

Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

Gezond Thuis

dec jan feb #115

**“Onze familienaam
schept een band”**

INTERVIEW

**Muzikant Guy
Swinnen doorbreekt
taboe rond depressie**

GEZOND & WEL

**Luister naar
je darmen**

wit-gele kruis 



kinderkankerfonds VZW

www.kinderkankerfonds.be



Jouw steun maakt het verschil in het leven van kinderen met kanker en hun gezinnen.



Doe een gift



Organiseer een actie



Steun een actie



Neem ons op in je testament

Kinderkanker heeft een grote impact op heel wat facetten van het gezinsleven. Met onze projecten proberen we de levenskwaliteit van het kind en het gezin te verbeteren, tijdens én na de behandeling. Ontdek meer op onze website www.kinderkankerfonds.be of scan de QR-code!

Steun ons in de strijd tegen kinderkanker.



“Thuis is waar ... ik dagelijks mijn geest train”

Lucien Pittillioen

woont in Poperinge

De 90-jarige Lucien woont al zijn hele leven in de diepe Westhoek. De laatste tijd merkt hij dat hij sneller dingen begint te vergeten. Daarom traint hij elke dag zijn geest door een paar kruiswoordraadsels op te lossen, de krant te lezen en het nieuws te volgen. “Geestelijk wil ik proberen zo lang mogelijk goed te blijven.”

→ Lees het verhaal van Lucien op pagina 18.





6

Met de deur in huis

Op bezoek bij
Guy Swinnen



12

Goud waard

Verpleegkundige Nele, zorg-
kundige Lien en patiënt Valère



16

Leve de mantelzorgers

Marc zorgt voor Rita

En ook ...

3 Thuis is waar ...

Lucien zijn geest traint

15 Column

Maak kennis met onze
nieuwe columnist

20 Gezond & wel

Luister naar je darmen

24 Aan tafel

Soep: groenterijk genieten

27 Thuisbasis

Ondersteuning voor
mantelzorgers

29 Nieuws uit jouw provincie

34 Puzzel

10

Tip van de expert

Blijf je blaas de baas



Betere opvolging diabetes type 2

Heb je diabetes type 2? Dan kan je vanaf 1 januari 2024 in aanmerking komen voor het 'starttraject diabetes', het vroegere 'voortraject'. Je kan dan onder bepaalde voorwaarden terecht bij het Wit-Gele Kruis voor informatie en begeleiding door onze diabeteseducatoren.

Het vernieuwde traject houdt meer rekening met de noden van personen met diabetes en hun zorgverleners. Bovendien omkadert het de diabeteszorg beter met meer nadruk op preventie.

Dit verandert er voor personen met diabetes type 2:

- De (gratis) diabeteseducatie is beschikbaar voor alle personen met diabetes.
- Het remgeld voor consultaties bij de podoloog en de diëtist wordt afgeschaft. Ook voor het jaarlijks bezoek aan een tandarts moet je geen remgeld meer betalen.
- Alle betrokken zorgprofessionals die geen diabeteseducator zijn, moeten jaarlijks een verplichte opleiding volgen om diabeteseducatie te kunnen geven.

Heb je diabetes type 2 en zit je nog niet in het 'starttraject'? Spreek erover met je huisarts.

→ **Meer informatie vind je via Diabetesliga op diabetes.be.**



Hangt ie al op?

Via jouw thuisverpleegkundige ontvang je wellicht al onze jaarkalender voor 2024. Elke maand ontdek je er een unieke plaats in Vlaanderen. Of het nu een indrukwekkend panoramisch uitzicht is, een rustig plekje aan de zee, een landschapskunstwerk, of een afgelegen radartoren langs de Schelde, al deze plekken nodigen uit tot reflectie en ontspanning.



A portrait of Guy Swinnen, a man with long, wavy grey hair, wearing a dark blue button-down shirt with red piping. He is standing in front of a weathered, rusted metal wall. The name 'Guy Swinnen' is overlaid in large white text across the middle of the image.

Guy Swinnen

De Belgische rockgroep The Scabs kende haar hoogdagen in de jaren 80 en 90. Met drie gouden albums en optredens op tal van grote podia leek het alsof de wereld frontman Guy Swinnen alleen maar toelachte. Toch was dit niet altijd zo het geval omdat hij op 40-jarige leeftijd in een zware depressie viel. Vandaag spreekt hij open over deze periode en zet hij zich in om het taboe over geestelijke gezondheid mee te doorbreken.

Auteurs Elise Keldermans en Marie Landsheere
Foto's Anneke Kesteleyn

“Nog te vaak minimaliseren mensen een depressie”

Hoe is jouw depressie begonnen?

“The Scabs waren enorm succesvol, maar tegelijkertijd waren er drugsproblemen in de groep en was er veel concurrentie. Dat zorgde voor spanningen en ruzies. Naast de band werkte ik nog fulltime in een drukkerij en had ik thuis mijn handen vol met drie jonge kinderen. Ik nam geen tijd om op adem te komen. Uiteindelijk nam ik de beslissing om te stoppen met de band door de aanhoudende spanningen en problemen. Maar zodra dat wegviel, kreeg ik een weerslag van de drukke periode en voelde ik me in een neerwaartse spiraal terechtkomen. Ik had mijn muziek, mijn levensdroom, zomaar opgeblazen.”

Hoe uitte zich dat verder?

“Mijn relatie liep stuk, alles wat ik probeerde, mislukte en ik voelde me steeds slechter. Ik huurde een huis in het bos en leefde in mijn bubbel. Contact vermeed ik en ik geraakte meer en meer geïsoleerd. Doordat ik ook steeds meer cannabis gebruikte, werden mijn donkere gedachten sterker. Zo kreeg ik het gevoel dat ik voortdurend verder wegzakte in een put en niet meer naar boven kon klimmen. Het ging zelfs zo ver dat ik zelfmoordgedachten had.”

Hoe ben je eruit geraakt?

“Mijn kinderen waren ondertussen ongeveer 14 jaar. Ik kon het hen niet aandoen om met mijn plannen door te gaan. Ze zouden zich een leven lang afvragen of mijn dood een ongeluk was of niet. Op dat moment heb ik de klik gemaakt en ben ik naar de huisarts gestapt. Zij schreef me medicatie voor en verwees me door naar een psycholoog. Het duurde even voor ik de geschikte therapeut vond. Mijn cannabisgebruik werd streng veroordeeld terwijl het op dat moment mijn laatste strohalm was waar ik me aan kon vastklampen. Dat hield me overeind. Uiteindelijk vond ik iemand bij wie ik mijn gevoelens kon uiten en die me langzaam liet inzien dat het beter was om te stoppen met cannabis. Het was een lange weg, mijn depressie heeft zes jaar aangesleept. Tijdens dit traject leerde ik mezelf beter kennen. Ik ken de triggers die mij opnieuw naar beneden halen en ik kan er nu ook mee omgaan. Zo ga ik veel wandelen en plan ik voldoende me-time in om donkere gedachten buiten te houden tijdens drukke periodes.”

→

Wie is Guy Swinnen?

- Geboren op 27 maart 1960 in Kaggevinne, Vlaams-Brabant.
- Vader van drie kinderen.
- Bekend geworden door zijn rockgroep The Scabs.
- Momenteel soloartiest bij 'Guy Swinnen Band'.
- Peter van het project 'Te Gek?!'.

“Durf erover praten. Weet dat je geholpen kan worden”



Je bent heel open over je depressie. Is er nog steeds een taboe?

