

# Zorg & gezondheid



## IN DEZE EDITIE

**Thuiszorg als centrale schakel binnen het nieuwe zorgmodel**

Karin Van Mossevelde (i-mens) over thuiszorg als spil van de zorg van morgen.

Menopauze? Laat klachten niet bepalen hoe je je voelt, neem de regie terug.

PAGINA 7

Hoe technologie de werkdruk in de zorg verlaagt en personeel écht ondersteunt.

PAGINA 14

© FOTO: CHRISTOPHE VANDER ECKEN



Download het magazine *Vrouw & Gezondheid*  
Darm & hormonen: een link die nog te weinig bekend is bij vrouwen.



**Ik informeer me**



Willen we een voor iedereen toegankelijke en solidaire gezondheidszorg behouden, dan moeten we vandaag durven hervormen.

## Voorwoord

# Als de zorgvraag groeit, moet het systeem mee veranderen

De gezondheidszorg in Vlaanderen staat voor een kantelpunt. Decennialang konden we bouwen op een sterk systeem met toegankelijke en kwaliteitsvolle zorg. Maar de samenleving verandert snel.



**Margot Cloet**

GEDELEGEERD BESTUURDER  
ZORGNET-ICURO

**D**e vergrijzing versnelt, en dat is op zich een succesverhaal: we leven langer en vaak ook gezonder. Tegelijk betekent die verzilvering dat meer mensen zorg nodig hebben, vaak met complexere aandoeningen. De druk op zorgorganisaties en zorgverleners neemt daardoor onvermijdelijk toe.

### Naar een nieuw ziekenhuislandschap

Tegelijk groeit de groep mensen op arbeidsleeftijd niet in hetzelfde tempo mee met de zorgvraag. Met andere woorden: er zullen relatief minder zorgverleners zijn voor meer patiënten. Als we willen dat iedereen ook morgen toegang houdt tot goede zorg, zullen we ons zorgsysteem anders en slimmer moeten organiseren.

Daarom moeten we vandaag werken aan een fundamentele hertekening van het ziekenhuislandschap, waarbij je als patiënt niet langer voor alles in elk ziekenhuis terecht kan. Door bepaalde behandelingen te concentreren op plaatsen waar voldoende expertise en infrastructuur aanwezig zijn, kunnen we de kwaliteit en veiligheid van die zorg blijven garanderen.

### Concentratie verhoogt kwaliteit

Voor burgers kan dat betekenen dat ze voor een bevalling of een bepaalde behandeling zich wat verder zullen moeten verplaatsen. Dat is niet altijd een evidente boodschap. Tegelijk is het belangrijk te beseffen dat die concentratie net bijdraagt aan betere zorg: teams die vaker dezelfde complexe ingrepen uitvoeren, bouwen meer ervaring op en kunnen patiënten beter behandelen.

### Toekomst van toegankelijke zorg

Toch blijft zorg nabij een belangrijke doelstelling. Veel consultaties en behandelingen zullen net dichterbij huis kunnen gebeuren. Dankzij medische vooruitgang vinden steeds meer ingrepen plaats in daghospitalisatie. Wat vroeger een opname van meerdere dagen vereiste, kan vandaag vaak op één dag gebeuren, of zelfs gedeeltelijk thuis. Dat is comfortabeler voor patiënten én helpt om de beschikbare zorgcapaciteit beter te benutten.

Zorgnet-Icuro en de Vlaamse ziekenhuizen bereiden zich volop voor op die ingrijpende veranderingen. Zo'n transitie vraagt tijd, samenwerking en duidelijke keuzes. Willen we een voor iedereen toegankelijke en solidaire gezondheidszorg behouden, dan moeten we vandaag durven hervormen. Veranderen om te kunnen blijven zorgen: dat is de opdracht waar we samen voor staan. ■



# 13

### Warmtetherapie:

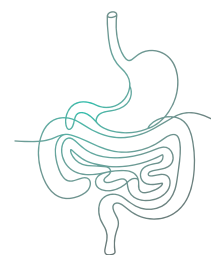
Versterk je gezondheid, ontspan je lichaam en leef langer vitaal.



# 14

### Mobiele zorgwoningen:

Dichtbij familie, zelfstandig wonen, snel en flexibel geplaatst.



### nl.planet-health.be

Darmflora beïnvloedt meer dan je buik: van hormonen tot gemoedstoestand.



**VOLG ONS**

Mediaplanet Belgium

Mediaplanet Belgium

Mediaplanetbe

Mediaplanet Belgium

#### Managing Director:

Daan De Becker

#### Head of production B2B:

Nicolas Michenaud

#### Head of production B2C:

Sylvie Gheysen

#### Business Developer:

Romain Thienpont

#### Sales Manager:

Thibaud Lefevre

#### Account Manager:

Senne De Vis

E-mail: senne.de.vis@mediaplanet.com

Laurie Buyens

E-mail: laurie.buyens@mediaplanet.com

Emilie Albertsman

E-mail: emilie.albertsman@mediaplanet.com

#### Redactie:

Joris Hendrickx, Frederic Petitjean

#### Lay-out:

i Graphic

E-mail: info@i-graphic.be

#### Print:

Roularta

#### Distributie:

De Morgen

#### Mediaplanet

#### contactinformatie:

E-mail: redactie.be@mediaplanet.com

D/2026/12.996/11

De gezondheidszorg in Vlaanderen staat voor een kantelpunt.

**inspire  
health  
& care**

HÉT ONTMOETINGSPLATFORM  
VOOR ZORG  
EN WELZIJN



Scan & registreer

22-23 april 2026

Flanders Expo Gent

Registreer nu



# Thuiszorg als centrale schakel binnen het nieuwe zorgmodel

**Zorgvragen worden complexer, chronischer en overstijgen disciplines en organisaties. Tegen 2050 verdubbelt het aantal 80-plussers in België tot 1,6 miljoen, en meer dan 80% zal thuis wonen.**

**Tekst:** Joris Hendrickx

Volgens Karin Van Mossevelde, CEO van i-mens, moet het nieuwe zorgmodel daarom vertrekken vanuit netwerken, niet vanuit instellingen: "Het fundament daarbij is samenwerking, vertrekkend vanuit de leefwereld van mensen. Thuiszorg staat het dichtst bij het dagelijkse leven en is daardoor de logische plek om actoren te verbinden: van eerste lijn tot ziekenhuis, van mantelzorgers tot buurtinitiatieven."

## Investeren in mensen en technologie

Thuiszorg wordt steeds technischer en gespecialiseerder. Karin benadrukt dat dat nooit mag leiden tot extra druk op zorgverleners. "i-mens investeert structureel in opleiding, instroom en door groei. Via

leer-werktrajecten zoals IKA kregen in 2025 zo'n 100 collega's uit de poetshulp een opleiding tot verzorgende. Technologie zetten we bewust in als hulpmiddel, niet als vervanging: monitoring, zorg op afstand en betere informatiedeling maken dat zorgverleners zich kunnen focussen op nabijheid en kwaliteit. Dankzij onze schaal en geïntegreerde structuur kunnen we coaching, expertise en HR-ondersteuning stevig verankeren."

## Buurtgerichte zorg als sleutel

Karin: "Ouderen wonen niet in zorgsystemen, maar in buurten. Formele zorg biedt expertise en continuïteit, terwijl informele zorg – mantelzorgers, vrijwilligers en burens – nabijheid en dagelijkse steun brengt. Beide zijn onmisbaar en versterken elkaar. In Gent scherpen we die visie aan via een toekomstproject waarin we met partners onderzoeken hoe geïntegreerde, buurtgerichte zorg functioneert wanneer diensten en buurtactoren werken als één netwerk rond de bewoner." De Zorghub Tijgerstraat is de fysieke zorglocatie waar i-mens formele en informele



Formele zorg biedt expertise en continuïteit, terwijl informele zorg – mantelzorgers, vrijwilligers en burens – nabijheid en dagelijkse steun brengt.

