zoveel beter. Ik hoop later ook zo lang mogelijk thuis verzorgd te worden. Daar heb je wel voldoende financiële middelen voor nodig. Dat is een gouden regel: ik moet later geld hebben, zodat ik thuis in alle nodige zorg kan voorzien. Ook al werken de ziekenhuizen en rusthuizen fantastisch en wil ik zeker geen kritiek op ze hebben, ik zou liever vanuit mijn zetel naar de tuin kijken. En dus verkies ik thuisverzorging.”

“Het allerbelangrijkste is dat je iemand in zijn moeilijkste jaren toch vreugde kan brengen”

Eind 2014 was je te zien in de campagne van Zeppe en Zikki rond verkeersveiligheid. Is dat een thema dat je nauw aan het hart ligt?

“Ja, omdat ik zelf ook jonge kinderen heb waarover ik bezorgd ben. De school ligt op 200 meter van hier, maar ze moeten enkele gevaarlijke kruispunten over. Dus als ze met hun fiets vertrekken, zeg ik elke keer: “En voorzichtig hé!” Er gebeuren zoveel ongevallen met fietsen... Ik ben een overbezorgde vader. Mijn kinderen moeten 's nachts niet van Keerbergen terugkomen met hun fiets, ik ga ze liever halen.”

Je hebt al heel wat bereikt. Wat zou je graag nog verwezenlijken?

“Ik zou nog graag bekend worden in Amerika en wereldvedette worden. Dat zijn dromen, maar echt bezig houden ze me niet. In Vlaanderen heb

ik werkelijk álles mogen doen. Ik ben presentator en *host* geweest, ik heb zaalshows, musical, theater en film gedaan... Mijn enige écht belangrijke droom is dat ik nog lang gezond blijf en dat ik het Wit-Gele Kruis hier dus niet te vlug hoeft te zien. Maar op mijn héél oude dag mogen ze mij zeker komen verzorgen.”

Veel vijven en zessen

- Zijn nieuwste show, ‘Veel vijven en zessen’, gaat in première op zaterdag 3 oktober in de Capitole in Gent en gaat daarna op reis door Vlaanderen.

Info en tickets:
WWW.JACQUESVERMEIRE.BE



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

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

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

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

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

**Heeft u last van
ongewenst urineverlies ?**

Attends biedt u
een goede kwaliteit
aan een eerlijke prijs.

Aarzel niet en vraag nu
gratis een proefpakket aan.

**BEL
GRATIS
0800 - 111 51**



www.attends.be



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

**Laat ons samen dementie draagbaar maken!
Vergeet onze naasten met dementie niet
en help ons om hen te ondersteunen.
Onze vrijwilligers bieden hulp,
informatie en een luisterend oor.**

**Giften
vanaf
40 euro
zijn fiscaal
aftrekbaar**

ALZHEIMER LIGA
VLAANDEREN VZW

RUBENSSTRAAT 104/4, 2300 TURNHOUT
TEL.: 014 43 50 60, FAX: 014 43 76 54
GRATIS INFOLIJN: 0800 15 225
REKENING NR: BE87 3101 0355 8094
E-MAIL: SECRETARIAAT@ALZHEIMERLIGA.BE
HTTP://WWW.ALZHEIMERLIGA.BE

Bezoek onze grote toonzaal met
een 40-tal verschillende modellen



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

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

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

0800-90207
Gratis

MOEITE MET KAUWEN EN SLIKKEN?

TIPS VOOR EEN AANGEPASTE VOEDING

Bij eten en drinken horen kauwen en slikken. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar is het niet altijd. Het normale verouderingsproces en tal van lichamelijke en geestelijke factoren kunnen het kauw- en slikproces beïnvloeden en bemoeilijken. Maar ook bijvoorbeeld een slecht passend gebit kan voor helse maaltijden zorgen.

 MONICA KOHLBACHER, DIEETDIENST WIT-GELE KRUIS LIMBURG  SHUTTERSTOCK

Afhankelijk van de aard en de ernst van het probleem – en ook bij lichte kauw- of slikproblemen – kan een logopedist je de nodige informatie en een gerichte behandeling geven. Aangezien kauw- en slikproblemen een risico vormen voor een onvoldoende voedselopname en ondervoeding, is het van belang dat patiënten met deze problematiek een gevarieerde en evenwichtige voeding krijgen. De tips die volgen, zijn algemene adviezen en vaak niet voor iedereen bruikbaar, aangezien de voeding best individueel aangepast wordt. Iedereen met een kauw- of slikstoornis heeft zijn mogelijkheden en beperkingen, maar natuurlijk ook eigen voorkeuren van smaken en voedingsmiddelen. We geven je al enkele tips rond voeding mee die kunnen helpen bij beginnende kauw- en slikklachten.

Tips bij kauwproblemen :

- Voor zachte voeding heb je minder kauwfunctie nodig, maar het is belangrijk dat de kauwspieren zo lang mogelijk gebruikt worden,

- ook al duurt de maaltijd dan langer. Gebruik bij de broodmaaltijd dus liever brood zonder (harde) korsten en met smeug beleg dan bijvoorbeeld pap. Kauwen heeft namelijk een gunstige invloed op de speekselproductie. Indien ook zachte voeding problemen geeft bij het kauwen, kan de broodmaaltijd vervangen worden door pap, zoals haverhout- of rijstepap, of door gemixte soep met beschuiten erin.
- Snijd alles klein en neem voldoende 'maal'tijd.
- Kies voor smeug beleg zoals smeerkaas, jam, appelmoes, witte kaas, chocopasta, smeerpaté, een zacht gekookt ei of roerei.
- Neem bij de broodmaaltijd kleine slokjes drank (niet bij slikproblemen).
- Kies bij de warme maaltijd voor gekookte groenten, goed gaar gekookte aardappelen of aardappelpuree en vermijd hard gebakken vlees of taaie vleessoorten.
- Je kan de warme maaltijd heerlijk smeug maken met een extra lepel jus, saus of appelmoes.

- Zachte groenten, stampot of een eenpansgerecht zoals pasta, en vis ter vervanging van vlees, vergen minder moeite om te kauwen.
- Bij de warme maaltijd kan je vlees of vis ook vervangen door ei, zoals een gepocheerd ei, zachte omelet of roerei.
- Als tussendoortjes kan je kiezen voor pudding, yoghurt, een zacht koekje of plakje cake.
- Fruit is vaak moeilijk te kauwen. Kies daarom voor rijp, zacht fruit en snijd het klein of maak er een smoothie of een fruitpapje van.
- De warme maaltijd kan je mixen met de staafmixer of in een blender.
- Het oog wil ook wat. De maaltijd ziet er smakelijker uit indien je de voedingsmiddelen (vlees/vis, aardappelen, groenten) apart mixt en op het bord legt.
- Breng de verschillende voedingsmiddelen ook apart op smaak met kruiden, zodat het smakelijk blijft.