“Mensen komen naar me toe omdat ze zich in mij of mijn teksten herkennen. Ze halen hier steun uit. Ze durven er ook steeds meer voor uitkomen wanneer het mentaal niet goed gaat. Maar we zijn er nog niet. Er is nog altijd veel onbegrip, zeker bij mensen die het nog niet in de eigen omgeving meemaakten. Meestal luisteren ze in het begin wel, maar verzwakt de aandacht als het blijft aanhouden of minimaliseren ze het probleem. Dat is heel jammer en duwt je in een isolement. Je voelt je onbegrepen. In een lied zing ik er dit over: *‘But nevermind, I’m doing fine. I always say I’m doing great not to waste your time’*. Je leert om automatisch te zeggen dat alles goed gaat, ook al is dit niet zo. Een depressie is niet alleen mentaal zwaar, het tast je ook fysiek aan: je hele lichaam is moe.”

‘Te Gek!?’ is een project waarop jij heel trots bent.

“Het werd door Marc Hellinckx opgericht toen ik al worstelde met mijn depressie. We willen het taboe rond geestelijke gezondheidszorg doorbeken. Via activiteiten zoals wandelingen en muziektheatertournees brengen we het thema meer onder de aandacht. Doorheen de jaren werkte ik steeds meer met het project samen en ondertussen zijn er al veel stappen gezet.”

Heb je een tip voor onze lezers?

“Durf erover praten als je worstelt met mentale gezondheid. Weet dat je geholpen kan worden. Zorgverleners en je omgeving staan naast je en moedigen je aan om uit je put te klimmen. Alleen moet jij het klimwerk doen. Bekijk het dag per dag en wees niet te streng voor jezelf. Het is niet altijd gemakkelijk, maar er is hoop! En het harde werk loont.”

Op zoek naar hulp? Bel de zelfmoordlijn op 1813 of ga naar zelfmoord1813.be. Elk gesprek is gratis en anoniem.

Meer weten over TeGek?! Ga naar tegek.be.



Schrijf **jouw** levensverhaal verder.

Door een goed doel als Kom op tegen Kanker op te nemen in je testament gaat jouw levensverhaal verder, ook als jij er niet meer bent. Wil je dat je nalatenschap volgens jouw wensen wordt verdeeld? Stel het opmaken van een testament dan niet uit. Vraag nu onze gratis gids aan over nalatenschap en testament.

Dit is gebaseerd op een echt verhaal maar om privacy redenen zijn enkele details aangepast.

Ja, ik ontvang graag de gratis gids met 21 vragen over nalaten en het maken van een testament.

Bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten of vul deze antwoordstrook in.

De heer Mevrouw

Voornaam _____ Naam _____

Straat _____ Nr. _____ Bus _____

Postcode _____ Gemeente _____

Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:

Kom op tegen Kanker vzw, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.

Vragen? Contacteer ons via testament@komoptegenkanker.be of op **02 227 69 69**.

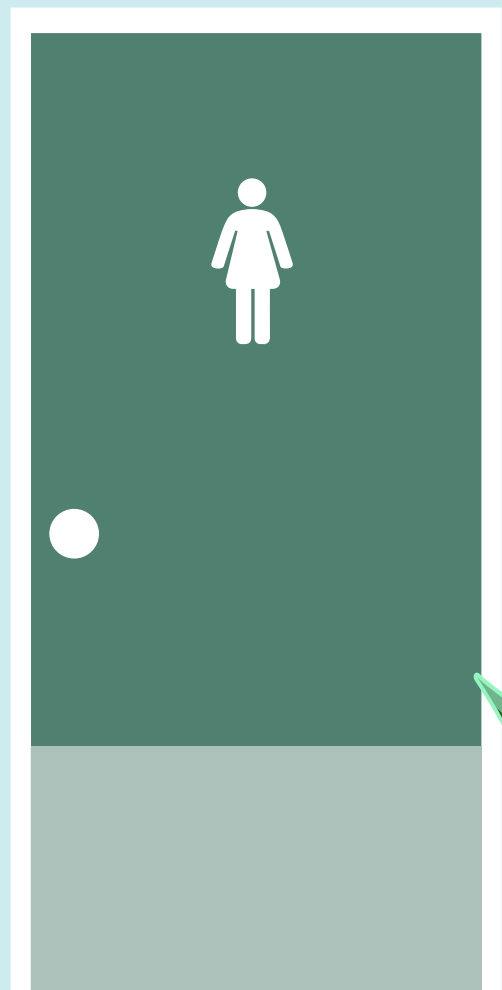
Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en verstrekken ze nooit aan derden. Kijk op komoptegenkanker.be/privacybeleid voor meer informatie.

Kom op 
tegen Kanker

Incontinentie

Blijf je blaas de baas

Onvrijwillig urineverlies kan een ernstige impact hebben op je levenskwaliteit. Wist je dat je in sommige gevallen incontinentie kan verhelpen? Onze expert geeft enkele tips om je blaas gezond te houden.



1

Drink voldoende water

Dat is ongeveer anderhalve liter water per dag. Soep en thee mag je hier ook bijtellen. Wanneer je te weinig water drinkt, is je urine sterker geconcentreerd. Dat kan je blaaswand irriteren, waardoor je het gevoel kan hebben dat je vaker naar het toilet moet. Vermijd daarom ook blaasprikkelende drank, zoals alcohol, cafeïne of koolzuurhoudende drank.

2

Ga regelmatig en ontspannen naar het toilet

Een gezond persoon gaat vier tot zes keer per dag. Zorg op het toilet dat je een goede, gemakkelijke zithouding hebt, waarbij je je bekkenbodem zoveel mogelijk ontspant. Zo loopt je blaas leeg zonder te persen. Neem hiervoor zeker de tijd. Een blaas die niet volledig leeg geplast is, geeft ook meer kans op blaasinfecties.

3

Eet vezelrijke voeding

Overbelaste bekkenbodemspieren kunnen leiden tot ongewenst urineverlies. Gezonde, vezelrijke voeding in combinatie met voldoende water zorgt voor een goede darmtransit. Zo voorkom je onnodig persen wanneer je naar het toilet gaat.



Marina Decock
**Referentieverpleegkundige
chronische zorg**

Marina is in Vlaams-Brabant verpleegkundig expert in chronische zorg. Dat omvat naast incontinentie ook de longziekte COPD en hartfalen. Zij geeft hierover advies en opleidingen aan haar collega's.

“Vaak denken oudere patiënten dat incontinentie een normaal verschijnsel is waar geen behandeling voor bestaat. Dat is in veel gevallen een onterechte redenering. Vraag zeker informatie aan je thuisverpleegkundige of huisarts. Indien er geen behandeling voor jou bestaat, zijn er genoeg comfortabele hulpmiddelen die je levenskwaliteit kunnen verbeteren.”

Ken je PlasPraat al?

Dat is een vzw die informeert over plassen en plasproblemen. Meer op plaspraat.be



“Zelfde achternaam schept toch wel een band”

Valère wordt dagelijks verzorgd door een verpleeg- of zorgkundige. Nele en Lien hebben echter een streepje voor op de rest van het team en dat door hun achternaam. “De naam Moors scheidt toch wel een band, ook al zijn we geen familie”, zegt Valère.

Auteur Ralph Gregoor

Valère Moors en zijn familie zijn afkomstig van Hees (Bilzen), maar hij heeft voornamelijk in Wellen gewoond. De roots van verpleegkundige Nele Moors liggen in Waltwilder (Bilzen). “En ik ben van Diepenbeek maar heb wel familie in Bilzen”, zegt zorgkundige Lien Moors. “Ik heb thuis nog een document van de familiestamboom liggen. Misschien moet ik dat toch eens grondig bestuderen.”

Familie of niet, de verstandhouding tussen de drie verloopt prima, ook al zijn Nele en Lien normaal gezien niet op hetzelfde moment bij Valère. “Indien mogelijk doet een zorgkundige de hygiënische zorg”, zegt Nele.

“Als verpleegkundige zet ik vooral de medicatiebox klaar en hou ik toezichtsbezoeken.”