**Karin Van Mossevelde**

CEO VAN I-MENS

zorg samenbrengt en op elkaar afstemt. Het gekoppelde 'Buurtcafé Yvonne' maakt noden vroeg zichtbaar in een informele setting. "De bruggenbouwer – een rol die we in Gent actief ontwikkelen – verbindt bewoners, mantelzorgers, vrijwilligers en professionals vanuit dat vertrouwen en die nabijheid. Dat model moet

aantonen hoe ouderen langer thuis kunnen blijven wonen, gedragen door hun buurt." ■

**i-mens**  
thuis in zorg aan huis

Meer weten?  
**i-mens.be**

# Zorgwoning verlaagt druk op zorg én brengt familie dichterbij elkaar



**Ronny Vandenbergh**

EIGENAAR VAN VPM LIVING SOLUTIONS

**Door de vergrijzing stijgt de druk op de zorgsector snel. De wachtlijsten van woonzorgcentra groeien, terwijl ouderen eigenlijk liefst zo lang mogelijk thuis blijven. Volgens Ronny Vandenbergh, eigenaar van VPM Living Solutions, biedt de zorgwoning een gericht antwoord. "Een zorgwoning vangt een deel van de zorg op binnen de familie. Dat ontlast de sector én houdt mensen in hun vertrouwde omgeving."**

**Tekst:** Joris Hendrickx

## Dichtbij, maar toch apart

Thuis blijven wonen is voor veel ouderen niet meer veilig of comfortabel. "Een val is snel gebeurd, en wie te laat hulp krijgt riskeert zware gevolgen", zegt Ronny Vandenbergh. "In een zorgwoning woon je naast je

kinderen. Hulp is dan altijd dichtbij." Die nabijheid maakt een groot verschil. Bewoners behouden hun privacy, maar staan er niet alleen voor. "Je leeft apart, maar toch samen. 's Nachts moet niemand in de auto stappen. Eén deur verder en je bent er." Ook mentaal voelt het anders dan een woonzorgcentrum. De familiale omgeving doorbreekt de eenzaamheid en geeft rust.

## Meerwaarde voor mantelzorgers én gezin

Een zorgwoning biedt voordelen voor beide partijen. "Grootouders passen op de kinderen wanneer ze thuiskomen van school. Pakketjes worden aangenomen. Bezoeken plan je niet meer in. Je ziet elkaar spontaan", aldus Ronny. De verantwoordelijkheid blijft zo haalbaar. Mantelzorgers gebeurt afgelijnd en met respect voor ieders ruimte.

Bewoners behouden hun privacy, maar staan er niet alleen voor.

## Betaalbaar en snel geplaatst

Financieel weegt een zorgwoning veel minder door dan een woonzorgcentrum. "De huur bedraagt 1.070 euro voor één persoon en 1.270 euro voor twee personen, inclusief btw", zegt Ronny. "Dat is minder dan de helft van een klassieke instelling. Je bespaart al snel meer dan duizend euro per maand." Bij dringende nood staat de woning binnen één tot twee maanden op zijn plaats. "Zodra de beslissing valt, schakelen we meteen. Kortom: onze zorgwoningen combineren flexibiliteit, betaalbaarheid en verbondenheid", besluit hij. "En dat is precies wat vandaag nodig is." ■

Je bespaart al snel meer dan duizend euro per maand.

**VPM** LIVING SOLUTIONS





# OTC-medicijnen in België: prijs is belangrijk, maar advies is cruciaal

Marc Gryseels, GEDELEGEERD BESTUURDER BACHI

Hoe staat de gemiddelde Belgische consument tegenover OTC- of “over-the-counter”-medicijnen? Waar koopt hij ze? En is hij gevoelig voor reclame voor dit soort middelen? Bachi, de beroepsfederatie van producenten van OTC-medicijnen, onderzocht dat in een grote studie. Gedelegeerd Bestuurder Marc Gryseels overloopt de voornaamste conclusies. **Tekst:** Frederic Petitjean

**O**ver-the-counter-medicijnen (OTC-medicijnen) zijn geneesmiddelen die je zonder voorschrift van een arts kunt kopen. Denk bijvoorbeeld aan pijnstillers en koortswerende middelen, hoest- en verkoudheidsmiddelen of crèmes voor kleine wondjes, maar ook zelfzorg-producten. Gryseels: “In de studie onderzoeken we onder meer hoe de consument omgaat met self-care, wat de rol van de apotheek hierin is en of hij zijn middelen bijvoorbeeld via e-commerce aankoopt. Aan dat laatste hebben we wat meer aandacht besteed omdat de vorige studie al tien jaar oud was. E-commerce stond toen nog in zijn kinderschoenen. Zo’n 1.000 Belgen hebben aan de studie meegedaan en ze was representatief voor onze bevolking.”

## Wat zijn de belangrijkste conclusies?

Wel, dat mensen eigenlijk heel volwassen met self-care omgaan en dat het vandaag de dag eigenlijk een doodnormale praktijk is. Bijna elke Belg heeft vandaag een huisapotheek, ze kopen vooral producten die ze al kennen en lezen zorgvuldig de bijsluiter om de middelen correct te nemen. En eigenlijk verschilt dat gedrag niet zo gek veel van tien jaar geleden (lacht).

## Door wie laten consumenten zich graag voorlichten als het over dit soort geneesmiddelen gaat?

Nog altijd worden de arts en de apotheker aanzien als de meest betrouwbare adviseurs. En dus niet, zoals men wel eens denkt, Google of reclame of artificiële intelligentie. Alleen: voor hoelang nog? Acht op de tien mensen kopen dit soort zaken ook

lieft bij de apotheek. En dat is goed nieuws. Kijk, onze branche moet in zijn manier van communiceren aan heel erg veel regels voldoen, maar eigenlijk zijn het dus nog altijd artsen en apothekers, wetenschappers, die de grootste invloed hebben. Wat ook opvalt: als ze níét naar de apotheek gaan, kopen mensen meestal zaken die ze al kennen of al gebruikt hebben. Zaken dus waar ze vertrouwd mee zijn. Dus ook de prijs is meestal geen doorslaggevend element om voor een bepaald product te kiezen.

## Welke kanalen volgen na de apotheek?

Dan komen de online-apotheken met ongeveer drie op de tien Belgen die dit hun favoriete kanaal noemen. Daarna komt de parafarmacie, zeg maar de drogisterijen. En helemaal onderaan komen de supermarkten. Het hangt natuurlijk ook een beetje van het product af. Een verzorgende tandpasta zal men wat sneller bij de supermarkt kopen dan bij een apotheek bijvoorbeeld. We zien ook dat leeftijd eigenlijk niet veel invloed heeft op die volgorde. Ook bij oudere mensen scoort e-commerce vrij goed.

## Waar staan we qua e-commerce in vergelijking met onze buurlanden?

We zitten daar een beetje lager dan veel andere landen, zoals bijvoorbeeld Nederland. Dat heeft verschillende redenen, maar het belangrijkste is, denk ik, dat het apothekersnetwerk in ons land bij de beste van Europa hoort. De meeste Belgen hebben op minder dan een kilometer van hun huis een apotheek. Dat doen weinigen ons na en dat is zeer positief. We hebben dus zeker niet té veel apotheken in ons land, zoals je soms wel eens hoort.

## De apotheker is dus cruciaal in dit verhaal?

Absoluut en dat heeft verschillende redenen. De belangrijkste is allicht de betrouwbaarheid van de apotheek, die al zeer goed gepercipieerd wordt. En ten tweede ook de toegankelijkheid. Daardoor scoort de apotheek even goed als de huisarts. Niet omdat hij “beter” zou zijn, maar omdat men bij de meeste artsen een wachttijd heeft. Bij de apotheek kunt u zo binnenstappen. Uit het onderzoek blijkt ook dat veel consumenten vragende partij zijn om meer OTC-producten voor de toonbank van de apotheek te hebben. Op die manier kunnen ze bijvoorbeeld prijzen vergelijken en de bijsluiter al lezen.

## Geven consumenten aan waarom ze graag online shoppen?

Een van de belangrijkste redenen is de prijs. Ze zoeken op internet een product dat ze al kennen en waar dat het goedkoopst is. Ook al is die prijs eigenlijk zelden doorslaggevend. Dat zit ook wel een logica achter: het is nu eenmaal zeer gemakkelijk om op internetprijzen te vergelijken.

## Er is veel te doen over de elektronische bijsluiter, gaat die er komen?

Wel, het blijkt in elk geval dat veel consumenten dat zeker zien zitten. Met bijvoorbeeld een QR-code zouden ze de bijsluiter al op hun gsm kunnen lezen. Op die manier maak je het ook mogelijk om die bijsluiter bijvoorbeeld in het Engels ter beschikking te stellen, als je geen Nederlands of Frans spreekt.

## Is de industrie daar ook voorstander van?

Ja, eigenlijk wel, maar er is hierrond natuurlijk een vrij strikte wetgeving. En de wet veranderen, vraagt vaak heel wat tijd (glimlacht). Sommige partijen willen ook die papieren bijsluiter in de doos graag behouden, enkel en alleen omdat men dat gewend is. Een ander optie is natuurlijk om beiden aan te bieden. Het ene sluit het andere niet uit. Alleen moet je dan oppassen dat je geen discrepanties krijgt tussen de papieren en de elektronische versie. Een papieren versie van de bijsluiter updaten gaat natuurlijk trager dan een elektronische, waardoor er verschillen kunnen zitten tussen het papier dat u in het doosje vindt en de bijsluiter online. En dat is voor consumenten verwarrend.

