

Nieuwsbrief



Remgeld 2020



De start van een nieuw jaar betekent dat wij je opnieuw zullen vragen om het remgeld voor het jaar 2020 te betalen (€2,5 per persoon per jaar). Dit kan **cash** aan de balie, of eventueel via een **overschrijving**. Hiervoor kan je een overschrijvingsformulier vragen wanneer je naar het BGC komt. Let op: het overschrijvingsformulier komt NIET per post.

Zijn je gegevens nog correct?



Om een goede zorgverlening te kunnen garanderen, is het belangrijk dat wij je steeds kunnen bereiken. Denk maar aan een afspraak die verplaatst moet worden of het bespreken van je gezondheidssituatie.

Met de start van het nieuwe jaar willen we dan ook je contactgegevens zo goed mogelijk in orde brengen. Het zou dus kunnen dat we je aan de balie vragen naar het volgende:

- Klopt je **telefoonnummer** nog? Heb je ook een **emailadres**?
- Zijn je **adresgegevens** nog correct?
- Is er nog een **2e telefoonnummer** waarop wij je kunnen bereiken?



Bij onze thuiszorgpatiënten en bewoners van woonzorgcentra zou het kunnen dat de huisarts ook een aantal contactgegevens bevroegt tijdens zijn/haar huisbezoek.

Denk eraan om wijzigingen in je gegevens steeds door te geven!

In dit nummer:

Remgeld 1

Zijn je gegevens nog 1

Ouders worden en medicatie 2

Op de agenda 3

Rookstop 4

Ouder worden en medicatie voor slaap en verdriet...

Met het ouder worden, verandert er heel wat in je leven. Ook op het vlak van je lichaam en je gezondheid. Soms begin je met het nemen van medicatie omdat je niet goed slaapt of je niet goed in je vel voelt. Tegelijkertijd wil je natuurlijk zo lang mogelijk gezond en actief blijven.

Wat doet deze medicatie? Geneesmiddelen voor slaap en 'hoe we ons voelen' werken in op je hersenen. Ze kunnen je even helpen, maar je leeftijd maakt je extra kwetsbaar voor de bijwerkingen. Zo verhoogt de kans op vallen. Daarnaast kan je je suf, verward of onrustig voelen. Bovendien neem je deze medicatie beter niet langer dan enkele weken.

SLAAP

Bij het ouder worden zijn er een aantal belangrijke veranderingen in je slaap. Die zijn perfect normaal.

- ◆ Je wordt vaker wakker 's nachts.
- ◆ Je kan moeilijker inslapen.
- ◆ Je slaapt minder diep.

Je hebt misschien het gevoel dat je beter slaapt met je medicatie. Maar dat is maar tijdelijk. Tijdelijk slaapmedicatie nemen kan wel helpen om een moeilijke periode te overbruggen (bv. bij een ingrijpende gebeurtenis zoals plots verlies van partner). Maar om echt van je slaapprobleem af te geraken, los je beter de oorzaak van dat probleem op.

Wat kan jij doen om je slaap te verbeteren?

- Wees voldoende actief overdag. Doe mee aan activiteiten en blijf in beweging. Maak bv. eens kennis met het aanbod van een dienstencentrum.
- Behoud voldoende regelmaat in je dag- en nachtritme. Sta op hetzelfde uur op, eet op regelmatige tijdstippen, ...
- Vermijd dutjes overdag, of beperk deze tot maximaal 20 minuten.
- Vermijd lezen of tv kijken in bed.
- Vermijd roken, het gebruik van koffie, zwarte thee en alcohol.
- Probeer je kamer voldoende te verduisteren en te verluchten.
- Zorg voor rust en stilte.

VERDRIET, ROUW EN DEPRESSIE

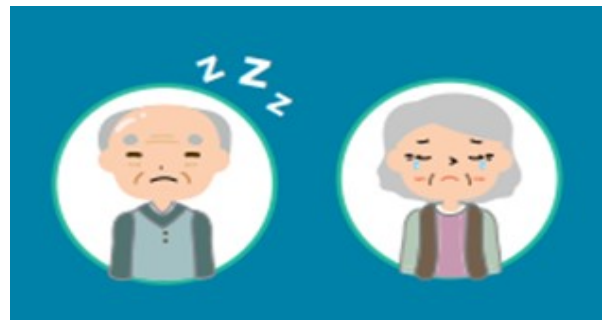
Met het ouder worden heb je waarschijnlijk al dierbaren verloren? Of misschien ben je verdrietig omdat je gezondheid verslechtert? Sommigen horen minder goed, anderen merken dat hun geheugen achteruitgaat. Weer anderen zien hun partner dementeren. Elk verlies brengt

verdriet of rouw met zich mee. Dit verdriet is normaal en mag je zeker hebben. Het verwerken duurt vaak een lange tijd.

Wat kan jij doen om je beter te voelen?

- Maak een planning. Zorg voor voldoende evenwicht tussen activiteiten en ontspanning.
- Ga eens naar buiten. Haal een frisse neus.
- Beweeg voldoende. Ga eens wandelen.
- Zoek samen met je naaste(n) naar een fijne en waardevolle activiteit.
- Probeer met anderen te praten. Lucht af en toe je hart.

