

goed

magazine

thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

1^o editie — lente & zomer 2020

een hart voor elkaar

gezond verstand

10 gouden
hartregels

goed geshopt

van harte
aanbevolen

#dagtriptips

10 wandelroutes
in de buurt

zo hoort het

bij Goed zijn we
een en al oor

samen met





12

mensen zijn bezorgder om hun bezorger



32

als het kriebelt bij je huisdier



45

courgettespaghetti met tomatentapenade: lekker flexi

colofon

Goed magazine is een uitgave van de **Goed thuiszorgwinkels**, **Goed apotheken** en **Goed hoorcentra**. Verantwoordelijke uitgever: Jasmien Coenen, Goed Hulpmiddelen CV erkend als SO, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel – 03 205 69 29. Oplage: 120.000 exemplaren. Overname van teksten en illustraties is enkel toegelaten na toestemming van de uitgever en met vermelding van herkomst. De redactie staat in voor de betrouwbaarheid van de opgenomen informatie waarvoor ze echter niet aansprakelijk kan worden gesteld. Prijzen onder voorbehoud van wijzigingen. We doen er alles aan om onze dienstverlening zo goed mogelijk te laten verlopen. Heb je vragen of opmerkingen? Suggesties? Stuur dan gerust een mail naar magazine@goed.be.

goed verhaal

4 **Goed en CM**
jouw gezondheid staat voorop

12 **hulde aan onze helden**
3 weldoeners aan het woord

34 **het beste uitzicht komt na de klim**
Elke De Waele revalideert

36 **'ik kan mijn Roger niet missen'**
Anna Maria Stefani hoort weer

48 **Peter Genyn**
Goed gaat voor goud

comfort

14 **oost west, thuis best**
mijn thuis is ... waar mijn zetel staat

16 **goed geshopt**
van harte aanbevolen

22 **goed op stap**
van top tot teen uitgerust

28 **rij en voel je vrij**
vind de scooter die bij je past

38 **jouw comfortzone**
incontinent? je bent niet alleen

42 **zo hoort het**
we zijn één en al oor



De **d** van ons logo staat symbool voor **'alles goed'**. Kom je ze tegen in dit magazine? Dan zie je meteen waar je moet zijn voor goede raad of een voordeel.

gezondheid

7 **gezond verstand**
10 gouden hartregels

10 **feit of fabel**
slaat mijn hart echt een tel over?

41 **op ontdekking**
achter de schermen van je apotheek

46 **goed geweten**
het antwoord op 7 hartsvragen

beauty en verzorging

24 **op-en-top verzorgd**
eerste hulp bij blote voeten

26 **goedgekeurd**
laat je gevoelige huid stralen

en ook

19 **#dagtriptips**
10 wandelroutes in de buurt

32 **beestig goed**
kriebelt het bij je huisdier?

45 **lekker gegeten**
zomers recept uit 'De flexikok'

50 **puzzelhart**
win je eigen comfortzetel

hou de vinger aan de pols

Lees in onze nieuwsbrief meer artikels en tips. Schrijf je in op www.goed.be/nieuwsbrief



#samensterk

Een kloppend hart. Het is voor jonge ouders het eerste teken van nieuw leven. En het is waar het in dit eerste Goed magazine om draait. Vol passie hebben we leven geblazen in ons baby'tje. Verhalen werden verteld, pagina's kregen vorm. En dat in een bijzondere tijd, soms met een bang hart. Omdat we ons zorgen maakten om ons kostbaarste bezit. Onze gezondheid. Wat hebben we eruit geleerd? Dat beperkingen niet altijd grenzen zijn. Integendeel. In de beperking schuilt onze ware kracht. Zoals bij Elke (p. 34) die ondanks haar verlamming gaat kajakken en duiken. Of Anna Maria (p. 36) die er dankzij haar hoorapparaat weer bijhoort. En de velen die in alle omstandigheden blijven zorgen voor anderen.

Al deze verhalen tonen waar het hart van Goed ligt: bij de zorg voor mensen. Of het nu gaat om meer comfort bieden, problemen voorkomen of helpen bij kleine tegenslagen en grote drama's. We zijn ervan overtuigd dat iedereen levenskwaliteit verdient. Daarom gaan we veel verder dan het aanbieden van gezondheids- en zorgoplossingen. We hebben aandacht voor hoe mensen zich voelen, en we spelen in op wat ze belangrijk vinden. Om een positief verschil te maken gaan we door tot het echt helemaal goed zit.

Dit nummer dragen we met een warm hart op aan aan de zorgprofessionals en in het bijzonder aan onze medewerkers. Want zij staan steeds klaar voor onze klanten. Laat ons de krachten meer dan ooit bundelen.

Laat ons nog lang #samensterk blijven.

Jasmien Coenen

CEO van Goed



bij Goed staat jouw gezondheid voorop

Niet beter, best of excellent, maar GOED. Het zijn vier simpele letters die voor iedereen iets anders betekenen. Want wanneer zit jij goed in je vel? Jouw gezondheid is waar we bij Goed voor zorgen, in de ruimste zin van het woord. Hoe we dat waarmaken? Dat vertellen enkele Goed ambassadeurs: CEO Jasmien Coenen, voorzitter Tonnie Steeman en Guido Helsen, voorzitter van CM Vlaanderen.

Goed is een initiatief van CM. Hoe en waarom is het in het leven geroepen?

Tonnie: Veel apotheken, hoorcentra en thuiszorgwinkels zijn ooit ontstaan vanuit CM. Elk op een eigen moment, op een eigen ritme. Maar telkens vanuit dezelfde bezorgdheid. **Hoe kunnen we kwaliteit, betaalbaarheid en toegankelijkheid waarborgen** voor CM-leden? Vandaag is dat via Goed! Goed is het resultaat van een fusie van 14 vennootschappen van CM. We bundelen de krachten om efficiënter samen te werken.

Jasmien: Zo zijn de thuiszorgwinkels van Goed gegroeid uit het succes van de uitleendienst van CM, waar je hulpmiddelen kan huren. CM wou zijn leden nodeloze kosten besparen én overconsumptie vermijden. Ook bij Goed is dat onze ambitie. Alleen is ons doelpubliek veel ruimer. **Goed is er immers voor iedereen, ook voor iemand die geen CM lid is.** Waarom ook niet? We hebben een uniek aanbod, met ontzettend veel hulpmiddelen en expertise onder één dak.

Guido: Kwaliteit, betaalbaarheid én toegankelijkheid ... het zijn doelstellingen die een organisatie als Goed uitdagen om de interne werking continu te optimaliseren. Het bundelen van 14 vennootschappen is een grootschalige en ingrijpende verandering. Dit zal veel inspanning vragen van de Goed medewerkers. Het is dan ook een proces met vallen en opstaan. Maar op termijn is dit echt een garantie op een duurzame toekomst.

— interview —

Is er vandaag nog kruisbestuiving tussen Goed en CM?

Jasmien: Absoluut. Goed is een grote voorstander van **Individuele Medicatie Voorbereiding**. Vanuit dezelfde bekommernis als CM: om overconsumptie tegen te gaan én om therapietrouw aan te moedigen. In de woonzorgcentra leveren we geneesmiddelen verpakt per patiënt en per inname-moment. Op elk medicatiezakje staan datum en tijdstip van inname, welke geneesmiddelen erin zitten ... Zo maken we het makkelijker voor patiënt en zorgverlener.

Tonnie: Ik ben ervan overtuigd dat Goed hier nog méér moet op inzetten in de toekomst, en zeker in de thuissituatie. Kinderen zijn vaak bezorgd of hun ouders medicatie wel juist innemen. Dankzij Individuele Medicatie Voorbereiding is dat probleem van de baan.

Guido: Bij CM stellen we vast dat de kosten voor mensen in een zorgsituatie snel hoog oplopen. Als sociale zorgverzekeraar bieden we onze leden de mogelijkheden om die kosten te drukken. Dat doen we onder meer door een financiële tegemoetkoming bij het kopen of huren van hulpmiddelen bij Goed.

Waar komt de naam Goed eigenlijk vandaan?

Jasmien: We willen dat jij je als klant 'goed' voelt. Dat kadert in onze visie op positieve gezondheid. Gezondheid gaat over meer dan alleen fysieke gezondheid. Het is ook mentaal gezond zijn, je sociale contacten, de mate waarin je zelfstandig kan leven ...



Jasmien Coenen

‘We willen dat jij je als klant goed voelt’

En de boodschap van Goed? Da's dat mensen met om het even welke beperking of aandoening óók levenskwaliteit verdienen, ondanks hun tegenslag. Voor die mensen en al onze andere klanten willen we een positief verschil maken. Niet op een betuttelende manier, maar vanuit *empowerment*. Als vertrouwenspersoon zijn we een klankbord: we luisteren naar wat de klant echt nodig heeft. Want we willen de vraag achter de vraag kennen. Welke kleine hulpmiddelen kunnen een wereld van verschil maken? Nee, we zeggen niet: je hebt dat en dat en dat nodig ... We ondersteunen de klant vanuit zijn eigen behoefte.

Tonnie: Het is geen kwestie van snel verkopen. Het komt erop aan goed te luisteren en te analyseren.

Wat is de perfecte match tussen aanbod en wat jij nodig hebt? Goed biedt het aan voor een correcte prijs. >>>



Guido Helsen

‘Samenwerking en focus op expertise zijn belangrijke sleutels voor een goede zorg en service’

Hoe vindt Goed een evenwicht tussen mensen helpen op een persoonlijke manier — de dienstverlening op maat — en het online aanbieden van producten via de webshop?

Jasmien: Het ene sluit het andere niet uit. Voor de ene klant is ‘persoonlijk en op maat’ een gebruiksvriendelijke webshop en snelle service. Voor iemand anders is dat een persoonlijk gesprek met de apotheker of de winkelbediende. Hoe dan ook, je kan met al je vragen terecht bij mensen met kennis van zaken: in de winkel, via de chatfunctie op de site of videoconsultaties. Om tijdens de lockdown op maat te kunnen helpen, hebben we bijvoorbeeld in sneltempo een **nieuwe webapp** ontwikkeld. Op www.goedgeholpen.be staat een selectie van de meest gevraagde

producten die je in coronatijd kan nodig hebben. Zorgverleners en patiënten kunnen die zaken nu nog makkelijker bestellen en aan huis laten leveren. In de toekomst werken we trouwens verder aan een gebruiksvriendelijke app waarmee je makkelijk bestelt, de uitleenperiode opvolgt, te weten komt waar je spullen inlevert. En we willen ook de dienstverlening aan huis uitbreiden. Ik denk bijvoorbeeld aan videoconsultaties voor intakegesprekken met een audioloog, een bandagist, een woningadviseur ...

De sterkte van Goed zit in de volharding, de vastberadenheid. In het logo staat ‘Want voor minder gaan we niet’. Hoe uit dat zich concreet?

Tonnie: Dat gaat over de attitude van de Goed medewerkers. Vaak worden mensen plots met iets geconfronteerd: een borstamputatie, een ongeval, incontinentie ... Voor heel veel mensen stort hun wereld in. Er op dat moment kunnen zijn voor die mensen, en je inleven in hun situatie is heel waardevol.

Onze Goed medewerkers stellen de juiste vragen met de nodige discretie, op een aangename plek met een breed aanbod. Ze gaan samen met de patiënt mee op weg en laten hem aanvoelen dat het leven niet stopt. Ondanks die borstamputatie kan je nog een zomerkleedje dragen. Ben je minder mobiel? Dan zijn er zelfs rolstoelen waarmee je kan sporten ... Als we de klant adviseren vanuit die attitude, zien we opnieuw lichtjes in de ogen.

Mensen krijgen weer perspectief. En dat is de kern van ‘je goed voelen’.

Guido: Daarnaast maakt Goed ook een verschil door hun breed zorgnetwerk bestaande uit apotheken, thuiszorgwinkels en hoorcentra. Hiermee kunnen ze een antwoord bieden op de gezondheids- en zorgvraag van de klant. Daarnaast heeft Goed ook gezondheidswinkels waar de klant alle specialisaties onder één dak kan terugvinden.



Tonnie Steeman

‘Wat is de perfecte match tussen aanbod en wat jij nodig hebt?’

Tonnie: En dat brengt ons terug bij de roots. Want al die Goed diensten zijn ontstaan uit een gezondheidsfonds van CM dat de patiënt centraal zet. **Vanaf de geboorte bieden we een ruim assortiment diensten en voordelen vanuit de groep CM, een heel leven lang.**

10 gouden hartregels

Geeft een streepje zon ook jou een boost?
Tijd om je hart op te halen ... en aan je gezondheid te denken.
Wij vertellen je hoe: met enkele simpele do's en don'ts.



1.

zout in de wonde

Zout moet er zijn! Voor je zenuwen, spieren en de aan- en afvoer van vocht ... Helaas verbruikt de gemiddelde Belg per dag veel meer zout dan nodig. Best belastend voor de bloeddruk. Wil jij het met een korreltje minder doen? Zet zout om in lekkere kruiden, gebruik zoutarme bouillon en zeg die kant-en-klare maaltijden vaarwel.

2.

vakantie vol alcohol

Vakantie of staycation is niet altijd een pretje voor je hart. Te veel aperitieven en digestieven kunnen het *Holiday Heart Syndroom* veroorzaken. Met hartkloppingen of zelfs hartritmestoornissen als gevolg. Onschuldig? Niet echt. Sommige verder gezonde vakantiegangers hebben er lange tijd last van. Dus: veel hydrateren en drinken, maar matig met alcohol! Want voorkomen is altijd beter dan ...

3.

verstokte roker?

