

# Nieuwsbrief

## CORONA nieuws vanaf 1 oktober

**CORONA UPDATE**

### QUARANTAINES

De periode van quarantaine (met of zonder symptomen) wordt verkort naar **7 dagen**.  
 ==> personen met symptomen gaan meteen in quarantaine en nemen **zo snel mogelijk** contact op met de huisarts om zich te laten testen. Als de test positief is, blijft de persoon in quarantaine. Bij een negatief resultaat, mag de quarantaine stopgezet worden.

==> personen zonder symptomen (terugkeer uit rode zone, na nauw contact met iemand die positief heeft getest, ...) gaan meteen 7 dagen in quarantaine en zullen een code ontvangen waarmee ze zich op **dag 5** moeten laten testen (via de Test-drive in ZOL Genk). Als de test positief is, wordt de quarantaine verlengd met nog eens 7 dagen; bij een negatieve test stopt de quarantaine na dag 7.

### VERBLIJF IN HET BUITENLAND

Je bent nog steeds verplicht om online een formulier in te vullen 48u voor je terugkeer naar België. Zonder dit ingevulde formulier kan je geen code ontvangen voor een eventueel verplichte test op dag 5. Je kan het formulier invullen via <https://travel.info-coronavirus.be/nl/public-health-passenger-locator-form>.

### BGC-WERKING

In het BGC blijven de huidige regels gelden. Neem ALTIJD eerst telefonisch contact en kom niet zomaar naar de praktijk. Testing via de huisarts is in principe bedoeld voor personen met symptomen —> personen zonder symptomen (dus na terugkeer uit het buitenland, na contact met iemand die positief is, ...) worden verwezen naar de Test-Drive in het ZOL.

## In dit nummer:

 Corona  
 nieuwtjes vanaf  
 1/10

1

 Infosessie  
 rookstop

1

 Test je griep-  
 kennis

2

Griepvaccinatie

3

 Bevolkings-  
 onderzoek  
 Borstkanker

4

Warme William

4

## STOPPEN MET ROKEN - INFOMOMENT

### Kom eens luisteren!

Denk je na over stoppen met roken?  
 Kom dan naar ons **vrijblijvend infomoment!**

**! WELKOM NA INSCHRIJVING**  
**via 089 38 21 35 of aan de balie**

**Donderdag 15 oktober 2020**  
**18u30**

Buurtgezondheidscentrum Althea  
 Risstraat 22  
 3600 Genk



## TEST JE GRIEPKENNIS: Juist of fout?

**“Van het griepvaccin krijg je griep.”**

**FOUT**



Het vaccin bevat geen levende virusdeeltjes. Je wordt er dus niet ziek van. Door de vaccinatie maakt je lichaam juist afweerstoffen aan. Dat duurt wel twee weken vooraleer er voldoende zijn. Als je binnen die twee weken met het griepvirus in aanraking komt, kan je toch griep krijgen. Laat je dus op tijd vaccineren!

**“Griep is niet besmettelijk.”**

**FOUT**



Griep is een zeer besmettelijke ziekte. Wie in contact komt met iemand die griep heeft, maakt 20 tot 50 % kans om zelf ook griep te krijgen. De ziekte wordt onder andere verspreid via hoesten en niezen, maar ook via aanraking van oppervlaktes die besmet zijn met het griepvirus.

**“Het griepvaccin heeft bijwerkingen.”**

**JUIST**



Soms treedt op de plaats van de prik (in de bovenarm) wat pijn, roodheid of een lichte zwelling op. Dat gaat na enkele dagen vanzelf over. Klachten als hoofdpijn en koorts zijn zeldzaam, maar kunnen voorkomen. Allergische reacties komen zelden voor. Personen die allergisch zijn voor kippeneiwit bespreken best met hun arts of ze mogen ingeënt worden.

**“Het griepvaccin werkt levenslang.”**

**FOUT**



Een griepvaccin moet je elk jaar opnieuw krijgen omdat griepvirussen elk jaar anders zijn. Het vaccin wordt afgestemd op de virussen die dat seizoen naar verwachting het meest zullen voorkomen. Bovendien is de bescherming meestal na een half jaar tot een jaar uitgewerkt. Als je vorig jaar griep gehad hebt of gevaccineerd was tegen griep, kun je dit jaar toch ook nog griep krijgen.