Slikproblemen

Slikproblemen ontstaan doordat gekauwd voedsel en drank niet goed

TIP

Trek tijdig een logopedist en/of diëtist aan de mouw. Zij hebben allerhande tips en adviezen die je problemen kunnen verlichten.

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



van de mond naar de slokdarm worden gebracht. Het slikproces bestaat uit verschillende fasen en in elk van deze fasen kan iets mislopen, waardoor het slikken bemoeilijkt wordt. Bij slikproblemen bestaat het risico op verslikken, waardoor er voeding in de luchtpijp terecht komt in plaats van in de slokdarm.

Een logopedist kan de patiënt en de mantelzorgers helpen met praktische tips rond een goede houding tijdens de maaltijd of bepaalde technieken aanleren die het slikken helpen verbeteren.

Tips bij slikproblemen:

- vermijd harde, droge voeding zoals beschuiten, onrijp fruit, rauwe groenten, noten...
- vermijd koolzuurhoudende dranken en alcohol.
- neem voldoende tijd om te eten.
- praat niet wanneer je voeding in je mond hebt.
- neem meerdere kleine maaltijden per dag wanneer de maaltijd te lang duurt.
- patiënten met slikproblemen vin-

den het slikken vermoeiend. Begin daarom uitgerust aan de maaltijd.

- pas de consistentie van de voeding aan. Een te dunne consistentie of vloeibare producten geven meer risico op verslikken. Dik vloeibare producten geven de minste problemen, omdat de tong ze gemakkelijker tot een voedselbolus kan vormen die je dan kan doorslikken.
- om verslikken te voorkomen, is het ook belangrijk dat de voeding geen stukken of brokken bevat, dus geen soep met brokken of melk met cornflakes.
- de tips bij kauwproblemen, zoals het smeugig en zachter maken van de maaltijd, zijn ook bij slikproblemen bruikbaar.
- voorbeelden van dik vloeibare producten zijn pap, pudding maar ook dikke (gemixte) soep.
- dun vloeibare dranken zoals koffie, bouillon en sappen kunnen met kant-en-klare indikkingsmiddelen dik vloeibaar gemaakt worden.
- niet alle voedingsmiddelen zijn echter nog smakelijk indien ze ingedikt zijn. Dit is een kwestie van

uitproberen. Je kan vloeistoffen ook vervangen door producten met een betere consistentie, zoals appelsap door appelmoes, chocolademelk door chocoladepudding...

Voor individuele adviezen rond voeding, zoals een energie- of eiwitverrijkte voeding, raadpleeg je best een diëtiste. Zij kan je helpen om je voeding aan te passen aan je individuele behoeften en op die manier ondervoeding voorkomen. Zij kan jou en je mantelzorgers ook praktische tips geven rond bereidingen en gebruik van indikkingsmiddelen, zodat je maaltijden smakelijk blijven. Allereerst zal de diëtiste proberen om je 'gewone' voeding aan te passen, zodat je zo lang mogelijk 'gewoon' kan blijven eten. Indien dit niet zou voldoen of de maaltijden je te zwaar vallen, kan zij samen met jou bekijken welke dieetpreparaten zoals bijvoedingen of vervangvoedingen het meest geschikt zijn. Weet wel dat het gebruik van dergelijke preparaten de kauwfunctie minder stimuleert.

OVENSCHOTEL MET ZALM EN BROCCOLI (HOOFDGERECHT)



Ingrediënten (4 🧑)

- 600 g zalmfilet
- 1 l visbouillon
- Kruidentuiltje met tijm, laurier
- Peper
- Eventueel zout
- 800 g broccoli
- 800 g aardappelen
- 50 g gemalen kaas
- Fijngehakte peterselie
- Sausbinder
- 50 ml room

Bereiding

- Kook de aardappelen en broccoli gaar en stamp fijn tot puree, breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Breng de visbouillon met het kruidentuiltje aan de kook en pocheer de zalmfilet erin.
- Schep de gare vis op een bord en prak de vis met een vork tot kleine stukjes.
- Bind een halve liter visbouillon met de sausbinder. Breng op smaak met peper en de fijngehakte peterselie. Voeg een geutje room toe.
- Schep de broccolipuree in een ingevette vuurvaste schotel, schep de vis op de puree en overgiet met de saus.
- Strooi de gemalen kaas erover en laat even (lichtjes) bruinen onder de ovengrill.

YOGHURTROOM MET VERS GEMIXT FRUIT (TUSSENDOORTJE OF DESSERT)



Ingrediënten (4 🧑)

- 250 ml halfvolle melk
- 26 g vanillebloem
- 4 eetlepels suiker (of zoetstof)
- 100 ml magere natuuryoghurt
- 180 g magere platte kaas
- 250 g vers gemengd fruit (frambozen, aardbeien...): gemixt

Bereiding

- Laat de melk koken.
- Breek de vanillebloem in een beetje overgehouden koude melk.
- Giet bij de kokende melk.
- Goed roeren tot de pudding opnieuw kookt.
- Neem de pudding van het vuur en voeg de suiker of zoetstof toe.
- Meng de platte kaas en de yoghurt onder de warme pudding.
- Doe een laagje yoghurtroom in de schaalpjes, een laagje gemixt fruit en opnieuw een laagje yoghurtroom.
- Heel koel opdienen.

"Gezond en evenwichtig eten is van cruciaal belang bij kauw- en slikproblemen. Doe je dat niet, dan neem je te weinig voedingsstoffen op en riskeer je ondervoeding"



BEROERING OM EEN BEROERTE

Een beroerte is voor de hersenen wat een hartinfarct is voor het hart. Letterlijk betekent het ‘een ongeluk in de bloedvaten van de hersenen’. Professor Robin Lemmens van het UZ Leuven geeft wat meer uitleg.

 KRISTIEN SCHEPMANS  SHUTTERSTOCK

“**E**en CVA (Cerebro Vasculair Accident) of beroerte kan twee dingen omvatten. Bij een hersenbloeding is er sprake van een ruptuur of scheur in een bloedvat, waardoor het bloed in de hersenen stroomt. Bij een trombose zit er een bloedklonter in een bloedvat, met zuurstoftekort in de hersenen als gevolg. Wij noemen dit een ischemische beroerte of een ischemisch herseninfarct.”