Geraak je in je eentje niet van die vervelende gewoonte af? Je Goed apotheker helpt je stoppen met roken met professioneel advies. En verwijst je zo nodig door naar een erkend tabakoloog, zodat je slaagkansen een pak hoger liggen. Als CM-lid kan je van een extra tegemoetkoming van 50% genieten voor pleisters, kauwgom, tabletten ... en andere nicotinevervangende rookstopmiddelen (max. €50). Meer info op www.cm.be

4.

stress overboord

Stress verhoogt je adrenaline, maar ook je hartslag. Om nog maar te zwijgen over je mindere humeur. Enkele tips om er deze zomer komaf mee te maken ...

- ✓ Wat geeft jou energie? Schrijf het op, en maak er tijd voor.
- ✓ Ruim op: op je bureau, in je huis én in je hoofd.
- ✓ Doe één ding tegelijk.
- ✓ Hou tijd vrij voor spontane activiteiten.

5.

minder vlees in de kuip

Je hoeft zeker niet elke dag vlees of vis te eten. Dierlijke producten bevatten dan wel eiwitten, ijzer en vitamines ... het percentage verzadigde vetzuren is vaak nogal hoog. Evenwichtig eten blijft het belangrijkste. Een bereide vleesvervanger heb je zeker niet altijd nodig. Want te veel zout, palm- of kokosolie doen je hart ook geen goed. Eet je altijd vegetarisch? Voeg dan extra peulvruchten toe aan je dieet.

1.

beetje bewegen

Is de zon van de partij? Dan wordt bewegen weer wat makkelijker. Wandelen of je tuin onderhouden, fietsen of fitnesssen, ramen lappen of een rondje lopen ... Nee, een zware work-out is geen must. 2,5 uur per week matig intensief bewegen blijft een minimum. Je hartslag gaat wat omhoog, je ademhaling versnelt ... en zo gaat je conditie stap voor stap vooruit.

2.

dutten met een doel

Op het werk, onderweg, thuis in de zetel ... Een *powernap* kan je batterijen opladen. Al blijft voldoende nachtrust het ideale middel om het risico op cardiovasculaire aandoeningen te verlagen. Beperk je *nap* overdag tot 20-30 minuten zodat je niet in een diepe slaap belandt en vermoeider wakker wordt. Het alternatief? Een volledige slaapcyclus van 1,5 à 2 uur. Beide kunnen zorgen voor meer energie, minder stress en een boost voor je humeur. Slaap zacht!

4.

meten is weten

Doktersadvies is goud waard. Net als het monitoren van je hartslag en een slaaponderzoek in de kliniek. Zeker als je hart- en vaatziekten in de familie hebt. Maar je kan ook zelf de eerste stap zetten. Met een stappenteller haal je sneller die 10.000 stappen per dag. En ook met licht intensief bewegen verbruik je energie: goed voor lichaam en geest.

5.

YUKA: you can do it

Tijd om je eetgewoontes te veranderen. Al gehoord over de populaire YUKA-app? Met één simpele scan van de barcode op een product ontdek je hoe gezond het is, de samenstelling en de impact op je gezondheid. Al meer dan 10 miljoen Europeanen gebruiken de app. Nu jij nog!

d

meer goede raad?

vraag met een gerust hart advies bij Goed of neem een kijkje op www.goed.be

don'ts

10 slaat mijn hart soms echt een tel over?

Dokter Yves zet de feiten op een rij.



Het is je vast ook al eens overkomen. Je zit rustig tv te kijken wanneer je hart plots een slag mist. Zit die spannende thriller er voor iets tussen? Of dat glas rode wijn? Of is het helemaal niet zo onschuldig en kan je maar beter naar de hartspecialist? We vroegen het aan huisdokter Yves Fransen.

fabel het is omgekeerd, je hart slaat geen tel te weinig, maar één te veel

Soms zorgen je hartcellen spontaan voor een elektrische prikkel. Hierdoor trekt de hartkamer nóg eens samen. Dat noemen we een 'extrasystole'. Daarna duurt het wat langer tot de volgende hartslag. Voor sommigen lijkt dit alsof hun hart een tel overslaat, anderen merken hier niks van of voelen het als een onregelmatige hartslag.

feit je hart bonst effectief wat harder dan gewoonlijk

Doordat de eerste hartslag wat vroeger valt en er daarna een pauze is, heeft je hart meer tijd om zich met bloed te vullen. Het hart pompt die hoeveelheid bloed uit met een stevige dreun. Daardoor bonst je hart bij de tweede hartslag.

feit

de oorzaak hoeft je vaak niet ver te zoeken.

Heel wat factoren kunnen een extra hartslag uitlokken. Misschien ben je een beetje meer vermoeid of loert er wat stress om de hoek. Wie weet zit je in een emotionele periode, of geraak je stilaan in de menopauze. Neem je medicatie? Bekijk dan eens de bijsluiter. En *last but not least*: ook koffie, cola, sigaretten of alcohol kunnen invloed hebben op je hartritme. Uitzonderlijk is een hartoverslag teken van een onderliggende aandoening.

kleine aanpassingen aan je levensstijl maken vaak het verschil.

Wat minder koffie en alcohol, stoppen met roken of je stress aanpakken: het kan allemaal helpen om je klachten te verminderen.

heb je regelmatig last?

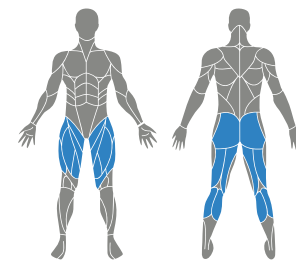
Loop dan even langs bij je huisarts. Hij zal je ondervragen, onderzoeken en zo nodig een bloedstaal of zelf een hartfilmpje (ECG) nemen. Bij twijfel verwijst hij je door naar een hartspecialist die je hartritme nog verder checkt. Dat kan met een ECG of met een fietsproef om je hartritme bij inspanning te meten. Met een holteronderzoek wordt je hartslag gedurende 24 uur gemonitord.

DE HOMETRAINER INVESTEER IN JE MOBILITEIT EN VITALITEIT

De hometrainer is misschien wel het meest gebruikte fitness-apparaat ter wereld.

En dat is niet zomaar. Er zijn weinig apparaten die zo weinig ruimte innemen, makkelijk te gebruiken zijn en tegelijkertijd zo veel voor het lichaam betekenen. Want met een hometrainer kun je:

- ✓ Afvallen;
- ✓ Je conditie verbeteren;
- ✓ Je spieren verstevigen;
- ✓ Je weerstand verhogen;
- ✓ De kans op hart- en vaatziekten verkleinen.



Een hometrainer traint je bovenbenen, bilsieren, hamstrings en kuitsieren.



Weer of geen weer

Je fietst wanneer het jou uitkomt. Dat maakt het een zeer laagdrempelige trainingspartner. En de modellen van tegenwoordig bieden steeds meer mogelijkheden om op een veilige en verantwoorde manier te trainen. Zelfs als je geen enkele ervaring hebt of wordt beperkt in je bewegingsvrijheid.

Tunturi Competence F40

Thuis fietsen is dus makkelijker en leuker dan ooit. Bijvoorbeeld met de Tunturi Competence F40. Een veelzijdige en toegankelijke hometrainer voor zowel de beginnende als de ervaren fietser. De F40 heeft:

- Een lage en veilige instap;
- Een verstelbaar zadel en stuur;
- Meet je hartslag, snelheid, afstand, tijd en verbrande calorieën;
- Duidelijke monitor met grote cijfers, letters en toetsen;
- Is met één vinger te bedienen, geen kracht nodig;
- 32 instelbare weerstandsniveaus;
- 20 kant en klare trainingsprogramma's.

ONTDEK DE WERELD VANUIT HUIS



- Download de app Tunturi Routes gratis op je tablet of mobiel;
- Plaats je tablet of mobiel in de speciale houder op de monitor;
- Kies uit ruim 50.000 filmpjes van over de hele wereld;
- Fiets door Central Park, over de Alpe d'Huez of de straten van Brussel;

De F40 past automatisch de weerstand aan de video aan.

TUNTURI ROUTES



Hartslag



Calorieën



Snelheid



Afstand



Tijd



Meer weten of direct online bestellen?
Ga naar www.goed.be/tunturi

hulde aan onze helden

Bij Goed zorgen we met een warm hart voor al onze klanten. Op ieder moment, dus zeker in crisistijden. We laten enkele van onze coronahelden zelf aan het woord.

‘Nu leer ik mijn klanten nog beter kennen’

Leen – Goed apotheker in Brussel

Plexiglas aan de toonbank, javel aan de deurklinken en 1 klant per 10 vierkante meter ... Bij Goed apotheker Leen krijgt de gezondheid van haar klanten de hoogste prioriteit. In alle omstandigheden.

‘Ja, na sluitingsuur breng ik soms nog wel wat medicatie rond. Bij longpatiënten bijvoorbeeld. Die lopen nu een verhoogd risico. Die mensen komen beter niet naar de apotheek, voor hun eigen veiligheid. Maar ze blijven net als alle andere klanten natuurlijk

welkom. We maken iedereen duidelijk dat hamsteren nergens voor nodig is. Al kwamen sommigen net voor de lockdown paracetamol, vitamine C, medicatie voor maanden ver inslaan ... Alsof ze zelf een apotheek gingen beginnen.

De rust is wat weergekeerd. Mensen blijven thuis. En de klanten die wel komen, die zijn minder gehaast dan anders. Vertrouwde gezichten blijven staan voor een babbeltje. En anderen nemen de tijd om kennis te maken, om mijn naam te vragen. Iedereen is begripvol en

dankbaar. Klanten laten merken: het is fijn dat je er bent! Dat maakt wel indruk.

Of ik schrik heb? Niet voor mezelf, wel voor mijn mama. En zeker voor oudere mensen omdat ze zo bijzonder kwetsbaar zijn voor het virus. Weet je, de ene relateert de hele toestand, terwijl andere klanten net angstig en omzichtig reageren. Maar ik voel bij iedereen groot respect voor mij als apotheker. En bij uitbreiding voor alle zorgverleners. Hartverwarmend.’



‘Mensen zijn bezorgder om hun bezorger. En dat doet deugd’

Jelmer – koerier bij Goed

Gezondheid stond voorop. Dus leverden we tijdens de lockdown alles van de webshop gratis aan huis. Klanten bleven in hun kot en onze koeriers gingen de hele dag de baan op. Hoedje af voor mensen zoals Jelmer. Maar wel: mondmasker op.

‘Zelf besmet raken? Daar heb ik niet echt schrik voor. Maar elke morgen zitten we samen met de collega's en dan zie ik toch wel wat ongerustheid. Zeker omdat er 2 tot een risicogroep behoren. We delen ervaringen, vertellen elkaar hoe we werken. En dat helpt.

Zo creëer ik mijn eigen routine: bij elk bezoek handen wassen, handschoenen aan, mondmasker op — al moet dat eigenlijk alleen bij mensen met symptomen. Onder de noemer #zorggoedvoorelkaar vullen onze planners ook een hele checklist in. Komen we bij mogelijke coronapatiënten, dan weten we dat vooraf.

Vandaag doe ik zeker 16 adressen.

Bij normaal verkeer niet te doen ... Elk nadeel heeft zijn voordeel. Als 't kan, zet ik de pakjes op de stoep. Als ik natuurlijk een bed lever bij iemand in een rolstoel — of een koppeltje dat slecht ter been is, dan breng ik het op de juiste plek. De betaling gebeurt met het Bancontact-bakje. Dat ontsmet ik telkens heel grondig. Al was er gisteren een attente dame die dat voor mij deed.

Of ik onderweg eenzaamheid tegenkom? Niet veel meer dan anders. We zijn sowieso vaak het enige contact van klanten op de hele dag. Alleen merk je nu ook bij jongeren wat isolement. Het grote verschil: mensen zijn bezorgder om hun bezorger en laten dat ook blijken. *Hou je goed! klinkt het als we weggaan. En dat doet deugd.*



‘Als team komen we hier sterker uit’

Lies – audioloog bij Goed

De hoorcentra van Goed staan in alle omstandigheden ten dienste van hun klanten. Corona of niet. Met persoonlijke videoconsultaties, maar ook via de servicepunten van de thuiszorgwinkels voor nazicht of herstelling van hoorapparaten. We legden ons oor tijdens de lockdown te luister bij audioloog Lies.

‘Tijdens zo'n lockdown zijn slechthorende en dove mensen extra kwetsbaar, en des te eenzamer. Daarom stellen we alles in het werk om onze service te garanderen. We pikken hoorapparaten thuis op om te herstellen of onderhoud te doen. We helpen mensen met bestellingen op de webshop van batterijtjes of onderhoudsproducten. En bovendien stellen we hoorapparaten bij vanop afstand, via de smartphone van de klant.

Daarnaast ben ik druk aan het mailen, sms'en, chatten ... En natuurlijk probeer ik ook klanten te bellen. Dit is niet altijd evident voor iemand die slechthorend is. Meestal hebben ze wel een versterkte telefoon of zetten ze de speaker op. Maar het is toch een kwestie van traag en duidelijk spreken, herhalen ... Als ze mij verstaan, zijn ze wel heel blij eens een stem te horen. En dan doen ze graag een babbeltje.

Al bij al kunnen wij ons nu tijdens de lockdown goed behelpen. En de mensen tonen begrip. Afspraken die niet dringend zijn worden uitgesteld en bij herstellingen is de dankbaarheid groot. Dat doet plezier, want onze klanten liggen ons nauw aan het hart. Neem nu Julien. Die is 96 jaar. Ik had hem de dag voor de lockdown nog een nieuw hoorapparaat bezorgd. Maar toen ik hem een paar dagen nadien opbelde, antwoordde hij niet. Ik dacht: het zal toch niet ... Toen ik hem na 4 pogingen toch aan de lijn kreeg, vertelde hij dat hij veel in de tuin had gewerkt. Dat was echt een pak van mijn hart.

