

gezondheidscentrum

LOKEREN



NIEUWSBRIEF 6 - MAART 2015



**STEEK DEZE NOODNUMMERS
VANDAAG NOG IN UW GSM**

Gezondheidscentrum: 09-348 66 62

Huisarts van wacht Lokeren: 09-348 78 78

Huisarts van wacht Eksaarde: 09-349 64 74

Apotheek van wacht: 0900-10 500

Tandarts van wacht: 0903-39 969 of 03-711 08 55

Anti-gifcentrum: 070-245 245

Ambulance: 100 of 112 (GSM)

www.gezondheidscentrumlokeren.be

Welkom & afscheid



Dr. Eva Vandermeulen is in februari gestart als huisarts in ons centrum. Voorheen werkte zij in een huisartsenpraktijk in Nederland en in wijkgezondheidscentrum De Kaai in Gent. Ons centrum telt nu opnieuw drie huisartsen en één huisarts in opleiding.

Onthaalmedewerkster **Danythia De Kerpel** verliet in december het gezondheidscentrum. Danythia startte in 2013 in ons centrum als vervangster aan het onthaal en werd aansluitend één van de twee vaste onthaalmedewerkers. Wij danken Danythia voor de inzet voor ons centrum en wensen haar veel succes in de nieuwe job.

Onthaalmedewerkster **Medine Kaçar** is in januari gestart als onthaalmedewerkster in ons centrum. Voorheen werkte zij in de financiële en de non-profitsector. Samen met Kathy zal zij instaan voor het onthaal van de patiënten.



10.000 stappen houden je gezond

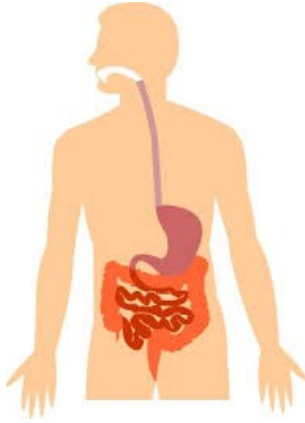
In het voorjaar van 2015 starten we opnieuw met onze tweewekelijkse wandelingen doorheen Lokeren, telkens op donderdag van 14u tot 15u.

Wandelen is niet enkel goed voor het lichaam maar ook voor de geest en zorgt voor de nodige ontspanning. Wandel je minstens 5 keer mee, dan ontvang je een stappenteller (één per gezin).



Data: 16 april, 30 april, 14 mei, 28 mei, 11 juni, 25 juni, 9 juli, 23 juli, 20 augustus, 3 september, 17 september.

De vertrekplaats kan je raadplegen op www.gezondheidscentrumlokeren.be of vragen aan het onthaal.



Bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker

Ben je tussen 50 en 74 jaar oud? Dan kan je je laten testen op dikkedarmkanker. Dit kan door je stoelgang te laten onderzoeken op bloed dat niet met het blote oog te zien is.

Ben je tussen 50 en 55 jaar oud? Bespreek met je huisarts of een onderzoek nuttig kan zijn.

Ben je tussen 56 en 74 jaar oud? Dan ontvang je elke 2 jaar automatisch een informatiebrief en een afnameset vanuit het bevolkingsonderzoek.

Dit onderzoek is gratis. Het resultaat wordt naar jou en je huisarts verzonden. Is het resultaat goed, dan volstaat het de test na 2 jaar te herhalen. Is het resultaat afwijkend, contacteer dan je huisarts.

Opgelet! **Het is niet omdat de test afwijkend is, dat je meteen dikkedarmkanker hebt!** Verder onderzoek van de dikke darm zal dan gebeuren via een kijkonderzoek (coloscopie). Bij slechts één op de tien mensen met een afwijkende test wordt dikkedarmkanker gevonden.

Als de test niet afwijkend was, is het belangrijk om toch steeds je huisarts te contacteren bij klachten als: bloed of slijm in de stoelgang, verandering van stoelgangspatroom (vaker of minder vaak en/of vaster of minder vast dan gewoonlijk), vermagering zonder reden, het gevoel dat je naar het toilet moet zonder echt te moeten.

Meer info: <https://www.bevolkingsonderzoek.be/dikkedarmkanker>

Extra uren voor diëtiëk en preventie

Vanaf februari is de tewerkstelling van diëtiste Kim Den Blauwen-Van Driessche in ons centrum uitgebreid.

Eenzijds werd het aantal consultatie-uren diëtiëk verhoogd. Afspraken zijn vanaf nu mogelijk op dinsdag en donderdag (telkens de ganse dag) en op vrijdag. Anderzijds zal zij samen met verpleegkundige Miriam Van Cleemput de preventiewerking waarnemen.

Wil je een preventiethema graag in de belangstelling zien? Drop je idee in onze ideeën box in onze wachtzaal of e-mail naar info@gcloceren.be!



Vormingsaanbod

Gezondheidscentrum Lokeren en Ontmoetingshuis De Mozaort slaan opnieuw de handen in elkaar om vormingen aan te bieden. In samenwerking met Vormingplus Waas en Dender worden 2 informatiesessies aangeboden.



In therapie? Wegwijs in de geestelijke gezondheidszorg

Met de vele problemen zoals depressie en stress, die zo typisch zijn voor onze samenleving, kent iedereen wel iemand die het - al dan niet tijdelijk - psychisch moeilijk heeft. Soms weet je niet waar ze terecht kunnen voor hulp.

De wereld van de geestelijke gezondheidszorg is niet altijd even doorzichtig. Wat is het verschil tussen een psycholoog, een psychiater en een psychotherapeut? Voor wat kan je bij hen terecht? Wat kan een CAW doen? Hoelang duurt een behandeling? Wat kost het? Op al deze vragen krijg je nu een antwoord. Spreker: Ann-Sophie Van Lishout, psychologe



Zin of onzin van voedingssupplementen

We kunnen er niet naast kijken, in vele voedingsmiddelen wordt iets extra toegevoegd: omega 3 in margarine, vitamine D bij melk en actieve bifidus bij yoghurt.

In de media wordt dit sterk aangeprezen en het is een populair gespreksonderwerp. Voedingssupplementen zouden ons beschermen en gezonder maken. Maar hebben we ze echt wel nodig om gezond te zijn? Hebben ze alleen maar voordelen of schuilen er ook gevaren in? Na vanavond kan je er over meepraten. Spreker: Ingrid De Coninck, voedingsdeskundige

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 niet in te schrijven aan het onthaal of op 09-348 66 62 !

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