

# Nieuwsbrief

P006643



**“ Wij doen mee “**

**24 uur in beweging tegen kanker:**  
 van zaterdag 29/9 14u30 tot zondag 30/9 14u30.

**Atlas College, Mosselerlaan 110 Genk.**

Levensloop is een feestelijk evenement voor alle leeftijden dat draait rond solidariteit en fondsenwerving voor de strijd tegen kanker. De opbrengst van het evenement gaat integraal naar de Stichting tegen Kanker.

Zij gebruiken het geld om:

- Het wetenschappelijk kankeronderzoek financieel te steunen,
- Een gezonde levensstijl en preventieboodschappen te promoten,
- Sociale hulp te bieden aan mensen getroffen door kanker, en hun naasten.

De gemeenschap van een stad of gemeente komt 24uur lang samen om:

- Mensen die kanker overleefden of er nog tegen vechten, te vieren,
- Mensen die aan kanker overleden zijn, te herinneren,
- Als gemeenschap op te staan en samen te strijden tegen kanker.

**Hoe werkt het?** Teams lossen elkaar - al wandelend of lopend - 24u lang af tijdens een estafette op een parcours. Hiervoor laten ze zich sponsoren. Iedereen kan op zijn manier helpen: door mee te doen met een team of gewoonweg door te komen kijken en een drankje of hapje te kopen aan een stand.

**Waarom 24u?** Kanker “slaapt” nooit! Het is een voortdurend gevecht voor patiënten en hun naasten. Daarom duurt iedere levensloop 24u zonder onderbreking omdat dit de strijd en de uitdagingen symboliseert die je moet zien te overwinnen tijdens de ziekte!

**Wij van Althea doen mee, samen met het team van Genk Preventief Gezond. Hopelijk zien we elkaar daar?**

Meer info: <https://www.levensloop.be/relays/genk-2018>

## In dit nummer:

Levensloop 1

Griepvaccin 1

De gezonde brooddoos 2

Onbedoeld vermageren bij 65-plussers 3

Praktijknieuws 4

Activiteiten in de buurt 4



Zwanger, 65+, diabetes of chronisch ziek? Bescherm jezelf: laatje vaccineren.

**LAAT GRIEP DEZE WINTER IN DE KOU STAAN**

GRIEPPVACCINATIE.BE

## Griepvaccinatie.

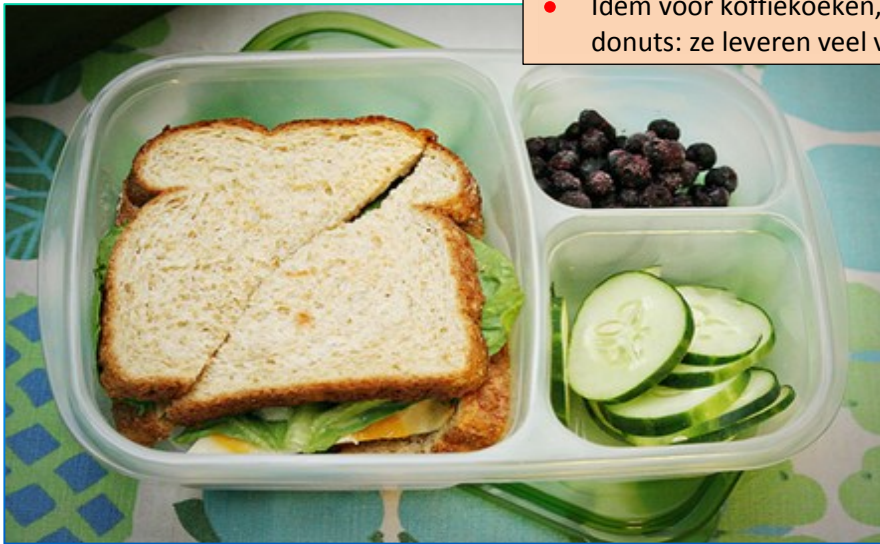
Onze artsen bekijken voor welke patiënten het vaccin zinvol is. Vervolgens sturen wij een brief met een voorschrift naar risicopatiënten en alle 65-plussers. Met dit voorschrift gaat u naar de apotheek om het griepvaccin te halen. Opgelet: leg het vaccin meteen in de koelkast! De beste periode voor inenting is van eind oktober tot begin november. Het griepvaccin wordt

