



GEZONDHEIDSCENTRUM LOKEREN vzw

1 STE JAARGANG N°1

OKTOBER, NOVEMBER, DECEMBER 2010

COLOFON :

De nieuwsbrief is een tijdschrift uitgegeven door Gezondheidscentrum Lokeren Kazernestraat 91 9160 Lokeren

De nieuwsbrief wordt o.a. aan alle ingeschreven patiënten gestuurd.

Oplage : 600 exemplaren.

Is het adres niet correct of krijg je deze nieuwsbrief meer dan één keer, meld dit dan aan het onthaal. Wij passen de gegevens aan.

Verantwoordelijke uitgever :
Stijn Van Acker
Kon. Astridlaan 19
9100 Sint-Niklaas

Tel. 09 348 66 62
Fax 09 348 08 63

Beste Lezer,

Gezondheidscentrum Lokeren wordt deze week 1 jaar oud.

Voor deze gelegenheid krijgt u van ons de eerste nieuwsbrief.

Hiermee brengen wij u duidelijke, correcte informatie over belangrijke, actuele gezondheids- en welzijnsthema's.

Tegelijk zullen wij u informeren over de werking en acties van ons centrum.

Zo schreven bijna 1200 mensen zich in. Achter de schermen is er heel wat structureel werk

verricht om te zorgen voor een goede opvolging van elke patiënt door ons medisch team.

Dit jaar willen we onze gezondheidspromotie en ziektepreventie verder uitwerken en op zoek gaan naar een gepaste huisvesting.

Wij wensen u alvast veel leesplezier !

Onze coördinator stelt zich voor ...

Hallo, ik ben Stijn Van Acker. Sinds oktober 2009 werk ik als coördinator van het Gezondheidscentrum Lokeren vzw. Dit is voor mij een ideale mix van mijn maatschappelijke engagement en mijn opleiding management.

Het voorbije jaar heb ik samen met onze dokters en verpleegkundige de praktijk van Dr. Schelfaut omgevormd tot een volwaardig wijkgezondheidscentrum.

Daarnaast ben ik getrouwd en trotse papa van 2 kindjes, Simon en Renée. Begin volgend jaar verwachten we ons derde kindje. Als er nog even tijd over is, zing ik in een koor en rijd ik graag met de fiets naar het werk.

Af en toe zie je mij werken aan het onthaal. Mijn excuses als ik dan wat nors kijk. Tot binnenkort!



CO-vergiftiging

Koolstofmonoxyde (CO) veroorzaakt in België jaarlijks duizenden ongevallen, waarvan een honderdtal met dodelijke afloop. Daarmee is CO de meest voorkomende oorzaak van dodelijke ongevallen door vergiftiging. Daarom besteden we er dit najaar speciale aandacht aan.

• Enkele cijfers

80% van de gevallen komt voor tussen oktober en april. De meeste ongevallen gebeuren in het weekend. Alle leeftijdsgroepen kunnen slachtoffer zijn, maar in 40% van de dodelijke ongevallen gaat het om 65-plussers. Voor deze laatste bevolkingsgroep is de kachel meestal de oorzaak.

Door de vage klachten worden lichte gevallen van CO-vergiftiging vaak niet opgemerkt, waardoor het echte aantal gevallen moeilijk te schatten is.

• Wat is CO?

CO is een giftig gas dat vrijkomt bij slechte verbranding.

Je ruikt het niet, proeft het niet en ziet het niet. Daardoor kan het gas zich opstapelen tot gevaarlijke concentraties.

• Wat doet CO met je lichaam?

Eerst krijg je vage klachten als hoofdpijn, duizeligheid, moeheid, misselijkheid.

Bij een hoge concentratie verlies je daarna het bewustzijn, geraak je in een coma en zul je er uiteindelijk aan sterven.



Bij een lagere concentratie worden deze vage klachten chronisch. Het gevaar is dat deze niet tijdig worden opgemerkt.

• Wat doen bij mogelijke vergiftiging?

1. Zet onmiddellijk alle ramen open.
2. Schakel elk verwarmingstoestel uit.
3. Is de persoon bewusteloos: bel de hulpdiensten (100) en vermeld dat het om een mogelijke CO-vergiftiging gaat. Is de persoon niet bewusteloos: maak zo snel mogelijk een afspraak bij diens huisarts.

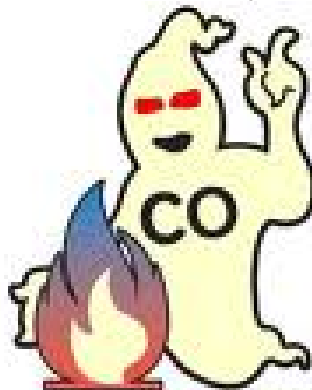
• Hoe voorkomen?

Belangrijk is een **regelmatig onderhoud** van uw schoorstenen en verwarmingstoestellen (vooral waterverwarmingstoestellen zijn gevaarlijk: zij zorgen voor meer dan de helft van alle doden.)

Daarnaast is **voldoende verluchting** in je huis steeds een goed principe.

Wil je absoluut geen risico lopen of vermoed je de aanwezigheid van CO in je woning: er zijn speciale **CO-detectoren** op de markt. Deze vind je in elke doe-het-zelf zaak. Ook bij de Aldi kun je op 29/09 CO-detectoren kopen voor € 25.