Ja, het is een woelige periode: voor de klanten, en voor de collega's. Maar ik ben zeker: als team komen we hier sterker uit.’

zo zit je goed

Geluk zit vaak in een klein hoekje. Het zetelhoekje! Het nieuws kijken of kruiswoordraadsels oplossen? In je relaxzetel zit je altijd goed. Bij je thuis ook zo'n knusse hoek inrichten? Met deze tips maak je er werk van.

hoe zit je best?

- Lange benen? Kies een zetel die je hele bovenbeen ondersteunt. Sowieso laat je je benen best niet boven de vloer bungelen. Je voeten moeten steeds de grond kunnen raken.
- Zorg dat je knieën niet gekneld zitten. Want een goede bloeddoorstroming is belangrijk. Lig je graag met de voeten omhoog? Opteer dan zeker voor een elektrisch uitklapbare beensteun.
- Wist je dat naast morsen ook sommige medicatie via zweet vlekken op de zetel veroorzaakt? Met namaakleder sla je 2 vliegen in 1 klap: praktisch én stijlvol.
- Comfortabel zetelen? Da's niet hangen of te lang rechtop zitten. Kies een model met voldoende steun. Aan je rug, nek, armen ...
- Zit je liever zacht, stevig of iets tussenin? Kom langs bij Goed voor advies, en vooral: test uit.

waar zit je best?

- Kies je zetelplek wijs. Vlakbij 't raam is er altijd iets te zien en baad je in een zee van licht. Liever ongestoord cocoonen? Nestel je in het intiemste hoekje in huis.
- Als je wat minder goed te been bent, zet je je zetel centraal in je woning. Dicht bij de keuken, het toilet en de hal.
- Heb je 't snel te koud? Dan is de verleiding groot om je zetel dicht bij de verwarming te zetten. Niet doen. Warme lucht laat je beter circuleren.
- Ook al hou je van wat animo ... te veel lawaai kan vermoeiend zijn. Kies voor een plek met een goeie akoestiek. (Wist je trouwens dat planten geluid absorberen?)
- Als je zetel niet comfortabel zit, zit je mis. Vraag in je Goed thuiszorgwinkel zeker naar onze modellen op jouw maat. Die je ondersteunen bij het zitten én opstaan.

zo kies jij je ideale zetel

- ✓ Makkelijk gaan zitten en rechtkomen? Denk aan de liftfunctie.
- ✓ Doe je graag een dutje in je zetel? Opteer dan voor 2 motoren om de rugleuning en beensteun apart te bedienen.
- ✓ Maak je snel vlekken? Neem dan kunstleer of behandelde stof.
- ✓ Je zetel vlot verplaatsen? Kies voor wielen of duwhandvaten.
- ✓ De gepaste afmeting? Kies small-medium-large of maatwerk.

deze spullen zijn écht onmisbaar in jouw zetelhoek

Fleecedekentje, frisgroene kamerplant, foto's van je kleinkinderen ... Er zijn zo van die zaken die niet mogen ontbreken in je zithoek. Dankzij Goed heb je altijd de handigste spullen binnen bereik.



Handwerk? Laat geen steek meer vallen met deze **LED-loeplamp**.



Kleine lettertjes mis je niet langer dankzij de **DAYLIGHT loeplamp**.



Het **kersenpitkussen van CHERRY**: hartverwarmend.



Gun ook je ogen wat rust: met de **BLUEBERRY bril** tegen blauw licht.



Relaxen doe je in de **MEDILAX zetel van REVILAX**, helemaal op jouw maat gemaakt.



De **RAMEXCO PERFECT** zit zoals de naam zegt perfect. En de liftfunctie maakt het extra makkelijk.



thuis ook zo'n comfortabel hoekje?
Vind nog veel meer op www.goed.be/webshop.
Of kom langs in je Goed **thuiszorgwinkel**.
Ons advies krijg je er met de glimlach bij.

— goed geshopt —

van harte aanbevolen

Bij Goed kies je uit een breed assortiment.
Van hightech, over handig, tot mooi en modieus.
We zetten graag enkele aanraders in de kijker.
Prima producten voor een puike prijs, daar
kan je van op aan.

zo knap kan comfortabel zijn Merriitt badpak

Betere zonnebescherming, meer steun, verstelbare schouderbandjes. 't Wordt heerlijk zonnebaden met dit prothesebadpak. Het oogt tropisch, is sportief en zit comfortabel. Ideaal voor tuin, strand en zwembad.



lekker lang onder de douche Aquatec Sorrento douchestoel

Niet zo best ter been? Met deze stoel neem je comfortabel een warme douche. Je zet hem op jouw hoogte, gaat zitten en kan je makkelijk wassen.

reserveer makkelijk & snel tijdelijke thuiszorghulpmiddelen

Krukken, aerosol of babyweegschaal nodig? Je vindt het nu allemaal op één adres: www.goedgeholpen.be. Daar reserveer jijzelf of je zorgverlener wat je precies wil huren. Wij nemen contact op en spreken af wanneer we alles met de glimlach bij jou thuis leveren. Van kleine loophulp tot heus ziekenhuisbed. Zo kan jij in alle rust recupereren. Word jij al goed geholpen? Ontdek het op www.goedgeholpen.be



kom sterk voor de dag Rosette La Vedette hoofddoekjes

Irritatie van je hoofdhuid vermijden? Dit doekje is net wat je nodig hebt bij chemo. Het geeft je look én je humeur een boost. Mooi en makkelijk tegelijk, want je kiest je favoriete dessin.



wauw, die zit goed Vince short

Stijlvolle broek geknipt voor mannen in een rolstoel. Met de perfecte pasvorm: hoger in de rug, lager op je buik. Beige of donker? De kleur kies je zelf.

voel je op-en-top vrouw Evelina lingerie

De beha met beugel is zacht en toch stevig. Onzichtbare hoesjes geven de juiste ondersteuning aan je borstprothese. Je voelt je goed in je vel en ziet er goed uit. Zeker in combinatie met het slipje.



verzacht de schok Mobio Carbon Ultralight Rollator

De lichtste rollator ter wereld met carbon kader en aluminium onderdelen. In stijlvol Deens design. Zijn zachte wielen vangen eventuele schokken op.



meer producten? meer weten? advies op maat?

Vind adres en aanbod van je Goed vestiging in je buurt op www.goed.be of check meteen www.goed.be/webshop

Voorkom doorligwonden!

De term doorligwonden, ook wel **decubitus** genoemd, is wat misleidend omdat het de indruk geeft dat deze wonden enkel kunnen voorkomen bij iemand die veel in een bed moet liggen. De kans op doorligwonden bij het zitten is groter dan bij het liggen!

Hoe komt dit?

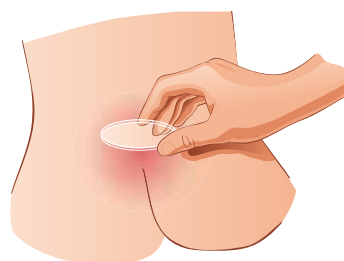
Wanneer je zit, moeten je billen heel wat gewicht opvangen. Als je in een bed ligt wordt al dat gewicht verdeeld over je hele lichaam. Daarom is het belangrijk om bij het zitten een “drukherverdelend” kussen te gebruiken. Het kussen verdeelt al het gewicht over de beschikbare oppervlakte en voorkomt zo doorligwonden. Toch is er ook bij het liggen één bepaalde plaats die we in het oog moeten houden: de hielen. De hielen raken een matras met een hele kleine oppervlakte maar moeten toch heel wat gewicht ondersteunen. Daardoor is er heel veel druk en zijn hielen erg gevoelig aan “doorliggen”. De oplossing hiervoor is om de hielen te laten “zweven”. Dit kan op een hielkussen of in een hielbotje waardoor de hiel de matras niet meer raakt.

Maar wat zijn deze eerste symptomen?

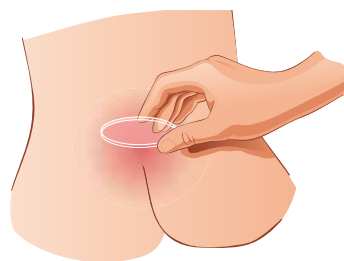
Doorligwonden kunnen heel snel ontstaan, soms zelfs binnen een aantal uren, en kunnen erge vormen aannemen. Daarom is het belangrijk heel aandachtig te zijn om de eerste symptomen meteen op te merken. De belangrijkste is de huid die rood is. Wanneer je met je vinger of een drukglasje druk uitoefent op deze rode verkleuring, en je merkt dat de huid niet meer wit wordt, spreken we van een doorligwonde. Deze “niet-wegdrukbaar roodheid” is vaak de eerste fase in de ontwikkeling van een ergere doorligwonde. Gelukkig kan een doorligwonde in deze fase nog herstellen wanneer je snel de gepaste maatregelen treft. Wanneer de roodheid wel wit wordt als je er op drukt is de huid nog gezond.

Wat is de oplossing?

Repose biedt een heel gamma van gepaste oplossingen, van matrassen tot kussens als hielprotectoren. Vraag ook zeker advies in je Goed thuiszorgwinkel. Zo kies je het juiste hulpmiddel om doorligwonden te vermijden of te verhelpen.



Roodheid die wel nog wegdrukbaar is
= geen doorligwonde



Roodheid die niet meer wegdrukbaar is
= beginnende doorligwonde



— #dagtriptips —

riebedebie met het gezin

Zin om samen op stap te gaan en verse lucht op te snuiven? We hebben alvast 10 buitengewone gezinsuitstappen op de kaart gezet. Stuk voor stuk in de vrije natuur, makkelijk bereikbaar en vlot berijdbaar. Zo kan je er ook met buggy of rolstoel volop van genieten. Jong, ouder of grootouder? Trek die stoere stapschoenen aan.

voel je beter in je vel

Wist je dat bewegen in het groen goed is voor je gezondheid én je humeur? Een fikse boswandeling gaat bijna vanzelf. En heeft niks dan positieve bijwerkingen.

- Geef je ogen de kost en snuif fijne geuren op. Je wordt vrolijk en je zelfvertrouwen krijgt een duwtje in de rug.
- Haal diep adem. De zuivere lucht en verse zuurstof openen je luchtwegen en versterken je immuunsysteem.
- Sta niet stil bij je drukke agenda. Stap gewoon rustig door en je zal nadien beter slapen.
- Laat de stress achter. Wie weet verlies je onderweg zelfs ergens een kilootje. Mooi meegenomen, toch?

>>>

10
bijzondere
uitstappen

1

2

3

A group of four people are riding bicycles on a curved, elevated wooden path in a wooded area. The path is made of light-colored wooden planks and has a dark wooden railing on the outer side. The riders are wearing casual cycling gear, including helmets and colorful clothing. The background is filled with tall, thin trees, suggesting a forest or park setting.

4

5

6

7

A group of children are playing in a water park. They are standing on and around large, round, yellow floats that are arranged in a circular pattern. The children are wearing swimwear, and the water is shallow and clear. The scene is lively and fun.

8

9

1^e editie — lente & zomer 2020

22 van top tot teen uitgerust

Van plan om op stap te gaan? Weet dat we overal aan je zijde staan. Zo ben je bij Goed aan het juiste adres voor advies en een pak producten die je steun bieden of bescherming. Van top tot teen. Een kleine selectie.

zo zon je gezonder

Over zonnen doen heel wat cowboyverhalen de ronde. Hoe je vermijdt dat je een roodhuid wordt? Met gezond verstand en goed smeren. De beschermingsfactor (SPF) geeft aan hoeveel keer langer je veilig bent. **Bij ons vind je alleen kwaliteitszonnecrèmes, die je beschermen tegen verbranden (uv B-stralen of Burning) én verouderen (uv A of Aging).**

Eucerin Sun Spray Transparant SPF 50

Laat geen sporen achter. Ideaal voor de hoofdhuid.



jij ziet er stralend uit INVU overzetzonnebril

Met de gepolariseerde zonneglazen over je gewone bril zie je elk contrast. En heb je geen zonnebril op sterkte nodig. Gaan je ogen vooruit of achteruit? Je zonnebril gaat verder mee.

•• verschillende modellen en kleuren, voor man en vrouw



mooi meegenomen ROLSER boodschappentrolley

Sleur niet langer met zware zakken of tassen. Pak liever deze praktische winkeltas met 6 roterende wielen. Zo ga je vlot stoep of trap op en af.

- Milieuvriendelijk want volledig gerecycleerd
- Licht aluminium frame en tas in waterdichte textiel
- Wielen afklikbaar en makkelijk plat te vouwen
- Keuze van 44 tot 59 liter.

millimeterwerk steunzolen op jouw maat

Pijnlijke voeten vragen om een persoonlijke oplossing. Van direct beschikbare inlegzolen voor acute klachten. Over steunzolen op maat van jouw specifieke voetafdruk. Tot 3D-geprinte zolen die de volledige beweging van je voet volgen.

•• loop eens binnen in je Goed thuiszorgwinkel voor goede raad en een dynamische voetscan



meer weten? persoonlijk advies? meteen bestellen?

