

Nieuwsbrief

Oktober 2018: maand van het Bevolkingsonderzoek Borstkanker

De tijd vliegt: twee jaar is zo voorbij

Je krijgt van het Centrum voor Kankeropsporing een uitnodigingsbrief als je tot de leeftijdsgroep (50 tot en met 69 jaar) behoort en het twee jaar geleden is dat je een screeningsmammografie liet nemen.

Meer weten over het bevolkingsonderzoek?

Bel gratis naar het Centrum voor Kankeropsporing op 0800 60160 tussen 9 en 12 uur en 13 en 16 uur, stuur een e-mail naar info@bevolkingsonderzoek.be, of surf naar www.bevolkingsonderzoek.be/borstkanker.

Heb je vragen over je persoonlijke medische situatie?

Neem dan contact op met je huisarts of gynaecoloog.



In dit nummer:

Bevolkingsonderzoek Borstkanker	1
10-daagse van Geestelijke Gezondheid	2
Griepvaccinatie: praktische info	2
Help!?! Eerste hulp	3
Kort nieuws	3
Ergotherapie aan huis	4



De screeningsmammografie

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



10-daagse van Geestelijke Gezondheid!

Ooit al zo gereageerd?



60% van de mensen met psychische problemen zoekt geen hulp. Onder andere door zo'n reacties... Tijd dus om normaal te doen over **psychische problemen!** Meer weten? www.oitalzogereageerd.be



Van 1 tot 10 oktober tellen we samen af naar de Werelddag van de Geestelijke Gezondheid.

Tien dagen waarin we extra stilstaan bij het belang van een goede veerkracht. Veerkracht is dat wat je nodig hebt om je goed in je vel te voelen, kleine of grote tegenslagen te verwerken en er sterker uit te komen. Je kan dit zelf trainen: praten met anderen, voldoende bewegen of nieuwe dingen uitproberen.

In het BGC staan wij klaar om naar jou te luisteren en je veerkracht te helpen versterken! Spreek erover met je zorgverlener

Ook jij kan mensen met psychische problemen helpen. Je vindt een heleboel tips over hoe je beter kan reageren op www.oitalzogereageerd.be

Griepvaccinatie: praktische informatie

Vinden onze artsen dat een griepvaccin voor jou zinvol kan zijn? Dan ontvang je, net als alle 65-plussers, een voorschrift hiervoor. Hiermee kan je je vaccin afhalen bij de apotheker.

Let op:

- ◆ Leg het vaccin meteen in de **koelkast**
- ◆ Je laat je best inenten **tussen half oktober en half november**

Afspraak maken voor vaccinatie

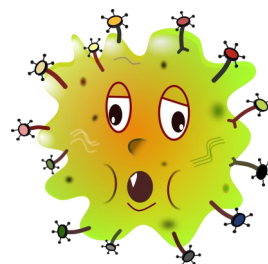
BGC Althea: Iedere werkdag tussen 9u-12u en 17u30-17u50 op de verpleegconsultatie.
Opgelet: de verpleegconsultatie is ENKEL op afspraak.

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

Zorg dat je niets mist door griep.

Laat je vaccineren en bescherm jezelf en je omgeving.

Vlaanderen is zorg



Help!? Eerste hulp

Vormingreeks door dokter Dorien! Voor ouders van jonge kinderen

Kleine kinderen groeien met vallen en opstaan. Soms betekent dat geschaafde knieën, een kleine snijwonde, een bult op het hoofd, zich verslikken, een bloedneus, ...

Tijdens deze praktische bijeenkomsten leert **Dr. Dorien** ons meer over eerste hulp bij ongevallen bij jonge kinderen (0-6 jaar).