Interessante weetjes

“Ik ben heel tevreden over de zorg die ik krijg”, zegt Valère. “Uiteraard is dat niet iedere dag dezelfde persoon, maar ik kan van niemand van het team iets verkeerd zeggen. Ze komen hier dan ook al verschillende jaren.”

Nele en Lien vinden het tof dat Valère geregeld voor de dag komt met interessante weetjes en feitjes. “Hij weet heel veel over de natuur en het boerenleven en kan soms ronduit beginnen vertellen. Op die manier leer je nog wat bij en dat is nooit verkeerd”, lachen ze.



Valère Moors

Woont al zes jaar in een serviceflat in Kortesseem

“Gescheiden van bed en tafel”

Valère is sinds 2017 in zorg bij het Wit-Gele Kruis na een operatie en revalidatie. Toen verhuisde hij samen met zijn vrouw naar het woon- en zorgcentrum Huyse Flie-dermael in Vliermaal (Kortesseem).

“Mijn vrouw verblijft in het rusthuis en ik in een nabijgelegen serviceflat. We zijn dus eigenlijk gescheiden van bed en tafel, maar we zien elkaar nog dagelijks. Dat is uiteraard belangrijk. Ik ben tevreden met mijn eigen plekje al verlang ik wel naar ‘den buiten’.”

“Ik heb altijd gewerkt als bodemdeskundige en staalnemer voor de land- en tuinbouw. Dat sociaal contact met de boeren mis ik ook. Daarom ben ik blij met het dagelijkse bezoek van de verpleeg- en zorgkundigen van het Wit-Gele Kruis. Even een babbeltje slaan tijdens de zorg is altijd gezellig.”



Nele Moors en Lien Moors

Werken als verpleeg- en zorgkundige bij het Wit-Gele Kruis Limburg

“Bij Valère komen we voor hygiënische zorg, dienen we medicatie toe en zetten we die medicatie klaar. Afgezien van dat laatste, mogen ook zorgkundigen al die taken uitvoeren. Er is dus een goede wisselwerking tussen zorg- en verpleegkundigen. We houden elkaar op de hoogte tijdens onze patiëntenbesprekingen in een vast team en via ons elektronisch verpleegdossier (EVD).”

“Ons bezoek bij Valère verloopt altijd vrij vlot, we hoeven telkens maar kort te overleggen. Hij weet wat hij van ons kan verwachten en omgekeerd. Hij vindt het wel leuk als één van ons op bezoek komt omdat we dezelfde achternaam delen. Dat vindt hij best interessant.”

“Goede wisselwerking tussen verpleeg- en zorgkundigen”



"Een echte voetbalgek, dat is mijn vader. Je vond hem vroeger wekelijks aan het plein van de dorpsploeg, hij was ook een vat vol voetbalweetjes. Hij is 84 intussen, dementie zorgt ervoor dat zijn heldere momenten schaars worden. Maar bij Griet van Ferm Thuiszorg kan hij zijn voetbalhart ophalen. Zij is net zo'n grote voetbalfan als papa! Terwijl ze kookt, zet ze een match op en geven ze samen commentaar. Ze bladert met hem langs de sportpagina's en leest uitslagen voor. Ook al dringt niet meer alles door, hij praat volop mee. Griet zorgt ervoor dat hij eet en dat zijn huis schoon is, maar ook dat hij opleeft."

Ik ben Denise, mijn vader krijgt drie keer per week bezoek van Griet van Ferm Thuiszorg.

Ferm Thuiszorg ondersteunt met een zorg op jouw maat.
Gezinszorg – Nachtzorg – Kraamzorg – Dagopvang –
Karweidienst – Woningaanpassing

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis 0800 112 05
SamenFerm.be/thuiszorg

Bota
podologie



Uw voeten in topvorm

BOTA PODOLOGIE is een gespecialiseerd gamma voor voetzorg. Het verzacht pijn bij **hamertenen, teenknobbels, likdoorns en eelt**. De inlegzolen zorgen voor dagelijks comfort en bieden extra steun bij sport.

Elastische gel- en siliconenkussens met zilver

- Zeer zacht en elastisch voor optimale aanpassing aan de voet
- Snelle terugkeer naar de oorspronkelijke vorm, ook na veelvuldig gebruik
- Schokabsorberend voor ideale drukverdeling

Pleisters

- Hydrogelpleisters
- Gel- en siliconenpleisters
- Schuimpleisters met zachte toplaag

Inlegzolen

- Anatomisch voetbed met leder en Poron®schokdemper
- Visco-elastische inlegzool met massagezones
- Siliconeninlegzool met optimale schokabsorptie

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



Zorgen voor elkaar: een universele roeping

In deze veranderende en moeilijke tijden lijkt onze wereld soms verdeeld en onzeker. Toch is er één waardevol idee dat ons allemaal verenigt: zorgen voor elkaar.

De bekende filosoof Kierkegaard zei: 'Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden, maar het moet voorwaarts worden geleefd.' Daar ben ik ook helemaal van overtuigd. In Vlaanderen, en overal ter wereld, hebben we allemaal de verantwoordelijkheid om te zorgen voor wie het nodig heeft, ongeacht onze achtergrond, geloof of overtuiging.

Deze zorg gaat verder dan wat we op het eerste gezicht zien. Het gaat niet alleen om vriendelijke woorden en mededogen, maar ook om concrete daden. Kijk maar naar thuisverpleegkundigen. Zij brengen zorg dicht bij huis. Patiënten kunnen dankzij hen herstellen in hun vertrouwde omgeving, omringd door hun dierbaren.

Stel je voor dat je een patiënt bent die net uit het ziekenhuis komt. Je ziet de familiefoto's in je huis en herkent de vertrouwde geur en

geluiden. Het is de thuisverpleegkundige die niet alleen medicijnen toedient, maar ook naar je luistert, deelt in je herinneringen en een glimlach tovert op je gezicht.

Onze wereld is divers, en juist dat maakt ons sterker. Ik droom van een samenleving waarin iedereen zich welkom en gerespecteerd voelt. Compassie, zoals Mahatma Gandhi ooit zei, betekent niet alleen medelijden hebben, maar begrijpen dat elke daad, hoe klein ook, de wereld kan veranderen.

Daarom is er altijd ruimte voor hoop. Hoop in de vorm van die ene glimlach van een thuisverpleegkundige of de geruststellende woorden van een zorgverlener die je hand vasthoudt. Hoop in de wetenschap dat als we samen voor elkaar zorgen, we een mooiere, inclusievere toekomst kunnen creëren.

Zorgen voor elkaar is niet alleen een taak, het is een universele roeping. Samen kunnen we de uitdagingen van vandaag omzetten in een betere morgen, waarin iedereen zich thuis voelt en de zorg en liefde kan ontvangen die ze verdient.



Khalid Benhaddou

Khalid is moslimtheoloog, imam, auteur en opiniemaker. Hij is oprachthouder Diversiteit aan de UGent en directeur van CIRRA, een expertise- en onderzoekscentrum rond levensbeschouwing en diversiteit in Vlaanderen. Binnen de commissie ethiek van het Wit-Gele Kruis bewaakt hij het diversiteitsaspect.

Leve de mantelzorger

Mantelzorgers zijn onmisbaar. In elke editie zetten we iemand in de kijker die zich inzet voor een zorgbehoevende persoon.



“In goede en kwade dagen”



Lees het uitgebreide verhaal van Marc en Rita op gezondthuis.be of via de QR-code.

Marc Bruyneel

woont samen met zijn echtgenote Rita in Gentbrugge. “We wilden het er na ons pensioen goed van beginnen pakken, maar dat is niet meer gelukt. Rita kreeg last van haar benen en kan nog moeilijk stappen. We spenderen nu samen het grootste deel van de dag thuis, daar zijn we ondertussen in berust. Ik help waar het kan en hoop dat ik zo lang mogelijk fit en gezond kan blijven om zelf mee te kunnen zorgen voor Rita. Ik ben er voor haar in goede en kwade dagen.”

