

**De medewerkers en vrijwilligers van  
het Gezondheidscentrum wensen u  
een gelukkig en gezond 2014!**



In deze nieuwsbrief:

Welkom • Artsen telefonisch bereiken • Wij verbouwen! • Onze verpleegkundigen tot uw dienst • Gezond aperitieven • Frisse lucht • Wat te doen bij een brandwonde?

# Welkom



**Dr. Sarah Van Walleghem** is sinds 1 september de nieuwe huisarts in opleiding. Zij zal gedurende 2 jaar als arts meewerken in ons centrum. Zij wordt begeleid door dr. Greet Schelfaut.

Voedingsdeskundige **Kim Den Blauwen-Van Driessche** werd tijdens haar bevallingsverlof vervangen door Leen Lambrecht.

Kim is sinds juli op post. Voor hulp en advies kan u terug bij haar terecht op woensdagnamiddag, woensdagavond en donderdagnamiddag.

Zorgkundige **Silvy Rombaut** verlaat het gezondheidscentrum om in februari 2014 de driejarige opleiding tot verpleegkundige aan te vatten. Wij vonden het fijn dat ze bij ons was en wensen haar veel succes.

Onthaalmedewerkster **Kathy Van Driessche** werd mama van dochtertje Lilly. Zij werd vervangen door **Danythia De Kerpel**. Kathy is vanaf januari terug op post. Danythia blijft in ons centrum, zij wordt de tweede vaste onthaalmedewerkster.

Het gezondheidscentrum heeft de samenwerking met het Centrum Algemeen Welzijnswerk Waasland (CAW) hernieuwd voor een lange duur. Maatschappelijk werkster **Anja Goossens** blijft dus elke maandagnamiddag aanwezig in ons centrum.

## Onze verpleegkundigen tot uw dienst

Mensen die herstellen van een **ziekte of medische ingreep** en die voor korte of langere tijd verpleging nodig hebben, nemen zo snel mogelijk contact op met onze verpleegkundigen.



Waarvoor? Inspuitingen, hygiënische zorgen of toiletzorg, wondzorg, aanbrengen van verband of steunkousen, toedienen van medicatie,...

Waar? In ons centrum of bij u thuis.

**Opgelet!** Indien u beroep doet op een andere verpleegkundige, wordt de factuur niet terugbetaald door de mutualiteit en ook niet door het gezondheidscentrum.



## Wij verbouwen!

In juli 2012 verhuisde het gezondheidscentrum van de Kazernestraat naar het Patershof.

Er komen meer en meer mensen naar ons centrum. We moeten dus dringend uitbreiden.

Daarom gaan we in 2014 verbouwen.

Wat voorzien we?

- een nieuwe onthaalbalie gekoppeld aan een gesprekslokaal
- extra consultatieruimtes op de gelijkvloerse en de eerste verdieping
- een rolstoel toegankelijk toilet
- een tweede wachtzaal op de eerste verdieping
- aangepaste burelen voor de administratie
- een polyvalente ruimte en een bergplaats op de tweede verdieping

Tijdens de verbouwingswerken blijft het centrum open. Sommige lokalen zullen moeilijk of niet toegankelijk zijn.

Wij verontschuldigen ons alvast voor de hinder die u hiervan zou ondervinden. De onthaalmedewerkers en -vrijwilligers staan steeds tot uw dienst om u te helpen.

## Artsen telefonisch bereiken



Wil je een arts telefonisch spreken om een voorschrift te vragen of om je onderzoeksresultaten te kennen?

Dat kan, maar niet op elk moment.

**Graag enkel bellen:**

- ☞ **tussen 10u45 en 11u**
- ☞ **tussen 17u en 17u15**

# Gezond aperitieven

## Cranberry bubbles

Ingrediënten (voor één cocktail): 10cl veenbessensap light (cranberry), drie eetlepels vers sinaasappelsap zonder suiker, twee schijfjes sinaasappel, spuitwater.

### Bereiding:

Giet het veenbessensap en sinaasappelsap in een hoog glas. Voeg de schijfjes sinaasappel toe. Vul het glas aan met spuitwater en dien koel op.

## Schijfjes komkommer met kruidenkaas

### Ingrediënten:

één potje kruidenkaas, één komkommer, peper naar smaak.

### Bereiding:

Spoel en schil de komkommer en snij hem in schijfjes van ongeveer 2cm dik. Smeer op de schijfjes een dun laagje kruidenkaas. Voeg eventueel peper naar smaak toe.



# Frisse lucht



Frisse lucht is gezond. Elke dag je huis verluchten is nodig. Elke dag een half uur de ramen openzetten, ook in de winter, is noodzakelijk.

Gebruik geen geurverspreiders. Ze ruiken lekker maar zijn niet gezond. Er zitten stoffen in die bij gevoelige personen allergieën, hoestbuien en astma-aanvallen kunnen veroorzaken.

# Wat te doen bij een brandwonde?

Houd de wonde zo snel mogelijk gedurende 10 tot 20 minuten onder lauw, stromend water. Vermijd ijskoud water. Verwijder juwelen, horloges en kledij die niet in de wonde kleven. Neem zo nodig een pijnstiller (paracetamol).

### Contacteer een arts indien:

- ☞ De brandwonde groter is dan een muntstuk van 2 euro.
- ☞ Er blaren verschijnen op de brandwonde.
- ☞ De brandwonde veroorzaakt is door een chemisch product of door elektrische apparaten.