## Hoe ziet u de rol van de apotheker in de toekomst evolueren?

Die wordt enkel maar belangrijker. Waar ons apothekersnetwerk bij de beste van Europa behoort, bengelen we wat betreft het aantal artsen helemaal onderaan. Dat heeft onder meer te maken met onze numerus clausus, maar ook doordat ook artsen meer belang hechten aan hun work-life-balance dan 50 jaar geleden. Veel artsen willen geen werkdagen van veertien, vijftien uur meer. Wat perfect te begrijpen is, natuurlijk.

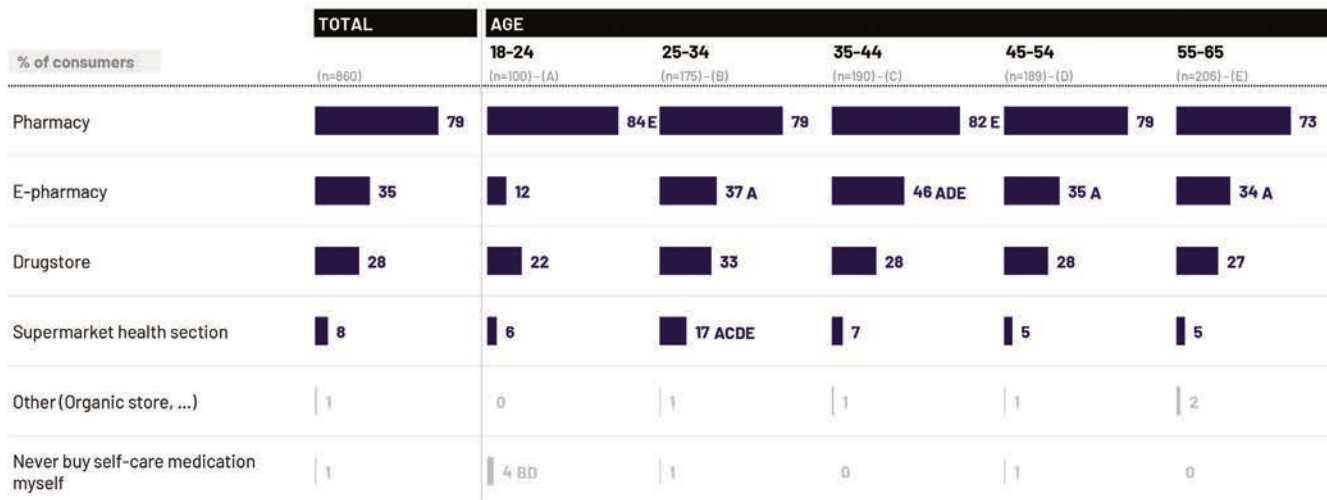
Als ze níét naar de apotheker gaan, kopen mensen meestal zaken die ze al kennen of al gebruikt hebben.

Zo’n 70 procent van de consumenten stelt nooit vragen als ze via e-commerce OTC-medicijnen kopen.



**Points of sale for self-care medication per complaint**

About 8 in 10 is buying their self-care medications in the pharmacy, followed by online and drugstore. Especially the 25-34 years old age group purchases in the supermarket health section.



Base: Users of self-care medication for these complaints P12M  
Question: Q2.2 Where do you buy self-care medication?



1

**Perception on role of GPs when having complaints**

Approximately 4 out of 5 consumers trust their GP and prefer to rely on their GP's advice over online sources, which is most outspoken in the North.



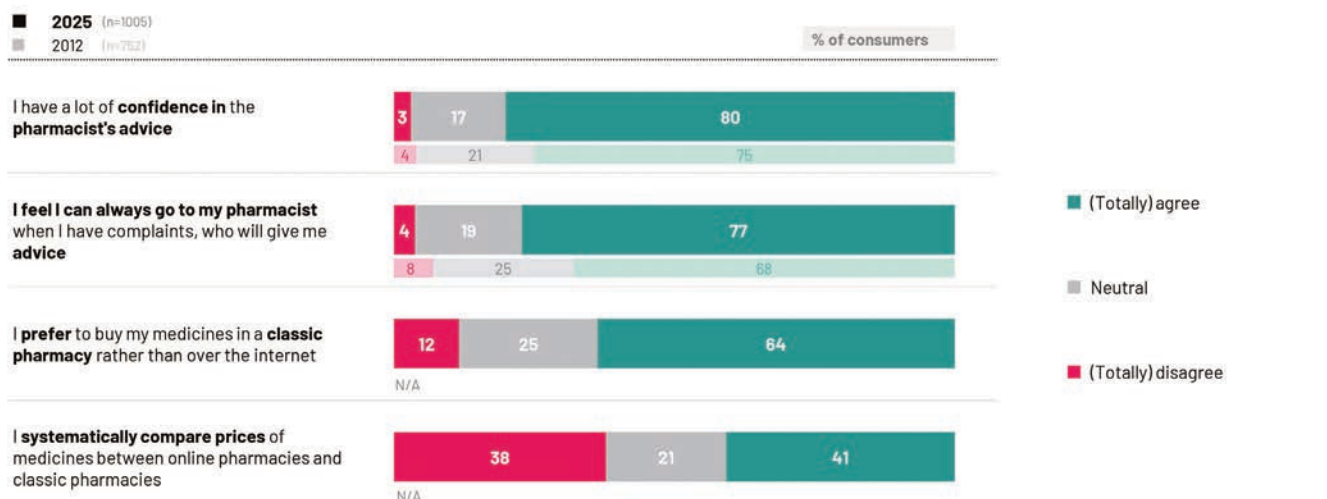
Base: Total sample  
Question: Q2.5 Below you find some statements about how you handle certain complaints and the role of the GP in this. Please indicate the extent to which you agree with each of the following statements using the following scale?



2

**Perception on role of pharmacist**

Approximately 4 out of 5 consumers trust the pharmacist's advice and feel they can always go there.



Base: Total sample  
Question: Q4.12 Below you find some statements about how you handle certain complaints and self-care medication. Can you indicate the extent to which you agree with each of the following statements using the following scale?



3

**Merken zorgprofessionals ook dat consumenten steeds beter geïnformeerd zijn?**

Ja, toch wel. Mensen worden mondiger, op een positieve manier en zijn vaak ook meer geïnteresseerd in hun gezondheid. Mensen durven ook in gesprek gaan met hun arts of apotheker. Ze stellen vragen en gaan in dialoog. Dat is goed. Alleen in de e-commerce zien we dat fenomeen veel minder. Zo'n 70 procent van de consumenten stelt nooit vragen als ze via e-commerce OTC-medicijnen kopen. Dat is ook een van de redenen waarom ze meestal producten kopen die ze al kennen, zoals ik u in het begin al vertelde. Pas op, dat ze geen vragen stellen, wil niet zeggen dat ze ontevreden zijn. Dat is nog iets heel anders.

**Welke lessen kan de farmaceutische industrie uit deze studie trekken?**

Dat het cruciaal is om de arts en de apotheek te blijven informeren. Want zijn blijven cruciale schakels. Ik hoop ook dat de autoriteiten onze mogelijkheden rond communicatie zou herbekijken. We mogen reclame maken voor OTC-producten maar we zijn heel vaak met handen en voeten gebonden. We mogen bijvoorbeeld ook geen sociale media inzetten omdat de overheid "interactie" verbiedt. Boodschappen mogen niet gedeeld worden of becommentarieerd worden en reacties mogen niet beantwoord worden omdat de theorie is dat de fabrikant niet weet wie de gebruiker is. En wat zien we dan? Dat dit het speelveld wordt van influencers die mooie TikTok-filmpjes maken die compleet buiten de controle van de overheid vallen. Het wettelijk kader rond communicatie dateert al van 1964, de laatste update was in 1995. De oorspronkelijk wet gaat dus helemaal uit van radio en TV, van internet was nog geen sprake. En dat zie je wel.

Ook het aantal aandoeningen dat via OTC-medicijnen behandeld kan worden, mag gerust stijgen. Consumenten zijn van meer zaken op de hoogte, doen meer aan zelfzorg en op een verantwoorde manier én zijn er ook vragende partij voor. 40% van de consumenten zegt dat ze graag meer producten OTC ter beschikking krijgen. Alleen vraagt dat nog vaak een enorme administratie en bewijskracht. En bovendien verliezen medicijnen dan hun terugbetaling door de overheid. Farma-bedrijven zijn daar dus voorzichtig mee. Ze willen niet als enige OTC gaan als hun concurrenten dat niet doen, want dat is commerciële zelfmoord.

**Die influencer waar u het net over had, kan ook perfect een Chinees of Amerikaan zijn die geen idee heeft van de Belgische wetten en situatie.**

Exact, en misschien heeft hij het over een product met misschien een totaal andere dosering dan wat wij hier hebben. Dat kan snel gevaarlijk worden. ■



Meer weten? **Bachi.be**

# Zorg op maat doorheen elke levensfase van de vrouw

Doorheen het leven van een vrouw evolueren haar gezondheidsnoden: van menstruatie en vruchtbaarheid tot zwangerschap, menopauze en ouder worden. In die levensloop reikt de rol van de gynaecoloog verder dan diagnose en behandeling alleen.