Auteur Nathalie Ghequiere

Wil jij een mantelzorger in de kijker zetten?

Stuur een e-mail naar gezondthuis@witgelekruis.be.



Veiligheid op maat, altijd paraat.

Of je nu thuis bent of onderweg, Gerust zet jouw zorg centraal. In geval van nood krijg je dadelijk hulp, waar en wanneer je het nodig hebt. Hiervoor hoef je enkel op de alarmknop te drukken en onze zorgcentrale staat 24/7 voor je klaar.

Meer info

www.gerustzorgcentrale.be info@gerustzorgcentrale.be 0800 8 55 22



gerust

Koester elk thuismoment.



Comfortlift Orona

Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplift van Comfortlift geniet je nog jaren van je volledige woning en je vertrouwde omgeving. Op een veilige en comfortabele manier kan je elk moment samen koesteren.

Comfortlift biedt je opnieuw toekomstperspectief en de zekerheid dat je nog een hele tijd in je huis kan blijven wonen.

Bel voor gratis prijsofferte

 0800 20 950

comfortlift.be



Thuis is waar ...

Lucien elke dag hulp krijgt

Lucien werkte vroeger als letterzetter in een drukkerij. Ook nu is hij nog veel bezig met taal en media. Een dagelijkse 'to do' is de krant lezen, het nieuws bekijken en kruiswoordraadsels oplossen. Zo wil hij zijn geest actief houden.

Auteur Hélène Beele

Samen met het Wit-Gele Kruis zorgde Lucien jarenlang voor zijn vrouw. Zij kreeg op jonge leeftijd diabetes. Enkele jaren geleden is ze helaas overleden en intussen komt het Wit-Gele Kruis langs voor Lucien. Hij krijgt ook veel hulp van anderen.

Lucien: "Naast de dagelijkse verzorging van het Wit-Gele Kruis, krijg ik ook bezoek van de dienst gezinszorg. Dat gebeurt 's morgens, 's middags en 's avonds. Zij helpen me bij verschillende huishoudelijke taken, zoals naar de bakker gaan. Grotere boodschappen worden aan huis geleverd. Net zoals mijn middagmaal, dat verloopt via een 'maaltijden-aan-huis'-dienst. De medewerker van de dienst gezinszorg zet dan de tafel klaar en eet meestal mee, zo hoef ik niet alleen te eten. Ook mijn medicatie wordt aan huis bezorgd, via de apotheek."

"Ik ben niet meer goed ter been. Vorige week was ik zelfs thuis gevallen en bezerde ik mijn pols. Gelukkig was er niets gebroken. Ik draag trouwens ook een personalarmsysteem van Gerust. Zo kan ik in nood altijd iemand bereiken."

Vlotte samenwerking

Cl  o is een van de Wit-Gele Kruisverpleegkundigen die regelmatig bij Lucien aanbelt. "Wij zetten wekelijks zijn medicatie klaar, meten elke ochtend zijn bloeddruk, wegen hem en komen langs voor de hygiënische zorgen. Dat laatste doen we samen met de dienst gezinszorg. Op bepaalde dagen helpen zij bij het wassen en aankleden en 's avonds zijn ze er om zijn pyjama aan te doen. We werken met een grote kalender. Zo weten zowel Lucien, wij, als gezinszorg wat we op welke dag plannen. Dringende zaken noteren we in een communicatieschriftje of we bellen elkaar. De samenwerking verloopt dus erg vlot."

Lucien: "Aangezien ik de laatste tijd ook meer vergeet, hangen overal in huis briefjes met zaken om me aan te herinneren. Zoals 'soep drinken rond 11 uur'. Ik probeer mijn geheugenverlies zo veel mogelijk tegen te gaan door het nieuws te volgen en kruiswoordpuzzels op te lossen. Ik los er zo veel op dat ik soms even moet wachten tot weer een nieuw puzzelboek uit is! Daarnaast hou ik enorm van voetbal. Ik ben fan van Club Brugge en de Rode Duivels, al kijk ik eigenlijk naar elke match op tv."

Luister naar je darmen

Wat er in het kleinste kamertje gebeurt, hang je meestal niet aan de grote klok. Toch kunnen darmproblemen zoals constipatie, ook gekend als obstipatie, een grote impact hebben op je leven. Maagdarmspecialist dr. Natalie Stoens wil de problematiek uit de taboesfeer halen.

Auteurs Marie Landsheere en Kristien Scheepmans



Wat is constipatie?

Dr. Stoens: “We spreken over constipatie of obstipatie, beide synoniemen, bij een aantal voorwaarden: als je minder dan twee keer per week stoelgang hebt, als je harde stoelgang hebt, het er moeilijk uit krijgt of een opgeblazen gevoel hebt. Maar in de praktijk is dat voor iedereen anders. Het is dus vooral belangrijk om te bevragen hoe vaak iemand naar het toilet gaat. Er zijn twee vormen: **slow transit en low-outlet constipatie**. Het eerste komt voor wanneer je darm ‘luier’ is dan normaal. In dat geval ga je slechts één tot twee keer per week. Bij de tweede vorm gaan mensen net heel vaak maar krijgen ze de stoelgang er niet uit. Het onderscheid ligt dus in de frequentie en de moeilijkheid om effectief te gaan.”

Wat zijn mogelijke oorzaken?

“Hoe ouder mensen worden, hoe vaker we het probleem zien. Bepaalde oorzaken komen bij hen namelijk meer voor, zoals sommige behandelingen, medicatie, andere ziektes ... Maar ook bij jonge kinderen duikt het op, bijvoorbeeld als onderdeel van prikkelbare darmen.”

“Er is enerzijds **functionele obstipatie**. Dan werkt de darm minder goed dan bij iemand anders. Je bent daarmee geboren en hebt het dus vermoedelijk genetisch meegekregen. Anderzijds heb je mensen met

bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson, aambeien, schildklier- of bekkenbodemp Problemen. Of die bepaalde medicijnen nemen zoals kalmeer middelen of antidepressiva. Dat is **secundaire obstipatie**.”

“Soms hebben mensen dezelfde klachten maar zitten ze eigenlijk met een obstructie. Er zit dan letterlijk iets ‘in de weg’. Dat kan organisch zijn, bijvoorbeeld een tumor. Maar ook mechanisch, bijvoorbeeld door littekenweefsel waardoor de darm afgeklemd wordt.”

Wanneer moet je hulp zoeken?

“Wees alert bij verandering in je stoelgangpatroon, buikpijn, bloedverlies, vermageren, uitgeput zijn ... Dat zijn voor ons symptomen om te onderzoeken. Ik vraag altijd eerst of de klachten nieuw zijn. Een verandering van het stoelgangpatroon is namelijk altijd een alarmsignaal. Tegelijk hebben veel patiënten al heel hun leven moeilijke darmen. Bij die patiënten moeten we extra alert zijn, want bij hen trekken we soms minder rap aan de alarmbel. Daarom is de tweejaarlijkse darmkankerscreening via stoelgangonderzoek ook zo belangrijk. Als meer mensen zich testen, detecteer je ook sneller de problemen. Darmproblemen zitten nog altijd een beetje in een taboesfeer. Nochtans is de darm voor velen levensbepalend.”

→



Natalie Stoens is gastro-enteroloog of maagdarmspecialist. Ze heeft een privépraktijk in Gavere en werkt daarnaast in het AZ Maria Middelaars in Gent.

“Wees alert bij verandering in je stoelgangpatroon, buikpijn, bloedverlies, vermageren, uitgeput zijn ...”

Hoe onderzoek en behandel je darmproblemen?

