

# Nieuwsbrief

## CHECK JE VACCINATIES

## My HealthViewer

Vaccinaties... weet jij nog welke je gehad hebt en wanneer? Goed nieuws: je kan zelf online consulteren welke vaccinaties je al gekregen hebt. Je kan de datum, naam en dosis van de vaccinatie nagaan en ziet tegen welke ziekte je werd gevaccineerd.

### Hoe ga je te werk?

1. Surf naar [www.myhealthviewer.be](http://www.myhealthviewer.be).
2. Log in met je elektronische identiteitskaart (e-ID) en pincode of via de app "Itsme".
3. Ga naar je vaccinatiegegevens.

Vind je geen vaccinatiegegevens terug? Dat betekent dat je arts ze niet geregistreerd heeft in Vaccinnet, de vaccinatiedatabank

van de Vlaamse overheid. Mogelijk heeft je huisarts de gegevens wel genoteerd in je medisch dossier of hebben je ouders je gegevens goed bijgehouden op een vaccinatiekaartje.

Als je een extra vaccin krijgt van je huisarts, een arbeidsgeneeskundige dienst of in een travel clinic, vraag dan dat ze die vaccinaties correct registreren in Vaccinnet.

Wist je trouwens dat je je **levenslang om de 10 jaar** moet laten vaccineren tegen **tetanus/difterie/kinkhoest?**

Bespreek dit zeker met je zorgverlener!



### In dit nummer:

Check je vaccinaties 1

Griepvaccinatie 1

10-daagse van-Geestelijke Gezondheid 2

Activiteiten in de buurt 3

In de kijker 4

## Griepvaccinatie

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:

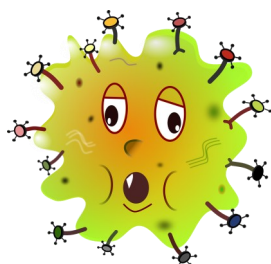
- ◆ Leg het vaccin meteen in de **koelkast**
- ◆ Je laat je best inenten **tussen half oktober en half november**

### 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 je een afspraak maken bij de huisarts die jou het vaccin zal toedienen.



Zorg dat je niets mist door griep.

Laat je vaccineren en bescherm jezelf en je omgeving.



## 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid - Samen Veerkrachtig!

Elk jaar, van 1 tot 10 oktober, zetten we het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Doel: 'goed in je vel zitten' en 'psychische kwetsbaarheid' bespreekbaar maken.

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Daarom is het belangrijk én nodig om te werken aan geestelijke gezondheid nog vóór er zich problemen stellen. En dat doen we tijdens de 10-daagse. Door positieve geestelijke gezondheid aandacht te geven, creëren we tegelijkertijd meer begrip voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn.

### Wat is veerkracht en waarom is het zo belangrijk?

Stress en tegenslag maken deel uit van het leven, maar ieder van ons gaat er anders mee om. Mensen met een grote veerkracht laten zich niet snel van de wijs brengen. **Veerkracht is het vermogen om door te zetten, ook als het leven tegenzit.**

Veerkracht is belangrijk voor ons mentaal welbevinden. Veerkrachtige mensen voelen zich beter in hun vel. Nog straffer: ze weten een negatieve gebeurtenis om te buigen tot een positieve ervaring.

### Goed nieuws: veerkracht kan je trainen!

Veerkracht is geen persoonlijkheidskenmerk. Je wordt dus niet geboren als superveerkrachtig! **Veerkracht is een samenspel van zowel erfelijke eigenschappen als omgevingsfactoren.**

Positieve emoties bepalen onze veerkracht, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Veerkrachtige mensen...

- ...zijn optimistischer
- ...zien problemen in een ruimer perspectief
- ...stellen zichzelf doelen
- ...zoeken afleiding in dingen waar ze blij van worden

**Je kan je veerkracht versterken, net zoals je een spier traint.** [Fit in je hoofd](#) is een online platform met een zelftest en 10 tips voor meer veerkracht. Ga er gerust mee aan de slag!

### Anderen zijn belangrijk voor onze eigen veerkracht...

Nog een kenmerk van veerkrachtige mensen: ze roepen vaker de hulp in van vrienden. Veerkrachtige mensen blijven niet bij de pakken zitten maar vragen steun. **Durf hulp vragen wanneer het nodig is.**

### ...net zoals wij zelf belangrijk zijn voor de veerkracht van anderen.

Ben je zelf veerkrachtig en hebben stress en pech geen invloed op jou? Weet dan dat je heel wat voor anderen kan betekenen. Door aandachtig te luisteren bijvoorbeeld, zonder te oordelen. En open te praten over je eigen problemen en de manier waarop je ermee omgaat. Je oprechte betrokkenheid kan wonderen doen voor de veerkracht van anderen. En je houdt er zelf ook nog eens een goed gevoel aan over!

