

# Nieuwsbrief

## GDPR... een woordje uitleg over uw privacy!



De "Privacywet" dateert al van 1995 en is intussen sterk verouderd, zeker omdat de wereld erg veranderd is door de opkomst van internet, sociale media, online shoppen, ...

Om hierop in te spelen, ging er op **25 mei 2018** een **nieuwe wetgeving rond privacy** van kracht.

Deze nieuwe Europese wetgeving noemen we "**Algemene Verordening Gegevensbescherming**" of **AVG**. Vaak wordt er gesproken over **GDPR**, wat een afkorting is van het Engelse "**General Data Protection Regulation**".

Op zich is dit niks nieuws voor ons: ons hele team is gebonden aan het **beroepsgeheim en/of discretieplicht**. Daarnaast letten wij er steeds op zo zorgvuldig en discreet als mogelijk met jouw gegevens om te gaan.

### Wil je graag meer info over hoe wij in het BGC omgaan met uw privacy?

Op onze website [www.bgc-althea.be](http://www.bgc-althea.be) en in onze wachtzaal vind je een privacyverklaring met meer tekst en uitleg.



### In dit nummer:

GDPR	
10.000 stappen	
Hart- en vaatziekten	2
Infosessie hoge bloeddruk	3
Bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker	3
Herken jij een beroerte?	4

### WAT BETEKENT DIT VOOR HET BGC?

Door de nieuwe wetgeving moeten we kunnen aantonen **welke gegevens** we van onze patiënten verzamelen, **hoe en waarvoor** we deze gegevens **gebruiken** en hoe we ervoor zorgen dat ze **veilig** blijven.

## 10.000 stappen: ga jij de uitdaging aan?

Meer dan de helft van de Vlamingen **beweegt te weinig**. Het grootste deel van de tijd zitten we. Genoeg bewegen is een belangrijke voorwaarde voor een goede gezondheid. Sport je niet graag? Dan kan je toch een **actieve leefstijl** opbouwen **door dagelijks 10.000 stappen** te zetten. Stappen integreer je makkelijk in je dagelijks leven: tijdens verplaatsingen, op het werk, in je vrije tijd of thuis.

Ga **van 1 t.e.m. 31 mei** de uitdaging aan en registreer je stappen via

<https://10000stappen.gezondleven.be/>.

Wij in het BGC maken er zelfs een wedstrijd van en gaan de strijd aan tegen onze collega's van BGC De Restèl in Alken!



## Hart- en vaatziekten: kan je ze voorkomen?

Er zijn heel wat risicofactoren die de kans op **ziekten van het hart en de bloedvaten** (hartinfarcten, beroertes, ...) verhogen. Men noemt dit "**cardiovasculaire risicofactoren**".

Enkele van deze risicofactoren heb je niet zelf in de hand, een heleboel andere wel!

Risicofactoren waar je niets aan kan doen:

⊗ **De leeftijd of het geslacht:** het cardiovasculaire risico neemt met de jaren toe. Het is groter bij de man dan bij de vrouw. Maar na de leeftijd van 50 jaar nadert het risico van de vrouw dat van de man en komen ze met het ouder worden steeds dichterbij elkaar.

⊗ **De familiale voorgeschiedenis (erfelijkheid):** het cardiovasculaire risico is ook groter als nabije familieleden (ouders, broers of zussen) al een cardiovasculaire ziekte op jonge leeftijd hebben gehad (hartinfarct of plotselinge dood bij mannen jonger dan 55 jaar en vrouwen jonger dan 65 jaar).

⊗ **De persoonlijke voorgeschiedenis van cardiovasculaire ziekte:** iemand die al een hart- of vaatziekte of een hersenaandoening heeft gehad, heeft meer kans op een volgende aandoening.

Risicofactoren die je zelf in de hand hebt:

- ⊗ Een onevenwichtige voeding
- ⊗ Een zittend leven
- ⊗ Diabetes
- ⊗ Te hoog cholesterol
- ⊗ Hoge bloeddruk
- ⊗ Obesitas (met name veel vet in de buikregio)
- ⊗ Roken

Het is de optelsom van deze factoren die je risico op cardiovasculaire aandoeningen bepaalt. Met andere woorden: hoe meer risicofactoren je hebt, hoe meer kans je hebt op een (fatale) aandoening van het hart en/of de bloedvaten!

Het is dus erg belangrijk om de risicofactoren te verminderen. Dit kan vaak al door enkele (kleine) veranderingen in levensstijl.



We geven je graag enkele adviezen mee:

### **VOEDING:**

Het is belangrijk om een evenwichtig en gezond voedingspatroon aan te houden. Met gezonde voeding kan je je cholesterol verlagen, de kans op diabetes verminderen, je bloeddruk verlagen en je gewicht onder controle houden.

***Wil je hulp bij het vinden en aanhouden van een gezond eetpatroon? Maak dan een afspraak bij onze diëtiste Joke!***

### **BEWEGING:**

Hiermee verbeter je de conditie van je vaten en zal vaatvernauwing minder snel optreden. Bovendien heeft lichamelijke activiteit ook een gunstige invloed op je lichaamsgewicht, je bloeddruk en zelfs het cholesterolgehalte in je bloed. Weer een aantal risicofactoren die samen aangepakt kunnen worden!