Isabelle Dehaene

WOORDVOERDER VVOG

**D**e gynaecoloog combineert medische expertise met een holistische, persoonsgerichte benadering die ook psychologische, seksuele en sociale aspecten omvat. Dat partnerschapsmodel sluit aan bij moderne zorg, waarin autonomie, gedeelde besluitvorming en respect centraal staan, met aandacht voor tijdige en goed omkaderde doorverwijzing naar subspecialisten.

#### Van hormonale gezondheid tot preventie

De continuïteit van gynaecologische zorg creëert vertrouwen en maakt het mogelijk om gevoelige thema's zoals seksualiteit, fertiliteit, zwangerschap, menopauze en trauma bespreekbaar te maken. Een

holistische aanpak erkent dat hormonale schommelingen, chronische pijn en zwangerschapsuitkomsten sterk beïnvloed worden door mentale gezondheid, levensstijl, sociale context en ongelijkheid. Preventie vormt daarbij een hoeksteen: screening en vaccinatie, menstruatie-educatie, gepersonaliseerde anticonceptie, preconceptiezorg en begeleiding rond de menopauze dragen bij aan duurzame gezondheid.

#### De gynaecoloog als steunpilaar voor autonomie en veiligheid

Als pleitbezorger van reproductieve autonomie ondersteunt de gynaecoloog geïnformeerde keuzes rond anticonceptie, fertiliteit, zwangerschap en bevalling, met respect

voor individuele waarden en diversiteit. Tijdens zwangerschap en geboorte komt dit partnerschap duidelijk tot uiting via empathische communicatie, gedeelde besluitvorming en interdisciplinaire samenwerking.

Respectvolle gynaecologische en obstetrische zorg is essentieel. Waardigheid, geïnformeerde toestemming, het vermijden van onnodige interventies, privacy en trauma-sensitieve communicatie versterken zowel de kwaliteit als de veiligheid van zorg en vormen een belangrijk antwoord op het debat rond obstetrisch geweld.

Ook in een toekomst van technologische innovatie blijft één element onvervangbaar: de gynaecoloog als vertrouwde arts die vrouwen ondersteunt in elke levensfase. ■

De gynaecoloog combineert medische expertise met een holistische, persoonsgerichte benadering die ook psychologische, seksuele en sociale aspecten omvat.

# HPV: een discreet virus dat je het leven kan kosten

Vaccinatie blijft het meest doeltreffende wapen, maar de dekkingsgraad in Wallonië blijft onvoldoende. **Tekst:** Thibaut Van Hoof

**H**umane papillomavirussen (HPV's) circuleren al heel lang, maar bewustmaking blijft nodig. "Er bestaan een honderdtal types van HPV, waarvan er een vijftiental oncogeen zijn. Dat betekent dat ze het ontstaan van precanceruze letsels of kanker bevorderen", vertelt dr. Pascale Grandjean, gynaecologe-verloskundige en diensthoofd in het CHU Helora Mons.

De bekendste vorm van kanker is baarmoederhalskanker, maar dat is lang niet de enige. "We vinden HPV's ook terug in kanker van de penis, de vulva, de vagina, het nko-gebied, het rectum en de anale rand." Het virus wordt vooral verspreid via seksuele contacten met huid-op-huidcontact. "Dat hoeft niet noodzakelijk penetratie te

zijn; condooms verlagen het risico op transmissie maar beschermen dus niet volledig."

In de meeste gevallen wordt de infectie niet opgemerkt. "Er zijn weinig symptomen. Die treden vooral op bij gevorderde letsels. Sommige vormen veroorzaken genitale wratten, die condylomen genoemd worden, maar die virussen zijn over het algemeen niet oncogeen", legt ze uit. Belangrijk om weten is ook dat een geïnfecteerd persoon drager kan zijn van meerdere stammen.

#### Screening en vaccinatie: het duo om zware behandelingen te vermijden.

Sinds 2024 is de screening geëvolueerd. Vrouwen tussen 30 en 64 jaar worden nu om de vijf jaar op HPV gescreend met een uitstrijkje. In België worden elk jaar ongeveer 600 gevallen van baarmoederhalskanker

vastgesteld. "Het is niet de meest voorkomende vorm van kanker, maar treft vaak jonge vrouwen tussen 35 en 40 jaar. En de behandelingen zijn zwaar: chirurgie, radiotherapie, chemotherapie."

Vaccinatie is momenteel de beste vorm van preventie. "Het wordt aanbevolen vóór de leeftijd van 14 jaar, bij voorkeur voor het eerste seksuele contact plaatsvindt. Sinds 2019 worden zowel meisjes als jongens gevaccineerd. En ook bij jongeren die al seksueel actief zijn blijft vaccinatie nuttig."

Het vaccin is gratis voor iedereen jonger dan 19 jaar en wordt toegediend in twee dosissen (vóór 15 jaar), vaak op school. De dekkingsgraad varieert echter sterk. "In Vlaanderen bedraagt die bijna 80%. In Henegouwen en in Brussel schommelt die rond de 33-34%, wat onvoldoende is. Noch-



Pascale Grandjean

GYNAECOLOGE-  
VERLOSKUNDIGE EN  
DIENSTHOOFD IN HET  
CHU HELORA MONS

tans is dat erg belangrijk voor de volksgezondheid", concludeert ze. ■

| Om deze reden wordt aanbevolen contact op te nemen met de huisarts om de vaccinatiestatus van de adolescent te controleren en, indien nodig, te profiteren van een inhaalvaccinatie.

Het wordt aanbevolen vóór de leeftijd van 14 jaar, bij voorkeur voor het eerste seksuele contact plaatsvindt. Sinds 2019 worden zowel meisjes als jongens gevaccineerd. En ook bij jongeren die al seksueel actief zijn blijft vaccinatie nuttig.

Ik denk dat veel vrouwen bang gemaakt worden door mensen die niks weten van hormonen.

# Vrij en blij door de menopauze

Veel vrouwen aarzelen om hormoontherapie te starten tijdens de menopauze, vaak uit angst voor borstkanker. Dr. Veronique Ballegeer, gynaecologe aan het AZ Sint-Lucas Brugge, legt uit waarom die vrees niet langer gegrond is en waarom vroeg ingrijpen cruciaal is. **Tekst:** Frederic Petitjean



**Dr Veronique Ballegeer**

GYNAECOLOGIE  
AZ SINT-LUCAS

“Ik denk dat veel vrouwen bang gemaakt worden door mensen die niks weten van hormonen”, zegt Dr. Ballegeer. “Twintig jaar geleden was het risico op borstkanker inderdaad onzeker. Vandaag is dat volledig ontkracht, zeker voor de transdermale systemen (toediening via de huid, red.). Daar zijn haast geen bijwerkingen. Maar veel mensen zitten nog vast in dat oud idee. Wat veel belangrijker is voor het borstkanker-risico zijn levensstijlfactoren: een gezonde BMI van maximaal 25 à 27, regelmatige krachttraining en sport en geen dagelijkse alcoholconsumptie.”

## Meer dan alleen opvliegers

Oestrogeen speelt trouwens lang niet alleen bij de klassieke menopauze-klachten een rol. Een reden te meer om hormoontherapie niet uit te stellen. Elke cel van ons lichaam heeft receptoren voor het hormoon”, legt Dr. Ballegeer uit. “Wanneer de productie stopt, stijgt het bijvoorbeeld cardiovasculaire risico. Wij zijn beschermd voor hart- en vaatziekten door ons oestrogeen.”

**O**pvliegers, overmatig zweten, slaapproblemen, depressies en een verminderd libido... En dat is nog maar een greep uit de klachten die veel vrouwen krijgen tijdens hun menopauze. Hormoontherapie is vaak de meest effectieve behandeling voor die klachten. Het vult het tekort aan oestrogeen en progesteron aan dat ontstaat wanneer de eierstokken stoppen met werken. Veel vrouwen twijfelen echter om die stap te zetten, vooral uit angst voor borstkanker.

Zeker vrouwen met een familiale aanleg voor hoge bloeddruk of hartproblemen kunnen binnen enkele jaren na de menopauze al hartlijden ontwikkelen. Ook de botten lijden: in de menopauze versnelt het calciumverlies, met risico op osteoporose. De hormoontherapie helpt het calcium in de botten vast te houden, hoewel voldoende calcium en vitamine D via voeding ook essentieel blijven.

## Brain fog

Ook bijvoorbeeld klachten als “brain fog” (het traag verwoorden van zaken, het niet op bepaalde namen kunnen komen), depressies en verlaagd libido kunnen aangepakt worden met hormoontherapie. Daarnaast verbetert de therapie de huidkwaliteit en vermindert het gewrichtspijn. “Die gewrichtspijn ontstaat vooral doordat de pezen geen vocht meer bevatten, omdat die vochtregeling gestimuleerd wordt door het vrouwelijk hormoon”, verduidelijkt de gynaecologe.

