

# GEZONDHEIDSCENTRUM LOKEREN vzw



## NIEUWSBRIEF 5 - SEPTEMBER 2014

### Ontdek onze nieuwe website!

**gezondheidscentrum  
LOKEREN**

**NIEUWS TEAM CONTACT WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM PATIËNT WORDEN PRAKTISCHE INFO PREVENTIE MEDISCHE INFO**

**Welkom bij het Gezondheidscentrum Lokeren!**

Bij het Gezondheidscentrum Lokeren kan iedere inwoner van Lokeren, Eksaarde en Daknam terecht.

Een team van vier huisartsen, twee verpleegkundigen, een diëtiste en een maatschappelijk werkster staat voor u klaar.

Alle consultaties en verzorgingen zijn kosteloos voor de leden. U hoeft dus niet te betalen, ook geen remgeld. Hoe dat kan? Het Gezondheidscentrum ontvangt per lid een vast maandelijks bedrag van uw mutualiteit. Lees hier meer over de werking van een wijkgezondheidscentrum.

De artsen besteden dus niet alleen aandacht aan het genezen van een ziekte, maar ook aan het "voorkomen" ervan.

Heeft u vragen of wilt u vrijblijvend kennismaken? Kom zeker eens langs in het Patershof!

**Nieuws en weetjes**

**Afspraak maken voor vandaag? Bellen voor 10u aub!**

**Vertrek dr. Eline Dewilde**

Vanaf 8 september werkt dr. Dewilde niet langer als huisarts voor het Gezondheidscentrum. Zij keert terug naar haar Westvlaamse roots om zich daar te vestigen als huisarts. Wij danken haar voor alle inzet en wensen haar veel succes!

**Wandel met ons mee!**

Tweewekelijks maken wij op een rustig tempo een wandeling in Lokeren. » Lees meer

**Telefonische bereikbaarheid artsen**

Wilt u een arts telefonisch spreken om uw onderzoeksresultaten te kennen? Graag bellen tussen 10u45 en 11u of tussen 17u en 17u15.

**Hou uw rug te vriend in 7 tips**

Wie al eens rugklachten heeft gehad, weet hoe belangrijk het is om uw rug in ere te houden. Bewegen, werken en slapen met respect voor uw rug zou een gezonde reflex moeten zijn. » Lees meer

**Help! Mijn kind wil niet eten.**

U hebt alles al geprobeerd, en toch wil uw kind maar niet eten. Veel ouders kennen de frustratie. Wat doet u het best (of net niet) om uw kroost aan het eten te krijgen? Tien tips van logopediste Miek Claes en kindermaag-darmspecialist dr. Els Van de Vijver. » Lees meer

**HANDIG BIJ MEDISCHE NOOD**

**Gezondheidscentrum**  
Tel: 09-348.66.62.

**Huisarts van wacht**  
Tel: 09-348.78.78. (Lokeren)  
Tel: 09-349.64.74. (Eksaarde)  
Zoek online

**Apotheek van wacht**  
Tel: 0900-10.500.  
Zoek online

**Tandarts van wacht**  
Tel: 0903-39.969.  
Tel: 03-711.08.55.

**Anti-gifcentrum**  
Tel: 070-245.245.  
Zoek online

**Ambulance**  
Tel: 100 of 112 (gsm)

[www.gezondheidscentrumlokeren.be](http://www.gezondheidscentrumlokeren.be)

## Welkom & afscheid

Verpleegkundige **Miriam Van Cleemput** is in maart gestart in ons centrum. Zij werkt halftijds. Miriam heeft ruime ervaring in de thuiszorg. Samen met Ellen zal zij instaan voor de verpleegkundige zorgen van de patiënten.



**Dr. Eline Dewilde** verlaat in september het gezondheidscentrum. Eline startte in 2012 in ons centrum als huisarts in opleiding en werd aansluitend één van de vaste artsen. Ze start een huisartsenpraktijk in Brugge. Wij danken Eline voor de inzet voor ons centrum en wensen haar veel succes in de nieuwe praktijk.

## Woon gezond: geef lucht aan je huis!

Wist je dat de gemiddelde Vlaming 20 uur per dag binnenshuis doorbrengt?

