

Nieuwsbrief

Mei = actiemaand Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker

Dankzij het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker kunnen vrouwen **tussen 25 en 64 jaar** om de 3 jaar gratis een uitstrijkje laten nemen. Zij ontvangen daarvoor een brief per post.

Voor wie?

Vrouwen van 25 tot en met 64 jaar.

Waarom?

Elk jaar krijgen ongeveer 360 vrouwen in Vlaanderen baarmoederhalskanker. Het is de 8e meest voorkomende kanker bij vrouwen. Door middel van een uitstrijkje kan baarmoederhalskanker vroegtijdig opgespoord worden.

BGC Althea organiseert samen met de wijkwerking van Waterschei een Gezondheidssessie "Mammobox". Tijdens deze bijeenkomst praten vrouwen, zowel jong als iets ouder, op een ontspannen manier over borst- en baarmoederhalskanker en de vroegtijdige opsporing ervan. Vragen, onzekerheden en gevoelens komen aan bod. Onderwerpen zoals beha, maandverband, borsten, borstbewustzijn, borst- en baarmoederhalskankerscreening worden besproken.

Wanneer?

Dinsdag 19 juni van 13u tot 15u.

Waar?

Buurthuis Waterschei, Binnenlaan 52



Prijs?

Gratis

Inschrijven?

Emine (Buurtwerk): 089/70 39 02 of 0491/377 409.

Max. 15 deelnemers! Wacht dus niet te lang om je in te schrijven.



Bron en foto's : Logo Limburg



In dit nummer:

Bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker	1
Reisadvies	2
Week van de opvoeding	2
Werelddag zonder tabak	3
10.000 stappenclash	4
Personeelsnieuws	4

Reisadvies: wat kan je op voorhand regelen?



Ga je binnenkort op reis? Vergeet je dan niet goed voor te bereiden op gezondheidsvlak!

Meer advies over welke maatregelen je kan nemen, welke geneesmiddelen je moet meenemen of welke vaccinaties je best krijgt, kan je per reisbestemming opzoeken via deze website:

<https://www.itg.be/N/reisgeneeskunde>

Voor verder advies kan je steeds contact opnemen met je vaste huisarts of de Jessa Travel Clinic in Hasselt:

<http://www.jessazh.be/deelwebsites/jessa-travel-clinic>

In de volgende editie van dit krantje verschijnt nog een handige lijst voor de reisapotheek!



16 - 23 mei - week van de opvoeding: “opvoeden is samenspel”!

De wereld is groot en we maken er allemaal samen deel van uit. Kinderen laten opgroeien tot echte wereldburgers, betekent dat we hen van jongs af aan een stem geven en hen de superdiverse kleurrijke wereld waarin we leven, laten meemaken. Door te leren luisteren, verantwoordelijkheid te delen en respect te hebben voor ieders eigenheid, draagt ieder zijn steentje bij aan een warme en begripvolle wereld waarin we niet naast, maar met elkaar leven.

Op **campus O3** kan je terecht voor vragen over opvoeding en ontwikkeling. Je vindt er ook allerlei leuke activiteiten om samen met je kinderen te doen. Neem alvast een kijkje op hun website: <https://www.campuso3.be/> De activiteiten zijn per leeftijd gegroepeerd. Neem eens een kijkje onder Speelwij of Speel'bus en maak je keuze uit het ruime aanbod.



31 mei: Werelddag zonder tabak

STOPPEN MET ROKEN: ALTIJD PRIJS!

TIJD NA HET STOPPEN

NA 20 MINUTEN

Je bloeddruk en hartslag zijn duidelijk verbeterd, je handen en voeten voelen warmer aan.

NA 8 UUR

Het nicotine en koolmonoxide niveau in je lichaam is gehalveerd, het zuurstofniveau in je bloed is weer normaal, de kans op een hartaanval is duidelijk verminderd.

NA 15 JAAR

Je risico op een beroerte is even groot als voor iemand die nooit heeft gerookt.

NA 10 JAAR

Je risico op longkanker is half zo groot als voor een roker. Je risico op een hartziekte is even groot als voor iemand die nooit gerookt heeft.

NA 1 JAAR

Je risico op een hartziekte is half zo groot als voor een roker.



NA 24 UUR

De koolmonoxide is volledig uit je lichaam, je longen beginnen slijm en andere vuilresten te verwijderen.