Sommige vrouwen komen niet in aanmerking voor hormoontherapie omdat ze al hormonale therapieën ondergaan, zoals bijvoorbeeld borstkankerpatiënten. Maar ook voor hen bestaan er oplossingen. “Voor bijvoorbeeld opvliegers gebruiken we dan specifieke medicijnen die inwerken op het temperatuurcentrum in de hersenen”, zegt dokter Ballegeer. “Ook voor depressieklachten bestaan er voor hen goede alternatieven.”

## Nieuwe uitdagingen

De angst voor hormoontherapie mag dan nog niet helemaal weg zijn, dokter Ballegeer ziet gelukkig wel een positieve evolutie in de bewustwording. “De laatste jaren is dat enorm verbeterd. Er is ook een hele nieuwe generatie vrouwen opgestaan die sporten en aandacht hebben voor hun lichamelijke en geestelijke gezondheid. Die gaan naar de fitness, die letten op



hun voeding, die gaan er heel bewust mee om. Dat is een groot verschil met vroeger. En ook in de medicatie zelf is er een enorme stap voorwaarts gezet tegenover nog maar enkele jaren geleden.”

Haar advies voor vrouwen die nog twijfelen om met hormoontherapie te starten? Informeer jezelf. “Lees een goed boek over de menopauze, ga naar een menopauzeconsulent of praat er over met je vriendinnen. De menopauze heeft trouwens ook een belangrijke mentale component. Zoek dus nieuwe uitdagingen, stimuleer je brein, zoek nieuwe zingeving. Vaak zijn de kinderen het huis uit en lopen vrouwen wat “verloren”. En dat hoeft zo absoluut niet te zijn.” ■

| BES-2026-004 (Approval date 03/03/2026)

Met ondersteuning van



Meer weten?

[Besins-healthcare.be](https://www.besins-healthcare.be)



Elke cel van ons lichaam heeft receptoren voor het hormoon. Wanneer de productie stopt, stijgt het bijvoorbeeld cardiovasculaire risico. Wij zijn beschermd voor hart- en vaatziekten door ons oestrogeen.

# Het darmmicrobioom en de gezondheid van vrouwen: waarom onze darmen nog belangrijker zijn dan we denken

Er werd lang gedacht dat het enige nut van onze darmbacteriën de vertering van voedsel was. Ondertussen is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat ze een centrale rol spelen in onze gezondheid: ze beïnvloeden ook het immuunsysteem, de hersenen, de huid en de hormonen.

## Het verband tussen de darmen en vrouwelijke hormonen

Bij vrouwen is er een erg sterke band tussen de darmen en hormonen. Bepaalde bacteriën vormen wat we het 'oestroboloom' noemen, een geheel van darmbacteriën die oestrogenen kunnen metaboliseren. Die bacteriën maken het enzym  $\beta$ -glucuronidase aan, waarmee de bloedspiegel van oestrogenen geregeld kan worden.

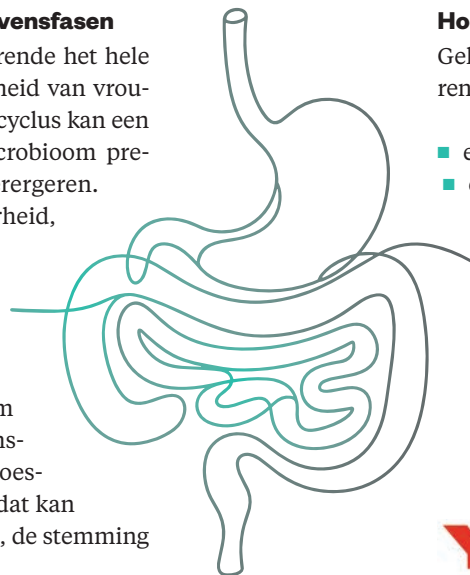
Als het microbioom verstoord is, spreken we van dysbiose. De oestrogeenspiegel kan dan te hoog of te laag worden, wat het risico op stoornissen zoals endometriose, fibromen of meer uitgesproken symptomen van de menopauze kan bevorderen.

## Impact op verschillende levensfasen

Het microbioom heeft gedurende het hele leven invloed op de gezondheid van vrouwen. Tijdens de menstruatiecyclus kan een verstoring van het darmmicrobioom premenstruele symptomen verergeren.

Op het vlak van vruchtbaarheid, kan het het evenwicht van de vaginale bacteriën verstoren en de kans op implantatie verlagen.

In de (peri)menopauze wordt het darmmicrobioom minder divers. In die levensfase neemt de hoeveelheid oestrogenen bij vrouwen af, en dat kan invloed hebben op het libido, de stemming en het gewicht.



## Hoe zorg je goed voor je microbioom?

Gelukkig zijn er enkele eenvoudige manieren om je microbioom te ondersteunen:

- eet gevarieerde en vezelrijke voeding,
- eet gefermenteerde voedingsmiddelen die veel goede bacteriën bevatten,
  - beweeg regelmatig,
  - slaap voldoende,
  - beheers je stress.

Als je zorg draagt voor je microbioom, draag je dus ook zorg voor je hormonen en je algemene gezondheid. ■

**Yakult**

Als je zorg draagt voor je microbioom, draag je dus ook zorg voor je hormonen en je algemene gezondheid.

Meer informatie hierover



Download het tijdschrift dat Yakult over dit onderwerp geschreven heeft



# OPVLIEGERS VAN HET NIEUWS? OF VOEL JE HET AL AAN JE BLAAS?

DANKZIJ SÉRÉLYS\* EN SÉRÉLYS INCO\*\* BEHOUD JE DE CONTROLE



SCAN NU  
VOOR €5 EURO  
KORTING!\*\*\*



Vraag ernaar bij uw apotheek



\*Voedingssupplement op basis van stuifmeelextract (PureCyTonin®) (320mg/dag) dat bijdraagt aan welzijn tijdens de menopauze door opvliegers en vermoeidheid helpen te verminderen. Zonder hormonale werking. Geen vervanging voor een evenwichtige en gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl. Volwassen vrouwen, buiten zwangerschap en borstvoeding.  
\*\* Voedingssupplement op basis van roggenuitmeelextract (UriCyTonin®), dat helpt bij het behouden van een normale urinestroom, en pompoenpitextract, dat helpt bij het behouden van een goede blaasfunctie en urinestroom. Geen vervanging voor een evenwichtige en gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl. Voor volwassenen. Niet geschikt voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven. Praat erover met je arts of apotheker - BE26F448-128 - maart 2026  
\*\*\* zie actievoorwaarden

**WORD DE  
AUTEUR  
van JE  
EIGEN  
VERHAAL**

**W**anneer een virus kanker kan veroorzaken en er manieren bestaan om jezelf beter te beschermen, **wat doe je dan?**

**Bij de meeste mensen verdwijnt HPV vanzelf.**

Maar voor degenen waarbij het virus niet spontaan verdwijnt, kan het ziekten veroorzaken die variëren van vervelend (genitale wratten) tot ernstig (kanker).

**Baarmoederhalskanker** is de meest voorkomende vorm.<sup>1</sup>

Raadpleeg jouw arts of apotheker of ga naar [www.hpvinfos.be](http://www.hpvinfos.be) om te ontdekken hoe je bepaalde HPV-gerelateerde ziekten en kankers kunt voorkomen





## Wanneer gender de gezondheid beïnvloedt: het Instituut strijdt tegen discriminatie

Liesbet Stevens, WOORDVOESTER VAN HET INSTITUUT

Historisch gezien is medisch onderzoek gebaseerd op een mannelijke norm.

**Latere diagnoses, ontoereikende terugbetalingen, medische stereotypen... Ook op het gebied van gezondheid bestaan er genderongelijkheden.**

Ook op het gebied van gezondheid bestaat er discriminatie op basis van gender. Of het nu gaat om toegang tot zorg, terugbetaling of medische behandeling, bepaalde situaties kunnen anders worden behandeld als je een man of een vrouw bent. Het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen speelt een sleutelrol bij het in kaart brengen van deze ongelijkheden en het ondersteunen van de betrokken personen.

“We geven informatie aan slachtoffers, luisteren naar hen en geven hen advies over hun rechten. Afhankelijk van het geval kunnen we een instelling aanspreken, bemiddeling voorstellen of bijstand verlenen bij een rechtszaak”, zo legt Liesbet Stevens, woordvoester van het instituut, uit.

