bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

P708691
UK Alken 1

zomer 2018

Dokterswissel

Wat is dat?

Rebus

De Restèl
buurtgezondheidscentrum VZW

GEZONDHEIDSKRANT

Voorwoord

Beste patiënt,

Met de zomervakantie in zicht bezorgen wij jullie nog een gezondheidskrantje met wat lectuur voor aan het zwembad :-)

In het buurtgezondheidscentrum staat er een belangrijke verandering op til. We hebben jullie daar per brief van op de hoogte gebracht, maar we herhalen het hier even.

Op 1 augustus start onze nieuwe huisarts Arjen Maenen. Hij heeft zijn opleiding tot huisarts voltooid aan de universiteit van Leuven en nadien in een huisartsenpraktijk in Zichem.

Op 1 augustus nemen wij helaas ook afscheid van onze huisarts in opleiding (Haio) Eva Loix. Zij heeft na twee jaar haar opleiding voltooid en is klaar om haar verdere professionele toekomst vorm te geven. Wij wensen haar heel veel succes en bedanken haar voor haar goede zorgen!

Eva wordt vanaf 1 september vervangen door een nieuwe huisarts in opleiding Brenda Vanlaer uit Bekkevoort. Uit ervaring weten we dat nieuwe artsen zich vrij snel integreren in ons centrum, dus wij hebben er alle vertrouwen in dat ons team gauw op volle kracht vooruit kan!

Maak er een mooie zomer van!
Het team van De Restèl

Woordje van dr. Eva

Beste patiënten,

Het einde van mijn opleiding als HAIO nadert, over een aantal weken zal ik mijn diploma als huisarts behalen. Wat helaas ook wilt zeggen dat mijn termijn als HAIO binnen het BGC de Restèl begint af te korten. Eind juli eindigt mijn opleiding van 2 jaar die ik in het buurgezondheidscentrum heb mogen genieten. Met spijt in het hart neem ik binnenkort afscheid van het buurtgezondheidscentrum. Ik ga mijn verdere loopbaan als huisarts nog een beetje verder uitzoeken en uitstippelen, mijn droom is altijd geweest om zelf iets uit te bouwen en hoop dit op termijn ook ooit waar te kunnen maken.

Eerst en vooral wil ik jullie, de patiënten, bedanken om open te staan om bij mij op consultatie te komen. Dankzij jullie heb ik kansen gekregen om (heel veel) bij te leren, om technieken voor het eerst zelf in de praktijk uit te voeren, om vertrouwd te geraken met verschillende ziektebeelden, om te groeien in de consultatievoering,... Daarnaast hadden jullie ook veel geduld, bijvoorbeeld wanneer ik tijdens de consultatie advies ging vragen aan een van de collega's, wanneer ik iets moest opzoeken, wanneer de voorgaande consultaties waren uitgelopen,… Kortom een dikke merci voor het begrip en het vertrouwen.

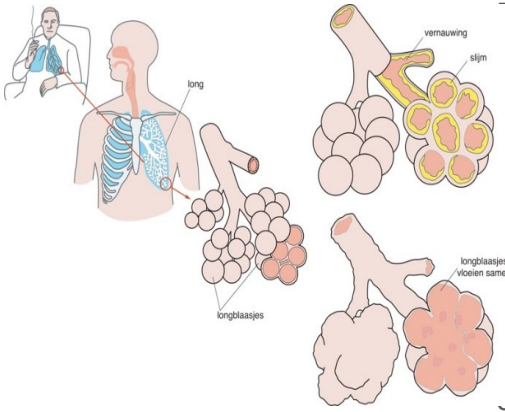
Naast de patiënten wil ik ook het hele team van het BGC bedanken om mij gedurende de afgelopen twee jaar te ondersteunen en te begeleiden. Hiernaast wil ik benadrukken dat de zorg die jullie dag in dag uit aan de patiënten verlenen van ongeziene kwaliteit is. Om enkele voorbeelden aan te halen: de inzet van het personeel en vrijwilligers om continu de telefoonlijn te bemannen, de snelle en toegewijde zorg van onze verpleegkundigen en zorgkundigen, het teamwerk tussen artsen en verpleegkundigen, … . Bedankt voor de fijne samenwerking!