Bezoek je Goed thuiszorgwinkel, hoorcentrum, apotheek of check www.goed.be/webshop



ongehoord slim Trekz hoofdtelefoon

Sporten op je lievelingsmuziek. En toch het verkeer horen. Dat doe je met deze bluetooth-hoofdtelefoon. Zet hem voor je oren op je jukbeenderen. Zonder oordoppen, maar met trillingen naar je trommelvlies. Zweetbestendig en geluiddicht. Zo luistert niemand mee.

handig voor onderweg Tena Wet Wash Gloves

Even oprispen op de baan? Gejogd en geen douche? Met deze 'wegwerp-gloves' heb jij altijd een nat washandje op zak. Dat ook nog eens aanvoelt als zacht katoen.



stijlvol stapgemak comfortschoenen & -sandalen

Stap je wat moeizamer? Dan zijn een brede leest, naadloos ontwerp en stevige antislipzool geen overbodige luxe. Maar het oog wil ook wat. Kies uit ons assortiment hét model dat goed zit en jou goed staat.

•• uitgebreide collecties van Fidilio en Waldläufer met uitneembare binnenzool



eerste hulp bij blote voeten

Je voeten vertellen veel over je gezondheid. Maar voor je ze blootgeeft in het gras of het zand, hebben ze eerst een verwenbeurt verdiend. En dat kan op heel wat manieren. We geven je graag een pak verzorgingstips waarmee jij je voeten laat stralen in je slippers, pumps en sandalen.

weg met restjes nagellak

Begin bij het begin. Gebruik een nagellakverwijderaar zonder aceton: zo droog je je nagels niet te veel uit.

'n zalig voetbadje

Niets zo heerlijk als een voetbad. Met kruidenolie om ze zacht te maken. Aaibare voetjes gegarandeerd.

nachtje over slapen

Nog flink wat harde huid op je voeten? Smeer ze voor het slapengaan in met een dikke laag lotion. Wikkel ze in huishoudfolie en draag er een paar sokken over als je in bed kruipt. Ontwaken doe je met streelzachte voeten.

scrub-a-dub-dub

Voeten in wintermodus? Dan kan een goede scrubbeurt wonderen doen. Masseer ze langs alle kanten met een scrubcrème. Zo haal je de dode huidcellen en wat eelt weg.

byebye eelt

Hardnekkige eeltplekken kan je wegwrijven met een puimsteentje. Droog je voeten eerst goed af en schraap daarna de droge huid weg. Eeltknobbels of oudere laagjes eelt? Gebruik een vijl of rasp. Maar wees voorzichtig.

crème de la crème

Na het scrubben, vijlen of raspen is het tijd voor een vette, vochtinbrengende crème. Zet een zomers muziekje op en geef jezelf een zalige voetmassage. Zo voorkom je niet alleen barstjes en pijnlijke kloofjes. Je stimuleert ook de doorbloeding.

knip ze niet te kort

Zijn je voeten schoon? Tijd om je nagels onder handen te nemen. Knip ze recht af. Met een nagelvijltje haal je de harde hoekjes weg en maak je ze mooi rond. Zo mogen ze gezien worden: puur natuur.

zweetvoetenalarm

Warmer weer: daar zijn de zweetvoeten weer ... Wist je dat er in één voet maar liefst 250.000 zweetklieren zitten? Met deze tips hou je 't lekker fris.

- ✓ Was je voeten minstens 1 keer per dag met koud of lauw water en milde zeep.
- ✓ Droog ze goed af, ook tussen de tenen.
- ✓ Draag sokken van wol of katoen.
- ✓ Zorg voor goed ademende schoenen (gevoerd met leer) en wissel af.

de kous is nooit af

Wie vaak compressiekousen draagt, houdt daar best niet mee op als 't warmer wordt. Want ook dan hebben je benen die extra steun meer dan nodig en voorkom je best gezwollen voeten. Neem aangepaste, superdunne kousen of zelfs zonder tenen voor sandalen. In een modekleurtje naar keuze of in huidskleur voor dames.

wie zijn voeten verbrandt ...

Lig jij met je voeten in de zon? Vergeet ze niet in te smeren. Bovenkant, tenen én onderkant. Geloof het of niet: ook je voetzolen kunnen verbranden. Gebruik dus zeker een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.

voetensteuntje

Zere voeten vragen maatwerk. Bij Goed vind je kant-en-klare inlegzolen. Maar ook steunzolen gemaakt volgens jouw voetafdruk. En zelfs 3D-geprinte zolen die de volledige beweging van je voet volgen.



loop eens binnen bij Goed voor goede raad over voetverzorging en een dynamische voetscan

26 laat je gevoelige huid stralen

Gevoelig velletje? Dan zijn deze kwaliteitsvolle verzorgingsproducten echt iets voor jou. Ze brengen de vochtbalans van je huid weer op peil én ze versterken het natuurlijke vetlaagje. Voortaan ziet je huid er dus niet alleen beter uit, maar voelt ze ook zachter aan.



waarvoor staat pH5?

pH is een maat om de **zuurtegraad** aan te duiden. Een gezonde huid heeft een zuurmantel met een pH-waarde van ongeveer 5: die beschermt de **huid** tegen infecties of schadelijke stoffen.



met zachtheid gewassen

Het volledige BE.CARE gamma werd ontwikkeld door de Goed apothekers, zonder kleurstoffen of parabenen.

rarara ... wat zijn 'parabenen'?

Dat zijn **chemische stoffen** die ervoor zorgen dat cosmetica, reinigingsmiddelen ... langer bewaren en doeltreffend blijven. Volgens heel wat studies **schaden** ze de **gezondheid**.

tip van je Goed apotheker

UV-blootstelling kan de overgevoelige huid verder irriteren en roodheid verergeren. Speciale zonnebescherming moet dan ook deel uitmaken van je dagelijkse routine. Wij adviseren je graag voor het juiste verzorgingsproduct voor jouw huid.

1. Eucerin pH5 Bodylotion F. 2. Eucerin pH5 Bodylotion. 3. Eucerin pH5 Body Crème. 4. Eucerin Eurea Herstellende Voetcrème. 5. BE.CARE verzorgende badolie. 6. BE.CARE verzorgende douchecrème. 7. BE.CARE verzorgende doucheolie. 8. BE.CARE zachte shampoo.



vraag advies over ons ruime aanbod verzorgingsproducten bij Goed of bestel op www.goed.be/verzorging



IK VOEL ME
OP EN TOP VROUWELIJK

Kies de maat en absorptie die jij nodig hebt en vraag je **gratis staal** in jouw Goed apotheek of Goed thuiszorgwinkel of via www.goed.be/advieswijzer.



*www.poybelgium.be

✓ Meer draagcomfort
✓ Voelt aan als katoen

✓ Perfecte pasvorm en discretie
✓ Langdurige geurcontrole

— goed op weg —



rij en voel je vrij

Scooters zijn niet meer uit het straatbeeld weg te denken. Maar welke neem je precies? Dat blijft een heel serieuze keuze, waar veel bij komt kijken. Van je persoonlijke toestand, over comfort, tot hoe ver je wil rijden. De specialisten van Goed helpen je graag op weg naar de scooter die bij jou past.

binnen, buiten of beide?

Een **binnenscooter** rijdt vooral op vlakke ondergrond vlot. Hij is compact en wendbaar, ideaal om in huis rond te rijden, maar ook voor korte afstandjes buiten. Voordeel: je kan hem vaak makkelijk **uit elkaar halen** of **opplooien** en zo meenemen in de wagen. **Buitenscooters** vind je in veel maten en gewichten. Zo merk je een groot verschil tussen modellen voor

bepaalde afstanden en robuustere types om verder en/of op oneffen terrein te rijden. De meeste zijn standaard uitgerust met een **vering**.

Een **scooter voor binnen en buiten** is een prima tussenoplossing. Zijn actieradius gaat tot 30 km. Hij is wat kleiner en heeft lichtere batterijen dan een gewone buitenscooter. Dat maakt hem dus handiger in huis.

hoe ver en rap ga je rijden?

Rij je lange afstanden – vanaf 25 km/dag – kies dan een buitenscooter met **grote actieradius**. Verplichte verlichting en richtingaanwijzers zijn standaard, spiegels een aanbevolen optie. De snelheid kan je programmeren: meestal **15 km/uur**. Lichtere modellen limiteert men vaak tot 12 km/uur.

op hoeveel wielen rij jij?

Comfort, wendbaarheid en stabiliteit zijn belangrijk. Ze hangen af van het aantal wielen.

- **3 wielen:** vooraan een stuurwiel, achteraan twee aandrijfwielen. Eén voorwiel geeft minder wrijving en draait iets makkelijker voor bv. mensen met een halfzijdige verlamming. Extra voordelen: korte draaicirkel en veel beenruimte. Let op bij het testen: sommigen voelen zich niet zo veilig op dit model.
- **4 wielen:** twee stuurwielen vooraan en twee aandrijfwielen achteraan. Deze scooter is robuuster van design en geeft vaak een groter veiligheidsgevoel. Ook stabiel op ruw terrein. De grotere draaicirkel maakt hem wel minder wendbaar.

zit je zeker goed?

Besteed extra aandacht aan de zetel als je een scooter test, want die verhoogt je rijcomfort. Zit je niet goed? Dan verliezen ook veel andere troeven aan waarde. Zo pas je een scooterzetel aan jouw lichaamsbouw aan:

- **Naar voor/achter schuiven** om een goede zithoek te creëren. Je belast dan je knieën minder en laat je voeten goed steunen.
- **Hoofdsteun** op de juiste hoogte en **veiligheidsgordel** om.
- **Armsteunen** op jouw maat instellen of zelfs volledig wegklappen.
- **Zetel (weg)draaien:** vergemakkelijkt aanzienlijk het in- en uitstappen.

>>>



nog vragen? meer weten? verschillende modellen uitproberen?

MaaK een afspraak op www.goed.be/scooters, bel 03 205 69 24 of kom langs in je Goed **thuiszorgwinkel**. Onze specialisten wijzen je de weg naar jouw ideale scooter.

maak kennis met 3 topscooters

L&M Vivo+ binnenscooter

Compacte, comfortabele vierwielscooter. Kleine draaicirkel, stabiel en makkelijk mee te nemen. Groot rijcomfort dankzij de vering, draaibare zetel, luchtbanden en zwaardere batterijen. Actieradius: tot 25 km.



Invacare Orion Metro binnen- en buitenscooter

Combineert perfect comfort, veiligheid en betrouwbaarheid. Met ergonomisch stuur, remlicht, handrem ... Mindert automatisch snelheid in de bochten. Ideaal voor een snelle verplaatsing of korte dagtrip.



Vermeiren Mercurius 4 LTD buitenscooter

Op alle terreinen thuis. Beweegt zich vlot door het verkeer, de vrije natuur en kleine ruimtes zoals winkels. Luxemodel met digitaal scherm, aanpasbare zetel en armsteunen, LED-verlichting ...



30 >>> elk z'n scooter, elk z'n vrijheid

Minder mobiele mensen die aan huis gekluisterd zitten? Jeannette, Marianne en Joan getuigen hoe ze hun mobiliteit en vooral hun vrijheid terugvonden. Hun verhalen lopen ver uiteen, maar vertrekken op één punt: de keuze van hun scooter.

‘Mijn vrijheid? Dat pakken ze mij niet af’

Jeannette telt intussen 80 lentes. Als je haar honderduit hoort babbelen in haar sappige Liers, dan klinkt ze als in de fleur van haar leven. 'Mijn mond staat niet stil, maar mijn benen willen niet meer mee. Ik kan nog amper 10 meter wandelen. Toch woon ik alleen. Boodschappen, een toerke doen, frisse neus halen ... dat doe ik allemaal met mijn splinternieuwe scooter. En de vorige? Die schonk ik weg aan de thuiszorgwinkel. Hij was perfect onderhouden, dus in prima staat om iemand dringend uit de nood te helpen. Het merk, da weet ik nie. Ik zeg altijd: de eerste was een Dafke, deze ne Mercedes!'



‘Ik blijf niet bij de pakken zitten’

Marianne voert al anderhalf jaar een ongelijke strijd met de spierziekte ALS. Bij de pakken blijven zitten? Dat staat niet in haar woordenboek. 'Ik heb goesting om van de natuur te genieten. Ik wil buitenkomen, mensen ontmoeten. Daarom heb ik een scooter gehuurd: een Orion, de Rolls-Royce onder de scooters. Vanaf dag 1 toer ik in alle vrijheid rond. Langs het kanaal in Bocholt met Luna, mijn bordercollie. En met mijn vriendin Hilde of mijn man Jaak. Op één jaar tijd heb ik er al 3600 km op zitten.' Omdat ze aan een SDA (Snel Degeneratieve Aandoening) lijdt, is huren de beste oplossing. Zo kan ze haar scooter indien nodig snel inwisselen voor een meer gepast model.

‘Het is zo veilig of gevaarlijk als ge 't zelf maakt’

Joan verkocht 2 jaar geleden zijn auto om zich een scooter aan te schaffen. Een knap model, in alle betekenissen. 'Mijn scooter, dat is niet zomaar een functioneel ding om mij van A naar B te brengen. Dat was tot voor kort mijn liefdesvehikel. Ik bolde geregeld naar mijn vriendin Madeleine in Zonhoven. Een goeie 24 kilometer ... enkele reis! Intussen heb ik 6200 kilometer op de teller staan. Omdat ik veel én ver rij, koos ik voor de L&M Solo 4: stoere topklasse. Perfect afstelbaar stuur, ideale zetel, geweldige vering. En alles erop en eraan, zelfs cruisecontrol. Een luxemodel, al zeg ik het zelf.'



Bota
relax 280



compressiekousen

■ STIMULEERT • VERLICHT

Bota Relax 280 is een compressiekous die de bloedsomloop stimuleert en u maximaal comfort geeft. De kous is medisch getest: de druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe.