Wat veroorzaakt een beroerte?

“Een ischemische beroerte of trombose komt het vaakst voor. Er zijn verschillende oorzaken voor zo’n beroerte. Ze kan onder andere het gevolg zijn van aderverkalking van bloedvaten in de nek of in de hersenen of van voorkamerfibrillatie (hartritmestoornissen) waardoor bloedklonters worden gevormd in het hart, die vervolgens naar de hersenen gaan. Ook hersenbloedingen kunnen tot een beroerte leiden.”



“Minimaliseer je klachten niet. Nog te veel mensen blijven té lang thuis afwachten”

PROF. DR. ROBIN LEMMENS
MD, PhD, Adjunct-kliniekhoofd Neurologie,
UZ Leuven

BEROERTE

Wat?

- Een beroerte of cerebrovasculair accident (CVA) is een acute medische aandoening, waarbij de doorbloeding van de hersenen plotseling verstoord wordt. Er zijn herseninfarcten of trombozes (ischemische CVA), die ontstaan door een bloedklonter. En er zijn hersenbloedingen.
- Symptomen en mate van herstel hangen af van het type beroerte, het beschadigde hersengebied en de grootte van het getroffen gebied.
- Snel handelen bij een beroerte is cruciaal, omdat de hersenen niet lang zonder zuurstof kunnen. Daarom is het goed om de symptomen te herkennen aan de hand van de FAST-test (zie tekst).

“Bij een beroerte telt elke minuut”

dingen kunnen veroorzaakt worden door verschillende mechanismen. Een van de frequentste oorzaken is chronische schade aan kleine bloedvaatjes in de hersenen ten gevolge van suikerziekte en hypertensie.”

Wat zijn de risicofactoren?

“Voor ischemische beroertes zijn er een aantal: hoge bloeddruk, overgewicht, slechte voeding, cholesterol, roken, diabetes, leeftijd (het komt meer voor bij ouderen), weinig bewegen en familiale voorgeschiedenis. Bij de bloedingen zijn hoge bloeddruk en suikerziekte belangrijke risicofactoren.”

Bij een beroerte zijn de eerste vier uur en een half cruciaal. Daarom is het belangrijk om de symptomen te herkennen en snel te reageren. Hoe doe je dat?

“Om de belangrijkste symptomen van een CVA te herkennen is er de FAST-score (Face, Arms, Speech, Time). Kijk eerst naar het gelaat (Face): is er een asymmetrie of hangt er een mondhoek naar beneden? Is er een verlamming aan een arm of een been (Arms)? Let ook op de spraak (Speech): vaak gebruikt de patiënt de woorden wel juist, maar klinkt de spraak niet meer goed. Dat komt meestal door een verlamming van het gezicht. Ook kan het zijn dat mensen totaal niet meer uit hun woorden komen of niet begrijpen wat er tegen hen gezegd wordt. Bij een vermoeden van een hersenberoerte, bel je zo snel mogelijk (Time) de 100 en laat je de persoon naar het ziekenhuis brengen. Bij een ischemische beroerte dienen wij via een infuus een product toe waardoor de bloedklonter kan oplossen. Dat moet

zo snel als mogelijk gebeuren in de eerste vier en een half uur, om definitieve hersenschade te voorkomen.”

Geldt die tijdspanne ook bij bloedingen?

“Je weet pas of het om een bloeding of een klonter gaat als je een CT-scan doet. Dus bij iedereen met symptomen van een beroerte is tijd erg belangrijk. Bij een bloeding proberen we zo snel mogelijk de bloeddruk onder controle te brengen. De verdere behandeling hangt af van vele factoren en gebeurt in overleg met de neurochirurg.”

Wat kan je doen om een beroerte te voorkomen?

“Mensen moeten stoppen met roken, hun bloeddruk controleren bij de huisarts of zelf via een bloeddrukmeter. Laat ook je cholesterol en je nuchtere glycemie controleren. Eet gezond, zeker als je neiging hebt tot overgewicht, ontregelde suiker of hoge cholesterol. Vraag advies bij een diëtist. Wees matig met alcohol. Probeer ook 30 minuten per dag fysiek actief te zijn in die zin dat je iets doet, waarvan je merkt dat je hartritme een beetje omhoog gaat. De behandeling van voorkamerfibrillatie is ook belangrijk. Mensen met ritmestoornissen of andere risico-profielen, moeten bloedverduunners krijgen. Dat is cruciaal om beroertes te voorkomen.”

Hoe voelt een beroerte?

“Ik denk dat het extreem beangstigend is als je plots merkt dat je niet meer kan bewegen aan één kant of niet meer kan spreken. Vooral dat plotse karakter is heel ingrijpend voor de mensen. Daarnaast is veel afhankelijk van het herstel, wat in het begin heel moeilijk te voorspellen is. Sommige, vooral jonge mensen, herstellen relatief goed en anderen moeten leven en leren omgaan met een soms ernstige handicap, wat een immense impact heeft op hun dagelijks leven.”



FACE

F

Is er een asymmetrie of hangt er een mondhoek naar beneden?



ARMS

A

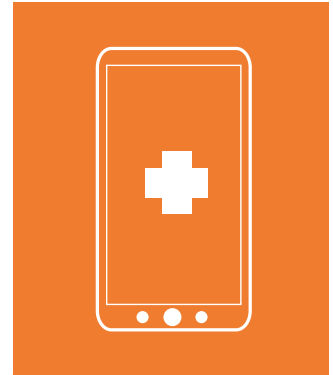
Is er een verlamming aan een arm of een been?



SPEECH

S

Praat het slachtoffer raar en/of moeilijk?



TIME

T

Bel zo snel mogelijk de 100 en laat de persoon naar het ziekenhuis brengen.

Duurt de revalidatie altijd lang?

“Dat kan, maar is niet noodzakelijk. Er zijn heel wat mensen die erna gewoon weer naar huis kunnen. De tijdsduur van de revalidatie hangt af van de ernst van de beroerte. Sommige patiënten verblijven een week in het ziekenhuis en gaan dan naar huis met een voorschrift voor kinesithérapie. Anderen herstellen over een veel langere periode: eerst hier bij ons op de stroke-unit en later binnen een revalidatieziekenhuis.”

Heb je bepaalde tips voor onze patiënten?

