

Nieuwsbrief



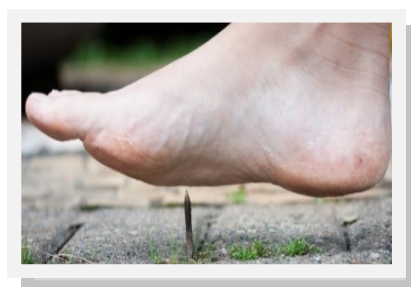
Laat je vaccineren: TETANUS

Wist je dat ...

- * je elke 10 jaar een nieuw tetanus vaccin moet krijgen?
- * dit vaccin 10 jaar werkzaam is tegen tetanus of "de klem"?
- * tetanus meestal ontstaat als een wonde besmet raakt met de bacterie *Clostridium tetani*? Deze zit niet alleen op roestige voorwerpen, maar schuilt ook dikwijls in straatvuil, aarde, uitwerpselen en stof.
- * het tetanus vaccin gratis door de overheid beschikbaar gesteld wordt?
- * je dit vaccin dus gratis in het BGC kan laten plaatsen op voorwaarde dat je vorige vaccin meer dan 10 jaar geleden geplaatst werd?
- * kinderen dit vaccin in hun basisschema krijgen via de schoolarts? Hun laatste spuitje wordt normaal rond de leeftijd van 15 jaar geplaatst. Vanaf de leeftijd van 25 jaar kan je dit vaccin dus opnieuw laten zetten na overleg met je huisarts of verpleegkundige.

Bespreek dus even met je huisarts of verpleegkundige wanneer je opnieuw een tetanus vaccin moet laten plaatsen.

Meer info op www.laatjevaccineren.be



In dit nummer:

Laat je vaccineren: tetanus 1

valpreventie 2

Activiteiten in de buurt 3

Terugbetaling sportarts 4

Foto's open-deurdag diëtiste 4



valpreventie

Wist je dat:

- * 1 op 3 ouderen minstens 1 maal per jaar valt?
- * De kans dat je als oudere op de Spoedafdeling belandt omwille van een valpartij, 10 maal groter is dan omwille van een verkeersongeval?
- * Een valpartij veroorzaakt kan worden door het dragen van verkeerde schoenen?
- * Je na een valpartij meer risico loopt om opgenomen te worden in een ziekenhuis of woonzorgcentrum?

Van 23 tot en met 29 april vindt de 7e week van de valpreventie plaats. De focus ligt op actief bezig zijn en dit op een veilige manier, dus met de nodige aandacht voor valrisicofactoren zoals voeten en schoeisel, zicht, medicatie, duizeligheid, voeding, gedrag en veiligheid in huis.

Wij geven je alvast een aantal tips:

Blijf in beweging

- * Blijf niet te lang stilzitten,
- * Beweeg dagelijks maar hou rekening met uw eigen mogelijkheden: doe vb. kleine boodschappen te voet of met de fiets. Parkeer de auto iets verder en wandel een stukje te voet. Speel met de kleinkinderen.
- * Werk aan je evenwicht, spierkracht en lenigheid,
- * Pak het stap voor stap aan en geef niet op bij een terugval. Elk beetje beweging is beter dan geen beweging!

Ga voor een veilig huis

- * Vermijd gladde of natte vloeren, losliggende kabels,...
- * Bevestig matten en tapijten met een goede antislip-laag of strips. Kleef ook antislip op de traptreden. Het beste is echter GEEN tapijten in huis!
- * Gebruik een veilige trapladder.
- * Zorg voor voldoende verlichting.
- * Plaats stevige handgrepen aan de wc, het bad, de douche.
- * Zorg voor voldoende bewegingsruimte als je een stok of rollator gebruikt.
- * Let ook op als je de woning verlaat: de stoep ligt er niet altijd gelijk bij!

Verzorg je voeten

- * Vermijd rondlopen op sokken op blote voeten.

- * Draag goede schoenen die je voet omsluiten, in de juiste maat.
- * De zool is best plat (geen hakje) en met een goed reliëf.
- * Laat voetproblemen zoals eeltknobbels, teenafwijkingen, ingegroeide nagels,...behandelen.

Kijk uit met je ogen

- * Draag een bril als dat nodig is en zorg ervoor dat de glazen proper zijn.
- * Ga regelmatig op controle bij de oogarts.

