

# Nieuwsbrief

## Het forfaitair systeem: wat betekent dat?

Wanneer je je inschrijft bij het BGC, ga je een overeenkomst met ons aan. Dit houdt in dat je in het BGC kosteloos terecht kan bij onze **huisartsen, kinesisten en verpleegkundigen**. Het BGC krijgt van jouw ziekenfonds



een vast bedrag per maand, om deze kosten te dekken. Deze regeling zorgt voor een toegankelijke zorgverlening, maar houdt ook

enkele belangrijke aandachtspunten in voor jou als patiënt:

TERUGBETALING van het ziekenfonds of het BGC krijgen.

- **Verhuisplannen?** Geef dit op tijd door aan het onthaal, zeker wanneer je buiten ons inschrijvingsgebied gaat wonen en je bij ons moet uitschrijven. Het duurt namelijk 1 à 2 maanden voor de uitschrijving geregeld is bij je ziekenfonds, en je bij andere zorgverleners kan genieten van terugbetaling. Ook wanneer je om een andere reden geen gebruik meer wenst te maken van onze zorgverlening, doe je er goed aan om dit zo snel mogelijk aan ons door te geven.

- **Wanneer je ingeschreven bent bij het BGC, dien je gebruik te maken van onze zorgverleners.** Wanneer je, op eigen initiatief, een andere zorgverlener consulteert (dit geldt voor huisarts, kinesist of verpleegkundige) zal je hiervoor GEEN



### In dit nummer:

Het forfaitair systeem 1

Afspraken rond afspraken 1

Beter slapen doe je zo 2

Stop met piekeren en... beweeg 3

Een uur voor mijn buur 4

Niet op afspraak 4

## Afspraken rond afspraken...

**Ik wil vandaag nog een arts zien. Wat doe ik best?**

Bel steeds zo vroeg mogelijk 's ochtends (vanaf 8u) wanneer je dezelfde dag nog een afspraak wil, zeker wanneer je een voorkeur hebt voor 1 specifieke huisarts. Als je na 10u belt, zijn de afspraken voor die dag mogelijk al ingenomen. Ook voor huisbezoeken bel je best zo vroeg mogelijk.

**Ik ga wat te laat zijn op mijn afspraak. Is dat een probleem?**

Ja. Probeer steeds ruim op tijd aanwezig te zijn. Als je te laat bent, is de kans groot dat de afspraak vervalt, omdat er na jou nog patiënten op de agenda staan. Bel steeds als je vermoedt dat je te laat zou kunnen zijn.

We proberen de wachttijden voor iedereen zo kort mogelijk te houden, maar de kans bestaat dat je even moet wachten tot de zorgverlener klaar is met de vorige patiënt. Elke patiënt verdient de nodige tijd en aandacht.

**Ik heb vandaag nog een voorschrift nodig. Kan dat?**

**Althea:** Als je vóór 12u telefonisch een voorschrift bestelt, kan je dat diezelfde dag vanaf 14u komen halen. Bel je na 12u, dan ligt het voorschrift de volgende dag vanaf 14u klaar.

**Zenia:** Je kan je voorschrift telefonisch aanvragen *tussen 12u-12u30*. Je kan het dan vanaf 15u komen ophalen.



## Beter slapen doe je zo!

Een goede nachtrust is van levensbelang voor een goede gezondheid. Wie goed en voldoende slaapt:

- wordt minder snel ziek;
- kan zich beter concentreren en maakt minder fouten;
- voelt zich beter in zijn vel.

Zowel overdag als 's avonds voor het slapengaan kun je ervoor zorgen dat je makkelijker de slaap kan vatten en beter doorslaapt.

### Overdag

- Kom zoveel mogelijk **buiten**.
- Geef jezelf regelmatig de tijd om even tot **rust** te komen.
- Let op je **voeding**. Gezonde en gevarieerde maaltijden geven je meer energie.
- Beweeg voldoende: wandel, fiets, zwem, werk in de tuin, ...
- Let op je **cafeïnegebruik**, vooral vanaf de (late) namiddag. Dranken zoals koffie, thee, cola of energiedranken stimuleren je hersenen en werken dus ook in op je slaap.

