

Nieuwsbrief



VORMINGGREEKS: EHBO bij jonge kinderen

Kleine kinderen groeien met vallen en opstaan. Soms betekent dat geschaafde knieën, een kleine snijwonde, een bult op het hoofd, zich verslikken, een bloedneus, ... Tijdens deze praktische bijeenkomsten leren we meer over eerste hulp bij ongevallen.

De vorming gaat door in Campus O3 Noord en wordt gegeven door Dr. Nele Bracke, die werkt in BGC Zenia!

Data: maandag 18/11, 25/11 en 9/12

Uren: namiddagrees van 13-15u
OF avondrees van 20u-21u30

Locatie: Campus O3 Noord, Minderbroedersstraat 6, 3600 Genk

Kostprijs: 10 euro (inclusief koffie/thee en materiaal)

Inschrijven kan in

- het BGC (onthaal, telefonisch)
- Campus O3 (info@campuso3.be, [089 36 79 40](tel:089367940))



EHBO bij jonge kinderen (0-6)



In dit nummer:

Vorming: EHBO bij jonge kinderen 1

Preventie-raadpleging 1

Diabeteszorg in het BGC 2

Diabetes en beweging 3

Woon gezond, kies bewust 4

Preventieraadpleging

Wist je dat...

- ... preventie een belangrijk onderdeel van uw gezondheid is?
- ... er vaak te weinig tijd is om dit te bespreken tijdens een gewone consultatie?
- ... je ook een afspraak kan maken bij je huisarts om specifiek over preventie te spreken?
- ... je hiervoor ook terecht kan bij onze verpleegkundigen?
- ... een preventieraadpleging sterk aan te raden is voor personen tussen 45 en 75 jaar?
- ... dat je eveneens zeer welkom bent als je jonger of ouder bent?
- ... je best jaarlijks of twee- of driejaarlijks zo'n raadpleging inplant (in overleg met je arts of verpleegkundige)



Wat is preventie? Preventie gaat over het voorkomen van problemen/ziekte, door van tevoren in te grijpen. Tijdens een preventieraadpleging wordt er gekeken naar risicofactoren en gericht advies gegeven om gezondheidsproblemen te voorkomen. Denk hierbij aan thema's als kankerscreening, specifieke ziektebeelden, erfelijke belasting, levensstijl, vaccinaties, mentaal welzijn etc.



Diabeteszorg in het Buurtgezondheidscentrum

Diabetes is een chronische ziekte waarbij de pancreas (alvleesklier) te weinig insuline aanmaakt of de gemaakte insuline onvoldoende werkt. Onze lichaamscellen kunnen dan geen of onvoldoende suiker (glucose) opnemen, waardoor het zich opstapelt in de bloedbaan. Een goede behandeling en opvolging zijn noodzakelijk om de bloedsuikerspiegel onder controle te krijgen en complicaties te voorkomen.

Afhankelijk van de behandeling worden de diabetespatiënten onderverdeeld in 3 groepen: **voortraject**, **zorgtraject** en **diabetesconventie**. Het **voortraject** en **zorgtraject** worden voornamelijk door ons (in het BGC) opgevolgd, de diabetesconventie in het ziekenhuis.

VOORTRAJECT

Het voortraject is voor alle personen met diabetes type 2 waarbij de behandeling bestaat uit leefstijladviezen (voeding en beweging) en/of bloedsuikerverlagende pilletjes.

Zij worden opgevolgd door de huisarts en worden minimaal 1x/jaar uitgenodigd voor een consultatie bij **diabetesverpleegkundige Sylvie**.



Tijdens deze consultatie worden de volgende zaken doorlopen:

- Bloedafname (indien langer dan 3 maanden geleden) en urinestaal (1x/jaar)
- Minimum 1x/jaar voetcontrole
- Controle glycemie, bloeddruk, gewicht en lengte
- Adviezen omtrent voeding, beweging en levensstijl (vb. roken)
- Eventueel doorverwijzen naar arts, diëtiste, pedicure/podoloog of oogarts
- Indien nodig vaccinaties toedienen (vb. tetanus, griep, ...)

OP PENSOEN !

Zoals je hierboven kon lezen, kunnen patiënten in het voortraject bij **diabetesverpleegkundige Sylvie** terecht. Tot op heden werden deze patiënten met raad en daad bijgestaan door **Julienne**. Als verpleegkundige gaf ze 30 jaar lang het beste van zichzelf, en in het bijzonder voor onze diabetespatiënten! Maar nu is het tijd om te genieten... **Julienne gaat vanaf 1 december op pensioen** en geeft met veel liefde haar diabetes-fakkeltje door aan Sylvie: vanaf 21 november kunnen jullie bij haar terecht op de diabetesraadpleging!



ZORGTRAJECT

Het zorgtraject is voor alle personen met diabetes type 2 die worden behandeld met inspuitbare diabetesmedicatie (incretinemimeticum of 1-2 insulinespuiten/dag) of wanneer het maximum aantal diabetespilletjes is bereikt en een inspuiting wordt overwogen.