**“Ik krijg nooit griep.”**

**FOUT**



Gemiddeld krijgt ongeveer één op de tien mensen griep. Sommige mensen krijgen inderdaad zelden griep, maar zeg nooit “nooit”. Daarom is het raadzaam om ieder jaar de grieprik te halen. Vaccinatie is de beste manier om je tegen griep en vooral de gevolgen ervan te beschermen. Ben je gevaccineerd, dan is de kans dat je griep krijgt veel kleiner. Krijg je toch griep, dan word je na vaccinatie minder ziek en is de kans op complicaties zoals een longontsteking veel kleiner.

Elk jaar opnieuw brengt de winter vervelend gezelschap met zich mee: griep. Gemiddeld wordt één op de tien mensen ermee besmet. Meestal genezen ze vanzelf na enkele dagen, maar bij sommigen kan griep ernstige gevolgen hebben. Elk jaar sterven ook honderden mensen aan de gevolgen van de ziekte.

Vaccinatie is de beste manier om je tegen griep en vooral de gevolgen ervan te beschermen. Ben je gevaccineerd, dan is de kans dat je griep krijgt veel kleiner. Krijg je toch griep, dan word je na vaccinatie minder ziek en is de kans op complicaties zoals een longontsteking veel kleiner.

### EXTRA BELANGRIJK IN CORONATIJDEN

Nu dit jaar ook het coronavirus circuleert, is griepvaccinatie - en voor sommigen pneumokokkenvaccinatie - meer dan ooit belangrijk. Want als een nieuwe piek aan coronapatiënten samenvalt met de jaarlijkse griepgolf, kan dat ziekenhuizen en zorgverleners overbelasten. Dankzij vaccinatie is er minder kans dat je naar de huisarts moet of in het ziekenhuis belandt met complicaties door griep. Laat je dus vaccineren, zo help je jezelf én de zorgverleners. En hou je een bed vrij voor een coronapatiënt. Een griepvaccin moet je elk jaar opnieuw krijgen omdat griepvirussen elk jaar anders zijn. Het vaccin wordt afgestemd op de virussen die dat seizoen naar verwachting het meest zullen voorkomen. Bovendien is de bescherming meestal na een half jaar tot een jaar uitgewerkt. Als je vorig jaar griep gehad hebt of gevaccineerd was tegen griep, kun je dit jaar toch ook nog griep krijgen.



## GRIEPVACCINATIE

### VOOR WIE IS GRIEPVACCINATIE BELANGRIJK?

- Vrouwen die **zwanger** zijn tijdens het griepseizoen.
- Iedereen **ouder dan 65 jaar**  
==> met de coronaepidemie **vanaf 50 jaar**.
- Iedereen vanaf de leeftijd van 6 maanden met **diabetes** of **een andere chronische ziekte** van bijvoorbeeld hart, longen (ernstig astma of COPD), lever, nieren of spieren. Of mensen die een **verminderde weerstand** hebben door een andere ziekte of een behandeling.
- Alle personen die opgenomen zijn in een **woonzorgcentrum**, een **psychiatrische instelling** of een **instelling voor personen met een beperking**.
- Alle mensen die **samenwonen** met de bovengenoemde risicopersonen of die **zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden**.
- Alle personen werkzaam in de **gezondheidssector**.



### HOE LAAT JE JE VACCINEREN?

Patiënten van het BGC die 65-plusser zijn en/of een chronische aandoening hebben, krijgen automatisch een brief met een voorschrift voor het griepvaccin. Andere risicopersonen (bv. zwangere vrouwen, 50-plussers dit jaar, ...) krijgen geen brief maar bespreken wel best de mogelijkheid tot vaccineren met hun huisarts.

**Het vaccin is NIET verplicht, maar wordt wel sterk aanbevolen voor de risicogroepen!**

Bewaar je griepvaccin in de koelkast tot het moment van je afspraak.

Het griepvaccin wordt gedeeltelijk terugbetaald voor risicopersonen. Je betaalt dan zo'n 4 euro (of €2,5 voor personen met verhoogde tegemoetkoming). Voor personen die in een erkende zorgvoorziening verblijven (bv. woonzorgcentrum, psychiatrische instelling, instelling voor personen met een beperking) is het vaccin gratis.

