

bpost  
PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE  
P708691  
UK Alken 1

# lente

## 2019

Laatste krantje!  
Digitale nieuwsbrief

**De Restèl**

*buurtgezondheidscentrum vzw*

# GEZONDHEIDSKRANT

## Van gezondheidskrantje naar (digitale) nieuwsbrief



!! BELANGRIJK !!

Met het buurtgezondheidscentrum willen we graag mee met onze tijd. Daarom hebben we besloten om dit papieren gezondheidskrantje te vervangen door een digitale nieuwsbrief. Dat laat ons toe om korter op de bal te communiceren over activiteiten, de organisatie of andere aspecten van het centrum.

We beseffen dat er mensen zijn die gehecht zijn aan het papieren gezondheidskrantje. Daarom zullen we de nieuwsbrief ook in beperkte oplage afdrukken en in de wachtzaal leggen. **Wil u toch nog graag een papieren versie thuis ontvangen, gelieve dan een seintje te geven aan ons ont-haal op 011/31.31.84 of via [info@derestel.be](mailto:info@derestel.be).**

De eerste digitale nieuwsbrief zal na de zomer verschijnen en zal verstuurd worden aan alle emailadressen waarover wij beschikken. Mocht u zich wensen af te melden voor de nieuwsbrief dan kan dat via een link in die nieuwsbrief.

**Twijfel je of we over jouw emailadres beschikken? Stuur een mailtje naar [info@derestel.be](mailto:info@derestel.be)**

## Personeelwissel

Sinds kort is Lea op pensioen. Noem dit gerust het einde van een tijdperk! Lea heeft 32 jaar lang het reilen en zeilen van het centrum mee bepaald, waarbij ze zich de laatste jaren vooral heeft gericht op de financiële kant van de zaak. We zijn Lea ontzettend dankbaar voor al de tijd en energie die ze in het buurtgezondheidscentrum heeft gestoken!

Gwendy Frederix heeft de moeilijke opdracht om de taken van Lea over te nemen. Zij is gestart in maart en we hebben er het volste vertrouwen in dat dit goed gaat lukken. Welkom Gwendy!



## Screening van baarmoederhalskanker.

*Mei is de internationale maand tegen baarmoederhalskanker en onze huisarts in opleiding Dr. Brenda licht toe welke preventieve onderzoeken er bestaan om vrouwen bewust te maken van BMHK.*

Baarmoederhalskanker treft jaarlijks een 350-tal vrouwen in Vlaanderen. In 99% van de gevallen wordt baarmoederhalskanker veroorzaakt doordat de cellen van de baarmoederhals met het Humaan Papillomavirus of HPV besmet raken. Ons lichaam gaat dit virus meestal vanzelf opruimen. Soms gebeurt dit echter niet en kunnen de besmette cellen na ongeveer 10 tot 15 jaar baarmoederhalskanker veroorzaken.

Net zoals bij sommige andere kankers, bestaat ook baarmoederhalskanker uit verschillende stadia. Bij baarmoederhalskanker kunnen er vanuit deze besmette cellen letsels ontstaan die nog geen kanker vormen. Het is dan ook belangrijk om deze letsels zo snel mogelijk op te sporen en te behandelen. Zo kan voorkomen worden dat ze wel uitgroeien tot kanker.

### Screeningsprogramma

Op dit moment is er een screeningsprogramma dat door de Vlaamse Overheid opgezet werd, waarbij **vrouwen tussen de 25 en de 64 jaar om de 3 jaar een uitstrijkje kunnen laten uitvoeren.**

Het is dan ook heel belangrijk om dit onderzoek te laten doen. Bij dit uitstrijkje wordt er gekeken of de cellen van de baarmoederhals al dan niet afwijkend zijn. Dit uitstrijkje wordt terugbetaald.

### De HPV-test

Hiernaast is er een andere test, waarbij men in de cellen, die worden afgenomen bij het uitstrijkje, onderzoek gaat naar HPV zelf. Wij bevelen deze test zelf al enkele jaren aan. Nu is er ook meer en meer wetenschappelijk bewijs dat deze test inderdaad gevoeliger is in het opsporen van baarmoederhalskanker.

De test wordt jammer genoeg niet terugbetaald door de overheid wanneer hij gebruikt wordt voor screening. Hij wordt enkel terugbetaald wanneer het gewone uitstrijkje afwijkend is. Toch wordt ook aangeraden om deze test te doen bij vrouwen waarbij het uitstrijkje niet afwijkend is. Indien de HPV-test negatief is, kunnen deze vrouwen **5 jaar wachten vooraleer zij opnieuw getest moeten worden.** Indien de test positief is, is verder onderzoek aangewezen en sturen wij u door naar een gynae-

coloog. De test kost €41 en wordt niet terugbetaald. U betaalt als patiënte dus het volledige bedrag zelf.

