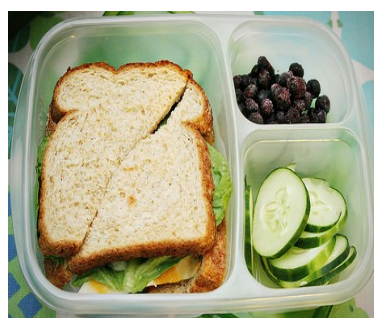


# Nieuwsbrief

## Praktijknieuws

### BABYNIEUWS

**Cindy**, onze verpleegkundige en diabeteseducator, is bevallen van een flinke dochter, Chloé! We wensen Cindy en haar partner veel geluk en een mooie toekomst!



### OPENDEURDAG DIËTISTE JOKE - 22/9

Op donderdag 26 september 2019 houdt **Joke**, onze **diëtiste**, opnieuw een **opendeurdag** in het BGC. Dit jaar besteden we ook extra aandacht aan de kinderen: met de start van een nieuw schooljaar bekijken we hoe we de brooddoosjes lekker én gezond kunnen vullen! Jij én je kind zijn dus van harte welkom! Meer info in de nieuwsbrief van september...

### TOT ZIENS!

Eind augustus zwaaien we 2 toppers uit: onze HAIO's (huisartsen in opleiding), **Dr. Dorien** en **Dr. Dimitri**, nemen dan afscheid van ons. Dank jullie wel voor de inzet in ons centrum, jullie waren een absolute meerwaarde! Veel succes in jullie verdere loopbaan, en voor Dr. Dorien... met de geboorte van je eerste kindje!



### WELKOM!

Vanaf augustus zullen er 2 vaste artsen werken in BGC Zenia in Oudsbergen. Naast Dr. Goele zal **Dr. Nele Bracke** jullie van de nodige zorgen voorzien! Welkom, Dr. Nele!

## BGC GESLOTEN EN TOCH DRINGENDE MEDISCHE HULP NODIG?

**WEEKEND- EN FEESTDAGEN:** heb je DRINGENDE medische hulp nodig in het weekend of op een feestdag? Dan kan je terecht bij de huisartsenwachtpost - Jaarbeurslaan 23 in Genk. **Opgelet:** tussen 22u 's avonds en 8u 's morgens moet je eerst naar de wachtpost bellen op het nummer **089 20 10 90**.

**! Patiënten uit Houthalen-Helchteren** moeten bellen naar de dokter van wacht van Houthalen-Helchteren via het nummer **0900 40 450**.

Heb je dringend een verpleegkundige van het Buurtgezondheidscentrum nodig in het weekend of op een feestdag? Bel dan naar **0495 64 24 24**.

**WEEKDAGEN NA 19u:** wanneer je door de week DRINGENDE medische hulp nodig hebt buiten onze openingsuren, kan je bellen naar het BGC en aan de lijn blijven. Je wordt dan doorverbonden met de arts van wacht.

**Let op: enkel in dringende gevallen!**

### In dit nummer:

Praktijknieuws 1

Vroegtijdige zorgplanning 2

Voor het eerst naar de tandarts 3

Gun je tanden rust 4

## Vroegtijdige zorgplanning... Wat is dat?

**Nu al nadenken, spreken en beslissen over de zorg die je wil, mocht je ernstig ziek worden. Dát is vroegtijdige zorgplanning.**

De laatste jaren komen mensen steeds meer voor onverwachte en moeilijke vragen te staan, als ze ernstig ziek worden. De medische mogelijkheden lijken bijna onbeperkt: experimentele chemotherapie, beademingsapparatuur, kunstmatige voeding ... om er enkele te noemen. Heb je wel eens nagedacht over welke behandelingen jij later wel of niet zou willen, als je ongeneeslijk ziek zou zijn?

Als patiënt heb je het recht om mee te beslissen over dergelijke behandelingen (volgens de wet over de rechten van de patiënt).