**Stereotypen als kern van ongelijkheid**

Naast individuele gevallen analyseert het Instituut ook de meer structurele mechanismen die deze ongelijkheden voortbrengen. Daartoe behoren genderstereotypen in de zorg voor patiënten, het gezondheidszorgsysteem en medisch onderzoek. “De pijnklachten van vrouwen worden soms geminimaliseerd of er wordt getracht een psychologische verklaring voor te vinden. We hebben het dan over de gender pain gap”, aldus Liesbet Stevens. “Dat kan leiden tot een te late diagnose of een onjuiste behandeling.” Bepaalde ziekten of problemen die specifiek zijn voor vrouwen, blijven bovendien onderbelicht in

studies. “Historisch gezien is medisch onderzoek gebaseerd op een mannelijke norm. Aandoeningen zoals endometriose of polycysteus ovariumsyndroom zijn pas recent onderzocht”, brengt ze in herinnering.

**Metten en dan handelen**

Het Instituut beperkt zich echter niet tot het behandelen van klachten. Het doet ook onderzoek, doet aanbevelingen en werkt aan specifieke thema's zoals de (peri)menopauze, anticonceptie of beroepsziekten. “Het doel is om beter te begrijpen hoe het gezondheidsbeleid vanaf het begin rekening kan houden met de genderdimensie. Maar om een meer egali-

tair gezondheidsbeleid te kunnen ontwikkelen, moeten we eerst de verschillen objectief voorstellen”, benadrukt Liesbet Stevens. In dit kader stelt het Instituut ook de tool GenderStat.be ter beschikking. Die verzamelt tal van gegevens over ongelijkheden tussen vrouwen en mannen, met name op het gebied van gezondheid en welzijn op het werk. ■



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

De pijnklachten van vrouwen worden soms geminimaliseerd of er wordt getracht een psychologische verklaring voor te vinden. We hebben het dan over de gender pain gap.

## Full Moon Check: een maandelijks reminder voor vroegtijdige opsporing



Heidi Vansevenant

OPRICHTER EN GEDELEGEERD BESTUURDER THINK PINK

**In België krijgt 1 op de 8 vrouwen ooit te maken met borstkanker. Met 11.636 nieuwe diagnoses per jaar (cijfers van de Stichting Kankerregister) is het de meest voorkomende kanker bij vrouwen. Vroege detectie is van cruciaal belang: hoe eerder de ziekte wordt ontdekt, hoe groter de kans op genezing en hoe minder ingrijpend de behandeling vaak kan zijn.**

Naast medische screening is het belangrijk om een regelmatige zelfcheck te doen of ‘borstbewustzijn’ te ontwikkelen. Think Pink, de nationale borstkankerorganisatie, lanceerde daarom de Full Moon Check: een simpele, maandelijks reminder. Elke volle maan nodigt je uit om twee minuten de tijd te nemen om je borsten te checken. Zo ontstaat een ritueel zonder druk, maar mét regelmaat.

Vroege detectie is van cruciaal belang: hoe eerder de ziekte wordt ontdekt, hoe groter de kans op genezing en hoe minder ingrijpend de behandeling vaak kan zijn.

**Borstbewustzijn begint bij jezelf**

Het doel is niet om zelf een diagnose te stellen, maar om een vertrouwde en aandachtige relatie met je eigen lichaam op te bouwen. Door regelmatig en bewust naar je lichaam te kijken en te voelen, leer je wat voor jou normaal is, de unieke textuur van je huid, de natuurlijke aanvoeling van je weefsels, en de subtiele veranderingen die bij je levensfase horen. Je leert wat normaal is voor jou, zodat je afwijkingen zoals een knobbel, huidverandering, tepelafscheiding of aanhoudende pijn sneller opmerkt. Bij twijfel: overleg met je huisarts. Die kan je observaties beoordelen, geruststellen of een vervolgstap adviseren.

“Maak van elke volle maan een zachte herinnering. Om het abnormale te herkennen, moet je eerst je borsten kennen,” zegt Heidi Vansevenant, oprichter en voorzitter van Think Pink.

Think Pink biedt een handige maankalender als hulpmiddel voor een zachte en positieve benadering van preventie. Deze is te downloaden via hun website.

De Full Moon Check vervangt geen medisch onderzoek, maar vormt er een waardevolle aanvulling op. Een klein gebaar voor jezelf, een grote stap richting bewustwording en betere gezondheid. ■

De Full Moon Check vervangt geen medisch onderzoek, maar vormt er een waardevolle aanvulling op.

# Slechtziend, maar niet machteloos: tijdige ondersteuning maakt enorm verschil

Jan kreeg te horen dat hij binnen de vijf jaar erg slechtziend zou worden: een schokgolf door zijn familie. Zoon Thomas zocht meteen contact met het vlaamsoogpunt en startte zo kosteloos een ondersteuningsproject op maat.

**Thomas:** “De dokters waren van bij het begin erg duidelijk over de progressieve oogziekte van papa. Zijn zicht zou enkel nog achteruitgaan. Hoewel het op dat moment heel onwerkelijk klinkt en moeilijk te aanvaarden is, moet je die periode van verslechtering vooral zien als een winperiode voor wat er daarna komt.”

#### Waarom?

**Jan:** “Hulpmiddelen en technieken zijn makkelijker om aan te leren dan wanneer je hiermee wacht tot het zicht weg is. Zo is er bv. de EMVI, een app die met behulp van AI de omgeving beschrijft, waardoor je veel beter weet waar je bent. Zo kan ik vandaag bv. nog steeds zelfstandig naar de bakker gaan en ben daarom heel blij dat ik er vlug leerde mee werken.”

Je moet die periode van verslechtering vooral zien als een winperiode voor wat er daarna komt. - Thomas

**Thomas:** “Papa heeft nog veel langer van zijn resterende zicht kunnen genieten zoals met een leeslamp die perfect is aangepast aan het zicht dat je nog hebt: lezen wordt toch nog een hele tijd mogelijk.”

#### Waarom wordt hier dan vaak zo lang mee gewacht?

**Jan:** “Dankzij Thomas, wilde ik niet uitstellen: 't vlaamsoogpunt gaf enorme steun. Ze bieden namelijk psychologische ondersteuning. Zo waren vele babbels met ervaringsgenoten top. Je kan er niet vroeg

genoeg bij zijn. Vandaar maken hulpmiddelen, technieken in de praktijk echt wel een wereld van verschil.”

**Thomas:** “het is financieel ook interessant om tijdig op te starten: 't vlaamsoogpunt liet papa toe de EMVI-app aan halve prijs te verkrijgen. Nog belangrijker: wie zich voor zijn 65ste inschrijft via het vlaamsoogpunt, als Vlaamse overheid-partner, heeft daarna recht op terugbetaalde ondersteuning. Doe je dit pas na deze leeftijd, vervalt dit recht. Wacht dus niet en neem tijdig contact op.” ■

Hulpmiddelen en technieken zijn makkelijker om aan te leren dan wanneer je hiermee wacht tot het zicht weg is. - Jan



De vlaamsoogpunten:  
in alle provincies en telefonisch op  
**050 40 60 50**

## Slecht zicht is vaak het laatste wat men wil inzien.

Zelf toegeven dat ze minder goed zien, is niet altijd eenvoudig en komt vaak te laat.

Wanneer het zicht van iemand in je omgeving achteruitgaat, kan hulp zoeken voor **65 jaar** financieel interessant zijn.

Bel de vlaamse ooglijn op **024 86 86 86** of bezoek onze site op [vlaamsoogpunt.be](http://vlaamsoogpunt.be).



vlaamsoogpunt





© Illustraties: Wildverband | Foto: Ruben Boidin



HOE  
KAN IK  
JE HELPEN

Dienstverlening is meer dan een transactie

Wat is jouw  
mening over  
dienstverlening?

Doe mee op  
[hoekanikjehelpen.be](https://hoekanikjehelpen.be)

**PHONAK**  
life is on

**roger**

## Roger™ draadloze hoortoestelmicrofoons.

Roger is een intelligente draadloze technologie die spraak rechtstreeks uitzendt naar hoortoestellen en cochleaire implantaten. Horen op afstand en in een rumoerige omgeving wordt hierdoor eenvoudiger. Door te werken als een derde oor kunnen de Rogermicrofoons mensen met gehoorverlies helpen om makkelijker te leren en te werken en makkelijker omgaan met sociale situaties - een grote stap richting inclusievere maatschappijen en een beter persoonlijk welzijn.

**Tot 62% meer spraakverstaan in lawaai en op afstand**

bij het dragen van hoortoestellen in combinatie met Rogermicrofoons, vergeleken met mensen zonder gehoorverlies.



Meer informatie op  
[www.phonak.com/roger](https://www.phonak.com/roger)

Vind een audioloog  
bij jou in de buurt



A Sonova brand



PUBLIREPORTAGE

## Warmtetherapie: de sleutel tot een langer en vitaler leven

Studies tonen aan dat wie twee tot drie keer per week zijn kerntemperatuur met minstens 0,5 °C verhoogt, het risico op vroegtijdig overlijden tot 27% kan verlagen. Bij vier sessies per week loopt dat voordeel zelfs op tot 40%, terwijl de kans op overlijden door hart- en vaatziekten met ongeveer 50% kan afnemen. Regelmatige blootstelling aan warmte is dus een krachtig middel om je gezondheid te verbeteren en je levensduur te verlengen. Wat maakt warmtetherapie nu zo bijzonder?