Er worden tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid heel wat Samen Veerkrachtig-activiteiten georganiseerd. Ontdek ze allemaal op [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be).

**Een dipje of niet goed in je vel? De zorgverleners in het BGC staan voor je klaar!**



## ACTIVITEITEN IN DE BUURT

### TONEEL: Geluk op grootmoeders wijze

10/10 - Theaterstuk  
'Geluk op grootmoederswijze'



"Geluk op grootmoeders wijze" is een educatief toneelstuk voor en door senioren. Het toneel zet je aan tot nadenken en de vele tips helpen je op weg om je eigen geestelijke gezondheid op peil te houden.

Een groepje bevriende senioren houdt wekelijks hun bijeenkomst in een cafeetje. Senioren van de Letterhoutemse Toneelgroep belichten het thema geestelijke gezondheid op een ludieke manier.

Aan de hand van tips uit de "Fit in je hoofd"-campagne pakken ze met de nodige dosis humor hun eigen geestelijke gezondheid aan. Tijdens de nabespreking worden de 10 tips van "Fit in je hoofd" overlopen.



**Donderdag 10 oktober - 14u**  
**Dienstencentrum de Schalm**  
**Landwaartslaan 99**  
**3600 Genk**  
**089 47 18 84**

### LEVENSLLOOP - 12 en 13 oktober

Levensloop is een feestelijk evenement voor alle leeftijden. Het draait helemaal rond solidariteit en fondsenwerving voor de strijd tegen kanker. Het gemeenschapsleven van een stad of gemeente komt gedurende 24u samen om:

- mensen die kanker overleefden of er nog tegen vechten, te vieren en in de bloemetjes te zetten;
- mensen te herinneren die aan kanker overleden zijn;
- als gemeenschap op te staan en samen de strijd op te nemen tegen kanker.

Teams lossen elkaar 24 uur lang af, tijdens een estafette rond een parcours. Hiervoor laten ze zich sponsoren. Er staat telkens minstens 1 persoon van het team op de piste.

Levensloop is geen competitie! Het is wel een bijeenkomst van heel het verenigingsleven van een stad of gemeente. De 24 uur symboliseren het voortdurend gevecht van patiënten en hun naasten tegen de ziekte.

**Ook wij van BGC Althea en Zenia steunen de strijd tegen kanker en zullen gaan wandelen!**

**Jij ook? Inschrijven kan via de website [www.levensloop.be](http://www.levensloop.be)!**



## IN DE KIJKER

### **EHBO bij jonge kinderen (0-6 jaar) door Dr. Nele!**

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 leren we meer over eerste hulp bij ongevallen.

De vorming gaat door in Campus O3 Noord en wordt gegeven door Dr. Nele Bracke, die werkt in BGC Zenia!

**Data:** maandag 18/11, 25/11 en 9/12

**Uren:** namiddagrees van 13-15u OF avondrees van 20u-21u30

**Locatie:** Campus O3 Noord, Minderbroedersstraat 6, 3600 Genk

**Kostprijs:** 10 euro (inclusief koffie/thee en materiaal)

#### **Inschrijven kan in**

- het BGC (onthaal, telefonisch)
- Campus O3 ([info@campuso3.be](mailto:info@campuso3.be), [089 36 79 40](tel:089367940))



### **Terugblik: opendeurdag diëtiste 26/9**

Op donderdag 26/9 zette Joke, onze diëtiste, haar deuren open voor jullie. Jullie werden getrakteerd op info over een gezonde brooddoos, en konden er zelf eentje leren vullen! Ook was er een diabetesstandje met heel wat tips om ook als diabeticus te blijven genieten van allerlei lekkers!



### **BGC-nieuwtjes**

**Dr. Dorien**, die 2 jaar als HAIO bij ons werkte, is bevallen van een zontje, Arthur! We wensen haar en haar man veel geluk en een mooie toekomst!

*Hoera!*  
welkom lieve  
**BABY!**

*Welkom!*

In september mochten we een nieuw gezicht verwelkomen: **Dr. Linde** zal als HAIO (huisarts in opleiding) ons team het komende jaar versterken!

### **Oktober = borstkankermaand!**



**MAAND OKTOBER**

Een screenings-mammografie

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

**GRATIS ONDERZOEK VOOR VROUWEN VAN 50 TOT EN MET 69 JAAR**

Ontdek hoe ook jij kan deelnemen op [www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be)

TIJDIG OPSPOREN IS BELANGRIJK

BEVOLKINGS ONDERZOEK BE

Vlaanderen

CvKO • CENTRUM VOOR KANKEROPSPORING

BEVOLKINGS ONDERZOEK BORSTKANKER