voor 50-plussers en chronisch zieken gedeeltelijk door het ziekenfonds vergoed. U kan de griepspuit iedere werkdag tussen 9-12u en 17u30-17u50 laten zetten op de verpleegconsultatie in het BGC. Opgelet: de verpleegconsultatie is enkel op afspraak!

**In BGC Zenia** kan u een afspraak maken bij de huisarts, die u het vaccin zal toedienen.

## Eerste schooldag? Een gezonde brooddoos maakt je dag goed!

Leren, studeren, sporten en spelen: kinderen hebben veel energie nodig om de schooldag door te komen. In dit artikel geeft onze diëtiste Joke u tips voor een gezonde lunch zodat uw kinderen hun batterijen 's middags op een gezonde manier kunnen opladen.



### Van brood word je groot!

- ✓ Kies bij voorkeur donkere broodsoorten en wissel af: volkorenbrood, roggebrood, speltbrood, notenbrood,...
- ✓ Snij de boterham eens in een andere vorm: driehoekjes, rechthoekjes of gebruik speciale vormpjes.
- ✓ Time to smos: verras eens met een grijze pistolet en vul die met sla, geraspte wortelen en kipblokjes. Het maakt groenten eten heel gewoon.
- ✓ Snij de korsten van de snede brood en beleg met groenten, een schijfje ham of kippenwit. Rol dan op in plaats van dicht te vouwen. Draai de rol in een leuke servet met een strikje errond en je hebt meteen een verrassingslunch. Dit kan je ook doen met een wrap.
- Vermijd wit brood en sandwiches: ze bevatten weinig of geen vezels...
- Idem voor koffiekoeken, croissants, worstenbroodjes en donuts: ze leveren veel vetstoffen!

### Groenten in de brooddoos? Natuurlijk!

- ✓ Kerstomaatjes, rauwe wortel, reepjes paprika, radijsjes,....
- ✓ Maak eens een groentepaté van linzen of kikkererwten,
- ✓ in de winter: een thermosje met groentesoep
- ✓ **Groenten bij de broodmaaltijd brengen kleur in de brooddoos en dragen bij aan de dagelijkse inname van groenten!**

### Welk beleg kies je?

- ✓ Geef een boterham met beleg mee en niet omgekeerd 😊. Niet brood is de dikmaker maar het beleg dat erop ligt. Wat groenten erbij zorgt voor een frisse toets!
- ✓ Je kan de ene helft van de boterhammen beleggen met hartig beleg (kaas, magere en halfvette vleeswaren) en de andere helft met een zoet beleg (confituur, honing).
- ✓ Varieer: schijfjes mozzarella, gerookte zalm, fetakaas, hard gekookt ei, tonijn, surimisticks...Versier met een schijfje komkommer of tomaat.
- ✓ Fruit op de boterham: schijfjes banaan, schijfjes gebakken appel met kaneel,....
- Beperk vetrijk beleg zoals choco, speculoospasta, salami, préparé, paté, krabsla,....

### Drankjes:

- ✓ Een flesje water!  
Volle melk kan tot 4 jaar; daarna halfvolle melk of sojamelk.
- Fruitsap: bevat veel suiker en geef je zeker niet dagelijks.
- Frisdrank laat je best thuis.

**Welk dessert geef je mee?** Een dessertje is geen must. Wil je toch iets meegeven, kies dan voor een stuk fruit of fruitsla, een fruitspies of wat rozijntjes. Ook een melkproduct kan: yoghurt, pudding, sojamelk.