“Via stoelgangonderzoek zoeken we naar bloed en via een algemene bloedafname controleren we op bloedarmoede of andere tekorten. De leeftijd van de patiënt speelt zeker een rol. Bij iedereen boven de vijftig jaar met plotse obstipatieklachten doen we een darmonderzoek om onderliggende oorzaken uit te sluiten.”

“Wanneer de darm minder werkt, stellen we eerst voor om voldoende vezels te eten, genoeg te drinken en te bewegen. Als dat niet helpt, schakelen we over naar laxeermiddelen. Sommige werken op de motoriek van de darm, andere maken de stoelgang wat zachter en dus vlotter. Voor velen zijn laxeermiddelen al voldoende. Het is wel belangrijk dat je voor jezelf een dagstructuur vindt om regelmatig naar het toilet te gaan en de laxeermiddelen te blijven nemen. Dat ze verslavend zijn of je darm lui maken, klopt trouwens niet. Ze blijven wel een hulpmiddel en mogen het onderliggend probleem niet maskeren. Bij low-outlet constipatie is het bijvoorbeeld nodig om de bekkenbodemspieren te oefenen, wat niet altijd evident is bij oudere mensen.”

Kan je constipatie altijd genezen?

“Functionele darmproblemen zijn moeilijker te behandelen. Soms kan je alleen maar zeggen dat je ‘ermee moet leren leven’. Zoek naar oplossingen die jou helpen. Wat voor de ene patiënt werkt, is daarom niet goed voor de ander. Bij klachten met een duidelijke organische oorzaak, zoals een tumor of littekenweefselvorming, kunnen we veel gerichter helpen.”

“Constipatie is niet levensbedreigend, maar heeft wel een enorme impact op je leven. Wie een goede darm heeft, staat daar niet bij stil. De meeste patiënten zijn wel geholpen wanneer we

de oorzaak vinden en daarop kunnen werken. We zoeken dan samen naar een goede balans op maat. Wees je daarnaast ook bewust dat je darmen bewegen. Leer ze begrijpen. Het zijn gladde spieren waar we geen controle over hebben, maar we kunnen wel middelen zoeken om het leefbaar te maken.”

Wat kan je zelf doen?

- Eet voldoende vezels en drink ook voldoende. Vezels vormen de stoelgang. En hoe meer stoelgang je hebt, hoe meer eruit moet. Drinken maakt de stoelgang zachter.
- Beweeg om je transit vlot te laten lopen.
- Zorg voor een correcte toilethouding: benen plat op de grond in een hoek van 90 graden. Geraak je niet aan de grond met je voeten? Gebruik dan een voetsteuntje. Je kan een toiletverkleiner (pelvic floor support plate) gebruiken om je bekken goed omhoog te houden. Vraag hierover raad aan een specialist.

Doe de stoelgangtest!

Het Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker spoort alle mannen en vrouwen tussen de 50 en 75 jaar aan om elke twee jaar een stoelgangtest te doen. Een labo onderzoekt of je stoelgangstaal bloedsporen bevat. Te veel bloed kan wijzen op dikkedarmkanker of poliepen. Vroege opsporing kan verwikkelingen of een (zwaardere) behandeling vermijden en maakt de kans op volledige genezing groter.

Meer info op

www.dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be



Het grootste aanbod hoorapparaten van Vlaanderen

€ 100,- korting*

Mevr. Den Boef (83 jaar)

"Alweer enkele jaren geleden besloot ik een gehoorapparaat te kopen want mijn gehoor ging achteruit. Ik ben een winkel binnengestapt en liet mij voorlichten over de mogelijkheden. Een vriendelijke dame testte mijn gehoor en een paar weken verder mocht ik de apparaatjes vrijblijvend twee weken uitproberen. Een ongekend lawaai overviel mij toen ik er mee buiten stapte. Ik heb het niet langer dan 3 dagen kunnen volhouden. Geen probleem, de verkoopster zei "u bent er nog niet klaar voor". Ik ben na 4 jaar teruggegaan naar dezelfde winkel en onderging weer dezelfde testen bij een ander persoon. Ik was beter voorbereid maar iets weerhield mij ervan om definitief met deze firma in zee te gaan. De "klik" was er niet."

"Ik ging op zoek via internet naar een betere prijs en een zorgwinkel kon mij dezelfde apparaatjes voor 400 euro minder leveren. Nog even verder gezocht. Heel toevallig kwam ik op de website van Oogvoororen.be terecht. De tekst en aanpak bevielen mij wel. Vooral het feit dat een audicien aan huis zou komen om mij te helpen de juiste keuze te maken, was doorslaggevend. Met de exacte gegevens van de hoorapparaten die ik eerder elders had geprobeerd, heb ik die ingetikt en naar de prijs bij Oogvoororen.be gevraagd, de prijs was precies 1000 euro goedkoper! Het spreekt vanzelf dat ik met Oogvoororen.be in zee gegaan ben. De audicien kwam aan huis, was heel geduldig met me en als ik een probleempje heb, kan ik altijd bij hem terecht. 10 op 10 krijgt deze winkel van mij!"

Oogvoororen.be heeft het grootste aanbod hoorapparaten van Vlaanderen en is tot wel 40% voordeliger dan andere audiciens. Oogvoororen.be is makkelijk te bereiken met 15 hoorcentra in Vlaanderen. Wilt u een hoortest of advies over hoorapparaten? Onze audiciens staan klaar om u te helpen en komen zelfs aan huis. Bekijk alle A-merk hoorapparaten op onze website, inclusief alle prijzen, tegemoetkomingen en specificaties.

*Speciaal voor Wit-Gele kruis-lezers: € 50,- korting op een hoorapparaat

Afspraak maken?

Ga naar www.oogvoororen.be/wit-gele-kruis en maak een afspraak in één van onze 17 hoorcentra. U vindt onze hoorcentra in: Aalst, Antwerpen, Brecht, Brugge, Brussel, Geel, Gent, Hasselt, Herentals, Kortrijk, Leuven, Mechelen, Oostende, Roeselare, Sint-Truiden, Temse en Turnhout. Of kies voor een audicien aan huis.

U kunt ons telefonisch bereiken op: 0800 - 26542 of via e-mail: info@oogvoororen.be.

 oogvoororen.be/wit-gele-kruis



Soep: groenterijk genieten

Dagelijkse portie groenten

Wist je dat je dagelijks best twee of meer porties groenten eet? Dat is de aanbeveling van de Hoge Gezondheidsraad. Onderzoek toont aan dat slechts 38% van de Vlamingen voldoet aan deze richtlijn*. Met een lekker kommetje soep breng je meer groenten op je bord. Gebruik minimaal 400 gram groenten per liter water. Maak het je gemakkelijk: verwerk restjes of kook met diepvriesgroenten. Als het kan, kies dan voor seizoensgebonden producten.

Chronische nierinsufficiëntie

Heb je een nierziekte? Dan krijg je vaak het advies om zout te beperken. Dat wil niet zeggen dat je soep smaakloos wordt. Rooster je groenten voor meer smaak. Gebruik kruiden als basilicum, tijm, gember, komijn, paprikapoeder, rozemarijn, chilipoeder, peterselie ... Let op met kruidenmixen zoals Provençaalse kruiden. Hier is

Een handige manier om meer groenten te eten? Een heerlijke kom soep! Je haalt er vocht, vitaminen, mineralen en vezels uit. Soep is veelzijdig: je kan eindeloos variëren met groenten en kruiden. Bovendien kan je soep gemakkelijk aanpassen als je een bepaald dieet volgt.

Auteurs Charlotte Mermans
en Stien Van Peer

vaak zout aan toegevoegd. Ook kant-en-klare soep vermijd je best omwille van het zoutgehalte.

