



## Onderzoek naar darmkanker...da's poepsimpel



De stoelgangtest

**WIJ DOEN HET.  
EN WAT DOE  
JIJ?**

Dikkedarmkanker ontwikkelt zich langzaam. Het duurt gemiddeld 10 jaar voordat een poliep (een uitstulping in de wand van de dikke darm) een kwaadaardig gezwel wordt.

Hierdoor kan dikkedarmkanker in veel gevallen vroegtijdig worden opgespoord, vaak zelfs nog vóór er echt sprake is van kanker. Als dikkedarmkanker in een vroeg stadium wordt ontdekt, is vijf jaar na de diagnose liefst 95% van de mensen nog in leven.

Bij het ontstaan van dikkedarmkanker heb je eerst geen klachten. Daardoor wordt de ziekte vaak pas laat ontdekt. Het is daarom belangrijk om dikkedarmkanker op te sporen vóór je klachten hebt.

Elk jaar krijgen zowat 6500 Vlamingen te horen dat ze dikkedarmkanker hebben.

Daarmee is dikkedarmkanker de tweede meest voorkomende kanker bij vrouwen (na borstkanker) en mannen (na prostaatkanker). Elk jaar sterven in Vlaanderen ongeveer 1600 mensen aan deze ziekte.

Daarom organiseren BCG Althea en Zenia een screeningsonderzoek Dikkedarmkanker voor **alle mannen en vrouwen van 55 tot en met 74 jaar**.

Deze test is volledig **gratis** als je de afgelopen 10 jaar geen colonoscopie hebt laten doen of de afgelopen 2 jaar geen stoelgangstaal hebt laten onderzoeken. Vraag dit even na bij je huisarts.

Ben je geïnteresseerd? Vraag dan een afdamekit aan je huisarts.

Meer lezen? <https://dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be/nl/bevolkingsonderzoek>

## ACTIVITEITEN IN DE BUURT

### Dag van de Zorg—zondag 18 maart 2018



Dienstencentra De Halm en Ter Hooie nodigen je op zondag 18 maart uit op hun opendeurdag naar aanleiding van de Dag van de Zorg. Op deze dag laten ze je tussen 10u en 17u kennismaken met hun dagelijkse werking.

Daarnaast tonen ergotherapeuten welke hulpmiddelen er bestaan als het wat moeilijker begint te gaan. Ze vertellen ook welke aanpassingen aan een woning gedaan kunnen worden om langer zelfstandig thuis te blijven wonen.

Maar er is meer!

Wil je wel eens voelen hoe het is om te leven met ouderdomskwaaltjes? Kom dan naar **De Halm** en kruip in de huid van een tachtigjarige met behulp van onze attributen of doe zelfs een heel ouderdomssimulatiepak aan.



Dienstencentrum De Halm  
Halmstraat 9  
3600 Genk  
089 46 16 75

In **Ter Hooie** een speciale fiets testen waarmee je door straten uit je kindertijd kan rijden. Wandel je liever? Haal dan leuke herinneringen op tijdens de leeftijdsvriendelijke wandeling. Bekomen doe je met muziek, volksspelen en een hapje.

Dienstencentrum Ter Hooie  
Hooiplaats 14/1  
3600 Genk

Je kan ook een kijkje gaan nemen bij:  
**Rode Kruis Vlaanderen**: donorcentrum,  
Schiepse Bos 4, Genk  
**Faresa**, Pastoor Raeymaekersstraat 17, Genk  
(bevordering psychosociaal welzijn)

Voor meer info en een overzicht van alle activiteiten in de deelnemende organisaties:  
<https://www.dagvandezorg.be/>

### Workshop “fit in je hoofd, goed in je vel” dinsdag 20 maart 2018

Een dipje of tegenslag komt iedereen wel eens tegen. Daarom heb je er baat bij je geestelijke gezondheid te versterken. Je maakt kennis met 10 eenvoudige tips die je veerkracht boosten en inspireren tot een gezonder en gelukkiger leven. Een getrainde lesgever dompelt je gedurende twee uren onder in de wereld van de veerkracht.