### 's Avonds

- **Schakel** het laatste uur voor je naar bed gaat, je tablet, smartphone of computer **uit**. Deze schermen hebben vaak zo'n sterk licht dat ze je wakker maken of houden.
- Drink voor je gaat slapen **geen alcohol** meer. Het bezorgt je een onrustige nacht waardoor je 's morgens niet voldoende uitgerust bent.
- **Eet niet te laat** en **vermijd zware maaltijden** vanaf zo'n twee uur voor het slapengaan. Zowel met een zware maag als met honger gaan slapen, kan je nachtrust verstoren. Heb je 's avonds honger? Eet dan een lichte snack.
- Geef jezelf de tijd om je dag af te bouwen en doe 's avonds vooral **ontspannende activiteiten**.
- Af en toe een **bad** nemen, helpt je te ontspannen voor het slapengaan.
- **Rook niet** vlak voor je gaat slapen. Van nicotine geraak je moeilijker in slaap.
- Kies voor **vaste bedtijden op maat** van jouw slaapbehoefte. Probeer zoveel mogelijk op te staan op hetzelfde uur. Dan word je ook 's avonds rond hetzelfde uur slaperig.
- Bouw een **vaste slaaproutine** op. Zet bijvoorbeeld de

tafel klaar voor de volgende morgen, doe je pyjama aan, poets je tanden en lees nog een stukje uit een ontspannend boek.

- Ga pas slapen als je **voldoende slaperig** bent. Wil je partner bijvoorbeeld gaan slapen maar ben je zelf nog heel actief, dan blijf je beter nog even op tot je voldoende slaperig bent.

### Een rustige slaapomgeving

Je slaapkamer heeft meer invloed op je nachtrust dan je denkt. Wie rustig en comfortabel wil slapen, zorgt ook het best voor een goede slaapomgeving. Maak van je slaapkamer geen tweede woonkamer of bureau. Een slaapkamer dient enkel om te slapen of te vrijen. Reden genoeg om de tv of andere toestellen uit je slaapkamer te laten.

### Een goede slaapkamer is ...

- Voldoende verduisterd. Zorg 's nachts voor zo weinig mogelijk lichtinval van buiten of van storende apparaten (wekker of gsm).
- Niet te warm en niet te koud. De ideale slaapkamertemperatuur is voor iedereen verschillend, maar is gemiddeld 17 of 18° C. Wie koude voeten heeft, kan 's nachts een paar kousen aandoen.
- Rustig en stil. Geluid verstoort je slaap. Heb je last van omgevingslawaai (bv. voorbijrijdende auto's), dan helpen oordopjes om het geluid te dempen.
- Opgeruimd en netjes. Een opgeruimde slaapkamer en een rustige inrichting helpen je te ontspannen en beter te slapen.
- Verlucht. Zorg voor voldoende zuurstof en verlucht je kamer tijdens de dag.



Bron: [www.cm.be](http://www.cm.be)

## Stop met piekeren en... beweeg!



Pieker jij je soms ook suf?  
Gaat al je energie naar dat stomme gepieker?

Wel, je kunt er iets tegen doen!

Kies een bewegingsactiviteit die je leuk vindt en makkelijk kan doen: fietsen, wandelen, joggen, sporten,... Je gaat vanzelf minder piekeren, je verhoogt je energiepeil én je doorzettingsvermogen. Bovendien krijg je er een heerlijk ontspannen gevoel van. Gezonde vermoeidheid verbetert ook je slaap.

Bewegen kan simpel zijn: met de fiets naar de bakker, te voet naar het station, de trap nemen in plaats van de lift, een wandeling om even alles te vergeten.

### Psychische voordelen

- Als je je goed voelt in je lichaam, dan voel je je ook geestelijk beter. Je zal je minder neerslachtig of angstig voelen als je voldoende beweegt.
- Het maakt je energiever, verbetert je humeur en geeft je een prettig gevoel.
- Ontspannend voor je geest en je ontstrest.
- Na het sporten kan je makkelijker slapen. Het zorgt voor een heerlijk ontspannen gevoel.
- Betere concentratie.
- Als je een bewegingsactiviteit kiest die je graag doet, wordt het vast een succes. Deze ervaringen fleuren je op en zorgen voor een goed zelfbeeld.

### Lichamelijke voordelen

- Als je elke dag 15 minuten beweegt aan matige intensiteit (je ademt dan sneller en je hart gaat sneller), win je 3 levensjaren in vergelijking met iemand die niet beweegt. Bij 30 minuten bewegen win je 5 levensjaren!
- Verminderde kans op hart- en vaatziekten, maar



ook op ziekten of aandoeningen zoals diabetes, kankers, verhoogde bloeddruk of botontkalking.