**Maar ik ben toch nog niet ziek, dus waarom nu al?**

Zolang je gezond bent, lijkt dit mogelijk wat vreemd. Waarom zou je daar vandaag al bij stilstaan, zelfs al voel je je nog niet eens oud? Misschien denkt iemand: 'voor mij moet dat niet, want ze zullen wel weten wat ik wil, als het zo ver is.' Hopelijk is dat ook zo. Toch leert de ervaring dat er gemakkelijk misverstanden opduiken. Iemand anders zegt: 'Ik doe dat later wel.' Goed, maar: stel dat jou plots iets zou overkomen, waardoor je niet meer kan zeggen wat je wil? Wanneer je bijvoorbeeld buiten bewustzijn zou geraken?

Er bestaan een heleboel documenten die je vooraf kan invullen (én laten registreren). Door dit te doen wanneer je (nog) wilsbekwaam bent, voorkom je heel wat discussie en zorg rond je latere verzorging.

### En wat zijn jouw wensen?

**Denk erover, en spreek erover... met je familie én met je huisarts. Hij/zij helpt je om je zorgplanning vorm te geven**

SOORT FORMULIER	GEBRUIK	REGISTRATIE*	GELDIGHEID
<b>Aanwijzing vertegenwoordiger</b>	Voorafgaande aanstelling van een derde die beslissingen zal nemen inzake je gezondheidszorg wanneer je hier feitelijk niet toe in staat bent (bv. coma).	Persoonlijke registratie, bij vertegenwoordiger of bij huisarts.	onbeperkt
<b>Negatieve wilsbeschikking</b>	Verklaring waarin je aangeeft welke behandelingen je niet meer wenst als je niet meer wilsbekwaam bent	Persoonlijke registratie, bij vertrouwenspersoon of bij huisarts	onbeperkt
<b>Wilsverklaring euthanasie</b>	Voorafgaande keuze om met euthanasie te sterven als je in een toestand van onomkeerbare coma terecht komt en niet langer wilsbekwaam bent	Registratie bij gemeente	5 jaar geldig (hernieuwing noodzakelijk!)
<b>Orgaandonatie</b>	Toestemming of weigering om organen weg te nemen voor transplantatie na overlijden	Registratie bij gemeente	onbeperkt
<b>Lichaam schenken aan de wetenschap</b>	Verklaring dat je je lichaam aan een universiteit schenkt voor medische wetenschap	Registratie bij universiteit	onbeperkt
<b>Laatste wilsbeschikking</b>	Keuze vastleggen inzake begraving/ crematie en type uitvaartplechtigheid	Registratie bij gemeente	onbeperkt

\* Alle 6 wilsverklaringen zijn ook geldig ZONDER officiële registratie. Registratie op de gemeente is wenselijk, maar niet verplicht.

## Voor het eerst naar de tandarts!

Vanaf **2 jaar** is een eerste bezoek aan de tandarts aangewezen. Je neemt best eerst je kindje eens mee als jij op controle gaat. Zo went het alvast en ziet het dat jij het ook doet! Nadien kan je een afspraak maken voor een controle van het gebit van je kindje zelf.

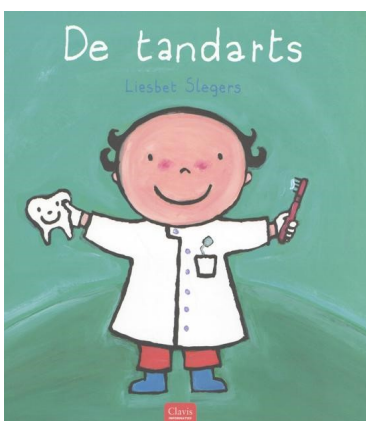
### Waarom als peuter al naar de tandarts?

Gezonde melktanden zijn heel belangrijk: je hebt ze niet alleen nodig om te eten en te (leren) praten, ze zijn ook de blauwdruk van je permanente gebit.

Een gaatje dat niet gevuld wordt, bijvoorbeeld, kan ervoor zorgen dat het zenuwkanaal ontsteekt. Dat zorgt niet alleen voor kiespijn, ook de opvolger van de melktand kan aangetast worden. Ze moeten dus goed verzorgd en regelmatig gecontroleerd worden.

Melktanden zijn ook belangrijk omdat ze plaats vrijmaken voor de permanente tanden. Wanneer een kind zijn melktanden te vroeg verliest (door een gaatje of door een ontsteking), gaan de buurtanden verschuiven en is de kans groot dat het kind op latere leeftijd een beugel zal moeten dragen.