Praktische informatie

Maandag **12 - 19 - 26 november 2018**

Van **19u30 tot 21u00**

Campus O3 Noord - Minderbroederstraat 6,
3600 Genk

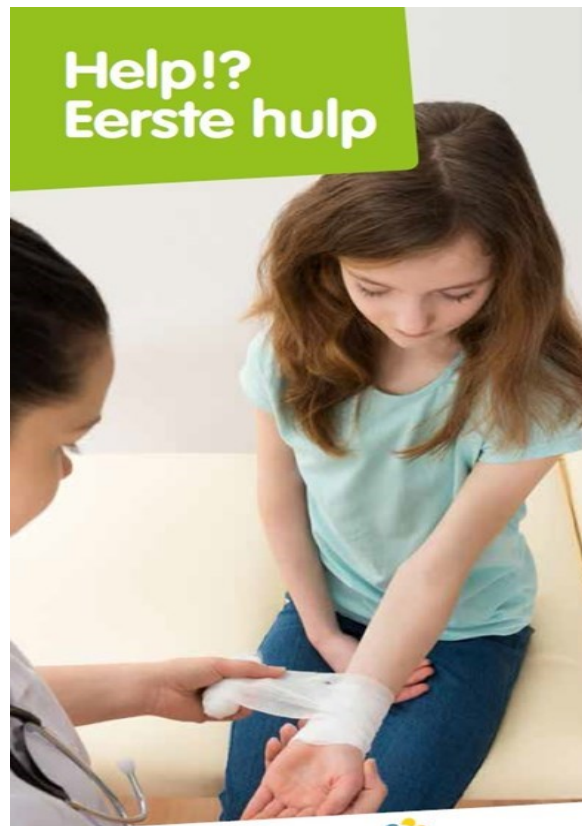
10 euro incl. materiaal en koffie/thee

Info en inschrijving

089 36 79 40

info@campuso3.be

of in het BGC!



Kort nieuws

Werelddag tegen armoede - 17/10

Hang, net zoals wij in het BGC, op 17 oktober een **wit geknoopt laken** uit je raam als teken van verzet tegen armoede!



Volg ons op onze nieuwe **FACEBOOK-pagina** en blijf op de hoogte van de laatste nieuwtjes!



Tot ziens! Welkom!

We hebben intussen afscheid genomen van **Dr. Kaatje**. We wensen haar veel succes in haar verdere loopbaan!

Ze laat echter geen lege stoel achter: Ons artsteam is ondertussen versterkt met maar liefst 2 nieuwe gezichten.

Welkom **Dr. Dimitri** en **Dr. Wouter!**

hello!
goodbye!

Ergotherapie aan huis - OCMW Genk

Als u zich moeilijk kan verplaatsen in huis, als huishoudelijke taken niet meer zo goed lukken als vroeger, als u uw hobby's niet meer kan doen... dan is ergotherapie aan huis misschien iets voor u!



Voor wie?

Thuiswonende senioren vanaf 60 jaar uit de zone GAOZ (Genk, As, Oplabbeek, Zutendaal) die omwille van leeftijd, ziekte of ongeval problemen hebben met sommige dagdagelijkse activiteiten.

Wat is het?

Bij "Ergotherapie aan huis" gaat de ergotherapeut samen met u na hoe u dagdagelijkse activiteiten op een meer zelfstandige en veilige manier kan doen. Dat kan door advies en training, door gebruik te maken van hulpmiddelen of door de woning aan te passen aan uw mogelijkheden.

Het doel is dat u langer zelfstandig thuis kan wonen.

Wat kost het?

Dit advies en begeleiding (via huisbezoeken) zijn kosteloos. Het bijkomend advies rond hulpmiddelen en aanpassing van de woning is volledig vrijblijvend en houdt rekening met de financiële mogelijkheden en eventuele tegemoetkomingen.

Hoe gaat het in zijn werk?

De ergotherapeuten van "Ergotherapie aan huis" geven advies en informatie en begeleiden u bij

1. **Dagdagelijkse activiteiten:** , verplaatsingen binnen- en buitenshuis, valpreventie, lichaamshouding, sociale contacten en mobiliteit, actief ouder worden.
2. **Hulpmiddelen aan huis:**
 - ◆ aankoop en gebruik van hulpmiddelen in huis (verhoogde toiletbril, verhogen van zetelpoten) en persoonlijke hulpmiddelen (looprek, wandelstok,...)
 - ◆ kostprijs en eventuele terugbetaling van hulpmiddelen.
 - ◆ Nuttige tips voor (onopvallende) herschikkingen in huis (vb. herinrichten van een kast,...)
3. **Woningaanpassing:**
 - ◆ Grote aanpassingen in de woning: plaatsen douche, traplift,...
 - ◆ Kleine aanpassingen: handgrepen in bad, extra trapleuning,...
 - ◆ Verbeteren toegang van de woning: hellend vlak plaatsen,...
 - ◆ Aanvragen premies en tegemoetkomingen,
 - ◆ Informatie over alternatieve woonvormen: kangoeroewonen, seniorenwoningen,...

Hoe aanvragen?

Via het OCMW van Genk, Welzijns-campus 11, 3600 Genk.
Tel. 089/57.34.78. Vraag naar Inge Janssens of Marjolein Sourbron.
Zij maken dan een afspraak voor een huisbezoek.
E-mail: ergo@ocmwgenk.be

Belangrijk: u kan deze dienst ook aanvragen bij uw ziekenfonds.