Sommige mensen nemen medicatie tegen gevoelens van verdriet of angst. Dat is dus niet altijd nodig!



AFBOUWEN

Sommige ouderen nemen deze medicatie al heel lang, of nemen meerdere geneesmiddelen tegelijk. Het is niet altijd duidelijk waarvoor deze medicatie werd opgestart en of de medicatie nog wel nuttig of werkzaam is. Medicatie voor slaap, rust en verdriet kan je niet zomaar op eigen houtje stoppen. Stop je plots, dan krijg je ontwenningsverschijnselen. Je kan ervan beven, of slapeloosheid of angst ervaren. Bespreek je medicatiegebruik met een arts. Als het nodig is, bouw je rustig af onder zijn of haar begeleiding.

ALCOHOL EN MEDICATIE

Alcohol drinken terwijl je medicijnen neemt, is vaak geen goed idee. Dat kan het effect van je medicatie gevaarlijk versterken of net tegengaan. Slaap- en kalmeringsmiddelen hebben net zoals alcohol een verdovend effect, je combineert deze beter niet. Je concentratie daalt, de controle over je bewegingen neemt af, je kan duizelig worden. En de kans op een val of ongeluk neemt hierdoor toe.

Bron: VAD

OP DE AGENDA...

Tournée Minérale 2020!

Ga in februari de uitdaging aan en drink één maand lang géén alcohol!
 Sluit je aan bij ons **BGC Althea & Zenia** team via de website www.tourneeminerale.be.



VIA VIA

WAT?
 VIA VIA helpt vrouwen die op zoek zijn naar werk of een opleiding willen volgen
Een jobcoach begeleidt jou, in groep en apart.

VOOR WIE?
 VIA VIA is voor vrouwen die:
 - moeilijk een job vinden
 - wonen in Genk/As/Zutendaal
 - Nederlands spreken
 - graag willen werken of bijleren

WANNEER?
 27 januari - 2 april 2020
 Elke maandag, dinsdag en donderdag van 9 tot 14.30 uur.

Aanmelden voor 24 januari 2020

MEER INFO
 Trajectbegeleider Dounia Ait Mansour
 T 0476 60 84 73
 E dounia.aitmansour@genk.be



Vrouwenontbijt
 Zwartberg-Noord

Eerstvolgende datum: 15 januari om 9 uur

Zaal Kempengalm



PEUTERS, LIEF MAAR LASTIG...

Infosessie voor ouders over de peuterpuberteit.

Datum: 5/1; 23/3 OF 25/5 om 19u

Locatie: Campus O3 Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Kostprijs: Gratis
Info en inschrijven:
 078 150 100



ROOKSTOP IN GROEP: een getuigenis...

In oktober zijn we in het BGC gestart met een rookstopbegeleiding in groep, onder professionele begeleiding van tabakologe Ellen Wendt. Intussen liggen de sessies achter de rug en kunnen we terugblikken op een SUCCES!

Een getuigenis van één van onze deelnemers...

Begin oktober ben ik, uit nieuwgierigheid, naar de infoavond 'Rookstopbegeleiding in groep' in BGC Althea geweest. Tabakoloog Ellen Wendt gaf er uitleg over hoe een rookverslaving werkt, de aanpak bij het stoppen, de mogelijke hulpmiddeltjes en steun van een groep. Ze liet ons ook een ademtest doen (je CO2 gehalte bij het uitademen). Ik ben daar toen toch wel wat van geschrokken...

Met een zestal personen (2 mannen en 4 vrouwen) zijn we samen de uitdaging aangegaan om te stoppen met roken in de loop van 3 maanden (8 sessies). Tijdens deze sessies doet ieder zijn verhaal over zijn rookgedrag: wanneer, waarom, hoe men rookt, kettingroker, emotionele of gelegenhedsroker, enz.... Met elk apart stelt Ellen een schema op dat je haalbaar lijkt en bespreekt ze welke middeltjes hierbij kunnen helpen. De groep geeft praktische tips als het moeilijk gaat of op momenten dat de verleiding groot is, en het succes van de anderen motiveert om beter te doen. Ellen coacht je met de nodige peptalk en advies door een dipje heen.

Ik ben blij dat ik de stap heb gezet. Hoewel ik op voorhand erg sceptisch was, ben ik nu al 2 maanden gestopt! Soms is er nog wel die zin in een sigaret maar het gaat steeds beter....

Als je de kans hebt om in groep te stoppen met roken, DOE HET!



**DENK JIJ ERAAN OM TE STOPPEN MET ROKEN, MAAR HEB JE DE AFGELOPEN
ROOKSTOP-REEKS GEMIST? BEN JE GEÏNTERESSEERD OM IN GROEP DE
UITDAGING AAN TE GAAN?**

Wij plannen in de toekomst een nieuwe rookstopbegeleiding in groep.

Iets voor jou? Laat dan je contactgegevens achter bij je zorgverlener in het BGC en vermeld dat het om rookstopbegeleiding gaat!

Zodra er een groep start, contacteren we jou!