“Nog te vaak – en dat zien we vooral bij de oudere generatie – blijft een persoon met symptomen gewoon thuis afwachten. Dus als je merkt dat je enigszins een functieuitval

hebt – problemen met spreken, een verlamming, plotseling slecht zicht, gevoelloosheid – kom dan naar het ziekenhuis. Want hoe sneller je in het ziekenhuis bent, hoe groter de kans dat de behandeling effectief is. Woon je alleen, neem dan een personenalarm. Minimaliseer je klachten niet. En als je het in je omgeving ziet, bel de 100, zodat die mensen naar het ziekenhuis gebracht kunnen worden. Er zijn nog steeds te veel mensen die té lang thuis blijven zitten.”

Wat voor tips of advies heb je voor thuisverpleegkundigen?

“Thuisverpleegkundigen zijn heel alert en merken het snel als er iets scheelt. De website www.herkeneenberoerte.be en de FAST-score zijn hiervoor heel verhelderend. Als je de symptomen ziet

optreden, bel de 100 en noteer het tijdstip waarop het begonnen is. Dit is iets waar wij altijd naar zoeken. Geef het briefje mee of een telefoonnummer waarop je bereikbaar bent, zodat ze van het ziekenhuis kunnen bellen met vragen. Bij een beroerte telt elke minuut.”

Wat is de specifieke rol van de huisarts in heel het verhaal?

“De huisarts heeft een essentiële rol in preventie en nazorg. Patiënten met risicofactoren of na een CVA behandelen en opvolgen – dat doet de huisarts. Mensen die reeds een beroerte hebben gehad, hebben namelijk een verhoogde kans om er nog een te krijgen. Maar als we alle risicofactoren zo goed mogelijk proberen te behandelen, daalt je kans op een nieuwe beroerte met 80%.”



“IK HOOP DAT CINDY MIJ NOG LANG KOMT VERZORGEN”

THUIS BIJ MIA EN JEAN

Mia Peeters (75) was vroeger zelf verpleegkundige, maar kreeg rugklachten. Ze onderging een heel aantal operaties, die haar niet voort hebben geholpen, integendeel: “Ik heb 17 rugoperaties achter de rug. De 18^{de} was een nekoperatie en daar ben ik verlamd uitgekomen. Dat valt niet mee!”

 ROEL TILKIN  MARCO MERTENS

Hoe komt het dat je zoveel rugoperaties ondergaan hebt?

“Ik kreeg allergische reacties, waardoor het materiaal dat ze inplantten er telkens weer uit moest. Zo heb ik 17 keer narcose gehad op 10 jaar tijd. Tijdens de 18^{de} operatie raakte ik verlamd. Dat was een klap, maar ik heb me nooit laten gaan: ik heb er geen traan voor gelaten.”

Hoe ging het toen verder?

“Daarna heb ik anderhalf jaar in het revalidatiecentrum van Overpelt gelegen. Eenmaal weer thuis hebben ze hier een badkamer op de benedenverdieping geïnstalleerd. Daarnaast hebben ze ook allerlei aanpassingen gedaan aan het huis, zodat ik met mijn rolstoel gemakkelijk kan manoeuvreren. Voor die aanpassings-

werken hebben de burens hun hulp aangeboden. Fijn dat je zo op de mensen kan rekenen!”

Ben je meteen van het revalidatiecentrum volledig naar huis kunnen terugkeren?

“Ik ben eerst een paar keer een weekend naar huis gekomen. Zodra we zagen dat het lukte, ben ik volledig

terug naar huis gekomen. Jean zei: *Als ge naar huis komt, ben ik er voor u...* Maar natuurlijk kan Jean het niet alleen en dus komt er vier keer per dag een verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis om hem te helpen bij mijn verzorging. Denk maar aan de verschillende keren dat ze me in en uit bed helpen, wassen, aankleden... Eerst kwam Linda, daarna heeft Cindy het van haar overgenomen en zij is nu al drie jaar mijn vaste verpleegkundige. Ik heb het me nog geen seconde beklagd!”

Krijg je veel advies van je vaste verpleegkundige?

“Oh ja... We zoeken altijd samen naar de beste en meest comfortabele oplossing. Zo wees Linda me op het bestaan van een tillift om de verplaatsing van het bed naar de rolstoel te vergemakkelijken, zowel voor de verpleegkundige, voor Jean als mezelf. Het zitvlak van de rolstoel hebben ze ook helemaal aangepast, want ik zat nooit goed. Eerst ging ik naar het toilet op een wc-stoel met een lavement. Maar dat was veel te vermoeiend, dus nu word ik door de verpleegkundige gesondeerd... Toen ik een erge doorligwonde had, heeft Cindy in overleg met de referentieverpleegkundige wondzorg en de huisarts beslist dat het toch beter was om naar het ziekenhuis te gaan. Daar heb ik zeven weken een speciale therapie gevolgd. Nadien heeft Cindy overlegd met de referentieverpleegkundige hoe ze konden voorkomen dat de wonde terugkeert. We hebben een andere matras besteld, passen de wisselhouding toe en ze brengt een speciale zalf aan. Tijdens het genezingsproces nam Cindy telkens foto's om de evolutie van de wonde op te volgen en te bespreken met haar wondzorgcollega.”

Hoe belangrijk is een vast aanspreekpunt voor jou?

“Heel belangrijk... Cindy merkt meteen als er iets met mij scheelt. Ze geeft me advies en schakelt indien

“Verlamd raken was een klap, maar ik heb er geen traan voor gelaten”

nodig anderen in. Ze is al een hele tijd bij het Wit-Gele Kruis, maar is toch nog jong en kan dus nog een heel aantal jaren mee... *(lacht)* Ik hoop dat ze mij nog lang komt verzorgen!”

Hoe ervaren jouw man en de andere mantelzorgers de hulp van het Wit-Gele Kruis?

“Zo! *(steekt duim op)* Ze vinden voor bijna alles een oplossing. Onlangs ging ik naar een feest en toen hebben we het C-team *(continuïteitsteam)* van het Wit-Gele Kruis ingeschakeld om me om half 1 's nachts in bed te helpen. De vaste verpleegkundige is hier ook al zo vaak geweest dat ze niet alleen mij, maar ook de familie goed kent. Wat we aan elkaar vertel-

len, blijft binnenskamers. Zo vertelt Cindy mij ook wel eens iets waar ze mee zit. Het geeft me voldoening dat ik ook iets voor háár kan betekenen.”

Hoe verloopt de samenwerking met de huisarts?

“De huisarts komt om de 14 dagen. Cindy legt een briefje voor hem klaar dat ik met hem bespreek. Als er iets is, dan belt ze en komt hij meteen checken of alles in orde is. Zo vermoedde Cindy onlangs dat er iets niet in de haak was. De diagnose van de huisarts was: longontsteking!”

Hoe zie je jullie woon- en zorgsituatie op termijn evolueren?