### WANNEER LAAT JE JE VACCINEREN?

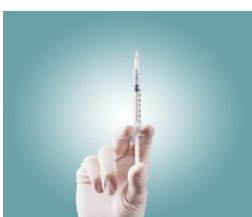
Best tussen midden oktober en midden december. Zolang de griep niet in het land is, blijft vaccinatie nuttig. Het vaccin beschermt pas goed na twee weken en werkt maar één winterperiode. Een griepvaccin moet je dus elk jaar opnieuw krijgen. Wie behoort tot de groepen waarvoor griepvaccinatie aanbevolen is, kan het vaccin vanaf half oktober toegediend krijgen. Anderen kunnen het dit jaar pas vanaf midden november bekomen.

**Je griepvaccinatie laten zetten in het BGC kan enkel OP AFSpraak.**



**BGC Althea:** Je kan een afspraak maken bij de verpleging voor je vaccinatie VANAF 15/10. Dit kan **ELKE WERKDAG** in de voormiddag of avond (enkel voor werkenden).

**BGC Zenia:** Je kan een afspraak maken bij de verpleging voor je vaccinatie VANAF 19/10. Dit kan op **MAANDAG & WOENSDAG** van 9u40-11u30 en op **DINSDAG** van 16u-18u (enkel voor werkenden).



### DENK OOK EENS AAN EEN PNEUMOKOKKENVACCIN.

Ben je ouder dan 65 of chronisch ziek? Je hebt dan meer risico op een longontsteking of bloedvergiftiging door pneumokokken, zeker als je griep krijgt. Vraag aan je arts of het ook nodig is je tegen pneumokokken te laten vaccineren.

Dat vaccin wordt niet terugbetaald, maar moet niet elk jaar herhaald worden. Een deel van de kosten kan je mogelijk terugkrijgen via de aanvullende ziekteverzekering van je mutualiteit. Vraag hiervoor een attest bij je apotheker.

Bezoek ons op onze website

[www.bgc-althea.be](http://www.bgc-althea.be)  
[www.bgc-zenia.be](http://www.bgc-zenia.be)

Volg ons op Facebook!  
BGC ALTHEA EN ZENIA



## OKTOBER 2020: MAAND VAN HET BEVOLKINGSONDERZOEK BORSTKANKER

### Meer weten over het bevolkingsonderzoek?

Bel gratis naar het Centrum voor Kankeropsporing op 0800 60160 tussen 9-12u en 13u-16u; stuur een e-mail naar [info@bevolkingsonderzoek.be](mailto:info@bevolkingsonderzoek.be) of surf naar <https://borstkanker.bevolkingsonderzoek.be/>

### Heb je vragen?

Heb je vragen over je persoonlijke medische situatie, neem contact op met je huisarts.

### COVID-19

Stel je deelname niet uit. De mammografische eenheden nemen zeer strenge maatregelen om besmetting met Covid-19 te voorkomen. Heb je vragen over het Bevolkingsonderzoek Borstkanker tijdens de corona-epidemie, surf naar <https://borstkanker.bevolkingsonderzoek.be/nl/het-bevolkingsonderzoek-borstkanker-tijdens-corona-covid-19>



### Ben jij al een warme William?

Elk jaar, van 1 tot 10 oktober, zetten we het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Het doel hiervan is 'goed in je vel zitten' en 'psychische kwetsbaarheid' bespreekbaar maken.

Ook jongeren hebben het soms moeilijk. Een goed gesprek en luisterend oor van een vriend kunnen vaak al wonderen doen! Een "Warme William" is iemand met wie je écht kan praten. Iemand die écht luistert. En het beste van alles: iedereen kan Warme William worden!

- ☒ Vraag hoe het echt gaat
- ☒ Laat weten dat je er bent
- ☒ Laat de ander uitspreken en onderbreek niet
- ☒ Vraag wat je kan doen om te helpen
- ☒ ...

& nog veel meer tips om een echte Warme William te worden vind je op [www.warmewilliam.be](http://www.warmewilliam.be)! Ga dus zeker eens een kijkje nemen met je zoon/dochter/kleinkind en moedig het aan om ook een Warme William te worden!

Ben jij al een blauwe Warme William beer tegengekomen in je buurt?