Bota Relax 280 & Bota Relax 280 katoen

- Verlicht zware of vermoeide benen bij langdurig zitten of rechtstaan
- Bevordert de recuperatie bij wandelen, lopen en fietsen
- Vermindert het risico op trombose bij reizen

Tips & tricks

- Voldoende bewegen
- Draag platte schoenen en losse kledij
- Benen niet kruisen
- Wisseldouches met koud en warm water
- Benen omhoog leggen



als het kriebelt bij je lievelingsdier

Kunnen je huisdieren de rust niet vinden en krabben ze zich een ongeluk? 'n Kleine kans dat je viervoeter vlinders heeft. Vlooien, wormen of teken kunnen je harige vrienden daarentegen serieus ambeteren.

't is teken tijd

De teken zijn weer volop van de partij: in het bos, in weiden, langs beekjes, maar ook in de tuin. De beestjes worden actief zodra het kwik de 10 graden overstijgt. Ging je kat op stap of ging de hond met jou op wandel? Dan is een tekencheck dus niet zo gek.

Teken zijn bruin of grijs en tot 1 à 3 mm groot. Ze nestelen zich het liefst in dunbehaarde delen zoals de kop, oren, liezen en oksels. Zie je ze nergens vastzitten in de huid? Soms lopen ze ook los door de vacht ...

vlooien of wormen?

In tegenstelling tot teken zijn vlooien en wormen het hele jaar door actief. Borstel je huisdier daarom

af en toe met een vlooienkam boven een wit blad. Zwarte puntjes of 'vlooienmest' op het papier? Vraag raad aan je dierenarts en kam meteen ook je hele huis uit. Perfect moment voor een stevige poetsbeurt. Vermoed je dat er wormpjes in 't spel zijn? Tijd voor die tablettenkuur. Om zeker te zijn, kan je de ontlasting laten onderzoeken.

beter voorkomen dan genezen

Lopen je viervoeters buiten? Snuffelen ze aan hun soortgenoten? Of showen ze al eens een dode muis of mus? Dan ga je best preventief te werk: bescherm je huisdier met driemaandelijke tabletten, een vlooientekenband of een pipet in de nek of rug. **Want een vuile parasiet, die verdient de kans niet.**

pak die teek beet

1. Teek gezien? Stel niet uit, zoek de tektang of het tekenkoevoetje.
2. Zet je tektang rond het lichaam van de teek en draai voorzichtig tegen de richting van de klok. Koevoetje gebruiken? Schuif het dicht bij de huid onder de teek, tot ze klem zit in de inkeping. Draai dan voorzichtig tegen de richting van de klok.
3. Ontsmet de tekenbeet met alcohol.
4. Plet de teek of spoel ze door het toilet.
5. Gedraagt je huisdier zich ongewoon? Ga langs bij je dierenarts.

'Tekenen nestelen zich het liefst in dunbehaarde delen zoals de kop, oren, liezen en oksels'

hoe herken je de symptomen?

Teken

(van maart tot oktober)
Irritatie op de plek waar de teek vastzit. Soms geen symptomen.

Vlooien

(het hele jaar door)
Jeuk.

Wormen

(het hele jaar door)
Anale jeuk. Veel eetlust. Diarree of braken. Dik buikje (bij puppy's).

zó hou je je hond koel tijdens een hittegolf

Echt hondenweer? Da's voor je trouwe viervoeter niet zo'n ramp. Extreme hitte: dat is pas afzien. Ook al ben jij misschien een zonneklopper, je hond heeft op hete dagen extra nood aan afkoeling. Enkele frisse tips voor bij een warm weertje:

- ✓ Laat je hond **nooit** achter in een afgesloten auto. De temperatuur loopt snel op.
- ✓ Maak je wandelingen wat korter. En ga 's ochtends vroeg of later op de avond op stap.
- ✓ Wandel in het **gras** of in de **schaduw**. Asfalt of zand kunnen de pootjes verschroeien.
- ✓ Laat je viervoeter **niet te lang** in de **volle zon** zitten of dutten. Schaduw is een must.
- ✓ Kam **losse haren weg** uit de vacht. Zo koelt hij makkelijker af.
- ✓ Ook je hond heeft dorst! Zorg voor een volle drinkbak met **koel, vers water**.
- ✓ **Vermijd koude douches:** plotse kou vernauwt de aders en heeft een averechts effect.

Hang jij deze tips op je koelkast? Telkens als jij verfrissing zoekt, vaart je hond er goed bij.

'Bescherm je huisdier met tabletten, een vlooientekenband of een pipet in de nek of rug'



parasieten vermijden of bestrijden?
je vindt alles bij je Goed apotheek

het beste uitzicht komt na de zwaarste klim

Ademcoach en klimster Elke De Waele viel twee jaar geleden 16 meter naar beneden tijdens het klimmen. Dramatisch, want ze brak zowat alles wat je maar kan breken. 19 operaties later zit ze in een rolstoel en revalideert nog dagelijks. Toch klinkt ze opvallend hoopvol.

‘Gewoon blijven ademen’, zegt Elke nuchter. ‘Pijn kan je bestrijden met pijnstillers en morfine. Maar je kan ook heel veel zelf doen. Focussen op mijn ademhaling hielp mij in het begin om de pijn te lijf te gaan. Het was het enige wat ik kon doen. Dát en afwachten. Dag per dag bekijken wat er komt, en hoe je lichaam herstelt. Afscheid nemen van heel wat zaken, maar vooral blijven hopen. En focussen op wat wél nog lukt.

Jawel. Er zijn momenten waarop ik verdrietig ben, of boos. Ook na twee jaar. **Maar een crisissituatie heeft ook z’n positieve kanten. Het mooiste in mensen komt naar boven.** Familie en vrienden willen mij absoluut in beweging houden. Er zijn echt vrienden die me ontvoeren. Kom, we gaan proberen met jou te zwemmen, te kajakken, te duiken ... Mensen zijn vindingrijk. De man van mijn nicht is voor mij zelfs een fiets aan het maken. Dat mensen dat voor mij doen, doet veel deugd. Daar ben ik ze heel

dankbaar voor. Attent zijn zit ‘m soms in kleine dingen: ook bij Goed. Ik denk bijvoorbeeld aan de sticker op een webshoppakje die de postbode vertelt dat ik minder mobiel ben. Waardoor zij even blijft wachten tot ik aan de deur ben. Da’s pas lief. En ook best wel creatief.

Het is misschien een cliché, maar in nood kent men echt zijn vrienden. En die van mij zijn bijzonder. Ze zijn er voor me: bij de ups en de downs. Sinds kort weet iedereen hoe een lockdown voelt. Het is hoe ik me de voorbije twee jaar vaak gevoeld heb. Als je heel actief in het leven staat, en het volgende moment verlamd wakker wordt, is dat niet te vatten ... Je bent in één klap afhankelijk van alles en iedereen. Tot op vandaag kan ik eigenlijk nog niet alleen over de drempel van mijn huis. Dat is frustrerend.

Gelukkig kan ik voor veel zaken op Goed rekenen. Toen ik na drie maanden uit het ziekenhuis ontslagen werd, kon ik niet meteen in het revalidatiecentrum terecht. Op dat moment moesten we het thuis zien te beredderen. Zonder hulp van buitenaf. Ik heb toen meteen van alles online besteld bij de Goed thuiszorgwinkel: een ziekenhuisbed, een rolstoel ... en later nog een rollator, een verhoogde toiletbril ... **Ze hebben me echt geholpen om mijn autonomie terug te krijgen. Dat is van onschatbare waarde.** Reken daarbij ook de correcte service, de vlotte communicatie, de gratis thuisleveringen en kortingen. **Dan durf ik wel zeggen dat Goed zijn naam maakt.**

Hoe mijn ongeval mij veranderd heeft? Ik ben nieuwsgieriger geworden. Toen ik stil moest liggen,

kwamen vrienden naar me toe. Ze zeiden: “Elke, zal ik je kousen leren breien?” En dan blijkt dat leuk te zijn. Of iemand heeft mij leren aquarellen. Ik doe nu zaken die ik daarvoor nooit zou gedaan hebben. Je moet daarvoor openstaan, en zien of je er plezier aan beleeft. Door mijn beperkte mogelijkheden zoek ik naar wat echt belangrijk is: mijn gezin, de mensen die mij steunen, blijven bewegen, revalideren ... Alle ruis, alles wat me leegzuigt, probeer ik te schrappen. Daar heb ik toch geen energie voor. **Mijn beperking is een soort prioriteitentraining: daar geniet ik van, dus dat doe ik.**

‘Als je iets wil, vind je altijd een weg’

Als je revalideert, moet je jezelf doelen stellen. Dát wil ik kunnen, ook al is het dan op een andere manier. Misschien kan ik straks wel weer fietsen, maar dan op een andere fiets. Of wie weet ga ik een eindje stappen, of mijn job als ademcoach terug opnemen, of op trekking met het gezin. Ooit zullen we dat wel weer doen, maar we passen er een mouw aan. Als je iets wil, vind je altijd een weg. Het heeft geen zin om je te fixeren op vroeger. **Ja, af en toe mag je het hoofd eens laten hangen. Maar altijd met de blik vooruit.** Bij het klimmen zeggen ze ‘t zo: het beste uitzicht komt na de zwaarste klim.’

36 Anna Maria voelt zich begrepen

Op 5 mensen bij wie een hoorapparaat zou helpen, is er 1 die er echt één draagt. Zo wachten slechthorenden gemiddeld 7 jaar voor ze zich laten onderzoeken. Ook Anna Maria liep lang – te lang – met gehoorproblemen rond. Tot ze zich op aanraden van haar dochter liet testen. Vandaag kan ze niet meer zonder haar apparaat en ... haar Roger.

‘Het gehoorverlies viel mij bijzonder zwaar. Je raakt snel geïsoleerd, omdat je zonder hulpmiddelen nergens aan kan deelnemen. Zo stopte ik 1,5 jaar geleden met joggen omdat het echt te gevaarlijk voor mij werd. Ik hoorde de andere weggebruikers niet meer die me wilden inhalen. Mijn vrijwilligerswerk bij Make a Wish moest ik opgeven omdat de vergaderingen slopend waren. En toneelvoorstellingen? Daar kon ik echt niet meer van genieten. Zelfs al ben je vaak omringd door een groep mensen: je voelt je alleen.

‘Ik kan mijn Roger niet meer missen’

Een hoorapparaat doet je problemen niet verdwijnen, maar het helpt. Je leeft comfortabeler en ontlast je gezinsleden. Zonder hoor ik zelfs de postbode niet aanbellen. Maar met

mijn apparaat ben ik in staat om avondles te volgen. Ik luister naar mijn lievelingsmuziek, hoor dat de kraan nog loopt ... En belangrijker: ik kan naar het toneel van mijn zoon, zonder achteraf in tranen uit te barsten, want nu begrijp ik het tenminste. En de loopmicrobe begint ook weer te kriebelen. De huidige apparaten zijn zo comfortabel dat ze een deel worden van je lichaam. Ik vergeet het mijne dikwijls uit te doen als ik ga slapen. En mijn nieuwste aanwinst – speakers met de naam Roger – kan ik zelfs rechtstreeks aansluiten op mijn tv, laptop en gsm. Zo versta ik mijn oproepen een stuk beter. En ik praat zelf ook een pak minder luid. Wat mijn dochters wel appreciëren.

Dankzij de medewerkers van Goed heb ik de juiste toestellen gevonden. Je voelt dat de audiologen echt luisteren naar je probleem. Ik kreeg de kans om apparaten uit te testen in de aula van mijn school. En ik kan met om het even welk probleem op elk moment in het hoorcentrum terecht. Ze hebben geduld en zijn van harte met je begaan. Ik voel me echt begrepen.’



onderhoud van je hoorapparaat? gratis hoortest?

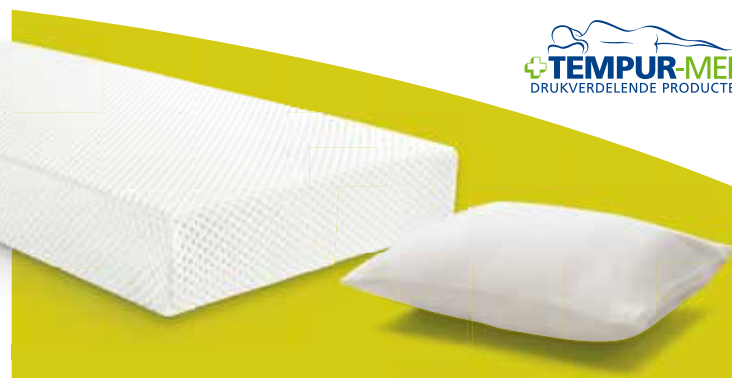
Lees op p. 42 hoe de Goed hoorcentra jou helpen.

Wil je een online videoconsultatie met een audioloog? Maak een afspraak op 03 205 69 20 of via mail naar hoor.info@goed.be

Optimaal slaapcomfort dankzij Tempur en Burmeier thuisverpleegbedden



Een goede nachtrust is essentieel voor je gezondheid. Maar hoe zorg je daarvoor? Een goed bed, de geschikte matras en het juiste hoofdkussen vormen alleszins een gouden combinatie. Vandaag zijn er echter veel firma's die goede bedden, matrassen en hoofdkussens aanbieden. Uit dat ruime aanbod zijn Tempur en Burmeier toch de twee die het ultieme slaapcomfort bieden.



Matras en hoofdkussens

Tempur is het merk bij uitstek voor degelijke en duurzame matrassen en hoofdkussens. We raden vooral deze 3 Tempurmatrassen aan: de Sensation 19 cm, de Original Supreme 21 cm en de Original Elite 25 cm. De eerste van de drie biedt het vertrouwde gevoel van een traditionele matras in combinatie met de ergonomische eigenschappen van Tempur. De twee matrassen uit de Originalserie bieden dan weer de vele voordelen van Tempur: ondersteunende onderlagen, drukverdelende middenlagen en soft touch bovenlagen.

