februari 2020

buurtgezondheidscentrum Althea
buurtgezondheidscentrum Zenia

bpost P.B.-P.P. BELGIE(N) - BELGIQUE
P006643

Nieuwsbrief

In dit nummer:

Infosessie SLAAP 1
OPROEP screening baarmoederhals-kanker 1
MEDICATIE onder controle 2
AGENDA 3
• Cyberpesten
• Zelfmoord-preventie
• Tournée Minérale
Vervallen of ongebruikte MEDICATIE 4

INFOSESSIE SLAAP

LIG JIJ WAKKER VAN *SLAPEN?*

KOM DAN EENS LUISTEREN!

Heb je regelmatig moeite om de slaap te vatten? Word je nooit uitgerust wakker? Of lig je 's nachts te woelen in bed?

Tijdens deze **gratis infosessie** krijg je uitleg over het belang van een goede nachtrust en manieren om je slaapkwaliteit te verbeteren.
Je leert hoe slaap precies werkt, welke problemen zich kunnen voordoen en hoe je deze kan aanpakken.

DOOR WIE? Dr. Susie Klerkx (Pneumoloog en Slaapcentrum - ZOL Genk) en Katrien Vanhorenbeek (klinisch (slaap)psycholoog ZOL Genk), in samenwerking met BGC Althea en Zenia.

WANNEER? Donderdag 5 maart 2020 om 19u00 (tot ± 20u45)
LOCATIE? Buurthuis De Singel, Binnenlaan 52, 3600 Genk
VOOR WIE? Iedereen die op zoek is naar tips om zijn slaapkwaliteit te verbeteren. Breng gerust andere geïnteresseerden mee!
KOSTPRIJS? Gratis (inschrijven is niet nodig)

Meer info bij gezondheidspromotoren Rosita of Tamara via 089 38 21 35.

OPROEP

BEVOLKINGS ONDERZOEK BAARMOEDER HALSKANKER

Vrouwelijke patiënten (tussen 25 en 64 jaar oud) die al meer dan 3 jaar geen uitstrijkje meer lieten nemen, kregen eind januari een uitnodiging in de bus voor het Bevolkingsonderzoek tegen Baarmoederhalskanker. We raden hen aan gebruik te maken van deze gratis screening!

Brief gevonden? Je kan een afspraak maken bij je huisarts in het BGC of bij je gynaecoloog! Zo ben je weer gerust voor de komende 3 jaar!

Maandelijks - jaargang 4 - nr. 02 – februari 2020
UK. Genk - V.U. ANNA MALTEZIS - RISSTRAAT 22 - 3600 GENK

Medicijnen onder controle

Wanneer je verschillende geneesmiddelen per dag moet nemen, is het belangrijk om hier verstandig en correct mee om te gaan. We geven je graag enkele tips mee, om je medicatiegebruik veilig te houden!

Tips

- **Gebruik nooit medicijnen van iemand anders**
- **Vertel je arts welke middelen je zelf bij de drogist of kruidenzaak koopt en vraag of ze samen ingenomen kunnen worden met de medicijnen die je al gebruikt.**
- **Vertel het aan jouw arts als je vermoedt dat een klacht veroorzaakt wordt door een geneesmiddel.**
- **Overleg regelmatig met je arts of je elk medicijn nog wel moet blijven gebruiken (ook deze die je op eigen initiatief gekocht hebt). Bouw NOOIT op eigen initiatief geneesmiddelen af!**
- **Jouw apotheker kan helpen om bijwerkingen of interacties op te sporen. Ga altijd naar dezelfde apotheker zodat hij/zij een volledige lijst heeft van alle geneesmiddelen die je neemt.**
- **Vraag aan je apotheker of arts een overzicht te maken van alle geneesmiddelen die je gebruikt.**
- **Zorg voor een recente lijst met de juiste namen, dosissen, inneemtijden van alle geneesmiddelen die je neemt. Ook van niet voorgeschreven geneesmiddelen en kruidenmiddelen.**

Wanneer je medicijnen op een zorgvuldige manier gebruikt, verklein je de kans op bijwerkingen. Op het etiket en de bijsluiter kan je lezen hoe je het medicijn moet gebruiken. Je kan bijvoorbeeld lezen hoe vaak je het middel moet innemen, wat je moet doen als je een pil bent vergeten en hoe je het medicijn moet bewaren.