### Een leuk idee:

verras je kind af en toe met een broodtrommelkaartje! De lunch smaakt zeker dubbel zo goed!



## Goed gevoed of ondervoed? Gezond ouder worden.



Ongewenst gewichtsverlies staat voor het onbedoeld verliezen van enkele kilo's. Er is pas sprake van ongewenst gewichtsverlies als men **5 procent** gewichtsverlies heeft ervaren in de afgelopen maand of **10 procent** gewichtsverlies in het afgelopen half jaar. Ook wordt er van ongewenst gewichtsverlies gesproken als men een **BMI** heeft van van 20 of lager bij 65-plussers. Je BMI kan je bereken door je gewicht in kilogram te delen door het kwadraat van je lengte.

Een voorbeeld voor iemand van 65 kg met een lengte van 1,70 m.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht in kg}}{\text{lengte} \times \text{lengte}} = \frac{65}{1,70 \times 1,70} = \frac{65}{2,89} = 22,49 = \text{goed gewicht}$$

Maar liefst 10% van de thuiswonende 85-plussers in Nederland heeft ondergewicht, andere studies zeggen dat zelfs tot 30% een BMI van minder dan 20 heeft. Bij ondervoeding is de kans op ziekenhuisopname twee keer groter. Deze patiënten moeten vaak ook langer opgenomen worden en hebben regelmatig gezondheidscontroles. Daarom willen we dit in het BGC ook graag onder de aandacht brengen.

Volgende **klachten** kunnen voorkomen bij gewichtsverlies:

- Vermoeidheid
- Misselijkheid
- Verwardheid
- Hogere vatbaarheid voor infecties
- Duizelingen

Verder merk je dit ook als je kleren ruimer komen te zitten of je horloge losser rond je pols zit.

Gewichtsverlies kan verschillende oorzaken hebben. Soms past het gebit niet meer goed of smaakt het eten minder. Maar ook ernstige oorzaken zoals suikerziekte of bepaalde kankers kunnen zorgen voor gewichtsverlies. Dit moet dus zeker goed nagekeken worden!

**Denk je dat jij de afgelopen tijd ook onbedoeld veel gewicht verloren hebt? Of merkt je dit bij iemand in je omgeving? Maak dan zeker een afspraak met onze verpleegkundige om dit in kaart te brengen. Zij zal dan contact opnemen met je huisarts als dit probleem verholpen kan worden. Verder kunnen ook onze diëtiste, kinesisten en maatschappelijk werker ingeschakeld worden.**

Houd zeker onze wachtzaal in het oog voor meer acties komende maand!

### Hierbij alvast enkele tips van onze diëtiste Joke:

1. Eet op vaste tijdstippen. Eet liever 5 à 6 kleine maaltijden dan 3 grote maaltijden. Dit zorgt ervoor dat je geen overvol gevoel krijgt.
2. Eet ook tussendoortjes en wissel zoet af met hartig: een koekje, rozijnen, wat blokjes kaas, een craquotte, een soepstengel, wat popcorn, wat noten of zaden....
3. Eet je geen vlees, zorg dan zeker voor genoeg vis, eieren, peulvruchten of vleesvervangers. Ze bevatten eiwitten die nodig zijn om spierafbraak te voorkomen.
4. Eet voeding die je gemakkelijk kan kauwen en niet op je maag blijft liggen. Sop je brood in de koffie of zorg voor een sausje bij de warme maaltijd of bij de groenten. Neem de tijd voor je maaltijd. Maak je maaltijd smakelijk!
5. Eet niets wat je niet lust of waarvan je een afkeer hebt.
6. Zorg voor afwisseling. Wissel broodmaaltijden af met warme maaltijden. Heb je moeite met brood, eet dan bijvoorbeeld crackers, beschuitjes, cornflakes, muesli, rozijnenbrood of verloren brood of wat koude pasta.