Uiteraard is naast je matras ook je hoofdkussen van groot belang als je meer slaapcomfort wil. Hoewel Tempur een ruim aanbod aan hoofdkussens heeft, willen we graag het Tempur Med Comfort kussen even belichten. Dit hoofdkussen heeft namelijk een traditionele vorm, maar combineert die met de ergonomische ondersteuning die je van Tempur gewoon bent. Het gegranuleerd materiaal zorgt tegelijkertijd voor comfort en een optimale drukverdeling.

Het juiste bed

Naast een kwalitatieve matras is ook het juiste bed, met de juiste ondersteuning, levensbelangrijk voor een goede nachtrust. Voor een degelijk en kwalitatief thuiszorgbed is de fabrikant Burmeier stevast een goede keuze. De Duitse fabrikant heeft een uitgebreid gamma aan thuiszorg- en verpleegbedden. Zo is er de Inovia, een innovatief bed met functionaliteit en veiligheid als kernwaarden. De Inovia heeft een veilige in- en uitstaphoogte van 22 cm en kan verzet worden tot 77cm, comfortabel voor de verpleegkundige. Verder kan het bed ook in een fauteuilpositie gebracht worden.



De juiste combinatie

Goed combineren is uitermate belangrijk wanneer het om slaapcomfort gaat. Daarom is de combinatie van het Inoviabed van Burmeier met de Tempur Sensation 19cm matras en het Tempur Med Comfort kussen een echte aanrader.

Deze combinatie biedt de juiste ondersteuning, drukverdeling en comfort.

Kom naar de Goed thuiszorgwinkel en ontdek zelf het ultieme slaapcomfort

38 incontinent? je bent niet alleen

Urineverlies kan iedereen overkomen. Het is een kwaal waar veel mensen mee blijven zitten. En dan niet alleen letterlijk. Ook erover praten blijft taboe. Onterecht, aldus Dorien, incontinentiespecialiste bij Goed. Incontinentie is lang niet alleen iets waar alleen zieken of senioren mee kampen. Ook jonge mensen hebben er last van.

Incontinentie is zeker niet uitzonderlijk. Hoe komt het dat zoveel mensen er last van hebben?

Dorien: Als we de cijfers mogen geloven, dan kampt 1 op de 3 vrouwen boven de 35 met incontinentie. En 1 op de 4 mannen boven de 40 jaar. Het komt dus meer voor dan je denkt. Om verschillende redenen. Vrouwen zijn een beetje in het nadeel. Tijdens of na een zwangerschap hebben ze vaak verzwakte bekkenbodemspieren, wat urineverlies in de hand werkt. Ook stress, een chronische hoest, de menopauze of overgewicht kunnen die spieren doen verslappen. Maar soms kan incontinentie ook genetisch zijn. Of het resultaat van een overactieve blaas, of prostaatproblemen. Elk geval is anders.

Praten over incontinentie is voor veel mensen taboe. Dat is begrijpelijk, maar we moeten er wel vanaf, zeg je. Waarom is dat zo belangrijk?

Dorien: Je moet durven aankloppen bij een arts, een kinesist of bij Goed. Want in heel veel gevallen is er voor incontinentie een oplossing. Naast het gebruik van verbanden of broekjes, hebben veel mensen ook baat bij een behandeling met medicatie of kine. Of een chirurgische ingreep. En als incontinentie niet of niet volledig opgelost kan worden, is het een kwestie van de juiste producten vinden. Zo kan je blijven buitenkomen, sporten of vrienden zien. Als je dat moet opgeven, geraak je snel sociaal geïsoleerd.

Waarom is het slim om bij Goed aan te kloppen?

Dorien: Om verschillende redenen. Er zijn veel mensen die géén of de verkeerde producten gebruiken. Logisch, want op eigen houtje vind je niet makkelijk wat je nodig hebt. Daarnaast ontwikkelt de helft van de mensen met incontinentie ook nog eens *dermatitis*. Zulke huidproblemen mag je niet negeren. Bij Goed weten we daar raad mee. En we hebben alles in huis om jou op een discrete manier te helpen: van bekkenbodetrainers tot absorberend ondergoed, inlegverbanden, broekjes, opvangmateriaal voor stoma's ... En: soms nog belangrijker, een luisterend oor.

de tip van Dorien

train je bekkenbodemspieren.

Wie zijn bekkenbodem onder controle heeft, verlaagt de kans op incontinentie. Doe dagelijks je kegel oefeningen — genoemd naar de gynaecoloog die ze uitvond — waar je ook bent: achter het stuur aan een rood licht, aan de kassa, aan een bushalte, ... Na een paar weken, boek je zeker vooruitgang. **Je vindt uitstekende oefeningen op www.goed.be/bekkenbodetraining**



wat kan je zelf doen?

drink niet minder, maar méér

Drink zeker 1 tot 1,5 liter per dag. Zo voorkom je uitdroging en vermijd je een blaasinfectie. Wat schenk je beter niet? Cafeïnehoudende dranken zoals koffie of cola prikkelen je blaaswand, zodat je nog meer naar het toilet moet. Net als frisdrank, spuitwater of schuimwijn. Alcohol zorgt er dan weer voor dat je nieren meer urine aanmaken. Wat blijft er over? Water, water, water!

ga voor 'n kiloetje minder

Overgewicht kan de druk op je blaas en bekkenbodemspieren vergroten. Mag er bij jou wel een kiloetje af? Beweeg wat meer en eet gezonder. Start je met lopen? Loop dan eens langs bij een diëtist.

stop met roken

Tabak verergert vaak de symptomen van incontinentie. En door die rokershoest heb je meer kans op stress- of aandrangincontinentie. Advies of hulpmiddelen nodig om voorgoed afscheid te nemen van die sigaar of sigaret? Je Goed apotheker helpt je verder.

zen op het toilet

Je blaas trainen om meer urine op te slaan? Probeer je toiletbezoek even uit te stellen. Kan je echt niet langer wachten? Probeer dan niet geforceerd te plassen. Ga zitten met een holle, gestrekte rug en neem er je tijd voor.

Verlies je urine wanneer je hoest, niest, iets optilt of sport? Dan heb je **inspanningsincontinentie**. Als je urine verliest van zodra je voelt dat je naar het toilet moet, dan heb je **aandrangincontinentie**.

30%

korting voor CM-leden
op alle wegwerp-
incontinentieproducten

goed
samen met

ook last van urineverlies?

Je bent niet alleen én je staat er ook niet alleen voor. Maak een afspraak bij **Goed**. We luisteren naar je verhaal, uit het zicht van andere klanten. En je krijgt **gratis staaltjes** mee. Iedereen is welkom bij ons voor goede raad. Eens je het juiste product gevonden hebt, bestel je gewoon online. Alle info vind je op www.goed.be/incontinentie. Nog een vraag? Stel ze via onze chat.



NIEUW TENA Silhouette zwart inlegkruisje en verband

Onzichtbaar in je ondergoed.
Beschermt als TENA.



Ontdek het nieuwe gamma van TENA Silhouette Noir voor licht urineverlies. De nieuwe inlegkruisjes en verbanden van Silhouette Noir bieden zekere en discrete bescherming en zijn ideaal in zwart ondergoed! TENA Silhouette biedt driefoudige bescherming tegen doorlekken, geurtjes en een vochtig gevoel.

Probeer nu zelf, vraag een staaltje via uw GOED apotheek of GOED thuiszorgwinkel.

— op ontdekking —

achter de schermen van je apotheek

De wetenschappelijke dienst: partner van onze Goed apothekers

Een succesverhaal schrijf je zelden in je eentje. En dat geldt zeker als het om gezondheid gaat. Zo schuilt er achter jouw vertrouwde apotheker een team van wetenschappers. Je ziet ze niet, je hoort ze niet ... maar achter de schermen vormen ze het betrouwbare sluitstuk van elke Goed apotheek. We lichten even toe hoe onze wetenschappelijke dienst hen helpt om jou te helpen.

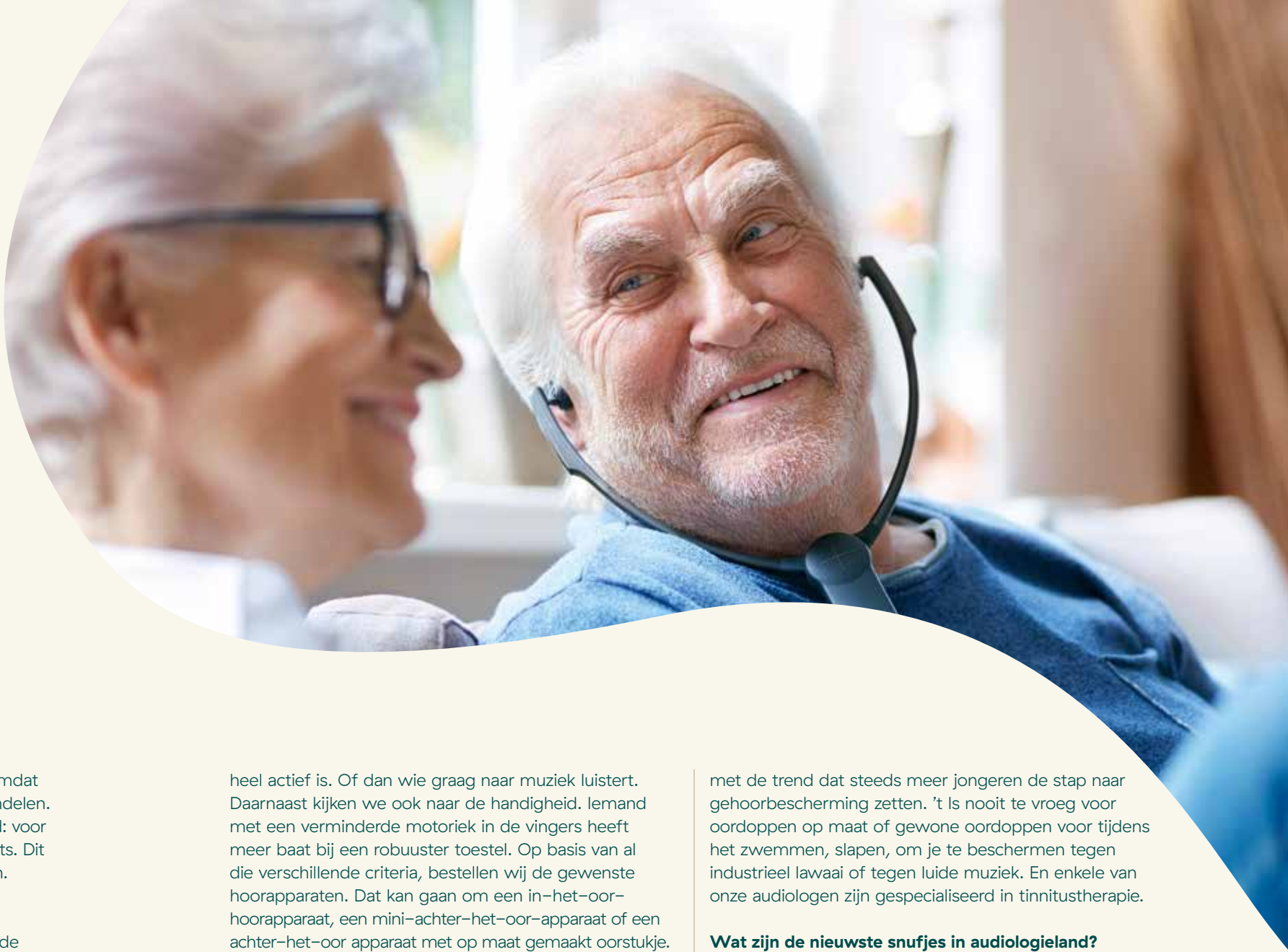
Op het vlak van medicatie volgen de ontwikkelingen elkaar razendsnel op. Wereldwijd zoeken wetenschappers voortdurend naar geneesmiddelen die ons in staat moeten stellen om gezonder, langer en comfortabeler te leven. De keerzijde van de medaille is dat de farmaceutische wereld daardoor steeds complexer wordt. Met de regelmaat van de klok verschijnen er nieuwe geneesmiddelen op de markt en worden er studies gepubliceerd waardoor het niet meer zo eenvoudig is om het overzicht te bewaren. Dat geldt ook voor de apotheker die zich dagelijks bekommert om het welzijn van zijn of haar klanten. Daarom kan die bij Goed rekenen op de steun van onze wetenschappelijke dienst.

In de eerste plaats nemen onze wetenschappers alle nieuwe ontwikkelingen grondig onder de loep en **informer**en ze onze apothekers en assistenten over cruciale veranderingen. Ze organiseren **bijscholing**en en werken elk jaar een aantal grootschalige **opleidingsproject**en uit, onder meer in samenwerking

met de KU Leuven. Van luizen tot cholesterol, van osteoporose tot de ziekte van Lyme. Alle mogelijke onderwerpen komen aan bod, waardoor jouw apotheker steeds op de hoogte blijft van de laatste stand van zaken op de verschillende domeinen. Daarnaast geven ze ook **ondersteuning** bij het uitwerken van een goed **medicatieschema** of het detecteren van bepaalde **interacties**. Sommige geneesmiddelen kunnen immers elkaars werking verminderen of versterken.

Daarnaast heb je ook het echte speurneuzenwerk. Voor de meeste vragen weten de apothekers perfect raad, maar af en toe krijgen ze zeer **complexe vragen** voorgeschoteld. Dan schakelen ze de hulp van onze wetenschappelijke dienst in om uit te zoeken hoe het nu precies zit. Zo kreeg dat team vorig jaar duizenden vragen. Ze analyseren alle beschikbare gegevens en studies zodat de apotheker het beste **advies** kan geven. Want als het over de gezondheid van onze klanten gaat, nemen we geen enkel risico.