“Ik zou liefst zo lang mogelijk met Jean hier, in mijn vertrouwde omgeving, blijven wonen: ik zit zo graag in de tuin als het zonnetje schijnt! Jean zegt: *Zo lang ik nog kan, krijgen ze ons twee hier niet weg.* Toch hebben we ons laten inschrijven op de wachtlijst van het bejaardentehuis. Je weet immers nooit... Jean is nog ouder dan ik, moet je weten: 83 jaar wil toch al wat zeggen hè...”





TENA PANTS, NET ZO COMFORTABEL ALS UW FAVORIETE JEANS!



TENA Pants met ConfioFit vormen zich volledig naar uw lichaam.
Daardoor zitten ze bijzonder comfortabel en bieden ze u
maximale bescherming en discretie.
TENA. BLIJF JEZELF.



Gratis proefverpakking? Ga naar www.TENA.be



INCONTINENTIE

EEN VAAK VOORKOMEND PROBLEEM



Incontinentie komt veel voor, op alle leeftijden en zowel bij mannen als vrouwen. De ene verliest enkele druppeltjes, een ander zijn hele blaasinhoud. Maar ongewild urine verliezen, betekent in de meeste gevallen een zware psychische en emotionele belasting.

RIA SWERTS, WIT-GELE KRUIS LIMBURG SHUTTERSTOCK

Jammer genoeg zoeken te weinig mensen professionele hulp, omdat ze niet over het probleem durven te praten of omdat ze niet weten dat er vaak behandelingen mogelijk zijn. Toch is het belangrijk om hulp te zoeken. Urineverlies is namelijk geen ziekte, maar een ziekteverschijnsel: het wijst op een probleem ergens in het lichaam. In veel gevallen kan de oorzaak aangepakt worden, zodat ook het urineverlies verdwijnt of vermindert.

Behandeling is vaak mogelijk

De huisarts bepaalt welke behandeling je moet krijgen. Om te beginnen zal hij of zij je enkele vragen stellen over je klachten en even bekijken welke medicatie je neemt, want bepaalde geneesmiddelen kunnen een invloed hebben op urineverlies. Dan volgt een urine-onderzoek en eventueel een lichamelijk onderzoek. In sommige gevallen zal je huisarts je doorverwijzen naar een specialist.

Afhankelijk van de oorzaak van het probleem, zijn diverse behandelingen mogelijk. Soms raak je er al gewoon vanaf met medicatie. Bij mannen hangen plasproblemen vaak samen met prostaatproblemen. Bij vrouwen is een zwakke bekkenbodem echter vaak de oorzaak. De bekkenbodemspieren vormen een stevige spierlaag onderaan in de buik en ondersteunen onder meer de blaas en de baarmoeder. Deze spieren kunnen verslappen, bijvoorbeeld ten gevolge van zwangerschap en bevalling. Door aangepaste oefeningen kan je ze weer versterken. Die oefeningen leer je het best bij een kinesist. Soms is ook een operatie noodzakelijk. In veel gevallen gaat het dan om een kleine operatie die onder verdoving in de dagkliniek plaatsvindt. In uitzonderlijke gevallen zijn grotere operaties nodig.

Opvangmateriaal

Tijdens de behandelperiode of als er geen behandeling mogelijk is, ben je



Meer weten?

Aarzel niet en bespreek je probleem met je thuisverpleegkundige. Hij of zij kan je ook bijstaan tijdens de behandeling die je huisarts nodig acht. Onze verpleegkundigen zijn daar speciaal voor opgeleid en worden nog extra ondersteund door de referentieverpleegkundige (in)continentie.

aangewezen op absorberend materiaal, dat je een veilig en zeker gevoel geeft. Er is een uitgebreid gamma beschikbaar in verschillende modellen, maten en absorptiegraden. Zulke verbanden kan je discreet dragen: ze zijn niet zichtbaar onder de kleding. Voor mannen kan een condoomkatheter een oplossing

zijn. Dat is een penishuls die urine opvangt en via een leiding afvoert naar een urinezakje dat aan het been bevestigd wordt. Ook dat is onzichtbaar onder een broek.

Je verpleegkundige kan je advies geven omtrent de keuze van het materiaal of je enkele gratis stalen bezorgen, zodat je het materiaal kan uittesten. Ze kan je ook vertellen waar je het kan kopen, bijvoorbeeld bij het Wit-Gele Kruis, in de CM-thuiszorgwinkels of de mediotheek van jouw ziekenfonds. Je kan ook terecht bij een bandagist, apotheker of andere verkooppunten. Sommige personen hebben recht

op een financiële tussenkomst voor de aankoop van het incontinentiemateriaal. Je verpleegkundige of ziekenfonds kan je meer uitleg geven. Sommige gemeenten hebben een tussenkomst voor het ophalen van het huisvuil van incontinenten personen. Voor meer informatie wend je je het best tot de gemeente zelf.

Incontinentie kan in veel gevallen voorkomen of behandeld worden!

Alarmtekens

Wanneer moet je zeker een arts raadplegen?

- Pijn bij het plassen
- Bloed in de urine
- Moeilijk plassen
- Koorts
- Ongewild urineverlies

SOCIALE CONTACTEN EN GEZINSLEVEN

Het ongewild verlies van urine kan veel ongemak geven. Ook je partner moet leren omgaan met de situatie. Door over je problemen en zorgen te praten, kan je elkaar steunen. Angst of schaamte door incontinentie is vaak een belemmering voor sociale contacten. Nochtans zijn zulke contacten belangrijk in het dagelijks leven en voor het algemene welbevinden. Om je zekerder te voelen, kan je gebruikmaken van absorberend materiaal. Je verpleegkundige kan je helpen bij de juiste keuze. Maar het blijft in de eerste plaats belangrijk om het probleem aan te pakken, om een behandeling te volgen bij je arts, zodat het ongewild verlies tot een minimum beperkt of volledig verholpen wordt.



**Slecht zien voor even,
niet zoals voor het leven.**

Meer info over deze verkeerd begrepen handicap
op www.weekbrailleliga.be



WAT KAN JE ZELF DOEN?



- Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter verdeeld over de hele dag.
- Ga op regelmatige tijdstippen naar het toilet, 4 tot 6 maal per dag, verdeeld over de dag.
- Zorg voor een gezonde en gevarieerde voeding: die bevordert een vlot stoelgangpatroon en houdt je gewicht op peil.
- Vezelrijke voeding en veel drinken helpen de ontlasting soepel te houden, zo kunnen verstopping en onnodig persen (en daardoor belasting van de bekkenbodem) voorkomen worden.
- Een diëtiste (van het Wit-Gele Kruis) kan advies geven over vocht en voeding.
- Neem rustig de tijd om te plassen, ga ontspannen zitten en laat de blaas volledig leegstromen, zonder te persen.
- Onderbreek het plassen nooit.
- Draag katoenen ondergoed en kledij die makkelijk open gaat.
- Vermijd extra belasting van de bekkenbodemspieren. De bekkenbodem wordt belast bij zwaar tillen of veelvuldig hoesten (bijvoorbeeld ten gevolge van roken). Daardoor kan het probleem erger worden.
- Gebruik de medicatie die je arts voorschrijft correct.
- Beweeg voldoende om je conditie op peil te houden.
- Als de verplaatsing naar het toilet moeilijk is, gebruik dan een toiletstoel, urinaal of bedpan. Ook hulpmiddelen om het toilet makkelijker te bereiken (zoals een driepikkel of gaankader), kunnen een oplossing bieden.
- Heb je moeite om op het toilet te gaan zitten of om weer recht te staan? Dan kan een toiletverhoger een oplossing bieden. Handgrepen aan de muur in de toiletruimte bieden ondersteuning bij het zitten en weer rechtstaan.
- Een lichtje op de gang of op het toilet helpt je om 's nachts veilig het toilet te bereiken.
- Zorg voor een goede dagelijkse hygiëne om huidirritatie en geurtjes te voorkomen.
- Als je absorberend materiaal gebruikt, ververs dit regelmatig.



Belang van voldoende vochtinname

Personen die last hebben van ongewild urineverlies, drinken vaak minder om zo het urineverlies te beperken. Nochtans is het belangrijk voldoende te drinken: ongeveer 1,5 liter tot 2 liter per dag, liefst water. Dat is nodig om uitdrogingsverschijnselen, nierproblemen en blaasinfecties te voorkomen. Verdeel het drinken goed over de dag. Soms helpt het om te noteren op welke tijdstippen je een glas drinkt. Dat geeft een globaal beeld van de vochtinname op een dag. Vermijd echter de inname van koffie (caféïne), sommige soorten thee (zwarte thee, jeneverbessen, rozemarijn, sleedoornblaadjes, paardenstaart) en alcohol aangezien deze het onvrijwillig verlies van urine kunnen bevorderen. Donkergele of bruine urine die sterk ruikt, kan een teken zijn van te weinig water drinken.





Incontinentieproblemen? Het kan iedereen overkomen (kinderen, senioren, meisjes, jongens, ...). Het gamma wasbare Suprima® producten is speciaal ontworpen voor mensen met een lichte tot zware incontinentie.

Incontinentieslips:

Graag geven we volgende tips met betrekking tot het kiezen van het juiste product:

- **PU (Polyuretaan) versus PVC (Polyvinylchloride) of PES (Polyester)?**

PU en PVC worden gebruikt in slips, matrasbeschermers, ... als een water ondoorlaatbare bescherming. Een samenstelling met PES houdt de huid droger. Het voordeel van PU is dat het meer ademt (minder zweten).

- **Sluiting: instapmodel of met drukknopen?**

Mobiele patiënten kunnen zich het best vinden met slips 'instapmodel'. Voor verpleegkundigen daarentegen is het bij bedlegerige patiënten gemakkelijker werken met een slip met 'drukknopen', waardoor het verversen van de patiënt eenvoudiger kan.



Heupbeschermers:

Senioren met osteoporose, evenwichtsstoornissen, ... hebben een verhoogd risico op vallen met een mogelijke heupfractuur tot gevolg.

Voor deze mensen ontwikkelde Suprima® de heupbeschermer-slip (met of zonder incontinentiebescherming) met protector (schelp).

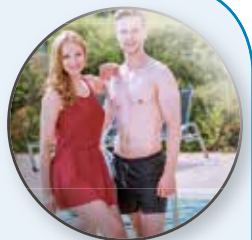
Deze schelp is uitneembaar uit elke slip, waardoor U de beschermers in verschillende slips kan gebruiken.

De heupbeschermers Suprima 2007 en 2008 absorberen de schokken en zijn uniek door het gebruik van visco-elastisch materiaal. Door hun geringe dikte kunnen zij onopgemerkt gedragen worden.



Badpakken:

Dankzij de badpakken van Suprima® kan vandaag elke persoon ongehinderd het strand op of het zwembad in. De ingewerkte slip en de sluiting aan de taille en de benen beschermen U en geven meer zekerheid.



Matrasbescherming:

Een goede matrasbeschermer is belangrijk voor een hygiënische omgeving en verhogen het slaapcomfort van de patiënt.

Verschillende uitvoeringen laten de patiënt of de verpleger de mogelijkheid om de beste keuze te maken voor zijn comfort.



Body's en hemden:

Het verplegen van patiënten kan sterk vereenvoudigd worden voor patiënt en verpleger dankzij een handige sluiting boven- en/of onderaan. Het brede assortiment geeft de patiënt de mogelijkheid een aangepaste keuze te maken.



Stuur deze bon terug naar : Bota NV, Stadionlaan 12-16, 9800 Deinze of fax naar +32 9 386 50 93 of vraag aan via onze website www.bota.be/nl/klantenservice/folders-aanvragen/

Naam:

Adres:

Postcode: Gemeente:

E-mail:





“Ik zou hem niet graag missen”

“Maria wil altijd voor iedereen goed doen”

Maria Ben

90 jaar 34 jaar

 GOEDELE BOGAERTS

 JESSE WILLEMS

Zeven jaar geleden werd Ben Stroobants de vaste verpleegkundige van Maria Claessens. Een ongelukkige val bezorgde haar hinder aan haar rug en evenwichtsstoornissen. Die belletten haar echter niet om vrolijk en actief te blijven.

Over de zorg

Maria: “Toen ik enkele jaren geleden buiten een bloembak proper maakte, ben ik gestruikeld en op mijn rug gevallen. Sindsdien heb ik ook last van evenwichtsstoornissen, waardoor rechtstaan of mezelf wassen moeilijk gaan.”

Ben: “Daarom helpen we Maria iedere ochtend met haar toiletzorg. We helpen haar wassen of douchen en aankleden. Soms doen we ook wondzorg. Verder is Maria nog heel zelfstandig. Zo is haar huis steeds opgeruimd en was ze net nog bezig met haar plooiwas. En één dag om de twee weken begeleidt ze zwaar zieken.”

Maria: “Ik ben voortdurend met iets bezig. Ik kan het niet helpen (*lacht*). Met zeuren kom je toch niet verder. Ik heb altijd graag mensen geholpen. Ik ben zelf 35 jaar verpleegkundige geweest.”