Verder kunnen wij ook advies geven om de maaltijd aangenamer te maken zoals maaltijdbezinging of samen eten in de buurt. Onze maatschappelijk werkster kan je hierbij helpen.



- Dokter Katleen (BGC Zenia) gaat vanaf september een nieuwe uitdaging aan: zij heeft besloten om opnieuw voltijds te gaan studeren. Katleen, wij bedanken je voor je energieke bijdrage in het uitbouwen van BGC Zenia en wensen je nog heel veel succes met je studies en je verdere carrière!
- Op 1 oktober wuiven wij ook dokter Kaatje uit. Zij verkast naar de andere kant van het land. Kaatje, je was een meerwaarde voor onze praktijk. Veel succes in je verdere loopbaan!
- Op 3 september start onze nieuwe HAIO (Huisarts in opleiding), dokter Dimitri. Welkom Dimitri!
- Babynieuws: onze onthaalmedewerkster Filiz is bevallen van een flinke zoon Zeki Enes. Proficiat Filiz!
- Tijdens de afwezigheid van Filiz komt Loide het onthaalteam versterken. Loide werkte tot nu als vrijwilligster bij ons en kent het reilen en zeilen in het BGC. Welkom in het team, Loide!
- Tamara, onze Maatschappelijk werkster en Gezondheidspromotor, komt terug uit bevallingsverlof. Zij vliegt er opnieuw in vanaf 10 september. Welkom terug, Tamara!
- We nemen afscheid van Stefanie, die Tamara vervangen heeft als maatschappelijk werkster. Stefanie, bedankt voor je tomeloze energie en inzet. Je was een fijne collega!
- Ook ikzelf (Carine) geef mijn tijdelijke taak als Gezondheidspromotor weer terug aan Tamara. Ik wil graag mijn collega-gezondheidspromotor Rosita en het GP-team (Dorien, Rita, Nele en Katleen) van harte bedanken voor de fijne samenwerking!



### Activiteiten in de buurt

- **Do 6/9: "Lezingen "zonder voorschrift"**. Actrice Marleen Merckx brengt "Wintertulpen", een theatermonoloog over borstkanker. Om 20u in het Grand Kaffee van Portavida, Welzijns-campus 15 in Genk. Info en tickets via [zondervoorschrift.portavida.be](http://zondervoorschrift.portavida.be) of bezoekers-onthaal C-mine.
- **Zo 16/9: "Dag van het eetbare landschap"**. Brood bakken, bier brouwen, jenever stoken of stroop maken ... je beleeft hoe echte vakmensen met veel passie ambachtelijke producten maken. Tijdens deze editie staan kruiden in de kijker. Kijk, proef en kuier op de grote streek-productenmarkt met heel veel lekkers uit eigen streek. Van 10 tot 18u in het Openluchtmuseum van Bokrijk. Toegang: 0-3 jaar: gratis, 3-12 jaar: €2, 13-59 jaar: €12,5, 60-plus en mensen met een beperking: €10,5.
- **Za 22/9: Opening SportinGenk Park en Sportmarkt**. Je kan er alle vernieuwde en splinternieuwe sportzalen en buitenterreinen bewonderen. Tegelijk vindt de jaarlijkse sportmarkt plaats waar de Genkse Sportclubs hun sportaanbod tonen aan het grote publiek. Je kan gratis deelnemen aan allerlei demonstraties en initiatielessen. SportinGenk Park zorgt ook voor leuke animatie met opblaasattracties, muziek en een hapje en een drankje. SportinGenk Park. Emiel Vandorenlaan Genk. Van 11 tot 17u. Toegang gratis.
- **Za 29 en Zo 30/9: Levensloop**. Start op zaterdag om 14u30, einde op zondag om 14u30. Atlas College - Mosselerlaan 110 - 3600 Genk. Toegang is gratis. Lees zeker ook het artikel op pagina 1.