Zij worden opgevolgd door de huisarts, 1x/jaar door de endocrinoloog in het ziekenhuis en worden minimaal 2x/jaar uitgenodigd voor een consultatie bij **diabeteseducator Cindy** (Cindy is momenteel nog in zwangerschapsverlof en wordt tot het einde van dit jaar vervangen door diabeteseducator Evelien).

Tijdens deze consultatie worden dezelfde zaken besproken als bij het voortraject, maar daarenboven:

- Aanleren inspuitingstechnieken en glycemiecontrole
- Uitleg over de werking van insuline en incretinemimeticum
- Bekijken van de gemeten glycemiewaarden en eventueel de behandeling aanpassen
- Aanvraag nieuwe glucometer (om de 3 jaar)

DIABETES: het belang van beweging!



Een actieve levensstijl is voor iedereen gezond. Een half uur lichaamsbeweging per dag zorgt al voor een betere lichamelijke en geestelijke conditie. Voor mensen met diabetes is in beweging blijven extra belangrijk. **Een woordje uitleg van ons kine-team!**

- Door voldoende lichaamsbeweging kan de suiker beter uit het bloed worden opgenomen zelfs zonder insuline. Hierdoor dalen de bloedsuikerwaarden dus.
- Hoe meer je beweegt, hoe minder insuline je lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Ook zal de insuline beter werken.
- Door beweging wordt de bloedsomloop gestimuleerd waardoor de doorbloeding in alle weefsels verbeterd. Dit is belangrijk om eventueel latere klachten (wondjes en gezichtsproblemen) te helpen voorkomen.

Je moet om deze effecten te bekomen geen topsport beoefenen. Het is vooral belangrijk om **dagelijks** actief te zijn! Dit kan onder de vorm van wandelen, fietsen, zwemmen... maar ook stofzuigen of poetsen tellen mee.

Aangezien door sporten / verhoogde lichaamsbeweging meer suiker wordt verbruikt door de spieren zal je bloedsuikerwaarde sneller dalen dan wanneer je in rust bent. Als je ook insuline moet spuiten zal de dosis hiervan mogelijk aangepast moeten worden (verlaagd worden indien je langdurig en/of intensief gaat sporten). Dit bespreek je best eerst met je arts of diabeteseducator. Best voorzie je ook altijd wat druivensuiker / cola wanneer je gaat sporten zodat een eventuele suikerdaling kan opvangen.

Welke sport kiezen?

Je kiest best voor een sport die je leuk vindt om te doen en die binnen je mogelijkheden past. Hierbij krijgen duursporten zoals wandelen, lopen, fietsen of zwemmen... de voorkeur. Hun aangehouden karakter en goed doseerbare intensiteit kunnen grote gezondheidseffecten met zich meebrengen.

Nog een paar tips:

- Kies een sport die je graag doet.
- Bouw traag op!
- Sporten in gezelschap in clubverband of met vrienden werkt stimulerend!
- Pas uw dosis insuline aan
- Doe regelmatig aan zelfcontrole tijdens het sporten, zeker in de beginfase! Dit zowel voor, tijdens als na het sporten.
- Ga niet sporten wanneer uw bloedsuikerwaarden te hoog of te laag zijn.
- Zorg voor voldoende koolhydraten zowel voor als tijdens (ovv snelle suikers vb. cola / druivensuiker), zeker bij langdurige inspanningen. Dit om hypo's te voorkomen / op te vangen.
- Licht uw teamgenoten / medesporters in over uw aandoening zodat ze u kunnen helpen indien u een hypo doet.
- Als u alleen gaat sporten, draag een diabetes-identificatie bij u.



Woon gezond, kies bewust!

Wist je dat de lucht in je woning meer vervuild kan zijn dan de buitenlucht? Natuurlijk zit de buitenlucht daar soms voor iets tussen, maar zonder dat je het beseft, vervuil je de binnenlucht thuis ook door producten die je gebruikt of door nieuwe materialen die je in huis haalt. Ook vervuilde lucht in huis kan je gezondheid schaden. Maar gelukkig kan je daar zélf iets aan doen!

HOU JE HUIS GEZOND

- Ga voor **een rookvrij huis**.
- **Stook zo weinig mogelijk met je kachel of haard.**
Bij verbranding komen allerlei schadelijke stoffen vrij.
- **Vermijd wierookstokjes** en steek liever geen geurkaarsen aan.
- **Vermijd spuitbussen.** Als je een spuitbus gebruikt, dan vernevel je (chemische) producten in fijne druppeltjes. En die kunnen jij en je gezinsleden vervolgens via de lucht inademen.
- **Laat producten met een gevaarsymbool** zo veel mogelijk in de kast staan, ook als je wilt poetsen. Denk aan alternatieven zoals azijn.
- **Vermijd pesticiden.** Want die hebben áltijd negatieve gevolgen. Zeker voor het milieu, maar mogelijk ook voor je gezondheid.
- **Woon je langs een drukke weg?** Verlucht bij voorkeur buiten de spitsuren en zo ver mogelijk van de straatzijde. Zorg dat de ventilatieroosters achteraan de woning zijn.



Klussen of herinrichten? Vergeet niet te ventileren en extra te verluchten!



Woon Gezond, kies bewust!

Doe mee aan de actieweek Gezond Binnen 2019
van 11 tot 15 november