De workshop gaat door op 20 maart van 13u30 tot 15u30 in Dienstencentrum Troempeelke, Kapelstraat 10, 3660 Opglabbeek . De deelnameprijs bedraagt 3 euro. Je kan reserveren via mail: [marjon.quax@opglabbeek.be](mailto:marjon.quax@opglabbeek.be)

### Blijf in beweging - cursus voor mensen met diabetes

Deze cursus bestaat uit 10 wekelijkse bewegingslessen en een informatief gedeelte. De lessen gaan door op dinsdag van 9u45 tot 12uur. De eerste les start op 6 maart. Inschrijven kan vanaf 28 februari: SportinGenk Park, Emiel Vandorenlaan 144. Tel. 089/65 34 50

## En ook nog....

### Gezondheidswandelingen...zin om mee te gaan?

Wandel je graag maar doe je dat liever niet alleen? Dan kan je meedoen met de gezondheidswandelingen in Zwartberg. Een uurtje of een half uurtje op je eigen tempo, in groep en met begeleiding.

De wandelingen vertrekken op 2 locaties:

- ◇ op dinsdag en donderdag aan zaal "De Bol", Lucien Londotstraat 3. We vertrekken stipt om 14u. Einde van de wandeling om 14u30.
- ◇ Op dinsdag kan je ook terecht op het Zwazoopad. We vertrekken om 10u aan de ingang van de vroegere zoo in de Marcel Habetslaan. Deze wandeling duurt een uurtje.

Deelname is gratis. Inschrijven is niet nodig maar we vertrekken wel STIPT!

### Gratis taxicheques.

Als rolstoelgebonden Genkenaar kom je in aanmerking voor gratis taxicheques. Die kan je gebruiken voor aangepast vervoer door zes Genkse taxibedrijven. Voldoe je aan de voorwaarden, dan heb je elk jaar recht op 24 taxicheques ter waarde van 7 euro per stuk, dus een totaal bedrag van 168 euro.

Als je wil weten wat de voorwaarden zijn om gebruik te kunnen maken van deze taxicheques dan kan je hiervoor terecht op het Stadhuis van Genk—tel. 089/65 36 00.

Je vindt ook meer info op de website van Genk:

[www.genk.be/welzijn/personen met een handicap/sociale-en-financiele-voordelen/gratis taxicheques](http://www.genk.be/welzijn/personen%20met%20een%20handicap/sociale-en-financiele-voordelen/gratis-taxicheques).

### Week van de diëtist: het verhaal van een patiënt die op de goede weg is!

Ik wilde graag afvallen omdat bijna iedereen in mijn familie te zwaar is en mijn mama al een waarschuwing gekregen heeft dat ze kans heeft op diabetes. Ik probeerde eerst op eigen houtje af te vallen door een crashdieet te doen maar het gevolg was dat ik nog meer kilo's bijkwam in plaats van af te vallen! Toen heb ik besloten dat ik hulp nodig had en heb ik een afspraak gemaakt met Joke, de diëtiste van Althea.

De kennismaking met Joke was heel vlot; ze gaf me een goed gevoel omdat ze zei: "ik ga je helpen, wij gaan dat samen aanpakken". Die steun vind ik echt fijn. Ze is iemand die heel goed kan luisteren naar wat ik vertel.

Ik had verwacht dat ik veel dingen niet zou mogen eten, dat ik me allerlei dingen zou moeten onzeggen maar dat is helemaal niet zo! Het eerste was Joke deed, was me helpen mijn eetbuien onder controle te krijgen want dat maakt het makkelijker om daarna aan mijn gewicht te werken.

Ik ben nu 3 maanden bezig en ik ben toch al 2 kg afgevallen. Soms ben ik bij een controle niet veel afgevallen maar Joke zegt dat het niet erg is als je eens niet of weinig afvalt zolang als je maar niet opnieuw bijkomt! Ik moet me ook niet schuldig voelen als ik eens een keertje "zondig" zolang als ik verder maar goed oplet.

Wat ik ook heel fijn vind, zijn de receptjes die ik van Joke krijg; ze zijn eenvoudig en heel lekker. De prijs van de consultatie valt ook heel goed mee en is zeker geen rem om er aan te beginnen.

Ik ben heel blij dat ik de stap gezet heb want ik voel me veel fitter en ik ben zeker gemotiveerd om verder te blijven doen!