Over de kennismaking

Maria: “Ik ben nooit getrouwd, heb geen kinderen en ben opgegroeid met een zus. Ik moest toch even wennen aan een mannelijke verpleegkundige.”

Ben: “Maar dat is snel veranderd. Na de eerste verzorging zei ze me dat het goed was. Het ijs was gebroken. In het begin moet ik me bij sommige patiënten dubbel bewijzen, omdat ik een man ben. We zijn niet met zo veel, dus onze namen onthouden ze goed (*lacht*).”

Over elkaar

Ben: “Maria is altijd vriendelijk en wil voor iedereen goed doen. Zo was ik onlangs flink verkouden en kreeg ik muntjes mee. Maria heeft ook een prima luisterend oor.”

Maria: “Ik waardeer enorm dat Ben zo goed voor me zorgt en dat ik al eens een praatje met hem kan doen. ‘t Is ‘ne goeie’. Ik zou hem niet graag missen.”

SMAKELIJK



“Ik kook mijn potje zelf. Maar het gebeurt dat er maar één gerimpeld aardappeltje meer voorhanden is dat geduldig wacht om in de GFT-container gekiept te worden. En als je de koelkast opentrekt, blijkt die zo leeg te zijn als de Belgische staatskas. Als je vriendin die dag ook nog naar de markt is, blijft er maar één mogelijkheid over: je springt op je fiets en rijdt naar je lievelingsrestaurantje enkele straten verderop. Het is er doorgaans rustig en het eten is er zonder franjes, maar wel overheerlijk.

Ik bestelde een spaghetti bolognese en bladerde in afwachting in de krant. Die bestond ook nu weer uitsluitend uit onheilsberichten, smeulige veronderstellingen en waarschuwingen voor producten die gisteren nog gezond waren en nu kankerverwekkend. Ik legde ze vlug naast me neer. Ik wou het aangenaam houden. En toen gebeurde het: de deur van het restaurant ging met een ruk open. Daar stond een mevrouw, goed uit de kluiten gewassen en met een stel benen als heipalen. Zonder complexen stapte ze achter haar boezem aan en riep naar iemand aan het andere eind van de zaak:

“Da’s al een tijdje geleden. Maar ja, ik ben dan ook op reis geweest. Ziet ge niet hoe bruin ik ben?”

“En toen gebeurde het: de deur van het restaurant ging met een ruk open”

Ze had een doordringende, sonore stem, die het laatste hoekje van de zaal vulde. Nu houd ik in een restaurant van de intimiteit, van het zachte praten dat door de achtergrond van de muziek wordt opgelost tot gezellige onverstaanbaarheid. De muziek in de zaak was echter niet berekend op deze mevrouw. Mevrouw was eerder bedoeld voor een festival van boven de 120 decibels.

“Nu heb ik iets aan de hand gehad!” riep ze. “Ons Carla had beestjes.” Ik voelde dat dit fout zou lopen. Het herinnerde me aan die keer dat ik had plaatsgenomen in de buurt van een rochelende meneer, terwijl ik oesters had besteld.

De mevrouw keek triomfantelijk. Iemand antwoordde volgens de gebruikelijke normen, en dus onverstaanbaar, maar mevrouw liet ons niet in het ongewisse.

“Ja, luizen”, zei ze. “Stel u voor. In deze tijd.”

Op dat ogenblik bracht de ober mijn spaghetti en zei hoffelijk: “Smakelijk, meneer.”

“Waarschijnlijk gekregen op reis”, vervolgde mevrouw. “Ze zat altijd maar in haar haren te krabben en ik zei: *Carla, laat me eens even kijken*. En ja, ik zag ze kruipen.” Ik probeerde me te isoleren, maar het doordringende geluid van mevrouw zou zelfs de muziek van Triggerfinger overstemmen.

Ze vervolgde: “Ik naar de apotheker. Wablieft...? Ja, een product. De beestjes vielen er zo uit.”

Met een slokje wijn spoelde ik mijn mond schoon en ik hoopte dat aan de bestiale beschrijvingen van de mevrouw een einde was gekomen. Helaas.

“Maar toen begon pas de miserie”, galmde ze. “Dan hebt ge de neten... Een soort eieren, verstaat ge? Ja, ge ziet ze duidelijk en ge kunt ze kraken tussen de nagels van uw duimen.”

Tussen mijn tanden kraakte een stukje ui en verderop zag ik een meneer wanhopig in zijn haar krabben. Soms zou je wensen dat mensen geen stem-recht hebben.

“Maar daar zullen we nu maar over zwijgen”, zei de mevrouw. “Liever iets plezant. Kent ge de laatste mop? Het is een raadseltje. Weet ge hoe een Hollander kotst?”

Toen heb ik de rekening gevraagd.



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

RENÉ SWARTENBROEKX

Langer thuis met Lathu.

LATHU
design by AMC
DE TRAPLIFT SPECIALIST

Trapliften op maat
Ook smalle trappen
en met bochten

*"Dankzij mijn traplift
kan ik in mijn eigen
huis blijven wonen."*

Marguerite



Voor **GRATIS ADVIES** en **OFFERTE OP MAAT**,
bel gratis 0800 250 23
www.lathu.be

COLOFON

wit-gele kruis
VLAANDEREN

22^{ste} jaargang, Nr. 81 - Juni 2015
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, Uschi De Coster, Hilde De Groef, An Desmedt,
Bram Fret, Ines Minten, Louis Paquay, Caroline Sabbe,
Kristien Scheepmans, Ann Vanloffelt, Dorien Wenderickx

Beeld coverpagina

© Marco Mertens

Druk

De Cuyper

Oplage

126 000

Secretariaat

Hilde De Groef (hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be)

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
DEVELOPMENTS IN COMMUNICATION
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

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

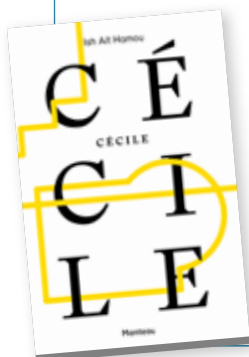


Patiënten van het Wit-Gele Kruis ontvangen Gezond Thuis gratis. U kunt ook een abonnement aanvragen.