Als geboren en getogen Alkenaar rest mij nog te zeggen:
Haddoeggoet!

Dr. Eva

COPD wat is dat?

COPD is een vaak voorkomende ziekte. In Europa is het zelfs de derde doodsoorzaak, na kanker en hart- en vaatziekten. Ondanks de omvang van de ziekte in de algemene bevolking, kent de meerderheid van de populatie deze aandoening niet. De ziekte vormt bijgevolg een sterk onderschat probleem. Op iedere bekende patiënt zijn er bijna drie die niet weten dat ze een soortgelijke ziekte hebben. Binnen het buurtgezondheidscentrum loopt het project ACeM om mensen met (risico op) COPD te begeleiden. ACeM staat voor Astma, COPD en Mengvormen.



COPD staat voor 'chronic obstructive pulmonary disease' of chronisch obstructief longlijden. Vroeger werd dit vaak chronische bronchitis of longemfyseem genoemd.

COPD is een ongeneeslijke longziekte. De luchtwegen zijn blijvend vernauwd. Daardoor werken de longen steeds minder goed. Men krijgt vaak last van hoesten, benauwdheid en slijm in de luchtwegen. Met de jaren wordt het moeilijker om genoeg lucht te krijgen. Een stukje wandelen bijvoorbeeld kost dan steeds meer moeite voor mensen met COPD.
De vernauwing van de luchtwegen komt door een blijvende ontsteking, bijna altijd door jarenlang roken. De schade is onherstelbaar.

Wat zijn de verschijnselen bij COPD?

De eerste klachten van COPD ontstaan vaak pas na het 40ste levensjaar.
Hoesten en opgeven van slijm.
Ademen geeft een piepend en brommend geluid.
Men wordt sneller kortademig en moe, vooral bij inspanning zoals traplopen.
Verkoudheid, griep en longontsteking geven extra veel klachten en gaan langzamer over.
Bij (ernstige) COPD kan uw conditie snel achteruit gaan. U valt dan af, uw spieren worden slapper en dunner en kleine stukjes lopen wordt dan erg vermoeiend.

Het kan zijn dat klachten als benauwdheid, hoesten en slijm opgeven opeens veel erger worden in de volgende omstandigheden:
bij verkoudheid, griep en andere luchtweginfecties (bij griep kunt u ernstig ziek worden);
in prikkelende lucht, zoals rook;
bij lichamelijke inspanning.
Sommige mensen met COPD zijn bang om het benauwd te krijgen en durven zich haast niet meer in te spannen. Toch is het goed om te blijven bewegen en uw conditie zo goed mogelijk te houden.

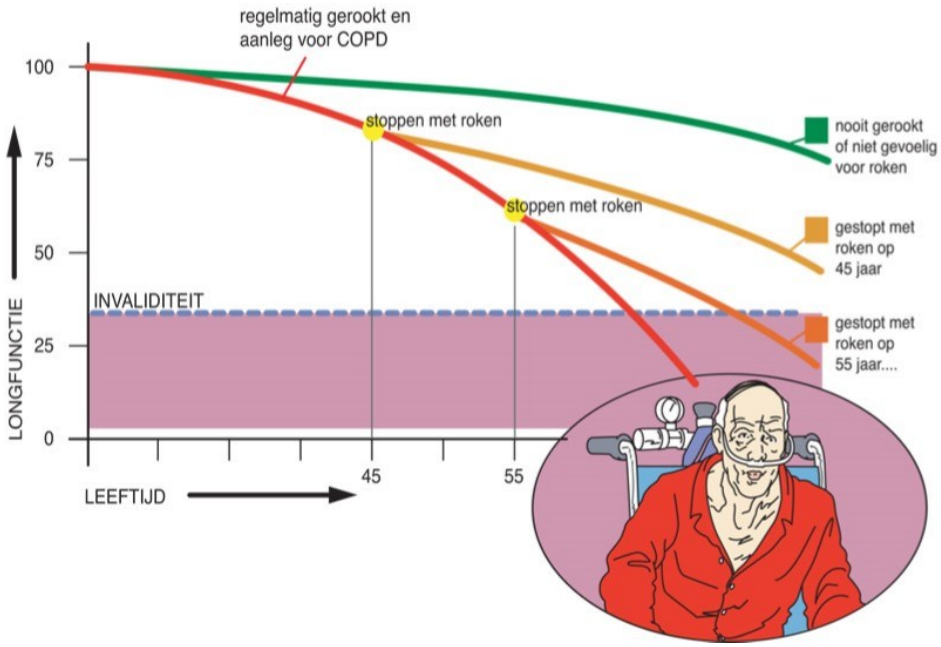
Hoe ontstaat COPD?
COPD ontstaat bijna altijd door roken.
Heel soms komt het doordat mensen lange tijd in een omgeving met bepaalde stoffen in de lucht hebben gewerkt, bijvoorbeeld fijnstof, gassen, dampen of rook.
De rook of prikkelende stofdeeltjes veroorzaken een chronische ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Vooral de kleine vertakkingen van de luchtwegen en de longblaasjes raken hierdoor steeds meer beschadigd. De schade is blijvend: het slijmvlies herstelt zich niet meer.