In ons centrum hebben we enkele CO-detectoren ter beschikking. Wie geïnteresseerd is, kan gedurende 2 weken gratis een detector ontlenen om thuis de aanwezigheid van CO te testen.



Draag zorg voor jezelf - Rozelintjesactie

Borstkanker is nog steeds de meest voorkomende kanker bij vrouwen. Daarom nodigt de Vlaamse overheid alle vrouwen tussen 50 en 69 jaar om de 2 jaar uit voor een gratis borstkankeronderzoek.

Tijdens dit onderzoek kan men door mammografie borstkanker vroegtijdig opsporen, zodat deze vaak beter te behandelen is. Binnen de 3 weken krijgt onze arts het resultaat van uw onderzoek.

U kunt deelnemen aan dit onderzoek op 2 manieren: met de uitnodigingsbrief van de overheid of door verwijzing van een huisarts.

Deze onderzoeken gebeuren het hele jaar door, maar elk jaar is er gedurende de maand oktober een promotiecampagne: de rozelintjesactie. U kunt deze campagne steunen door het dragen van een roze lintje.

Info en roze lintjes zijn te verkrijgen aan ons onthaal.

Daarnaast promoten wij deze campagne ook in de wachtzaal en met een actie op de markt op 6 oktober.

Geleid bezoek aan de mammografische eenheid van AZ Lokeren kan elke donderdag van oktober tussen 14u00 en 15u00.

Sporting Lokeren weet waarom!

Ook Sporting Lokeren neemt dit jaar deel aan de promotiecampagne. Deze sportclub bereikt heel wat mannen en vindt dat deze ook een belangrijke rol kunnen spelen om vrouwen in hun omgeving te motiveren voor dit onderzoek. Sporting biedt voor de match van 2 oktober goedkope tickets aan.

Voor de voorwaarden verwijzen wij naar het bijgevoegde postkaartje.



Vaccinatie tegen de seizoensgriep

Na de grote media-aandacht vorig jaar over de Mexicaanse of A (H1N1) griep, wordt dit jaar een 'normaal' griepseizoen verwacht.

Dit betekent echter niet dat de vaccinatie tegen de seizoensgriep minder noodzakelijk is. De seizoensgriep maakt jaarlijks zelfs meer slachtoffers dan de Mexicaanse griep vorig jaar.

Omdat het griepvirus elk jaar verandert, verandert trouwens ook de samenstelling van het vaccin ieder jaar.

Indien u omwille van uw gezondheidstoestand extra risico loopt ernstig ziek te worden, is het daarom sterk aanbevolen u ook dit jaar te laten vaccineren. Indien u risico loopt, vindt u tussen deze nieuwsbrief een uitnodiging om zich te laten vaccineren tegen de seizoensgriep.

Ook voor personen die in contact komen met gevoelige personen kan een griepvaccinatie zinvol zijn.



De Moazoort vliegt uit

De Moazoort, Lokers voor "de meikever" is de naam van een jong initiatief van enkele Lokerse welzijnsorganisaties. Samen bouwen zij een warm ontmoetingshuis uit met een laagdrempelige, sociale dienstverlening.

Zij zijn intussen gestart met een wekelijkse ontbijt- en ontmoetingsvoormiddag. Die gaat door tijdens de markt, elke woensdag van 8 tot 12 in de bovenzaal van Jeugdhuis Okapi, Kerkstraat 16. Ontbijten kan aan € 1 per persoon.

Onze vzw steunt de initiatiefnemers, Samenlevingsopbouw, Horizon vzw en het Centrum voor Algemeen Welzijn, als strategisch partner. Dit najaar nemen zij hun intrek in de Torenstraat 30.



Contact : Bert Reniers, bert.reniers@samenlevingsopbouw.be / 0491 344 128

Wist je dat ... ?

- onze verpleegkundige **Ellen** sedert 21/09 vertrokken is met zwangerschapsverlof. Wij wensen haar het allerbeste toe en zullen haar vrolijke lach even moeten missen.
- Ellen vanaf 27/09 vervangen wordt door **Inneke** uit Hamme. Zij is verpleegkundige, maar ook vroedvrouw van opleiding. Je kan bij haar dus ook terecht voor pre- en postnatale begeleiding en uitstrijkjes.
- Gezondheidscentrum Lokeren op internet te vinden is op onze website www.gclokeren.be. Je vindt er heel wat nuttige informatie zoals onze contactgegevens, openingsuren, preventiecampagnes en deze nieuwsbrief.

Goede afspraken

Vragen aan de dokter - Dagelijks zijn er 2 momenten waarop u onze dokters kunt bereiken: tussen 10u45 en 11u00 en tussen 17u00 en 17u15. Daarbuiten storen we de dokters liefst zo weinig mogelijk, zodat zij zich op hun consultaties kunnen concentreren.

Verpleegkundige zorgen - Na een ziekenhuisopname gebeurt het dat men voor verzorging een zelfstandige verpleegkundige / een verpleegkundige van de mutualiteit aanspreekt. Om terugbetalingsproblemen te vermijden, vragen wij u echter om ons als eerste te contacteren. Lukt dit niet, contacteer ons dan toch graag zo spoedig mogelijk.