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

**WIN
1 VAN DE
35 BOEKEN**

WIN 'CÉCILE' DE TWEDE ROMAN VAN ISH AIT HAMOU



Djibril is elf en droomt van de wereld buiten zijn kleine dorp in het diepe zuiden van Marokko. Door zijn nieuwsgierigheid en zijn kinderlijk enthousiasme krijgt zijn leven een onverwachte wending. Het enige wat Djibril nog verbindt met zijn geboorteplaats zijn de kleren die hij droeg en een verhakkelde foto die toebehoorde aan zijn oudere broer Kareem. Die foto leidt hem naar Parijs, waar hij kennismaakt met Cécile. De Française intrigeert hem, maar ze is nauwer vervlochten met zijn leven dan hij kan vermoeden. Hoe meer hij Cécile bezoekt, hoe meer Djibril verweekeld raakt in haar duistere kwellingen. *Cécile* is de tweede roman van de sympathieke Ish Ait Hamou, bij het grote publiek vooral bekend als jurylid van het tv-programma *So You Think You Can Dance*. Vul het kruiswoordraadsel in en win één van de 35 exemplaren!

M Manteau

WEDSTRIJD

HORIZONTAAL

- Niet-beroepsmatige hulpverlening – Derhalve (Lat.)
- Liefdesgod – Van zeker metaal vervaardigd
- Spaanse wijn – Naar beneden gaan – Bladgroente
- Feestverlichting – Vogel
- Dierengeluid – Onderofficier – Van de schors ontdoen – Soepgroente
- Gonzen – Haarkleur
- Loflied – Zachtheid
- Hert – Vordering – Deel van een boom
- Vervolgens – Commerciële zender – Kunstleer
- Verdikking van de opperhuid – Jongere broer of zuster – Lof – Senior
- Vruchtbare plaats in de woestijn – Luxemburg (in internetadressen) – Ruimtevaartcentrum
- Hoog bouwwerk – Stad in Toscane – Bundel
- Ik – Zware schade aanrichten
- Knaagdier in Noord-Europa – Tin (symbool) – Rivier in België
- Gesleten plek in kledingstukken – Wildebeest - Rijglif

VERTICAAL

- Film met Jacques Vermeire in de hoofdrol – Geliefde van Tristan – Nakomeling
- Nederlands Waddeneiland – Poreus materiaal ontstaan door vervanging van het water in een gel door een gas
- Meisjesnaam – Gebergte in Rusland – Hoofdstad in Europa
- Trilling van een lichaamsdeel – Voor een bepaald doel – Persoonlijk voornaamwoord
- Vrijtijdsbesteding heilzaam voor de gezondheid – Tegen
- Maangestalte – Water in Friesland – Prooi – Griezelig
- Alzo – Vormgeving van een product
- Zomerschoen – Ierland – Bestaat
- Opschudding – Aanvankelijk – Inwoonster van Europa
- Gedeelte van een golfbaan – Steunen
- Bouwland – Kleine vrucht – Slede
- Voegwoord – Verdelen – Een zekere
- Rieten dak – Tijdelijke ademstilstand
- Plaats in Nederlands Limburg – Grote hoeveelheid – Turkije (op motorrijtuigen)
- Doorg, dor – Inwoner van een Aziatisch land

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 27 juli 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 vóór 27 juli 2015

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: ANTIOXIDANTEN

Winnaars van het boek "In mijn hoofd ga ik onder water":

Johny Bogaerts, Herk-de-Stad – Ann Clays, Waasten – Jos Was, Wijnshagen – Josepha Detiège, Merksem – Irena Houben, Neeroeteren – Monique Mertens, Liedekerke – Lena Vermeulen, Roeselare – Anna D'huys, Vliermaalroot – Gerda Vanbeselaere, Zarren – Alice Cammaerts, Berg-Kampenhout – Lien Van De Woestyne, Eeklo – Lorette Lievers, Ham – Rita Gemis, Wimmertingen – René Van den Eynde, Aarschoot – Louis Van Loey, Berchem – Robert Van Imschoot, Adinkerke – Petra Maes, Lummen – Willy Hermans, Bree – Raf De Coster, Oud-Heverlee – Els Bruynseels, Bonheiden – Daniël Pype, Roeselare – Viviane Schalley, Neerpelt – Sanne Ceyskens, Genk – Freddy Jacobs, Haacht – Beni Penné, Hasselt – Anna De Soete, Sijsele – Willy Gernaey, Diepenbeek – Jan De Smedt, Keerbergen – Luc Debels, Kortrijk – Marie Peeten, Overpelt – Maria Leppens, Borgerhout – Lutgart Maex, Hechtel-Eksel – Nadine Casters, Linter – Mia Denys, Oostrozebeke – Jan Janssen, Lommel.



Flaminal®

Je kan gerust zijn

ENZYM
ALGINOGEL®



complete wondheling voor elk type wond

www.flenpharma.com | info@flenpharma.com

Flen Pharma
advanced skin healing

Uw testament een puzzel? Ons boekje helpt u.



GRATIS
GIDS

Nadenken over uw testament, niemand kijkt ernaar uit. Toch geeft het idee dat alles goed geregeld is, veel rust en zekerheid. Zowel voor u als voor uw naasten.

Het Rode Kruis merkt dat veel mensen niet weten wanneer een testament voordeel biedt, of het moeilijk vinden om een testament te maken. Daarom hebben we een handig boekje samengesteld en organiseren we gratis infonamiddagen. U zult merken dat het niet ingewikkeld hoeft te zijn.



Ja, stuur mij de **GRATIS GIDS** 'Uw testament goed geregeld in 5 stappen.'

dhr mevr voornaam: _____

naam: _____

straat: _____

nr: _____ bus: _____ postcode: _____

gemeente: _____

telefoon: _____

geboortedatum: _____

e-mail*: _____

Stuur de ingevulde bon terug naar: Rode Kruis-Vlaanderen, DA 852-570-7, 2800 Mechelen. Een postzegel is niet nodig. Of mail naar legaten@rodekruis.be of bel 015 443 443. Vermeld uw aanvraagcode: **GRATIS GIDS-24**. U ontvangt hem in uw brievenbus.

Vraag online uw gids aan of schrijf u in voor een gratis infonamiddag op www.rodekruis.be/testament

* Ik wil graag via e-mail informatie van het Rode Kruis ontvangen, waaronder de laatste info over en wijzigingen rond legaten, schenkingen en het opstellen van een testament.



Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen

THYSSENKRUPP TRAPLIFTEN

Dankzij trouwe hulp blijft zijn huis zijn thuis



Uw patiënten makkelijk en veilig de trap op

ThysseKrupp Encasa is de referentie in trapliften: Duitse degelijkheid, kwaliteit, maatwerk en prima service.

Stap één naar comfortabel thuis blijven wonen:
vraag ons gratis informatiepakket.

Want goed advies maakt het verschil.



Bel gratis

0800 94 365

www.tk-traplift.be



ThysseKrupp Encasa