- Bewegen verlaagt het vetgehalte in je bloed en verbetert de verhouding tussen goede en slechte cholesterol in je lichaam.
- Terwijl je gewrichten versoepelen, versterken je spieren en botten.
- Je adrenaline verbetert en de elasticiteit van je longen neemt toe.
- Je spijsvertering gaat beter.
- Je uithoudingsvermogen bij fysieke inspanningen neemt toe.
- Makkelijker om je gewicht onder controle te houden.
- Bewegen helpt ook om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen.



### Sociale voordelen

- Je ziet vrienden, familie, buren, collega's, ...
- Je leert nieuwe mensen kennen die dezelfde interesse delen. Je isolement wordt doorbroken, zeker als je in jouw eigen buurt kan bewegen.
- Als je een ploegsport kiest, maak je deel uit van een groep die zich samen inzet voor een goed resultaat. Dat doet deugd.
- Als je afsprekt met vrienden om te bewegen, word je gestimuleerd om de deur uit te gaan, zelfs als je er al eens minder zin in hebt.
- Wil je sporten (in je buurt) maar heb je geen sportieve vrienden? Zoek dan contact met een sportvereniging.
- Overtuig jezelf om de deur uit te gaan en te bewegen, al is het om te wandelen, tuinieren, sporten.... Dit is de belangrijkste stap. Hou vol, probeer opnieuw, iedereen kan het!

Bron: [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

Bezoek ons op onze website

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

## Een uur voor mijn buur (Genk)

Een beetje hulp in huis kan het leven aangenamer maken, Soms kan dit over kleine dingen gaan. Heb je moeite om je vuilnis buiten te zetten of wil je een fotokader ophangen? Wil je graag nog eens een goed boek lezen maar zijn je ogen te veel achteruit gegaan? Misschien kan één van onze vrijwilligers jou helpen.

### VOORWAARDEN?

Is er in Genk geen professionele dienst die je kan verder helpen, maar wel een vrijwilliger? Dan kan je lid worden van Een Uur voor Mijn Buur. Als Genkenaar kan je van deze dienst gebruik maken indien je geen beroep kunt doen op familie, vrienden of bureu.

### VOOR WIE?

Voor alle Genkenaren die voor deze taken geen beroep kunnen doen op familie, vrienden of bureu.

### HOE?

Heb je een praktische vraag en weet je niet bij wie je terecht kan? Ben je op zoek naar iemand die samen met jou tijd doorbrengt? Bel dan zeker naar de dienstencentra. De medewerkers van Een Uur Voor Mijn Buur zoeken samen met jou naar een gepaste oplossing. Als een vrijwilliger van Een Uur Voor Mijn Buur jou kan helpen, wordt er samen een afspraak gemaakt. Deze dienstverlening is gratis. Er wordt enkel een kilometervergoeding aangerekend als de vrijwilliger zich moet verplaatsen om zijn opdracht uit te voeren.

Je vindt de contactgegevens van de dienstencentra via <https://www.genk.be/dienstencentra>



## KAN JE NIET KOMEN OP JE GEMAAKTE AFSPRAAK?

Alle medewerkers van BGC Althea en Zenia zetten zich maximaal in om jou als patiënt van de beste zorg te voorzien. We proberen steeds tegemoet te komen aan ieders noden, maar willen ook aan jou als patiënt vragen om dit mogelijk te maken in een sfeer van wederzijds respect.

Er zijn in 2019 al **720 afspraken verloren gegaan** omdat men niet kwam opdagen zonder te verwittigen. En het jaar is nog niet om...

Dat zijn **720 andere patiënten die niet geholpen konden worden** omdat we dit niet op voorhand wisten.

**Heb je een afspraak gemaakt maar gaat het plots toch beter? Moet je langer werken en ga je er niet geraken?**

**VERWITTIG ONS.** Zo kunnen we andere patiënten de kans geven om geholpen te worden!

**NOTEER JE AFSPRAKEN** in je smartphone, op je kalender of met een briefje op de koelkast. Zo vergeet je het niet!

**PLAN AFSPRAKEN OP EEN GOED MOMENT**, zodat je zeker bent dat je er tijdig kan geraken.