Hoe wordt de diagnose gesteld?
De diagnose van COPD wordt gesteld op basis van een longfunctiemeting. Indien de huisarts een vermoeden heeft dat de klachten die u heeft kunnen wijzen op de longaandoening COPD, zal er een longfunctietest worden afgenomen. Deze longfunctietest noemen we spirometrie.

Behandeling van COPD
Er is geen behandeling waardoor COPD over gaat. Het nastreven van onderstaande leefregels is belangrijk om de klachten van COPD te verminderen. Daarnaast kunnen medicijnen helpen om de klachten te verminderen.

Leefregels in de behandeling van COPD
Door gezond te leven kunt u uw conditie verbeteren en ervoor zorgen dat u zich fitter voelt. Het naleven van de volgende leefregels zijn belangrijke pijlers in de behandeling van COPD.

Stoppen met roken
De belangrijkste stap in de behandeling van COPD is stoppen met roken, in elk stadium van de ziekte. Zo kan er voorkomen worden dat de longen nog verder beschadigd worden. Na het stoppen met roken merkt men niet meteen verbetering. Het kan enkele maanden duren voordat men minder gaat hoesten en minder slijm opgeeft. Verkoudheden en luchtweginfecties zullen dan ook minder klachten geven. Hierdoor verslechtert de conditie van de longen minder gauw.



Dat ziet u ook in het plaatje hierboven: hoe eerder u stopt met roken, hoe langzamer COPD verergert.

Voldoende bewegen en ademhalingsoefeningen
Bewegen is heel belangrijk voor mensen met COPD. Beweeg minimaal een half uur per dag. Ga bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen. Wordt u van de inspanning kortademig? Laat u niet tegenhouden, blijf voorzichtig door oefenen. Uw conditie zal altijd verbeteren.
Als de inspanning u erg veel moeite kost, kan de kinesist u adviezen geven om makkelijker te kunnen bewegen en minder snel benauwd te worden. Ook ademhalingsoefeningen kunnen aangeleerd worden de kinesitherapeut, deze oefeningen helpen tegen kortademigheid en moeite om slijm weg te krijgen.

Gezond eten
Als u mager bent of wordt, moet u opletten dat u gedurende de dag genoeg eet. Neem minstens 3 keer per dag een gezonde maaltijd. In het buutgezondheidscentrum kunt u bespreken wat u het beste kunt doen om aan te sterken of een gezond gewicht te houden. Een diëtiste kan u er goed mee helpen.
Als u overgewicht heeft, is het belangrijk om gezond te eten en meer te bewegen. Met een gezond gewicht voelt u zich fitter en

heeft u meer energie. Dat kan enorm schelen bij kortademigheid.