42 bij Goed zijn we een en al oor



Het begint vaak met iets onopvallends. De radio die wat harder mag. De richtingaanwijzers die blijven knipperen. Of het anders zo irritante belletje van de microgolfoven dat je niet meer hoort. Allemaal signalen die waarschuwen dat het tijd is voor een afspraak met de audioloog. **Kim** van Goed vertelt waarom.

Waarom stel je een bezoek aan een hoorcentrum best niet uit?

Kim: Niemand staat te springen voor een hoorapparaat. Dat snap ik. Er zijn dan ook vooroordelen genoeg, zoals: het is niet gebruiksvriendelijke of het ziet er niet uit ... En dat terwijl slecht horen de pret serieus bederft: sommige mensen worden zelfs depressief. En nog belangrijker: je hoorprobleem negeren kan ervoor zorgen dat je gehoor met rasse schreden achteruitgaat. Ik zeg altijd: hoe sneller je een apparaat hebt, hoe beter. Je gehoor past zich vlug aan. Het is veilig. En je hoeft helemaal niets meer te missen.

Wat zijn de eerste tekenen van gehoorverlies?

Kim: Om te beginnen zijn er die waarschuwingssignalen. De tv die luider moet, de gps die je niet meer hoort ... Maar ook gesprekken verlopen moeilijker. Zeker als er achtergrondlawaai is: in een restaurant, tijdens een vergadering op het werk, of op een familiefeest. Merk je die symptomen op? Dan raad ik je aan een testje te doen op www.goed.be/hoortest.

Kan je onmiddellijk terecht bij Goed?

of ga je beter op voorhand naar de dokter?

Kim: Dat hangt ervan af. Bij plots gehoorverlies

raadpleeg je best eerst een neus-keel-oorarts. Omdat het dan een kwestie is van zo snel mogelijk behandelen. Bij geleidelijk gehoorverlies ben je welkom bij Goed: voor een verkennend gesprek en enkele vrijblijvende tests. Dit adviesgesprek kan ook via videoconsultatie verlopen.

Hoe verloopt zo'n afspraak?

Kim: We stellen een paar vragen in verband met de symptomen, eerdere gehoorproblemen ... En dan doen we meteen een hoortest: je herinnert je die vast nog van het medisch onderzoek uit je kindertijd. Soms doen we ook een spraak-in-ruistest. Hierbij laten we woorden horen met geruis op de achtergrond. De klant moet die woorden proberen te herhalen. Op basis van die twee testjes komen we al veel te weten. Bovendien bepaalt het resultaat ook of iemand in aanmerking kan komen voor gedeeltelijke tegemoetkoming van het RIZIV. Met een voorschrift van je neus-, keel- en oorarts kan je een hoorapparaat uitproberen, zonder kosten en zonder aankoopverplichting.

Hoe bepalen jullie het geschikte hoorapparaat?

Kim: Daarvoor houden we rekening met een aantal factoren. Mensen die veel thuiszitten hebben bijvoorbeeld een ander hoorapparaat nodig dan wie

heel actief is. Of dan wie graag naar muziek luistert. Daarnaast kijken we ook naar de handigheid. Iemand met een verminderde motoriek in de vingers heeft meer baat bij een robuuster toestel. Op basis van al die verschillende criteria, bestellen wij de gewenste hoorapparaten. Dat kan gaan om een in-het-oor-hoorapparaat, een mini-achter-het-oor-apparaat of een achter-het-oor apparaat met op maat gemaakt oorstukje.

Volgt er dan een eerste pasbeurt?

Kim: Veel meer dan dat. Mensen mogen het hoorapparaat een maand lang houden en uittesten. We kijken eerst of het toestel goed zit. En we laten mensen oefenen om het zelf aan en uit te zetten. Hebben ze al langer gehoorverlies? Dan kan het een grote aanpassing zijn om plots weer goed te horen. We kunnen ervoor kiezen om de versterking geleidelijk op te bouwen. Een week na die eerste afspraak is er een eerste controle. En na een volledige maand testen we nog eens om te zien of het resultaat goed genoeg is. Tijdens de proefperiode kan je zo vaak als nodig langskomen voor een bijregeling.

Wie krijgen jullie zoal over de vloer?

Kim: Er komen mensen van alle leeftijden aankloppen voor een hoortest of hoorapparaat. We zijn ook blij

met de trend dat steeds meer jongeren de stap naar gehoorbescherming zetten. 't Is nooit te vroeg voor oordoppen op maat of gewone oordoppen voor tijdens het zwemmen, slapen, om je te beschermen tegen industrieel lawaai of tegen luide muziek. En enkele van onze audiologen zijn gespecialiseerd in tinnitus therapie.

Wat zijn de nieuwste snuffjes in audiologieland?

Kim: Tegenwoordig verkopen we veel oplaadbare hoorapparaten. En hoorapparaten die je koppelt aan een smartphone. Het volume regel je hier gewoon via een app, en een telefoongesprek hoor je rechtstreeks via je hoorapparaat. En dan zijn er nog toestellen die je kan bijstellen vanop afstand. Handig voor mensen die niet kunnen langskomen, want hen helpen we online verder.

Hebben jullie nog andere oplossingen die handig zijn voor slechthorenden?

Kim: Natuurlijk. We verkopen tv-versterkers, wek- en waarschuwingssystemen zoals rookmelders en trilwekkers versterkte telefoons, TREKS-hoofdtelefoon, ... Alles om het beste te halen uit je gehoor.



maak nu zelf een afspraak voor een hoortest op www.goed.be/hoortest

44 nog beter horen met ongeziene oplossingen

Goed horen, duidelijk communiceren en je veilig voelen? Dan komen deze innovatieve hoorhulpmiddelen zeker van pas. In combinatie met je hoorapparaat, of gewoon zonder.



RESOUND

Quattro Custom NIEUW

Dit onzichtbare, op maat gemaakte hoorapparaat wordt in de gehoorgang gedragen en heeft een uitzonderlijk natuurlijke geluidskwaliteit. Je streamt telefoongesprekken, videocalls en filmpjes rechtstreeks vanaf je smartphone. En via de gratis Smart 3D-app regel je je hoorapparaat zelf bij. Eveneens verkrijgbaar als oplaadbaar mini-achter-het-oor hoorapparaat.



vraag ernaar in je
Goed hoorcentrum of
check www.goed.be/
hooroplossingen

SENNHEISER

tv-versterker set 860

Wil jij kristalhelder geluid? Groot gelijk. Deze tv-versterker brengt de klank van je tv rechtstreeks in je oor. Met vooraf ingestelde luisterprofielen en volumeregeling voor links en rechts.



ROGER

microfoon met ontvanger

Deze microfoon neemt stemmen of geluid op en zendt die draadloos naar een ontvanger, die verbonden is met jouw hoorapparaten. Ideaal voor gesprekken in groep, om te telefoneren, tv te kijken ... Welk hoorapparaat je ook gebruikt: er is altijd een compatibele Roger-ontvanger.



SWITEL

draadloze telefoon D7000 Vita+

Hang opnieuw uren aan de lijn, met een telefoon van SWITEL. Met extra grote toetsen, luid beltoonvolume en programmeerbare sneltoetsen.



BELLMAN VISIT

signalisatiesysteem

Iemand aan de deur, een baby die huult of de rookmelder die alarmeert? Door trillingen of felle lichtflitsen word je verwittigd. Ook 's nachts, via een bijbehorende wekker.



flexibel achter het fornuis

courgettespaghetti met tomatentapenade

🕒 bereiding 30 min | 🍳 oven 10 min | 🍴 voor 4 personen

ingrediënten

3 à 4 courgettes | olijfolie |
1 rode ui | 250 g champignons |
handvol kerstomaten | sojaroomb |
100 g feta | oregano

Voor de tomatentapenade:

4 tomaten | 200 g zongedroogde
tomaten op olie | 4 eetlepels ricotta |
het sap van 1 limoen | een handvol
basilicum | een handvol marjolein |
1 chilipeper | peper en zout

bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Verwijder de zaadlijsten uit de courgettes. Snij de courgettes in fijne spaghetti'sliertjes. Doe ze in een ovenschotel en besprenkel ze rijkelijk met olijfolie, peper en zout. Dek af met aluminiumfolie en zet 10 minuten in de oven.
- Snij de rode uit fijn en de

champignons in plakjes. Snij de kerstomaten in kwartjes. Verhit olie in een pan en voeg alles toe. Kruid met oregano, peper en zout. Bak goudbruin.

- Haal de courgette uit de oven en laat even uitlekken indien nodig. Voeg ze toe aan de champignons en meng. Laat nog heel even op een zacht vuurtje staan.
- Snij de tomaten in stukjes. En doe alle ingrediënten voor de tapenade in de blender en mix tot een glad beslag.
- Verhit wat olijfolie in een hoge pan en voeg de tapenade en wat sojaroomb toe. Laat alles zachtjes opwarmen.
- Serveer de warme tapenade over je groentespaghetti, verbrokkel er eventueel nog wat feta over.

Smaken durven al eens te verschillen. Wil jij dat iedereen aan jouw tafel eet wat de pot schaft? Ook kinderen, vegetariërs en calorieëntellers? In 'De flexikok' zet **Veerle De Brabanter** groenten centraal, in een heerlijke combo met vlees of vis. Het resultaat? Zomerse recepten om elke dag weer iets anders én iets lekkers op tafel te toveren. Smakelijk!



Meer zomerse schotels om duimen en vingers af te likken vind je in 'De flexikok' van **Veerle De Brabanter**. Haal jouw exemplaar in huis via www.goed.be/deflexikok

46 het antwoord op 7 hartsvragen

Onze apothekers en productspecialisten krijgen heel wat vragen over het hart. We verzamelden 7 veelvoorkomende hartkwesties en geven je na advies van dokter Elise, preventie-arts bij CM, meteen het antwoord. Met kennis van zaken en uit liefde voor het vak.

1 Ik heb een onregelmatige hartslag. Mijn arts adviseert een bloeddrukmeter te kopen. Welk model bevelen jullie aan?

We noemen deze aandoening met een moeilijk woord 'atriumfibrillatie'. Je kan ze thuis zelf controleren met de AFib-technologie van OMRON. Die doet drie metingen met tussenpozen van 30 seconden. Wordt daarbij twee keer of meer een afwijkend hartritme vastgesteld? Dan zie je op je scherm het AFib-indicatie-pictogram bij je meetwaarde.



d stel je vragen in de Goed vestiging in jouw buurt

2

Wanneer meet ik best mijn bloeddruk?

Dat doe je best viermaal per dag: tweemaal kort na elkaar 's morgens en tweemaal kort na elkaar 's avonds. Je noteert de resultaten zorgvuldig voor de dokter en zo krijgt die na enkele dagen een duidelijke historie om een eventuele diagnose op te baseren.

3

Gebruik ik mijn linker- of mijn rechterarm?

Dat hangt van mens tot mens af. Neem je voor de eerste keer je bloeddruk, meet dan aan je beide armen. Kies vervolgens de arm met de hoogste waarden. En meet vanaf dan altijd aan diezelfde arm.

4

Correct je bloeddruk meten, hoe doe je dat precies?

1. Gebruik zeker een klinisch gevalideerde bloeddrukmeter.
2. Meet je bloeddruk altijd op hetzelfde tijdstip. Dat maakt vergelijken makkelijker.
3. Vermijd koffie en roken een half uur voor het meten.
4. Rust een 5-tal minuten voor je meet.
5. Zorg voor een kalme omgeving met aangename kamertemperatuur.
6. Ga zitten met je voeten plat op de grond en laat je arm steunen op een tafel of armleuning.
7. Plaats de manchet rond je bovenarm ter hoogte van je hart.
8. Linker- of rechterarm? Zie vraag 3.
9. Spreek of beweeg niet terwijl je meet – dat kan het resultaat beïnvloeden.
10. Interpreteer nooit zelf de resultaten: laat dat aan je arts over.

5

Kan ik op een hometrainer mijn hartslag volgen?

Uiteraard. Hou de sensoren op het stuur van je hometrainer of ergometer vast. Of draag een borstband om te monitoren. Zo kan je op het scherm ook je hartslag volgen.

6

Mag ik als hartpatiënt een inspanning doen op de hometrainer?

Wellicht wel. Maar de kans is klein dat je zelf precies weet hoe het met je hartconditie zit. Vraag dus steeds advies aan je dokter. Die kan je vertellen in welke mate cardiotraining voor jou mogelijk is.

7

Bij de dokter is mijn bloeddruk altijd hoger/lager. Werkt mijn bloeddrukmeter wel juist?

Sommige mensen hebben een hoge bloeddruk bij de dokter, maar niet thuis. Dat heet het 'wittejassensyndroom'. Bij anderen zien we het omgekeerde: lage waarden bij de dokter, hoge thuis. Ook bekend als 'gemaskeerde hypertensie'. Door de bloeddruk een langere periode bij te houden, worden die patiënten opgespoord en kunnen dokters een nauwkeurige diagnose stellen. Net daarom zijn jouw thuismetingen dus zo belangrijk: ze geven het volledige beeld van je bloeddruk. Meten is weten.

hartelijk aanbevolen hometrainers

Tunturi Competence F40

Ideaal voor een lange fietstocht zonder je deur uit te komen.