Naast een zoutbeperking, krijg je soms bijkomend advies zoals het beperken van kalium, fosfor, eiwit of vocht. Soep is een bron van vocht en kalium. Daarom krijgen sommige nierpatiënten het advies om weinig soep te eten.

Eet je toch graag soep?

Kies dan bij voorkeur voor een kleine portie op basis van groenten met een laag kaliumgehalte (< 250 mg kalium per 100 gram). Enkele voorbeelden zijn asperges, bloemkool, champignon, courgette, doperwtten, komkommer, pompoen, ui, witloof en wortelen. Beperk je groente-inname de rest van de dag.

Ondervoeding

De klassieke soep met water en groenten bevat weinig calorieën en eiwitten. Is er sprake van ondervoeding? Moet je op krachten komen? Zorg dan voor voldoende energie en eiwitten in je voeding. Verrijk je soep om er meer voedingsstoffen uit te halen. Voeg lekkernijen toe zoals vlees (balletjes of kip), een scheutje volle room, kaas, aardappelen, vermicelli, deegwaren, peulvruchten of wat olie. Zo maak je er een volwaardige maaltijd van.

Maag- en darmproblemen

Mensen met maag- en darmklachten krijgen het advies om gezond en gevarieerd te eten.

Soms zijn licht verteerbare voeding, een FODMAP-dieet of specifieke richtlijnen aangewezen. Soep op basis van water en groenten is meestal licht verteerbaar. Het is een belangrijke bron van vezels en vocht, waardoor het voor de meeste mensen met maag- en darmklachten geschikt is.

Kamp je regelmatig met een opgeblazen gevoel? Laat dan gasvormende voedingsmiddelen zoals ui, look, prei, paprika, spruiten, koolsoorten (behalve bloemkool en broccoli) en peulvruchten tijdelijk weg uit je menu.

Bronnen

- *Voedselconsumptiepeiling Sciensano 2018
- gezondleven.be

Dieetdienst

Laat je adviseren door onze diëtisten. Ze helpen je terug smaak in je maaltijden te brengen en ondervoeding te voorkomen.

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

014-24 24 10
dieetdienst@wgkantwerpen.be

Wit-Gele Kruis Limburg

089-36 00 82
voedingsadvies@limburg.wgk.be

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

09-265 69 24
team.diabetes@wgkovi.be

Meer
recepten op
[gezondthuis.be/
recepten](http://gezondthuis.be/recepten).



Romige pompoensoep

Deze romige pompoensoep is de ideale winterkost. Smaakvol genieten zonder zout!

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten (vier porties):

- 1 kg pompoen
- 1 ui
- 1 el olijfolie
- 1 liter water
- 1 el bloem (afgestreken)
- 2 fijngestampte kruidnagels
- 1 el fijngehakte basilicum en peterselie
- zwarte peper
- cayennepeper
- nootmuskaat
- 2 el verse room
- 30 g natriumarme Goudse kaas
- optioneel: zoutarm volkorenbrood

Bereidingswijze:

1. Maak de pompoen schoon, schil hem en snijd in blokjes. Snipper de ui.
2. Verwarm de olie in een kookpot. Fruit de ui. Voeg de basilicum, peterselie, kruidnagel en bloem toe. Meng alles goed, zonder dat de bloem bruin wordt.
3. Voeg 1 liter water toe, samen met de pompoen, een snufje peper en een snufje cayennepeper. Breng dit aan de kook.
4. Laat je soep 20 minuten sudderen op een laag vuur met het deksel op de pot.
5. Mix je soep glad.
6. Voeg de room en een snufje nootmuskaat toe.
7. Serveer je soep met natriumarme kaas en eventueel met natriumarm (geroosterd) brood.

Bron: smakelijk eten zonder zout



Samen streven naar een beter
leven met diabetes

DIABETES IN DE FAMILIE? SLUIT AAN BIJ DE DIABETES LIGA

1. Je versterkt onze stem en impact in beleidsdossiers.
Je stimuleert verbetering.
2. Je ontmoet dicht bij huis **lotgenoten** en hun familie voor tips, ervaringen en leuke momenten
3. Je krijgt een antwoord op je vragen en de nieuwste informatie over diabetes via onze Infolijn, nieuwsbrieven, magazine ...
4. Je betaalt tot 30% minder op shop.diabetes.be en geniet extra ledenvoordelen bij partners
5. Je ziet, leest en voelt dat je niet de enige bent met diabetes.
Je staat er niet alleen voor!

Je bent lid voor
€35 per jaar, dus minder
dan € 3 per maand.

Scan de QR-code of
ga naar 'word lid' op
www.diabetes.be



Dank voor je gift
via de QR-code,



of stort op
BE44 0688 8882 2545
of via 'steun ons'
op onze website
www.diabetes.be

EEN WARM HART VOOR DIABETES? STEUN ONS, DOE EEN GIFT

1 op 10 personen heeft diabetes. 1 op 3 weet niet dat hij diabetes heeft.
Elke 17 minuten krijgt iemand de diagnose.

Hoog tijd om diabetes bespreekbaar te maken want diabetes treft heel veel mensen, ook personen die jij kent.
Zo help je ons streven naar **een beter leven met diabetes** en bouwen aan een maatschappij zonder diabetes type 2.

Met jouw steun als lid of donateur maak je het verschil.

Zorg jij tijdelijk of permanent voor iemand in je omgeving? Ondersteun je je partner, kind, broer, zus, ouder of buurman met een fysieke of psychische aandoening? Vaak word je mantelzorg(er) zonder het te beseffen.

Waar kan jij dan terecht voor steun?

Mantelzorg: zorgen, ook voor jezelf



Mantelzorgverenigingen

Vlaanderen telt zes mantelzorgverenigingen waar je je gratis bij kan aansluiten. Ze bieden onder meer info en advies, organiseren bijeenkomsten voor lotgenoten en stellen een mantelzorgtelefoon beschikbaar. Alle zes zijn medebeheerder van het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg dat alle info voor en over mantelzorg(ers) centraliseert.

Meer info:
mantelzorgers.be

Premies en tegemoetkomingen

Mantelzorg brengt vaak extra kosten met zich mee. Controleer of jij, of de persoon voor wie je zorgt, recht heeft op:

- Een mantelzorgpremie, aangeboden door heel wat gemeenten. Informeer ernaar bij die van jou.
- Tegemoetkomingen voor de zorgvrager zoals een zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden, zorgbudget voor ouderen met een zorgnood, het persoonlijke-assistentiebudget of het persoonsvolgend budget.

Alle info op:
mantelzorgers.be of contacteer vrijblijvend een mantelzorgvereniging. Ook je ziekenfonds kan je verder helpen.

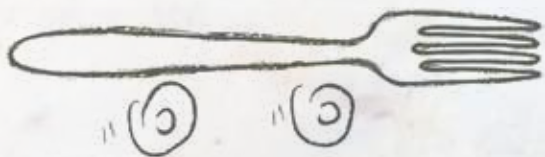
Werkende mantelzorgers

Is de combinatie werk en mantelzorg te zwaar? Dit kan je ademruimte geven:

- Werk een periode minder of niet via ofwel het tijdskrediet, ofwel het Vlaams zorgkrediet. Beschikbaar voor zowel werknemers in de privésector als voor ambtenaren.
- Neem mantelzorgverlof, palliatief verlof of verlof voor medische bijstand op. Informeer je bij je personeelsdienst, de vakbond of een mantelzorgvereniging.
- Op www.loopbaanmetzorg.be vind je een volledig overzicht van de mogelijkheden en voorwaarden.
- Op www.breakatwork.be kan je een simulatie maken en bekijken waar je recht op hebt.