Je huis gezond en leefbaar houden is dus van groot belang. Hoe je dit het beste doet, kom je in het gezondheidscentrum te weten tijdens de speciale **actieweek van 24 tot 30 november**.

Maak alvast kans op een "Gezond in huis-verrassingspakket" door een **originele foto** van jouw geopende ramen te nemen!



Meer informatie over de **wedstrijd** vind je op onze website:

[www.gezondheidscentrumlokeren.be](http://www.gezondheidscentrumlokeren.be)

# Vergeet uw griepvaccin niet!

## Wat is griep?

Echte griep of influenza is een ziekte die door het influenzavirus wordt veroorzaakt. Dit virus infecteert de luchtwegen.

Veel mensen zeggen griep te hebben als ze in de winter of de herfst door een verkoudheidachtige ziekte met wat koorts worden getroffen, maar hierbij gaat het meestal om een gewoon verkoudheidsvirus.

Echte influenza leidt bij de meeste mensen tot aanzienlijke ziekteverschijnselen en een niet te verwaarlozen sterfte, vooral bij ouderen en personen met een chronische aandoening.

## Wat zijn de symptomen van echte griep?

Kenmerkend aan echte griep of influenza zijn koorts, hoofdpijn, hoesten, keelpijn, spierpijn, verstopte neus, gevoel van zwakte en verlies van eetlust. Deze symptomen komen vrij snel opzetten.

## Wie moet zich laten vaccineren?

Een vaccinatie is ten zeerste aangeraden voor personen van minstens 60 jaar, voor zwangere vrouwen, hartpatiënten, longpatiënten, diabetici, personen met verminderde afweer,...

## Wanneer vaccineren?

U laat zich best **tussen 13 oktober en 21 november** vaccineren. Het vaccin beschermt pas na twee weken en is maar goed voor één winterperiode.

**Indien u tot de risicogroep behoort, kreeg u van het Gezondheidscentrum reeds een voorschrift opgestuurd.** Hiermee kan u het vaccin bij uw apotheker kopen. Vergeet niet het vaccin steeds in de koelkast te bewaren.

Maak een afspraak om het vaccin te laten toedienen door de **verpleegkundige**. Na de toediening dient u nog 15 minuten in het centrum te blijven. Geen brief ontvangen? Bel naar het centrum om een voorschrift te vragen.



## Vormingsaanbod

Gezondheidscentrum Lokeren en Ontmoetingshuis De Mozaort slaan de handen in elkaar om vormingen aan te bieden. In samenwerking met Vormingplus Waas en Dender worden 3 informatiesessies aangeboden. Een sessie duurt telkens 2 uur.



### Waarvan krijg je kanker?

Aan de hand van vragen praten we samen over gezondheid en gezond leven. Je leert wat feiten en facties zijn in verband met kanker en wat je kan doen om je kans op een gezond leven groter te maken. Inschrijven vóór 1 oktober.



### Iedereen kan vereenzamen

Vanuit levensechte verhalen kijk je naar de verschillende kanten van eenzaamheid. Zo leer je jezelf en anderen beter begrijpen en tegen eenzaamheid beschermen. Inschrijven vóór 15 november.



### Seksualiteit als je ouder wordt

Seksualiteit kan in elke levensfase belangrijk zijn. Bij het ouder worden kunnen dingen veranderen. In deze vorming bespreken we een aantal aspecten van seksualiteit die hierbij een rol spelen. Inschrijven vóór 12 december.

### Iedereen is welkom, ook niet-patiënten!

Toegangsprijs voor patiënten van het Gezondheidscentrum: 1 euro  
Toegangsprijs voor niet-patiënten: 5 euro  
Toegangsprijs voor niet-patiënten met omniostatuu: 1 euro

Afspraak in Ontmoetingshuis "De Mozaort", Krekelstraat 9 in Lokeren.

**Vergeet zeker niet op tijd in te schrijven** aan het onthaal of telefonisch op 09-348.66.62.

VU: Peter Strubbe, Patershof 33 - 9160 Lokeren.  
Gezondheidscentrum Lokeren vzw, tel 09-348.66.62., onthaal@gclokeren.be