#### Wat moet ik nu kiezen?

De keuze is geheel vrijblijvend. Uw huisarts zal samen met u overleggen wat de voor- en nadelen van de HPV-test en het klassieke uitstrijkje zijn. U kan dan kiezen voor de wat duurdere HPV-test waarbij u dan pas na 5 jaar opnieuw gescreend moet worden. Indien u deze test liever niet wil, kan u er ook voor kiezen om in het klassieke screeningsprogramma

te blijven. U moet dan opnieuw gescreend worden na 3 jaar met het klassieke uitstrijkje.

Belangrijk om te weten is dat deze HPV-test pas betrouwbaar is vanaf 30 jaar. Vrouwen tussen de 25 en de 30 jaar worden best nog gescreend met het gewone uitstrijkje.



## Mei = 10.000 stappen clash

In mei zijn het BGC en de gemeente weer aan de slag gegaan met de 10.000 stappen clash. Dit jaar willen we al onze patiënten oproepen om zich te registreren op de website [www.10000stappen.gezondleven.be](http://www.10000stappen.gezondleven.be).

We hebben ook een aantal stappentellers die we graag uitlenen om onze patiënten te motiveren om hun stappen te zetten.

Twijfel je er nog aan of wandelen wel iets voor jou is kijk dan zeker eens naar onderstaande prent die uitlegt waar wandelen allemaal goed voor is



## De kracht van wandelen

**Hersenen:** Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

**Geheugen:** 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

**Stemming:** 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

**Gezondheid:** 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

**Levensduur:** 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

**(Over)gewicht:** 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.

**Kom in beweging!**

**Hart:** De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

**Botten:** 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.





## Wat is dementie?

**Dementie is een verzamelnaam voor een dertigtal ziekten met verschillende oorzaken en effecten. Het uit zich door een geheel van symptomen, veroorzaakt door een vermindering van hersenfuncties.**

De gemeenschappelijke kenmerken zijn:

- geheugenverlies;
- oriëntatieverlies;
- moeilijkheden met het denken;
- veranderingen van het gedrag.

Waarom dit proces zich bij sommige personen voordoet en bij anderen niet, is momenteel nog niet gekend.

### Symptomen van dementie

De symptomen verschillen van persoon tot persoon. Achteruitgang van het geheugen is vaak het eerste signaal. Daarnaast zijn mogelijke symptomen:

- Taalstoornissen: problemen met begrijpen of benoemen van woorden
- Moeilijkheden om logische zinnen te maken
- Eindeloos dezelfde zinnen/woorden herhalen. Ook minder vlot lezen, schrijven, rekenen.
- Moeite met eenvoudige handelingen zoals aardappelen schillen of schoenen aandoen. Ook problemen met zich wassen, aankleden, eten, ...
- Moeilijkheden met mensen en dingen herkennen (familie, dage-

lijkse gebruiksvoorwerpen etc.)

- Beelden niet meer tot één geheel kunnen samenbrengen
- Links en rechts niet meer uit mekaar kunnen houden
- Sterke stemmingswisselingen: bv. plots hevig huilen om snel daarna uitbundig te lachen
- Desoriëntatie in tijd, ruimte en personen: zich van dag vergissen, verloren lopen, personen verwisselen, ...
- Persoonlijkheidsverandering: bv. van gesloten persoon plots een open en ongeremd iemand worden
- Zich niet meer aan de fatsoensnormen houden (onbeleefd gedrag)
- Hallucinaties en waanideeën: dingen horen en zien die er niet zijn, achterdocht, wantrouwen, ...

Bron: CM

### Verskil Alzheimer en dementie

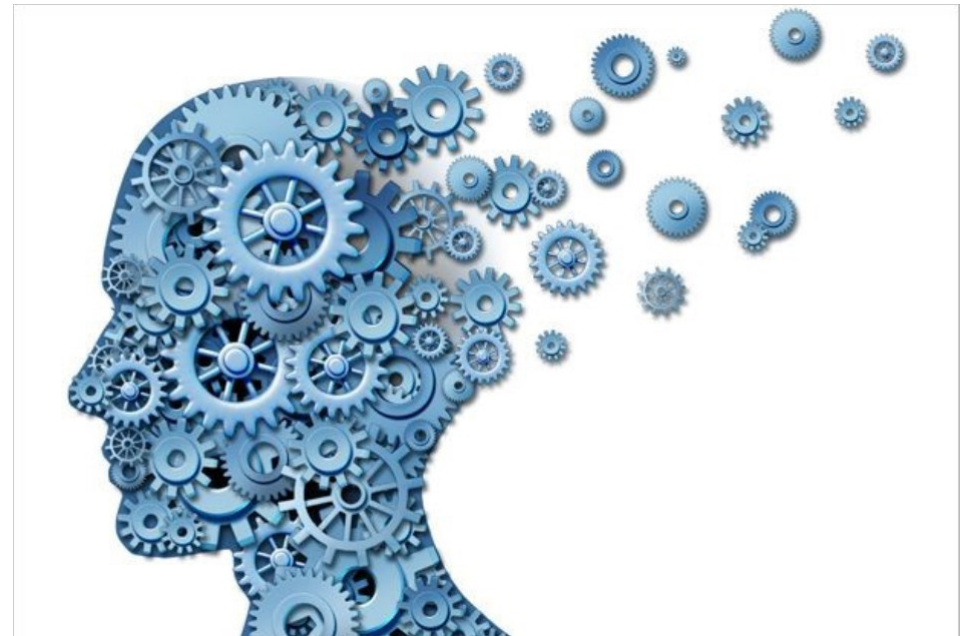
De ziekte van Alzheimer is een van de vele vormen van dementie. De oorsprong van deze ziekte ligt in de hersenen. De klachten ontstaan omdat de hersenen – door verschillende oorzaken – niet meer naar behoren functioneren.