Extra hulp inschakelen

Mantelzorg kan zwaar zijn. Weet dat je er niet alleen voor hoeft te staan en dat je hulp kan vragen én aannemen. Zo helpen bepaalde diensten je met praktische zaken, bijvoorbeeld gezinszorg, poetshulp, klusjesdienst, nachtzorg, dagopvang, huishoudhulp, vrijwillige oppassers of maaltijden aan huis, maar ook met administratieve of emotionele ondersteuning. Je kan ook terecht bij de thuisverpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis of je huisarts.



homecuisine

LEKKER THUIS

Home cuisine zorgt voor een lekker, verse en gezonde maaltijd aan huis, elke dag!



Verse maaltijden aan huis kan vanaf € 7,00

Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smaakvolle, gezonde en vers bereide gerechten gekoeld bij u aan huis. U hoeft ze enkel nog een paar minuutjes op te warmen in de microgolfoven en klaar.

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keuzemenu's. Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.



Hoe bestellen?

U kunt ons bereiken via mail of gratis nummer 0800 19 020. Er komt vrijblijvend een collega even langs voor een huisbezoekje met alle nodige informatie.

INFO@HOMECUISINE.BE
WWW.HOMECUISINE.BE

Waarvoor staat Home Cuisine?

Lekker en evenwichtig:

Onze menu's worden steeds met de grootste zorg samengesteld en zijn afgestemd op de seizoenen. Ook de lekkerste klassiekers van de Belgische keuken vindt u erin terug.

Vers en gezond:

Met Home Cuisine geniet u telkens weer van een (h)eerlijke maaltijd. Geen smaakversterkers of bewaarmiddelen, maar altijd bereid met de meest verse ingrediënten.

Gemakkelijk:

U beslist zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten. Enkel nog een paar minuutjes opwarmen in de microgolfoven en klaar. Zo eenvoudig is dat!



Bel gratis ☎ 0800 19 020

Tips voor veilige wintermaanden

**Tijdens de winter is het koud en donker.
Dat kan gevaarlijke situaties thuis veroorzaken.**

Hoe vermijd je valincidenten?

Verlicht zowel buiten als binnen je woning. Zo zie je beter obstakels zoals drempels en vinden onze zorgverleners in het donker ook sneller je woning.

Wat verhoogt het risico op vallen in huis?

- losliggende tapijten
- drempels en trappen
- huisdieren
- gladde vloeren, gladde ondergrond in het bad of de douche
- rondslingerende voorwerpen
- alcohol drinken
- nemen van bepaalde medicatie
- wandelen op sokken of met loszittende schoenen

Hoe een CO-vergiftiging vermijden?

Koolstofmonoxide (CO) hoor, proef of ruik je niet. Het komt vrij bij slechte of onvolledige verbranding van gas, kolen, stookolie, petroleum, benzine of hout. Verlucht je woning dus voldoende, ook tijdens de winter. Laat je verwarming en schoorsteen nakijken om een CO-vergiftiging te voorkomen.

Wat doe je bij (vermoeden van) CO in je woning?

- Open alle ramen en deuren.
- Ga snel naar buiten en verwittig de hulpdiensten (112).
- Ga nooit zelf naar binnen om iemand te helpen, laat dit over aan de brandweer.



Altijd gerust met een personalarms

Met een personalarms van Gerust ben je in nood slechts één druk op de knop verwijderd van hulp. Wist je dat je ook een CO- en rookmelder bij je personalarms kan huren? Bij een te hoge CO-concentratie hoor je een alarm en zal Gerust een melding ontvangen. Een medewerker neemt dan contact op, geeft tips over hoe je je woning kan ventileren, vraagt om je woning te verlaten en belt ook je mantelzorg op.

Meer info?

Surf naar www.gerustzorgcentrale.be
of bel 050-63 40 04.

Een zorg annuleren? Doe dit tijdig!

De ervaring leert ons dat patiënten, zeker tijdens vakanties en feestdagen, vaak de zorg overlaten aan vrienden of familie.

Is dat voor jou het geval tijdens de kerstperiode? Annuleer het bezoek van je zorgverlener dan minstens één dag op voorhand. Zo kunnen wij onze verpleeg- en zorgkundigen een duidelijker zicht geven op hun planning. Annuleer je pas de dag zelf of ben je niet thuis? Dan rekenen we de eerste keer dat dit gebeurt niets aan. Bij een eventuele tweede keer factureren we wel een annuleringskost van € 21,5. Zo vangen we de reeds gemaakte kosten op. Uiteraard geldt dat niet voor een annulering door een onverwachte ziekenhuisopname of door het Wit-Gele Kruis zelf.

Heb je nog vragen?

Dan kan je terecht bij je verpleeg- of zorgkundige.



Collega Joyce is wereldkampioene gravel

Wist je dat we heel wat sportieve collega's hebben bij het Wit-Gele Kruis? Zo kroonde onze collega Joyce van de dienst klantenbeheer zich in oktober tot wereldkampioene gravelbike in de categorie van 35 tot 39 jaar. De week daarvoor werd ze ook al Belgisch kampioene gravelbike. We zijn trots op deze superprestatie van onze collega!

Opleiding ecodriving voor medewerkers



Dit najaar organiseerden we, samen met VAB, opleidings-sessies 'ecodriving en defensief rijden' voor geïnteresseerde collega's. Met de wagen rijden is een basiscompetentie voor onze collega's en onze auto's zijn het imago van onze organisatie in de straat. De opleiding bestond uit een korte theoretische training, gevolgd door twee praktijktrainingen: parkeertechnieken en op de weg. De collega's vonden de opleiding een goede opfrissing en erg nuttig.

‘De Benenclub’: enkele resultaten

In 2022 werd project ‘De Benenclub’ opgericht in Ieper. Dat is een initiatief van enkele referentieverpleegkundigen wondzorg van het Wit-Gele Kruis en Dr. Van Wiemeersch van het Jan Ypermanziekenhuis.

‘De Benenclub’ zijn gratis infosessies voor mensen met vermoeide, zware, gezwollen benen, spataders, veneus lijden, veneuze wonden, compressiekousen of zwachtels. In een uurtje krijg je info, praat je met lotgenoten en leer je oefeningen aan. Intussen zijn we al vijf sessies verder en vroegen we aanwezigen vrijblijvend een korte vragenlijst in te vullen. De resultaten ontdek je hieronder.

Kom jij ook naar onze club in 2024? Informeer je via 050-63 46 00.

SYMPTOMEN

1 OP 5

heeft regelmatig last van een wonde.

- Zowel spataders en vocht in de benen geven soms tot vaak last.
- Bijna iedereen heeft pijn bij het stappen, maar de ernst varieerde.

BEENOEFENINGEN

Bijna **60%** wandelt minstens twee keer per week.

- Iets meer dan de helft doet tweemaal per week draai-, buig- en strekoefeningen van de voeten.
- Opvallend: mensen die al meermaals naar ‘De Benenclub’ kwamen, deden meer oefeningen en maakten langere wandelingen.

COMPRESSIETHERAPIE

44%

gebruikt therapeutisch elastische kousen.

40%

draagt geen compressie zoals steunkousen of zwachtels.

- De minderheid gebruikt korte rekwindels en niemand gebruikt lange. Die raden we ook af bij mobiele personen.
- Slechts iets meer dan de helft draagt elke dag compressiematerialen. Deze lage cijfers tonen aan dat er nood is aan opleiding en stimulatie om de therapie vol te houden.

GEZONDHEID

65%

is (zeer) tevreden over hun huidige gezondheid.

DE BENENCLUB, EEN AANRADER?

89%

gaf een score van 7 of hoger op 10 op de vraag of ze ‘De Benenclub’ zouden aanraden bij familie en vrienden.

Vijf tips om luchtweg-infecties te bestrijden

1

Was **regelmatig** je handen met **water en zeep**.

2

Ventileer ruimtes waar je met veel mensen samen bent.

3

Hoesten en niezen? Gebruik een **papiere zakdoek** en gooi die weg. Heb je er geen bij? Nies dan in je **elleboog**.