***Wil je hulp bij het vinden van een geschikte beweegactiviteit? Maak dan een afspraak bij onze maatschappelijk werkster Tamara!***

### **STOPPEN MET ROKEN**

Stoppen met roken is van zeer groot belang om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen. Roken tast de bloedvaten aan en vermindert de aanvoer van zuurstof naar de hartspier. Door niet te roken kan je de kans op hart- en vaatziekten zeer sterk verminderen. Na 2 jaar rookstop is je risico terug genormaliseerd!

***Wil je stoppen met roken? Spreek erover met je huisarts! Denk je eraan om te stoppen in groep? Geef dan zeker je gegevens door aan je zorgverlener of via [tamara.sujew@bgc-althea.be](mailto:tamara.sujew@bgc-althea.be). Als wij genoeg kandidaten hebben, zullen wij jou contacteren voor een groepsprogramma!***

## INFOSESSIE HOGE BLOEDDRUK

Als je bij je huisarts komt, heeft deze ongetwijfeld al zeer veel keren je bloeddruk gemeten. Hij of zij doet dit om te zien of je bloeddruk niet te hoog of te laag is. Tegenwoordig hebben veel mensen ook thuis een bloeddrukmeter, waarmee de bloeddruk ook thuis kan opgevolgd worden. Maar wat is "bloeddruk" precies? Waarom en bij wie moet de bloeddruk regelmatig gemeten worden? Hoe stelt je huisarts de diagnose van "hoge bloeddruk"? Is een hoge bloeddruk gevaarlijk en moet het behandeld worden? Waarom moet er aan sommige medicatie gegeven worden, maar aan anderen niet?

Wil je graag het antwoord weten op bovenstaande vragen? Schrijf je dan zeker in voor onze infosessie over hoge bloeddruk! Onze Dr. Dimitri Mpoukouvalas zal op een eenvoudige en interessante manier een antwoord geven op alle bovenstaande vragen over een te hoge bloeddruk.



**Dinsdag 18 juni 2019 om 14u, in het buurthuis De Singel (Binnenlaan 52, 3600 Genk)**

**INSCHRIJVEN AAN HET ONTHAAL**

## Mei: internationale maand van de strijd tegen baarmoederhalskanker

In juni 2013 startte de Vlaamse overheid met een **Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker**.

Het onderzoek spoort **alle vrouwen van 25 tot en met 64 jaar** ertoe aan om **elke drie jaar** een **uitstrijkje (gratis!)** te laten nemen. Dit uitstrijkje wordt dan in een laboratorium onderzocht om te kijken of het afwijkende cellen bevat.

Baarmoederhalskanker ontstaat heel langzaam. Bovendien kunnen afwijkende cellen worden opgespoord voordat ze kankercellen worden. Daardoor is baarmoederhalskanker één van de ziekten die in aanmerking komen voor een bevolkingsonderzoek.

**Vroege opsporing heeft enkele belangrijke voordelen:** doordat de ziekte of het risico erop eerder worden vastgesteld, kunnen verwickelingen of een (zwaardere) behandeling worden vermeden en is de kans op volledige genezing groter.

**WANNEER WAS JOUW LAATSTE UITSTRIJKJE?** Spreek erover met je huisarts of gynaecoloog!

Voor meer info over het bevolkingsonderzoek, hoe je kan deelnemen en hoe het in zijn werk gaat, kan je terecht op [www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be) of het gratis nummer **0800 60 160**.

Bezoek ons op onze website

[www.bgc-althea.be](http://www.bgc-althea.be)  
[www.bgc-zenia.be](http://www.bgc-zenia.be)

## Herken jij een beroerte?

Een beroerte is een medische aandoening, waarbij de doorbloeding van de hersenen plots wordt verstoord. Zo'n herseninfarct kan ontstaan door afsluiting van een bloedvat en hersenbloedingen. Iedere dag krijgen 52 mensen in België een beroerte. Deze aandoening heeft vaak invaliditeit als gevolg en is een belangrijke doodsoorzaak. Welke verschijnselen optreden en in welke mate de patiënt kan herstellen, is sterk afhankelijk van de soort beroerte, de regio en de grootte van het beschadigde hersengedeelte.

### REAGEER ONMIDDELIJK

Stel je onderstaande symptomen vast,  
reageer dan onmiddellijk en **bel 112!**

Door snel in te grijpen, kan je hersenschade beperken  
en mogelijk een leven redden.

## HERKEN JIJ DE SYMPTOMEN VAN EEN BEROERTE?

— Doe de FAST-test: let op Face-Arm-Speech-Time —



KIJK OF DE MOND  
SCHEEF STAAT



KIJK OF ARM/BEEN  
MINDER GOED BEWEEGT



LIJSTER OF PERSOON  
ONDUIDELIJK SPREEKT



REAGEER ONMIDDELIJK,  
ELKE MINUUT TELT

Beperk de schade: bel **112**