### Alzheimer bekendste vorm van dementie

Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie: meer dan 2/3 van alle mensen met een dementie lijdt aan Alzheimer. Daardoor denken veel mensen dat dementie en de ziekte van

Alzheimer precies hetzelfde zijn. Maar dat is dus niet het geval. Alzheimer is een ziekte, dementie een symptoom!

Bron: <https://www.marthaflora.nl/wat-is-dementie/verschil-dementie-en-alzheimer/>



## Mantelzorgers

In verschillende gemeentes wordt er een mantelzorgtoelage uitgekeerd aan degene die zorg draagt voor een hulpbehoevende ouder. Je kan je informeren bij het OCMW aan welke voorwaarden je moet voldoen om in aanmerking te komen.

In Alken worden er mantelzorgcafés georganiseerd voor mantelzorgers samen met of zonder hun geliefde persoon met dementie. Meer informatie kan je hiervoor krijgen bij:

KVLV: Rita Geladé 011/31 16 36

WZC Cecilia: 011/ 59 92 20

OCMW: Mieke Vandenneste 011/59 99 36

**WAT  
EEN  
GELUK  
DAT ER  
MANTEL-  
ZORGERS  
ZIJN!**

## Vaste huisarts doorgeven in het ziekenhuis

Opgelet! Geef bij uw volgend bezoek aan het ziekenhuis of een specialist zeker de naam van de juiste vaste huisarts door.

Vaak staat dr. Francis Luyckx hier nog opgegeven, maar omwille van zijn pensioen zullen de verslagen niet meer tot bij ons geraken.

## Patiëntenbevraging in aantocht

Momenteel leggen we de laatste hand aan een patiëntenbevraging. In de loop van de komende maanden zullen wij via de wachtzaal en via een online vragenlijst ons oor bij u te luister leggen. Op die manier willen wij de kwaliteit van onze werking en zorgverlening verbeteren. Hou het in de gaten! Het zou ons erg plezieren mocht u even tijd kunnen maken om de vragenlijst in te vullen.



## Consultaties van de artsen

| SPREEKuur                             | OCHTEND<br>(8u30-12u30)                                     | NAMIDDAG/AVOND<br>(14u30-19u)       |
|---------------------------------------|---|-------------------------------------|
| <b>Maandag</b>                        | Marc<br>Arjen<br>Joris (tot 10u30)                          | Arjen*<br>Brenda<br>Joris (tot 18u) |
| <b>Dinsdag</b>                        | Arjen<br>Brenda (tot 11u)<br>Marc (vanaf 9u30)              | Joris*<br>Arjen<br>Marc (tot 18u)   |
| <b>Woensdag</b>                       | Marc (tot 11u30)<br>Brenda (tot 11u30)<br>Joris (tot 10u30) | Brenda*<br>Arjen                    |
| <b>Donderdag</b>                      | Joris<br>Arjen (tot 11u)<br>Brenda (tot 10u30)              | Marc*<br>Brenda (tot 18u)           |
| <b>Vrijdag</b>                        | Joris<br>Arjen (tot 10u30)                                  | Arjen*<br>Brenda<br>Joris (tot 18u) |
| <b>Weekend<br/>(zat 8u tem ma 8u)</b> | Wachtdienst<br>Via 011/31 54 00                             | Wachtdienst<br>Via 011/31 54 00     |

\* geeft aan welke arts te bereiken is op het telefonisch spreekuur tussen 17u en 18u

## Wachtdienst van de artsen

Heeft u **op weekdays na 19u of in het weekend** een arts nodig, dan krijg je via het antwoordapparaat van het centrum het telefoonnummer van de regionale wachtdienst (of rechtstreeks 011/31 54 00). **Daar dient u gewoon te betalen.** Breng het prestatiebriefje met vermelding van je rekeningnummer naar het centrum. Wij zorgen voor de terugbetaling van het deel dat je zou terugkrijgen van het ziekenfonds.

## Verlof artsen

Brenda: 3-7 juni

Marc: 19 juni—2 juli

Joris: 3 juli—2 aug



**De Restel**

*buurtgezondheidscentrum vzw*

De Restel vzw,  
Valstraat 2, 3570 Alken,  
T 011 31 31 84, [info@derestel.be](mailto:info@derestel.be)  
[www.derestel.be](http://www.derestel.be)