NA 48 UUR

Alle nicotine is uit je lichaam, je kan beter proeven en ruiken, je 'rokersgeur' (adem en lichaam) verdwijnt.

NA 72 UUR

Je ademt makkelijker, de luchtwegen in je longen ontspannen, je hebt meer energie.

NA 3-9 MAANDEN

Hoesten, piepen, kuchen verdwijnen.

NA 2-12 WEKEN

De bloedsomloop verbetert, lopen en rennen gaat beter.

Bron: Logo Oost-Brabant vzw

Wat kan je doen als je wil stoppen met roken?

- ◇ Spreek je huisarts aan,
- ◇ Advies en begeleiding van een tabakoloog, helemaal gratis en zonder je te moeten verplaatsen via 0800/11100.
- ◇ Meer interessante info vind je op de website van Tabakstop: <https://www.tabakstop.be/hoe-stoppen-met-roken>

Op 30 mei kunnen rokers tussen 9 en 12 u terecht in het ZOL Genk voor een gratis CO-meting. Een ademtest met de CO-meter toont hoeveel koolmonoxide (CO) er in je uitgeademde lucht zit. Dat is een indicatie voor de hoeveelheid CO in je bloed. Hoe meer je rookt, hoe hoger de CO-waarde. Koolmonoxide is een giftig gas dat je niet ruikt of ziet. Wanneer je sigarettenrook inademt, wordt CO via je longen in je bloed geabsorbeerd. Te veel CO is ongezond, omdat het zich sneller dan zuurstof bindt aan rode bloedlichaampjes. Het neemt dus noodzakelijke zuurstof voor je lichaam weg.

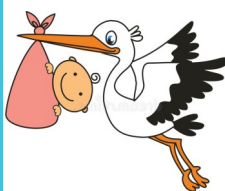
10.000 stappen clash...Althea gaat de uitdaging aan!

Mei is de maand van de 10.000 stappen. De bedoeling van het project is om iedereen ervan te overtuigen dat voldoende fysieke activiteit ook een vorm van sport is die gemakkelijk in te passen is in het dagelijks leven. Allicht zegt u: "10.000 stappen, dat is wel veel" maar ook alledaagse activiteiten (was uithangen, tuinieren, kinderen te voet naar school brengen),... zorgen ervoor dat u beweegt. **Wij van Althea en Zenia geven alvast het goede voorbeeld en gaan de uitdaging aan met BGC De Restèl uit Alken om op een maand tijd de meeste stappen te maken.**

**Wil jij, met je gezin, vrienden,...., ook gaan stappen?
Wij zetten de mogelijkheden op een rijtje:**

- ◇ Registreer je via de website <https://10000stappen.gezondleven.be/> Maak een groep met familie of vrienden of zoek een bestaande groep vb. Genk (via de knop "gemeenten")
- ◇ Stel jezelf een doel vb. in één maand individueel of met het hele gezin in totaal 100 km wandelen (dat is ongeveer 3 km per dag). Houd je vorderingen bij in een dagboek
- ◇ Als je geen stappenteller of activitytracker hebt: er bestaan ook gratis apps om de kilometers te tellen. Zoek op "stappenteller" in de Appstore (i-phone) of de Playstore (Android).
- ◇ **Leuke wandelroutes** kan je vinden bij de toeristische dienst of op volgende websites:
 - www.visitgenk.be/Doen/Wandelen_fietsen/Wandelen
 - www.wandeleninlimburg.be: Er zijn verschillende wandelingen in de buurt en in het Genkse
 - www.connecterra.be/wat-te-doen/de-wandelroutes/659
 - In Lanaken kan je iedere woensdag in mei deelnemen aan georganiseerde wandelingen (met zoektocht). Meer info via de dienst Sport: 089 739 850

Personeelsnieuws:



onze maatschappelijk werkster en gezondheidspromotor Tamara is bevallen van een prachtige dochter, Ellie. Wij wensen Tamara en haar gezin veel geluk en een mooie toekomst!

- ◇ Stefanie Verheem neemt de taak van maatschappelijk werkster over. Welkom Stefanie!
- ◇ Carine (admin) vervangt Tamara als gezondheidspromotor.
- ◇ Verpleegster Ruth heeft het BGC verlaten. Zij werd vervangen door Sylvie. Hartelijk welkom in het BGC-team Sylvie!
- ◇ Kinesist Laurens vertrekt op wereldreis. Wij wensen hem een schitterende reiservaring toe!