Tunturi Performance E50

Voor wie afwisselend én intensief wil trainen.

ontdek deze modellen op www.goed.be/tunturi



Goed gaat voor goud

met Peter Genyn

Hij trainde dit voorjaar meer dan ooit op Lanzarote. Maar de goudgele stranden en vulkanen heeft paralympiër **Peter Genyn** er nauwelijks gezien. Toch brandt hij van ambitie. Ook al zijn de Paralympische Spelen in Tokio uitgesteld en strijdt hij pas volgend jaar opnieuw voor goud. Zijn grootste en tevens kleinste fan? Die verwacht hij gelukkig wel mooi op tijd.

Je stage op Lanzarote is al even achter de rug. Zat je op schema?

Peter: Absoluut. Vóór Lanzarote was het nog zoeken naar een nieuwe positie in de *wheeler*. Maar alles viel in de plooi. We zaten echt op schema, dus de ontgoocheling is wel groot dat de spelen niet doorgaan. Nu komt het erop aan in topvorm te blijven tot volgende zomer en mijn techniek nog te verfijnen. De maanden vóór

de spelen moet ik opnieuw in het wedstrijdrilme geraken en directe concurrenten ontmoeten.

Je doet met hart en ziel aan topsport. Jij gaat duidelijk voor goud?

Peter: Klopt. Eigenlijk heb ik alles al bereikt: wereldrecords, WK-goud, Paralympisch goud. En toch wil ik alles opnieuw bevestigd zien. Daarom streef ik naar perfectie.

We werken hard aan mijn start. En ook mijn topsnelheid moet zo snel mogelijk, zo hoog mogelijk zijn. Als ik op die punten goed scoor, moet er volgend jaar wel een medaille inzitten.

Binnenkort word je papa.

Hoe bereid je je daarop voor?

Peter: Tja. De vraag is of je je daarop kán voorbereiden. Praktisch zoeken we naar een oplossing om

de baby veilig op mijn schoot te zetten, of de kinderstoel op mijn rolstoel te monteren. Voor de rest is het gewoon spannend afwachten. En wat mijn trainingen betreft: die gaan gewoon door. Andere papa's hebben ook maar een paar dagen vaderschapsverlof. Er blijft nog genoeg *quality time* over.

Welke rol speelt Goed in jouw leven als topsporter?

Peter: Goed sponsort me al sinds 2015. Zo hebben ze me financieel gesteund met een *SmartDrive*. Dat is een elektrische minifiets die achteraan mijn dagelijkse rolstoel hangt. Die ontlast mijn schouders en polsen zodat ik niet vermoeid

aan de start kom. Ook mijn gewone rolstoel heb ik via Goed. Verder zorgen ze voor het onderhoud en helpen ze mij in de zoektocht naar de perfecte positie in mijn *wheeler*, een nog betere techniek ... Behalve sponsor, is Goed dus ook mijn partner en supporter. En da's voor mij minstens even belangrijk.

We wensen papa Peter alvast proficiat! Want op 8 april, net na dit interview, is Vico geboren.

wie is Peter Genyn?

'Gouden Peter' geraakt op zijn 16e verlamd door een duik in ondiep water. Hij blijft niet bij de pakken zitten en kiest resoluut voor rolstoelrugby. Met succes, want in 2009 wordt hij Europees kampioen. Na een zware beenbreuk in 2012 gooit hij opnieuw het roer om naar rolstoelatletiek. Tientallen medailles, titels en wereldrecords later is hij vandaag nog altijd in topvorm, en maakt hij zich op voor de Paralympische Spelen. Daar komt hij aan de start op de 100 en de 200 m rolstoelsprint.

hoogtepunten in Peters carrière

2009

Europees kampioen rolstoelrugby in Denemarken

2016

Goud op de 100 m (recordtijd 21"15) en de 400 m (1"20"82) op de Paralympische Zomerspelen in Rio de Janeiro

2018

Wereldrecord op de 100 m — duikt als eerste ooit onder de grens van 20 seconden (19"89)

puzzel & win

Kraak de 10 raadsels. Je vindt elke oplossing in dit magazine. Alles goed? Dan verschijnt in het midden van boven naar onder een woord dat ons nauw aan het hart ligt.

1. Met welk drieletterwoord maak je een hartfilmpje, ook wel elektrocardiogram? 2. Ik eet nu eens vegetarisch, dan weer vlees of vis. 3. De ene wordt rood, de andere bruin. Maar beiden hebben meestal te lang ... 4. Wij lijken op biologische medicijnen, maar zijn toch een beetje anders. 5. Waarmee wrijf je koppige eeltplekken weg? 6. Hoe heten onze thuiszorgwinkels, apotheken en hoorcentra vandaag? 7. Als je hypertensie hebt, dan is je bloeddruk te ... 8. Welke Peter is nu vader en sprint al zittend voor goud? 9. Urineverlies kan iedereen overkomen. We noemen dat ook ... 10. Een loeplamp gaat lang mee. Want het is vaak een ... lamp.



Win deze Revilax-zetel

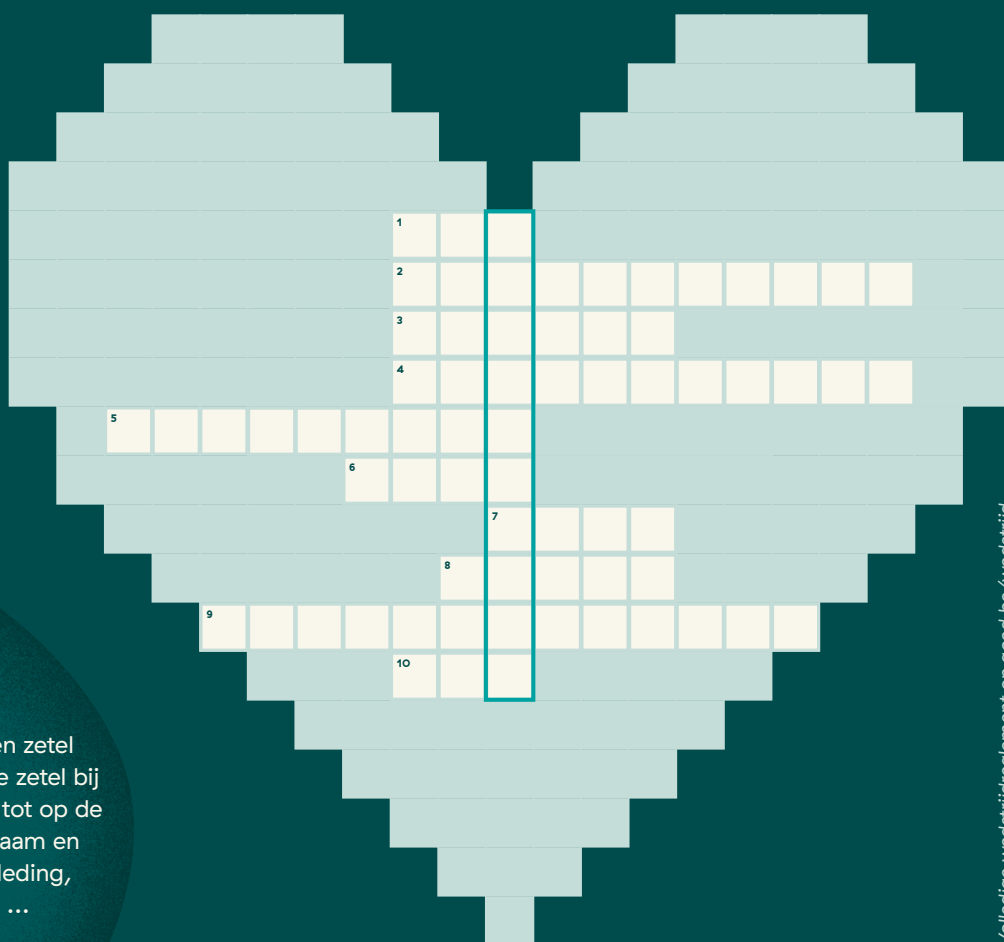
Relaxen doe je best in een zetel op maat. Revilax meet de zetel bij je thuis op, en past hem tot op de centimeter aan jouw lichaam en voorkeur aan. Kleur, bekleding, rug-, arm- en zithoogte ... je kiest het allemaal zelf.

Beantwoord de wedstrijd- en de schiftingsvraag en maak kans op een Revilax zetel.

Schiftingsvraag: Hoeveel mensen zullen tot 15/09/2020 aan deze wedstrijd deelnemen?

Gevonden? Doe mee op goed.be/wedstrijd of stuur het juiste woord en aantal deelnemers naar:

Goed marketing – Generaal De Wittelaan 4, 2800 Mechelen. Vergeet je naam, adres en telefoonnummer niet.



Volledige wedstrijdreglement op goed.be/wedstrijd

Goed is er voor iedereen

We staan voor jou klaar. Op elk moment en tijdens elke levensfase. Zowel als het goed gaat, als wanneer het tegenzit. Met **diensten en producten** die in jouw leven echt een verschil maken. Met een ruim aanbod en de expertise van **honderden zorgverleners**. Zij bundelen de krachten en geven elke dag het beste van zichzelf in onze **thuiszorgwinkels, apotheken en hoorcentra**, maar evengoed **online**. Tot het voor jou echt goed zit.



welkom in ons zorgnetwerk
met 200 vestigingen

Goed hoorcentra

- gratis hoortest
- hoorapparaten met proefperiode, uitgebreide garantie en gratis onderhoud
- oordoppen op maat

Vind 1 van onze 70 hoorcentra in je buurt of maak een afspraak met een audioloog:

www.goed.be/hoorcentrum – 03 205 69 20

Goed thuiszorgwinkels

- advies, verkoop en verhuur van een ruim assortiment **hulpmiddelen**
- producten voor **dagelijkse zorg** (van braces, fitnessmateriaal, steunkousen, borstzorg tot stoma- en incontinentiemateriaal).
- mobiliteitsoplossingen en orthopedie

Adres en aanbod van onze 60 thuiszorgwinkels:

www.goed.be/thuiszorgwinkel – 03 205 69 29

Goed apotheken

- breed assortiment **gezondheidsproducten**
- jouw **huisapotheker** met medicatieschema
- **Individuele Medicatie Voorbereiding**

Alle info van onze 90 apotheken:

www.goed.be/apotheek – Reserveer je geneesmiddelen via www.goed.be/webreservatie

bezoek ons online voor
bestellingen, info en advies

onze webshop is altijd open

Samen met duizenden andere oplossingen vind je de producten in dit magazine met alle info op onze webshop. Je kan ze reserveren en komen afhalen of meteen online bestellen met thuislevering. Nog vragen? Stel ze via chat aan onze specialisten.

Ontdek en bestel 24/7 op www.goed.be/webshop

word jij goed geholpen?

Krukken, aerosol, ziekenhuisbed of babyweegschaal nodig? Met onze unieke digitale tool kan jij of je zorgverlener ze heel vlot reserveren. Wij nemen contact op en spreken af wanneer we alles met de glimlach thuis leveren. **Nieuw! Eén adres waar je makkelijk en snel thuiszorgmiddelen huurt en reserveert: www.goedgeholpen.be.**

persoonlijk advies via videoafspraak

Consulteer van bij je thuis onze productspecialisten, zorgverstrekkers, bandagisten en audiologen. In een videogesprek overlopen we samen jouw gezondheidstraject en helpen je oplossingen kiezen die voor jou werken. Net als in ons zorgnetwerk.

Afspraak voor een videoconsultatie?

Met medewerkers van de Goed **thuiszorgwinkel**: 03 205 69 29 – met een **audioloog**: 03 205 69 20



ken of ben jij iemand die een plekje in dit magazine verdient? Suggesties voor een artikel? Laten weten wat jij van ons magazine vindt? Mail naar magazine@goed.be

DE NIEUWE AFIB- TECHNOLOGIE VAN OMRON VOOR JOUW GEMOEDSRUST

M6 Comfort

Automatische bovenarm
bloeddrukmeter

OMRON



Atriumfibrilleren (AFib) is een aandoening die een onregelmatige en vaak abnormaal snelle hartslag veroorzaakt. In rust is een normale hartslag regelmatig en ligt deze tussen 60 en 100 slagen per minuut. Bij AFib kan dit soms aanzienlijk hoger dan 100 slagen per minuut zijn.¹

- AFib verhoogt het risico van een beroerte met een factor 4 tot 5 ²
- 20% tot 30% van alle beroertes zijn het gevolg van AFib ³

De **AFib-technologie van OMRON** geeft een indicatie voor mogelijk atriumfibrilleren, zodat u thuis zelf kunt controleren of u mogelijk deze aandoening hebt. De AFib-functie verricht **drie metingen met tussenpozen van 30 seconden** en wanneer er tijdens de meting twee keer of vaker een onregelmatig ritme wordt aangegeven, verschijnt het AFib-indicatiepictogram op het scherm bij de meetwaarde.

¹Du X, Dong J, Ma C. J et al. Is Atrial Fibrillation and Preventable Disease? Am Coll Cardiol 2017;69:1968-82. Beschikbaar op <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109717306678?via%3Dihub>. Laatst ingezien in juli 2019 / ²Lip GY, Fauchier L, Freedman SB, et al. Atrial Fibrillation. Nat Rev Dis Primers 2016;2:16016. / ³M.Ishizawa, T. Noma, T. Minamino et al., Multiple measurements with automated blood pressure monitor can detect atrial fibrillation with high sensitivity and specificity in general cardiac patients, ESC-conferentie 2018. Beschikbaar op: <https://esc365.escardio.org/Congress/ESC-Congress-2018/Poster-Session-2-Atrial-fibrillation-stroke-prevention/177857-multiple-measurements-with-an-automated-blood-pressure-monitor-can-detect-atrial-fibrillation-with-high-sensitivity-and-specificity-in-general-cardiac-patients>. Laatst ingezien in augustus 2019.

GOING
FOR **ZERO**