### Wat is warmtetherapie?

Warmtetherapie betekent dat je je lichaam regelmatig blootstelt aan een gecontroleerde warmteprikkel, waardoor de kerntemperatuur tijdelijk stijgt. Warmte werkt als een milde, gecontroleerde stressprikkel voor het lichaam. Net zoals bij fysieke training reageert het organisme door zich aan te passen en sterker te worden.

### De voordelen van warmtetherapie

#### 1. Ontspanning en stressreductie

Warmte heeft een diepgaand effect op het parasympatische zenuwstelsel, dat instaat voor rust en herstel van het lichaam. Door blootstelling aan warmte stijgt je lichaamstemperatuur, wat na het afkoelen een kalmerend effect geeft. Tijdens de warmtestimulatie stijgt het cortisol-niveau (je stresshormonen) tijdelijk, maar na dien daalt het. Tegelijk stijgt de productie van serotonine en dopamine, neurotransmitters die niet alleen een geluksgevoel geven, maar ook een antidepressieve werking hebben. Ook de productie van melatonine, het slaaphormoon, verhoogt. Al deze processen samen bevorderen (spier)ontspanning en ondersteunen het fysieke herstel van je lichaam.

#### 2. Betere cardiovasculaire gezondheid

Tijdens een warmtesessie stijgt de hartslag, vergelijkbaar met een lichte cardiotraining. De bloedvaten verwijden, waardoor de doorbloeding verbetert en de arteriële elasticiteit toeneemt. Dit ondersteunt de regulatie van de bloeddruk en vermindert de belasting van het cardiovasculaire systeem.

#### 3. Een sterker immuunsysteem

De tijdelijke temperatuurstijging activeert ook het immuunsysteem. Afweercellen worden gestimuleerd en ontstekingsregulerende processen worden geactiveerd. Het zweten helpt om afvalstoffen sneller af te voeren en houdt je lichaam zuiver. Op cellulair niveau wordt het FOXO3-gen geactiveerd dat betrokken is bij het DNA-herstel en celvernieuwing. Een proces dat gelinkt wordt aan een langere levensduur.

### Waarom warmtetherapie met infrarood?

Warmtetherapie kan op verschillende manieren (fysieke inspanning, warmwaterbaden, klassieke sauna) toegepast worden. In veel gevallen is het echter moeilijk om een gecontroleerde en voldoende langdurige temperatuurstijging te bereiken, of is de belasting voor hart en bloedvaten relatief hoog. Warmtetherapie met een langegolf-infraroodsauna is daarentegen een veilige en niet-belastende manier. De warmte werkt van binnenuit en voelt aangenaam aan, waardoor sessies langer vol te houden zijn. Omdat al deze effecten ontstaan uit een zachte, gecontroleerde warmteprikkel - en dus niet uit zware inspanning - is deze vorm van warmtetherapie bijzonder geschikt voor minder mobiele doelgroepen zoals ouderen, chronisch zieken of postoperatieve patiënten.

### Health Mate infraroodsauna's: warmte die werkt

Wetenschappelijke literatuur bevestigt: hoe hoger de warmtebelasting, hoe groter het gezondheidseffect. Met een Health Mate-infraroodsauna kan je comfortabel en veilig de juiste dosis



bereiken door 30 tot 45 minuten te genieten bij 45 à 55 °C. In traditionele warmtecabines zoals een Finse sauna of middengolf-infraroodsauna (30 tot 45 minuten in 80-100 °C) is de belasting veel zwaarder, waardoor sessies korter moeten blijven en minder aangenaam zijn. Een Health Mate infraroodsauna combineert dus de bewezen voordelen van warmtetherapie met gebruiksgemak en comfort.

Maak warmtetherapie een vast onderdeel van je routine en ervaar zelf hoe eenvoudig het is om je gezondheid en vitaliteit te versterken. Met slechts enkele sessies per week investeer je duurzaam in een langer, energieke leven.

  
**HEALTH MATE**  
DE THERAPEUTISCHE INFRAROODSAUNA

Warmtetherapie met een langegolf-infraroodsauna is een veilige en niet-belastende manier. De warmte werkt van binnenuit en voelt aangenaam aan, waardoor sessies langer vol te houden zijn.

[Healthmate.be](https://healthmate.be)

# Technologie als bondgenoot voor de zorg



Ingrid Adriaensen

BUSINESSMANAGER VAN LICALAB (THOMAS MORE)

**De werkdruk in de zorgsector piekt, door een nijpend personeelstekort en een stijgende zorgvraag. Personeel moet dus meer doen met minder handen. Het traject 'Technologie voor Werkbaar Werk in Zorg en Welzijn' onderzoekt hoe technologie en innovatie bijdragen aan beter werkbare jobs voor zorgpersoneel.**

**Tekst:** Frederic Petitjean

Bij de 'Proeftuin Technologie voor Werkbaar Werk in Zorg en Welzijn' zijn Flanders Make, imec en de hogescholen UCLL, PXL en Zorgproeftuin LiCalab van Thomas More betrokken. "In het traject toetsen we nieuwe technologieën voor de zorg af met zorgpersoneel," zegt businessmanager Ingrid Adriaensen van LiCalab. "Dat zorgt ervoor dat bedrijven input krijgen om hun oplossingen volledig af te stemmen op de werkelijke noden."

**Focus op werkdruk in diverse zorgsectoren**

Deze proeftuin richt zich specifiek op de fysieke, mentale en administratieve druk binnen ouderenzorg, kinderopvang, jeugdhulp, voorzieningen voor mensen met een beperking en maatwerkbedrijven. "Kinderopvang bijvoorbeeld zit heel vaak net een beetje buiten de scope als men het over zorg heeft", zegt Ingrid. "Terwijl ook daar de werkdruk hoog ligt en organisaties met gelijkaardige uitdagingen kampen."

**Innovaties klaar voor de werkvloer**

Binnen het project worden verschillende technologieën getest die het werk van zorgpersoneel kunnen ondersteunen. Zo zijn er bijvoorbeeld sensoren die helpen om een correcte rughouding aan te nemen tijdens fysieke zorgtaken, spraaktechnologie die administratieve verslaggeving versnelt en

slaapmonitoring die de nachtrust van bewoners bewaakt zonder storende controlerondes. Het gaat daarbij om oplossingen die de onderzoeksfase voorbij zijn en klaar zijn om in de praktijk te worden getest en ingezet.

**Data en AI als hulpmiddel voor betere werkorganisatie**

Sommige toepassingen bieden ook waardevolle inzichten op organisatieniveau. Ingrid legt uit dat sensordata knelpunten blootleggen, waardoor leidinggevenden gericht kunnen sturen met een betere werkorganisatie of opleidingen. Hoewel technologieën en AI-gestuurde tools processen efficiënter maken, vereisen ze een goede afstemming op de specifieke context, zoals een koppeling met cliëntdossiers. Volgens Ingrid bewijst dit traject dat technologie de zorg essentieel kan ondersteunen en de werkdruk verlicht. ■

In het traject toetsen we nieuwe technologieën voor de zorg af met zorgpersoneel. Dat zorgt ervoor dat bedrijven input krijgen om hun oplossingen volledig af te stemmen op de werkelijke noden.

Meer informatie op de website:  
<https://www.werkbaarwerkinzorg.be/>



# Dichtbij en toch op jezelf wonen

**Er is een enorm tekort aan kamers in de woonzorgcentra en tegelijk willen ouderen hun oude dag liefst in een vertrouwde omgeving slijten. Geen wonder dus dat het segment van de mobiele zorgwoningen boomt.**

**Tekst:** Frederic Petitjean

Transcaravan uit Schilde is al jarenlang een bekende naam in de caravanwereld en zag een jaar of vijf geleden het gat in de markt. "Onze mobiele zorgwoningen zijn volwaardige woningen die, mits de juiste voorbereidingen, op één dag geïnstalleerd staan", zegt zaakvoerder Yannick Willems. "Aan het einde van de zorgsituatie, zijn deze ook heel snel weer weg te halen. Er komen geen funderingswerken bij kijken, maar voor de rest is dit een volwaardig mobiel huis van maximaal 50 vierkante meter: volledig geïsoleerd, met badkamer, verwarming, water en stroom. Hoe je het inricht en hoe luxe je gaat, bepaal je volledig zelf, alles is maatwerk."

