

Nieuwsbrief

Heb jij je remgeld al betaald?

Denk je er nog aan om je **remgeld** voor 2019 te betalen?

Je kan **cash** betalen aan de balie.
 Wij hebben **géén bankcontact**.
 Je kan wel een **overschrijvingsformulier** vragen aan de balie

Let op: Wij sturen **GEEN brieven** meer per post voor het remgeld.

€ 2,50 per persoon per jaar

In dit nummer:

Remgeld |

Niet op afspraak |

Medicatie: let op voor wisselwerkingen 2

Alcohol en medicatie 3

Slaap- en kalmeermiddelen 3

Getuigenis van Ali 4

Vergeet jij ook soms te verwittigen?

In 2018 kregen onze zorgverleners te maken met maar liefst

825

patiënten die, zonder verwittiging, niet kwamen opdagen op hun afspraak!

GELIEVE JE AFSPRAAK TIJDIG TE ANNULEREN ALS JE NIET KAN KOMEN!



Medicatie: let op voor wisselwerkingen!

Wat verstaan we onder wisselwerkingen?

Geneesmiddelen combineren is een ingewikkelde klus. Elk middel heeft zijn eigen werking en mogelijke bijwerkingen. Bovendien beïnvloeden veel medicijnen elkaar. Ze kunnen elkaar goed aanvullen maar ze kunnen ook elkaars werking en bijwerkingen versterken of verzwakken.

Wanneer jouw huisarts een therapie voorschrijft, zorgt hij voor een doordachte combinatie. Bij hoge bloeddruk werkt het ene middel op het hart, het andere op de vochtbalans en het derde werkt bloedvatverwijdend. Elk medicijn werkt dus op een ander systeem om een zo groot mogelijk effect te krijgen.

Maar lang niet alle combinaties zijn even doordacht en effectief. Soms komt dat omdat jouw arts niet weet welke medicijnen een andere arts al voorgeschreven heeft. Het kan ook zijn dat de arts je een nieuw medicijn voorschrijft en je niet weet dat je met het oude middel moet stoppen. Je gebruikt dan onbedoeld 2 geneesmiddelen voor dezelfde klacht. Of je gebruikt nog medicatie voor klachten die je al lang niet meer hebt. Ook geneesmiddelen die je zonder voorschrift kunt kopen bij de apotheker of kruidenwinkel kunnen ongewenste wisselwerkingen veroorzaken. Denk aan pijnstillers, hoestsiroop, kruidenmiddelen, ...

Oudere personen zijn gevoeliger voor wisselwerkingen tussen medicijnen dan jonge mensen. Daarom is het erg belangrijk dat jouw medicijnen goed op elkaar afgestemd zijn en dat je een goed overzicht hebt van de medicijnen die je gebruikt.

Bron: Brochure "Medicijnen onder controle"
LOGO - Provincie Limburg,



Tips

- **Gebruik nooit medicijnen van iemand anders**
- **Vertel je arts welke middelen je zelf bij de drogist of kruidenzaak koopt en vraag of ze samen ingenomen kunnen worden met de medicijnen die je al gebruikt.**
- **Vertel het aan jouw arts als je vermoedt dat een klacht veroorzaakt wordt door een geneesmiddel.**
- **Overleg regelmatig met je arts of je elk medicijn nog wel moet blijven gebruiken (Ook deze die je op eigen initiatief gekocht hebt) Bouw nooit op eigen initiatief geneesmiddelen af.**
- **Jouw apotheker kan helpen om bijwerkingen of interacties op te sporen. Ga altijd naar dezelfde apotheker zodat hij/zij een volledige lijst heeft van alle geneesmiddelen die je neemt.**
- **Vraag aan je apotheker of arts een overzicht te maken van alle geneesmiddelen die je gebruikt.**
- **Zorg voor een recente lijst met de juiste namen, dosissen, inneemtijden van alle geneesmiddelen die je neemt. Ook van niet voorgeschreven geneesmiddelen en kruidenmiddelen.**

Let op met alcohol als je medicatie gebruikt!

Alcohol kan

- de werking van je geneesmiddel versterken of net tegengaan

Medicijnen kunnen

- het verdovend effect van alcohol versterken



EEN GEVAARLIJKE COCKTAIL!

Spreek erover met je arts of apotheker



Slaap- en kalmeermiddelen: denk eerst aan andere oplossingen!

Heel wat Belgen lijden aan slaap- en angststoornissen en stress. Vaak denken ze dat slaap- en kalmeermiddelen de oplossing zijn voor deze problemen.

Maar...

De werkingsduur van deze geneesmiddelen is beperkt (1 tot 2 weken) en ze hebben heel wat neveneffecten:

Hoger risico op valincidenten



Cognitieve stoornissen (zoals geheugenverlies en verwarring)

Slaperigheid overdag



Verslaving



Gewenning



Nochtans is het in veel gevallen mogelijk om medicatie te vermijden. Op lange termijn zijn een gezondere levensstijl en verschillende niet-medicamenteuze alternatieven efficiënter. Gezond eten, beweging, voldoende ontspanning zoeken en je professioneel laten begeleiden zijn altijd een betere keuze en kunnen geneesmiddelen overbodig maken. **Vraag raad aan je huisarts!**

Bron: www.health.belgium.be

Getuigenis van Ali

Ali: "Ik had nooit verwacht dat ik ooit in België als arts zou kunnen werken."

Ali is een vluchteling van Afghanistan, waar hij werkte als arts. Na een eerste kennismaking met Buurtgezondheidscentrum ALTHEA heeft hij via Project AZO! een kijkstage kunnen lopen. Tegelijkertijd vernam hij dat zijn diploma in België is erkend en dat hij zich kan inschrijven bij de Orde van Geneesheren. Ali ervaaarde deze laatste maand als een wonder!



"Ik bedank Althea en Project AZO! voor deze kans en het geloof in mij. Nu moet ik wel eerst een opleiding volgen van 6 weken. Als ik dan slaag voor mijn examens, stel ik me graag kandidaat als arts bij Althea."

Wij wensen Ali veel succes bij zijn opleiding en examens!