Uitlokkende prikkels vermijden
Vermijd prikkels die u benauwd maken, zoals fijnstof, verf-, bak- en braadlucht. Een goede ventilatie van uw woon-, slaap- en werkruimte kan helpen. Zorg ook voor een goede afzuiginstallatie in de keuken of zet het raam open tijdens het koken. Soms kan het helpen van werk of hobby te veranderen om bepaalde prikkels te vermijden.
De belangrijkste prikkel die u moet vermijden blijft natuurlijk tabaksrook.

Mensen met COPD kunnen ernstig ziek worden door een virusinfectie van de luchtwegen, zoals griep. Door infecties kan de conditie van de luchtwegen verslechteren. Haal daarom ieder najaar de griepprik. Dat helpt om ernstige gevolgen van de griep te voorkomen.

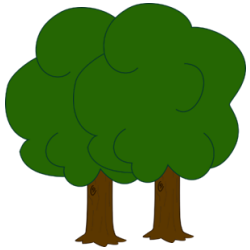
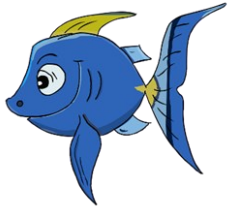
Kortom:
COPD is een ongeneeslijke longziekte.
Roken is bijna altijd de oorzaak.
De luchtwegen zijn blijvend vernauwd en werken steeds minder goed.
Klachten zijn hoesten, slijm opgeven, benauwdheid en snel kortademig en moe zijn.
Stoppen met roken, bewegen en gezond eten zijn belangrijk bij COPD.
Medicijnen kunnen helpen tegen de klachten.

Het ACeM-project
Herkent u zichzelf in deze klachten? Twijfel dan niet om dit te bespreken met je huisarts. Deze kan dan een longfunctietest laten afnemen om de diagnose van COPD vast te stellen en u zo goed mogelijk begeleiden in de behandeling ervan.

Vrijwilliger voor het onthaal gezocht
Wij zijn op zoek naar een extra vrijwilliger voor onze onthaalwerking. Zin om een namiddag of vooravond in de week ons te helpen met het telefonisch onthaal? Heb je basis PC-vaardigheden? Neem even contact op met maarten@derestel.be

Zomerrebus

Om de hersenen ook in de zomer te laten werken deze rebus:
degene die als eerste de oplossing binnen brengt krijgt een leuke prijs.
Uiterste datum 5 juli 2018.

R = OR + -B -V

I = ET P = D B = G
D = Z

Salmonella: wat is dat?

Eind mei was het weer zover: de kranten stonden vol over honderden zieke kinderen verspreid over verschillende scholen. De oorzaak lag bij een salmonellabesmetting van het eten van een welbepaalde traiteur.

Salmonella is een bacterie die veel voorkomt in dieren, vooral in pluimvee en varkens. De bacterie leeft vooral in de darm van zulke dieren, maar kan via de ontlasting bijna overal voorkomen.

Mensen kunnen ook drager zijn van de bacterie. Als zij onhygiënisch omgaan met eten en drinken, kunnen zij de besmetting overdragen.

Salmonella kan voorkomen in diverse levensmiddelen. De meeste bekende voorbeelden zijn rauw vlees, rauw ei, rauwe groente en fruit.

Gezondheidseffecten
Een besmetting kan klachten geven zoals diarree, buikpijn en koorts. Hoe ziek iemand wordt, hangt af van de hoeveelheid salmonella, de soort salmonella en de weerstand van de persoon. Enkele zijn extra moeilijk te behandelen omdat ze resistent zijn tegen antibiotica.
Een lichte besmetting kan maag- en darmklachten veroorzaken, die na een paar dagen vanzelf over gaan. Na een besmetting tasten de bacteriën de dunne darm aan, waar de bacterie een ontsteking veroorzaakt. De verschijnselen ontstaan meestal binnen 12 tot 36 uur en houden vaak 2 tot 3 dagen aan.

Salmonella kan in uitzonderingsgevallen ook doordringen in de bloedbaan waardoor organen, botten en gewrichten aangetast kunnen worden. Dit kan gewrichtsontstekingen of langdurige buikklachten zoals krampen, diarree of verstopping veroorzaken. Salmonella heeft een enkele keer hartproblemen, abcessen en botontsteking veroorzaakt.