4

Ben je 65+, zwanger of heb je een kwetsbare gezondheid? Laat je dan **vaccineren** tegen griep. Je wordt dan minder ziek, want de kans is kleiner dat je in het ziekenhuis belandt en eraan overlijdt.

5

Voel je je ziek? Blijf dan thuis. Draag een **mondmasker** als je bezoek hebt, het openbaar vervoer neemt, op drukke plaatsen komt en als je verpleeg- of zorgkundige langskomt.



Een gezonde geest in een gezond lichaam

Het welzijn van onze collega's dragen we bij het Wit-Gele Kruis hoog in het vaandel. Daarom startten we dit najaar met verschillende welzijnsinitiatieven waaraan onze medewerkers kunnen deelnemen. Zo vonden er infosessies plaats, maar ook 'beweessessies' onder begeleiding van een loopcoach. De collega's die al deelnamen waren alvast enthousiast!



Fijne feestdagen en een gelukkig 2024!

Ook in het nieuwe jaar staan we garant voor kwaliteitsvolle en veilige zorg. We wensen je fijne feestdagen en een gelukkig en gezond 2024 toe.

IEDEREEN mobiel!

WWW.HEGOMOBILE.BE

Bezoek onze website of kom langs in één van onze filialen.

REKEM: Steenweg 140

GENK: Hasseltweg 152

NIJLEN: Herenthoutse steenweg 101

TORHOUT: Bruggestraat 115

info@hegomobile.be

of bel: 089 61 49 43



ERKEND VERSTREKKER

EIGEN HERSTELDIENST

AANBOD OP VOORRAAD

VERKOOP - VERHUUR

ZORGKAS - VAPH



FABRIKANT ZETELS & MATRASEN

Gedaan met rug-, nek- en spierpijnen

J&A

GRATIS DEMONSTRATIE AAN HUIS



www.jaflex.be

03/480 98 01

Dreefvelden 12, 2860 St-Katelijne-Waver
Openinguren: Ma / Za van 12u30 - 17u00 of na afspraak



Lattenmatras Jaflex,
een droom van een matras



Win een bon 'Magazines & Kranten'

Deze Bongobon biedt een abonnement van bepaalde duur uit een selectie van uiteenlopende kranten en magazines. Het keuzeaanbod is zo ruim dat het elke lezer wel kan boeien. Uren leesplezier verzekerd! Vul het kruiswoordraadsel in en waag je kans. We verdelen 1 bon.

HORIZONTAL

1. Groentesoep – Ploeg die instaat voor de zorg
2. Grote broeikas – Aanbidden
3. Taalstoornis t.g.v. hersenletsel – Stof die elektriciteit voortplant
4. Milieuvriendelijke fles – Onbekende (afk.) – Chinese lengtemaat
5. Krijsgewoel – Altzangeres
6. Naar de zin zijn – Edel (samentrekking) – Scheepstouw
7. Moed – Aan de zee gelegen plaats – Frans lidwoord
8. Offertafel – Mond
9. Xenon (symbool) – Aanhanger van het maoïsme – Werpanker
10. Jaar (Lat.) – Loopvogel – Knaagdier
11. Reeds – Proeven – Gesneden edelsteen
12. Allen – Mode
13. Minnegodjes – Geluid van ezels – Kweker
14. Persoonlijk voornaamwoord – Deelgemeente van Kruisem – Neon (symbool)
15. Grote gier - Aframmelen

VERTICAAL

1. Godsdienstig lied – Het gebruik van middelen die de ontlasting bevorderen
2. Uitroep van opluchting – Hard werken – Bijgevolg
3. Hulpmiddel langs een trap aangebracht – Nabootsen
4. Giftig metaal – Talisman
5. Bepaalde soort kaas – Stad in de Verenigde Staten
6. Efeziërs – Munt – Heer (Spaans)
7. Spies - Honingbij
8. Waarmede – Bewoner van Tasmanië
9. Zoon van Agamemnon – Geluid van kippen – Papegaaï
10. Opstootje – Een beetje – Vroeger – Voegwoord
11. Land dat de rand van bv. een werelddeel vormt – Vochtig
12. Gelaatskleur – Lichaamsdeel – Verlegenheid
13. Slot - Landbouwwerktuig – Toom
14. Oude lengtemaat – Lyrisch dichtstuk – Een zekere
15. Zeesoldaat - Verstikken

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

Vind het sleutelwoord

en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 12 januari 2024**, naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel. E-mailen kan ook, **vóór 12 januari 2024**, naar kruiswoord@vlaanderen.wgk.be.

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

Oplossing Gezond Thuis 114: GRIEPVACCINATIE

Winnaar Brasseriebon Nathalie Braeckman uit Melle

Colofon 31^{ste} jaargang, Nr. 115 - december 2023 - Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen - Verschijnt viermaal per jaar **Hoofd- en eindredactie** Marie Landsheere - Marie.Landsheere@vlaanderen.wgk.be, Kristien Scheepmans - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be **Redactieraad** Hélène Beele, Arianne Caron, Uschi De Coster, Kristel De Vliegheer, Nathalie Ghequiere, Ralph Gregoor, Elise Keldermans, Sanne Lambert, Marie Landsheere, Kristien Scheepmans, Stien Van Peer, Lore De Jonge **Fotografie** © Marco Mertens **Beelden** Adobe Stock, Shutterstock, © WGGK zonder copyright **Secretariaat** Eminence Kamalanda - info@vlaanderen.wgk.be **Concept, vormgeving en eindredactie** Bold and pepper nv - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden, www.boldandpepper.be

Reclameregie Publicarto - liesbeth.joos@publicarto.be **Verantwoordelijke uitgever** Dirk Broos - Wit-Gele Kruis van Vlaanderen vzw, Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel, 0465.698.582 - RPR Nederlandstalige ondernemingsrechtbank Brussel, www.witgelekruis.be/federatie - directie@vlaanderen.wgk.be, Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag gereproduceerd of overgenomen worden zonder de schriftelijke toestemming van de verantwoordelijke uitgever. Raadpleeg onze privacy policy via www.witgelekruis.be/privacy **Druk** Drukkerij Moderna Printing - **Opplage** 120.000

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 info@vlaanderen.wgk.be.





**“Thuis is waar ...
ik dankbaar
ben dat ik
er nog kan
wonen”**

Lucien draagt zijn vele helpers een warm hart toe. “Ik ben nu 90 jaar en mag eigenlijk niet klagen. Ik heb soms wel eens last van onder meer mijn schouders, maar anders heb ik weinig kopzorgen. Ik beseef wel dat ik ouder word en dus minder mobiel ben dan vroeger. Ook ben ik me ervan bewust dat ik

de laatste tijd vaker zaken vergeet. Dat is voor mij wel moeilijker om te aanvaarden. Gelukkig komen dagelijks mensen langs die goed voor me zorgen. Zonder hun hulp zou ik sowieso niet meer thuis kunnen wonen. Ik ben enorm dankbaar dat er organisaties bestaan die dat mogelijk maken.”

De juiste service op het juiste moment



Voluit voor het leven

Voluit voor het leven betekent voluit voor mensen, voluit voor zorg en voluit voor gezondheid. Maar voluit voor het leven is ook plezier voor het leven, wonen voor het leven en comfort voor het leven!


umanis 
voluit voor het leven

Bekijk de locaties waar Umanis actief
is op www.umanis.be/residenties

Umanis, dé partner in uitbating van assistentiewoningen, biedt **zorg- en comfortdiensten op maat**. Zo hoeven bewoners en hun familie zich op praktisch, medisch of sociaal vlak geen zorgen te maken. Voluit voor het leven, voor een **actief en autonoom bestaan**.



 UmanisBe

 @umanis_be

www.umanis.be