Eet evenwichtig en gezond om je spieren en botten sterk te houden

- * Eet voldoende voeding die rijk is aan calcium en vitamine D zoals vis, melkproducten, broccoli, spinazie, radijsjes, Chinese kool, abrikoos, appels, dadels, kiwi,...De inname van extra calcium en vitamine D kan je de huisarts bespreken.
- * Wees matig met alcohol: drink niet meer dan 1 glas per dag.
- * Rook niet...Roken verhoogt immers het risico op broze botten.

Van slaappillen kan je vallen

- * Bespreek het gebruik van medicatie altijd met je huisarts, ook degene die je zonder voorschrift kan krijgen. Bespreek ook regelmatig of alle medicatie die je inneemt nog wel nodig is.
- * Neem je geneesmiddelen in zoals voorgeschreven door de huisarts (juiste dosis, juiste tijdstip,...)

Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan

- * Sta niet te snel recht uit bed of zetel. Zet je voeten plat op de grond, steun met de handen op de knieën en sta langzaam recht.
- * Plaats het hoofdeinde van je bed wat hoger.
- * Haast je niet naar de telefoon of de telefoon.
- * Drink voldoende water: dat zorgt voor een goede bloeddoorstroming.

Ben je onlangs gevallen? Ben je vaak duizelig? Heb je problemen met stappen of verlies je je evenwicht? Wacht dan niet en raadpleeg je huisarts!

Bron: Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. www.valpreventie.be

ACTIVITEITEN IN DE BUURT



Op woensdag 18 april kan je naar hartenlust buiten spelen en ravotten samen met je vriendjes en vriendinnetjes.

Je wordt verwacht om 14 u aan de kerk van Waterschei (Parklaan). Er is een klimpaal, pamberpaal, speleobox, pannakooi...Je kan go-carten, je laten grimeren,...

Voor de kleintjes (-6 jaar) is er Kleuterland.

Yoga en Tai Chi

In dienstencentrum De Halm (Halmstraat) kan je terecht voor groepslessen Yoga en Tai Chi.

De lessen gaan door op:

- * Tai Chi: **maandag** om **14u**
- * Yoga: **donderdag** om **14u30**

Jong of minder jong...iedereen is welkom



Kostprijs: €5 per les of €40 voor een 10-beurtenkaart.

Je hoeft je niet op voorhand in te schrijven.

Je draagt best losse kleding.

Er zijn matjes ter plaatse.

Activiteiten in de dienstencentra i.v.m. valpreventie

- * **De Halm - Halmstraat 9, Hoevenzavel:** **vrijdag 20/4 - 4u:** voordracht "vallen, ik niet!" Je krijgt tips om op een gemakkelijke en aangename manier vallen te voorkomen.
- * **Ter Hooie - Hooiplaats 14/1, Centrum:** **dinsdag 24/4 - 14u:** Valquiz: de belangrijkste risicofactoren om te vallen komen aan bod in een quiz met een "vul-aan ronde" en een "goed-fout" ronde.
- * **De Schalm - Landwaartslaan 99, Boxberg:** **vrijdag 27/04 - 10u30:** "Huisje Weltevree". Dit is een ganzenbordspel met vragen en bewegingsoefeningen.
- * Al deze activiteiten zijn gratis.

Terugbetaling “sportarts”

Opgelet: een sportarts is geen specialist - zoals bijvoorbeeld een cardioloog - maar een huisarts die zich toelegt op sportblessures.

Wat wil dit zeggen voor de terugbetaling als u ingeschreven bent in het forfaitair systeem?

- * Het ziekenfonds betaalt deze consultatie niet terug omdat het niet om een specialist gaat.
- * Het BGC betaalt dit niet terug omdat u eigenlijk naar een huisarts gegaan bent en u, volgens de regels van het forfaitair systeem, gebruik dient te maken van de diensten van de huisartsen van het BGC.
- * Als u advies nodig heeft over sportletsels bespreekt u dit best eerst met een huisarts van het BGC die u daarna eventueel kan doorverwijzen naar een specialist.

Opendeurdag 22/3 bij onze diëtiste Joke:



Heel wat patiënten kwamen langs en kregen nuttige uitleg van Joke over gezonde voeding.

Er was ook aandacht voor de diabetici. Bij Cindy en Julienne kon je het “suikerspel” spelen. Iedereen kreeg proevertjes mee naar huis



Wij zorgden ook voor lekkere hapjes die je makkelijk thuis kan klaarmaken.