Risicogroepen
Kinderen tot 5 jaar, zwangere vrouwen, zieken en bejaarden worden sneller ziek na een besmetting. De kans bestaat dat zij een vochttekort oplopen, dat zonder medische begeleiding levensbedreigend kan worden.

Advies bij besmetting
Bij salmonellabesmetting geldt het volgende advies:

Rust en voldoende drinken is meestal het enige dat helpt. Na de besmetting kan je zonder klachten te hebben nog maandenlang drager zijn van salmonella.

Raadpleeg een arts als er uitdrogingsverschijnselen zijn. Dit geldt zeker voor jonge kinderen tot 5 jaar, zwangere vrouwen, zieken en bejaarden.

Voedingsadvies
Om besmetting met salmonella te voorkomen gelden de volgende adviezen:
- Was je handen voor het koken en na het aanraken van rauw vlees.
- Was keukengerei direct na gebruik af met heet water en afwasmiddel. Voorkom kruisbesmetting. Prik niet met hetzelfde bestek in rauw vlees en daarna in gaar eten.
- Gebruik nooit dezelfde ondergrond voor rauw vlees en daarna voor gaar eten of rauw te eten groente. Gebruik een aparte snijplank voor rauw vlees en één voor groente.
- Bak vlees door en door gaar.
- Pas op met eieren. Gebruik geen rauwe eieren in gerechten die niet worden verhit, bijvoorbeeld bij bavarois, mousse of zelfgemaakte mayonaise. Bak eieren of kook ze het liefst hard, het eiwit en de eierdooier moeten bij voorkeur gestold zijn. Bewaar eieren in de koelkast.
- Was groente, fruit en verse kruiden zorgvuldig onder stromend water.
- Dompel kiemgroenten zoals taugé kort onder in kokend water, als je deze rauw wilt serveren.
- Was je handen na het aanraken van dieren.

Vooral voor kwetsbare groepen zoals kinderen tot 5 jaar, zwangere vrouwen, zieken en bejaarden is het belangrijk om bovenstaande voorzorgsmaatregelen te treffen.

Bron: stichting voedingscentrum Nederland

Consultaties van de artsen

Vanaf 1 augustus	OCHTEND (8u30-12u30)	NAMIDDAG/AVOND (14u30-19u)
Maandag	Arjen Joris (tot 10u30) Marc	Arjen* Joris (tot 18u)
Dinsdag	Arjen Marc (vanaf 9u30)	Arjen Joris* Marc (tot 18u)
Woensdag	Joris (tot 10u30) Marc	Arjen (tot 18u) Joris*
Donderdag	Arjen (tot 11u30) Joris	Marc*
Vrijdag	Arjen (tot 10u30) Joris	Arjen* Joris (tot 18u)
Vanaf 1 september	**OCHTEND (8u30-12u30)**	**NAMIDDAG/AVOND (14u30-19u)**
Maandag	Arjen Joris (tot 10u30) Marc	Arjen* Brenda Joris (tot 18u)
Dinsdag	Arjen Brenda (tot 11u) Marc (tot 11u30)	Arjen Joris* Marc (tot 18u)
Woensdag	Joris (tot 10u30) Marc	Arjen (tot 18u) Brenda* Joris
Donderdag	Arjen (tot 11u30) Brenda (tot 10u30) Joris	Brenda (tot 18u) Marc*
Vrijdag	Arjen (tot 10u30) Brenda (tot 11u30) Joris	Arjen* Brenda Joris (tot 18u)
Weekend (zat 8u tem ma 8u)	Wachtdienst Via 011/31 54 00	Wachtdienst Via 011/31 54 00

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

VERLOF

dr. Marc is met verlof van 25 juni tot 5 juli, en op 26-27 juli
dr. Joris is met verlof van 9 juli tot 25 juli, en op 16-17 augustus

De Restèl
buurtgezondheidscentrum vzw

De Restèl vzw,
Valstraat 2, 3570 Alken,
T 011 31 31 84, info@derestel.be
www.derestel.be

Verantwoordelijke uitgever: Mia Verdonckt, Valstraat 2, 3570 Alken