Reden genoeg dus om regelmatig naar de tandarts te gaan. Minstens 1 keer per jaar is dan ook geen overbodige luxe.



### Hoe bereid je je kind voor op het tandartsbezoek?

- Neem je kindje eerst een keertje mee als jij op controle gaat.
- Vertel vooraf wat jullie gaan doen. Tip: gebruik een boekje over de tandarts!
- Breng het tandartsbezoek als iets positiefs over.
- Draag je eventuele onrust niet over op het kind.
- Neem zijn knuffel mee.
- Blijf in de buurt van het kind of neem hem bij je op schoot
- Vreemde geuren en fel licht kunnen het kindje bang maken.
- Je kan vooraf tandarts spelen met een pop, zodat het kindje weet wat er ongeveer gaat gebeuren.
- Het kan helpen als een oudere broer of zus eerst gaat.

Tandverzorging is **GRATIS** tot 18 jaar bij een tandarts die zich ertoe verbonden heeft om de vastgestelde vergoedingen te respecteren die zijn overeengekomen met de ziekenfondsen. Informeer bij je ziekenfonds welke tandartspraktijken en welke behandelingen al dan niet worden terugbetaald.

### Systeem derde betaler

Meestal betaal je de tandarts volledig en betaalt het ziekenfonds je daarna terug. Om te vermijden dat je zeer hoge bedragen moet voorschieten, kan je aan de tandarts vragen om de betaling rechtstreeks met het ziekenfonds te regelen. Dat is het systeem 'derde betaler'. Je tandarts is niet verplicht om dat systeem toe te passen.



**Op zoek naar een tandarts?**  
Je vindt een overzicht van tandartsen in de buurt  
op [www.mijntandarts.be](http://www.mijntandarts.be).

## Gun je tanden rust!

Naast tanden poetsen en naar de tandarts gaan, is ook wat -hoe - wanneer en hoe vaak je doorheen de dag eet van groot belang voor je tanden!

Beperk het aantal eetmomenten tot maximaal vijf: drie maaltijden en twee tussendoortjes. Kies het liefst voor harde niet gesuikerde knabbels. Streef naar een gevarieerde voeding, rijk aan groenten en fruit.

Suiker is, naast alle andere nadelen voor je gezondheid, een grote boosdoener voor onze tanden, en zeker voor de tandjes van kinderen. Let daarom op: wil je je kind toch een snoepje geven? Geef het dan als dessertje, direct na een maaltijd. Geef kinderen zeker geen snoep voor het slapengaan.

## Gun je tanden dus rust!



### Maar... waarom is dit zo belangrijk?

Elke keer als je eet of drinkt wordt je gebit aangevallen. De zuren uit je eten tasten het glazuur aan, het wordt zachter en dus meer vatbaar voor gaatjes. Als je nadat je wat hebt gegeten, een uur niets meer eet of drinkt, dan kan dit glazuur weer herstellen. Bij overmatig eten van zuren kan het glazuur helemaal verdwijnen, dat herstelt niet meer, weg is weg! Als je je aan de 5 (of minder) eet en drink momenten houdt, heeft je gebit voldoende tijd om zich zo goed mogelijk te herstellen.

### Tandvriendelijke tussendoortjes

#### Kleur je dag!

**Rode** tomaten, frambozen, radijsjes, aardbeien, ...

**Oranje** wortels, pompoenen, abrikozen, sinaasappelen, ...

**Gele** paprika's, bananen, citroenen, ananas, maïs, ...

**Groene** appels, sla, prei, spinazie, courgette, kiwi, ...

**Witte** yoghurt, melk, kaas, kip, platte kaas, ...

**Paarse** druiven, bosbessen, pruimen, ...



Bron: [www.glimlachen.be](http://www.glimlachen.be)

## Vergeet jij ook soms te verwittigen?

Van januari t.e.m. juni 2019 kregen onze zorgverleners te maken met maar liefst



**462**



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

**HELP JIJ ONS DIT GETAL NAAR BENEDEN TE BRENGEN?**  
**GELIEVE JE AFSPRAAK TIJDIG TE ANNULEREN ALS JE NIET KAN KOMEN!**