

Beste lezer,

## GEZONDHEIDSNIEUWS

Het is intussen geen nieuws meer dat de coronacrisis ook ons **mentale welzijn** op de proef stelt. We leven meer geïsoleerd, onze hobby's vallen weg, en het is niet duidelijk hoe lang dit alles nog zal duren. Mensen maken zich zorgen over ouders of grootouders, kinderen, vrienden, ... We piekeren vaak nog meer over anderen dan om onszelf. Met de campagne '**Check Jezelf**' wil de Vlaamse overheid mensen hier meer bewust van maken en tips geven voor als het moeilijker gaat. **Check check check jezelf op [www.checkjezelf.be](http://www.checkjezelf.be)!**

Eén van de meest voorkomende mentale klachten op dit moment is **angst**: angst om ziek te worden, angst om buiten te komen, angst om iemand te verliezen, ... Dit zijn begrijpelijke gevoelens, in een onbegrijpelijke tijd. *In bijlage* vind je een aantal tips en oefeningen om met deze angst om te gaan, en je leven er niet door te laten beheersen. Probeer ze toe te passen in je dagelijkse leven, en spreek erover met personen die je vertrouwt!



## PRAKTIJKNIEUWS

We zetten nog graag even de belangrijkste regels in het Buurtgezondheidscentrum op een rij:

- **MONDMASKER** (of andere neus-mondbedekking) is verplicht bij het betreden van de praktijk (vanaf 12 jaar)
- **ONTSMET JE HANDEN** aan de ingang van de praktijk
- **VOLG DE RICHTLIJNEN** die in de praktijk uithangen
- **!!! ALTIJD EERST TELEFONISCH CONTACT** voor je naar de praktijk komt (ook om een voorschrift aan te vragen, dit kan momenteel NIET aan de balie)



[ZENIA](#)

VOOR MEER (CORONA)NIEUWS EN GEZONDHEIDSTIPS KAN JE ONS VOLGEN OP FACEBOOK [BGC ALTHEA EN](#)



Zorg voor jezelf en elkaar!

Met vriendelijke groeten,

**Tamara Sujew**

Maatschappelijk assistente  
Gezondheidspromotor



Tel: 089/38 21 35  
[info@bgc-althea.be](mailto:info@bgc-althea.be)

Risstraat 22  
3600 Genk  
[www.bgc-althea.be](http://www.bgc-althea.be)