**Snel geplaatst, flexibel geprijsd en deels recupereerbaar**

Het huis staat op wielen, maar wordt vaak in de grond ingegraven, zodat er geen drempels zijn voor de bewoners. "Als je vandaag bestelt, kan je er over een maand of acht intrekken", zegt Yannick. "Dat geeft mensen voldoende tijd om hun woning te verkopen of om de huur op te zeggen. Reken als startprijs op ongeveer 120.000 euro, alles daarboven hangt af van de graad van afwerking." Let wel: die aankoopprijs kan je na gebruik voor een goed stuk recupereren, want dit soort woningen worden probleemloos verder verkocht aan, onder meer, caravanliefhebbers. Voor beperkte budgetten zijn er ook standaard stacaravans die als mobiele zorgwoning kunnen dienen. Die beginnen aan 35.000 euro.

**Regels en aansluiting: wat kan en wat niet**

Een tijdelijke zorgwoning moet altijd aangesloten worden op de hoofdwooning. Je mag ze dus niet op eender welk onbebouwd

terrein plaatsen. Van dat huis wordt dan ook stroom en water afgenomen. "Onze grootste uitdaging zijn vaak de gemeentebesturen die zelf nog niet goed weten hoe de wetgeving rond dit soort gebouwen in mekaar zit", zegt Yannick. "De wet is duidelijk: er is een meldingsplicht en dan wordt dit drie jaar toegelaten. Na drie jaar wordt dit stilzwijgend ver-

lengd voor nog eens drie jaar. Na die periode van drie plus drie jaar, wordt via een regularisatie een omgevingsvergunning bekomen."

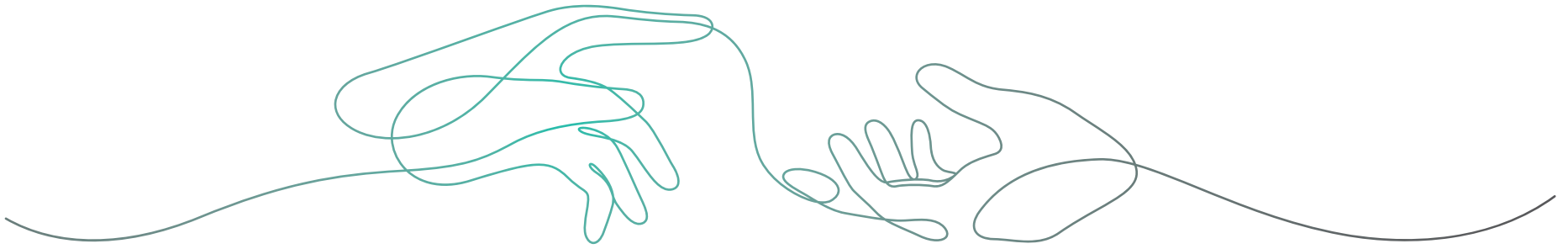
De regering heeft trouwens plannen om dit nog te versoepelen. In de toekomst zal er allicht enkel een meldingsplicht zijn, waarna het gebouw toegelaten is zolang de zorgsituatie aanhoudt. ■



Meer weten?

[mobielehuizen.be](https://www.mobielehuizen.be)

Mobiele zorgwoningen bieden een flexibel en menselijk antwoord op de groeiende zorgnood: ze laten ouderen toe langer zelfstandig te wonen in hun vertrouwde omgeving, zonder in te boeten aan comfort of kwaliteit. Yannick Willems, ZAAKVOERDER



## “De vraag *Hoe kan ik je helpen?* is zeldzaam geworden”

Wie vandaag een afspraak probeert te maken bij een arts, een overheidsloket nodig heeft, een bankkantoor binnenstapt of een kruidenier in de dorpskern zoekt, merkt het meteen: dienstverlening is in volle transitie.

Dat biedt kansen, maar creëert tegelijk nieuwe drempels. Mensen botsen steeds vaker op systemen die niet voor hen ontworpen lijken. En dat heeft een impact op ons dagelijks leven, en zelfs op onze gezondheid en ons welzijn.

**V**olgens de Vlaamse Ouderenraad moet dat anders. Van een vriendelijke medewerker en een persoonlijke aanpak tot toegankelijke digitale toegang. Precies daarom lanceert de organisatie de campagne *Hoe kan ik je helpen?* – die moet aantonen dat dienstverlening meer is dan een transactie. Het is een opstap naar een menselijke en toegankelijke samenleving.

“Diensten worden afgebouwd. In hoeveelheid, en soms in kwaliteit”, stelt Magda De Meyer, voorzitter van de Vlaamse Ouderenraad. “De vraag *Hoe kan ik je helpen?* is zeldzaam geworden. Heel wat ouderen ondervinden daar hinder van.”

“De campagne vertrekt vanuit een eenvoudige maar krachtige vaststelling: goede dienstverlening is geen luxe, maar een basisvoorwaarde voor een kwaliteitsvol leven. En dat geldt in alle levensdomeinen, van gezondheidszorg en overheidsdiensten tot en bankzaken en commerciële diensten”, zegt De Meyer.

“Ouderen zijn heus niet tegen digitaal of efficiënt. Velen zijn voorstander van een combinatie van persoonlijke babbels en digitale procedures. Kassamedewerkers én online shoppen. Basisvervoer én vervoer op maat. Communicatie op papier én via mail”, stelt De Meyer.

De Vlaamse Ouderenraad verzamelt daarom ervaringen én goede ideeën van burgers om later dit jaar beleidsmakers en organisaties te tonen waar het knelt en hoe het beter kan. “Want we staan er niet altijd



Magda De Meyer

VOORZITTER VAN DE VLAAMSE OUDERENRAAD

bij stil, maar het gebrek aan nabije en kwaliteitsvolle dienstverlening kan een grote impact hebben op iemands leven. Het tast je autonomie aan, bemoeilijkt dagelijkse handelingen en kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Daarom vinden we het belangrijk om de tendens van afbouw aan te kaarten en inspiratie te bieden over hoe het anders kan”, aldus De Meyer.

### Geef je mening over dienstverlening

Met de campagne wil de Ouderenraad dat mensen in de toekomst meer vertrouwen hebben in de diensten waarop ze een beroep doen. “We nodigen alle ouderen in Vlaanderen uit om te laten weten wat zij belangrijk vinden.”

Je kan je mening geven over vier thema’s: medische, openbare, financiële en commerciële diensten. Je kiest zelf waarover je iets wilt delen. Kies je voor het thema medische dienstverlening? Dan kan je aangeven welke drempels jij ervaart in zorg en welzijn. Bijvoorbeeld bij je huisarts, bij thuiszorg of bij een specialist. En hoe maak jij het liefst een afspraak bij hen? Bovendien kan je ideeën delen die zorg en ondersteuning beter afstemmen op jouw leven.

Of kies je voor een ander thema? Wil je bijvoorbeeld delen hoe je het onthaal in jouw stad of gemeente ervaart? Of wat jouw bank, internetprovider of energieleverancier nog beter kunnen aanpakken? Of hoe het openbaar vervoer in jouw regio verloopt?

Elke ervaring, groot of klein, helpt de Vlaamse Ouderenraad om verbetering in gang te zetten. Laat weten wat jij belangrijk vindt. Doe mee op [www.hoekanikjehelpen.be](http://www.hoekanikjehelpen.be) ■

**Goede dienstverlening is geen luxe, maar een basisvoorwaarde voor een kwaliteitsvol leven. En dat geldt in alle levensdomeinen, van gezondheidszorg en overheidsdiensten tot en bankzaken en commerciële diensten.**

# Phonak Infinio.

Hoortoestellen die zijn ontworpen om zich altijd aan te passen aan uw situatie, verbinding te maken met elk apparaat, gemakkelijker te onderhouden zijn en de hele dag door een nog duidelijker spraakweergave bieden.

**Adaptief.  
Verbonden.  
Eenvoudig.  
Duidelijk.**

Audéo Infinio  
Sphere



## Phonak Virto R Infinio: op maat gemaakte precisie

Uniek, net als jij! Een nieuw tijdperk van op maat gemaakte hoortoestellen is aangebroken – nu met oplaadgemak en draagcomfort de hele dag door. Virto™ R Infinio combineert een modern, discreet ontwerp met de volgende generatie Infinio-technologie om uitzonderlijke geluidskwaliteit en spraakbegrip te leveren.

## De volgende generatie van Spheric Speech Clarity 2.0

Geniet van onbeperkte gesprekken in een wereld vol lawaai met de nieuwe AI-aangedreven Spheric Speech Clarity 2.0. Het biedt de hele dag door een ongekend niveau van spraakhelderheid. In plaats van enkel ruis te verminderen, extraheert, verbetert en integreert Spheric Speech Clarity 2.0 spraak van een onbeperkt aantal stemmen in realtime om een ongekende spraakhelderheid te bieden in lawaai uit alle richtingen.



Virto R  
Infinio



Meer informatie op  
[www.phonak.com](http://www.phonak.com)

Vind een audioloog  
bij jou in de buurt