Je kan jouw arts of apotheker altijd om raad vragen wanneer je het moeilijk vindt om de adviezen op te volgen of om de bijsluiter te lezen.

Als je problemen hebt met het slikken van pillen, kan jouw apotheker soms het medicijn in de vorm van een drankje, oplostablet of zetpil afleveren.

Wist je dat je apotheker over heel wat hulpmiddelen beschikt om medicijnen in te nemen? Een tablettensplijter of een verdeeldoos voor jouw medicatie kunnen erg gemakkelijk zijn.

- **Zit rechtop als je medicijnen inneemt.**
- **Neem je medicijnen in met een glas water.**
- **Breek je medicijnen niet kapot, tenzij dit is voorgeschreven.**
- **Let goed op of je het medicijn op een lege maag (= 1 of 2 uur na de maaltijd) mag of moet innemen.**
- **Lees altijd de bijsluiter. Als de instructies niet duidelijk zijn, vraag dan raad aan je apotheker.**
- **Gooi nooit de verpakking van een geneesmiddel weg als je het geneesmiddel nog aan het innemen bent.**
- **Iedereen vergeet wel eens zijn geneesmiddelen in te nemen. Je kan dit voorkomen door een pillendoos te gebruiken.**
- **Geneesmiddelen bewaren langer als je ze koel en droog bewaart. Vermijd dus warme en vochtige ruimten als badkamer en keuken.**

Bron: Brochure "Medicijnen onder controle", LOGO Limburg

AGENDA

INFOAVOND (Cyber)pesten bij kinderen en jongeren: wat kan je als ouder doen?

Elk kind en elke jongere heeft recht op een onbezorgde, toffe schooltijd. Dat is de beste garantie voor een gelukkige en succesvolle toekomst. Een goede schooltijd en jeugd biedt kinderen en jongeren de kans om echt te leren, zinvolle ervaringen op te doen en hun eigen mogelijkheden, beperkingen en uitdagingen te leren kennen. Pesterijen tasten het vertrouwen en de groeikansen van elke jongere die gepest wordt aan. De risico's van pesten zijn divers en werken soms levenslang na. Ook degene die zelf pest, blijft niet gespaard.
Gie Deboutte is (o.a.) Voorzitter Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten en spreker van dienst. Hij geeft je meer info en gaat in op je vragen.

Waar
Cultuurcentrum Zutendaal
Oosterzonneplein 1
3690 Zutendaal

Wanneer
DONDERDAG 20 FEBRUARI 2020 VAN 19:30 TOT 21:30
Prijs: gratis
Reservaties: 089 62 38 66 of huisvanhetkind@zutendaal.be

INFOAVOND rond zelfmoordpreventie/mentale weerbaarheid

Steeds vaker worden we in onze (verre of naaste) omgeving geconfronteerd met zelfmoord. Dit brengt veel vragen met zich mee: waarom zag ik dit niet aankomen, hoe herken ik signalen in mijn omgeving, kan ik iets doen om dit te voorkomen, … Buurtwerk Waterschei pikte dit op en organiseert een infomoment rond dit thema. Een deskundige, Sebila Ozturk, komt op **DINSDAG 11 FEBRUARI om 19u30** meer vertellen over hoe we signalen herkennen bij onszelf en anderen, omgaan met stresssituaties, versterken van mentale weerbaarheid,… Op basis van jullie vragen en noden kan er ook nog een vervolgmoment komen!

Deelname is **GRATIS** en inschrijven is niet verplicht!
Waar? Buurthuis De Singel, Binnenlaan 52, 3600 Genk
Meer info? Bij Emine (buurtwerkster) via 0491/377.409

Tournée Minérale

BGC Althea en Zenia zijn trotse deelnemer van Tournée Minérale! Samen laten we alcohol aan de kant in de maand februari.

Doe je mee met ons?

Voeg je dan bij ons team **"BGC Althea & Zenia"** via www.tourneeminerale.be!

buurtgezondheidscentrum
Althea

Risstraat 22
3600 Genk

Telefoon: (089) 38 21 35
Fax: (089) 38 02 58
E-mail: info@bgc-althea.be

buurtgezondheidscentrum
Zenia

Weg naar Zwartberg 36/1
3660 Oudsbergen

Telefoon: (089) 692 692
Fax: (089) 38 02 58
E-mail: info@bgc-zenia.be

Bezoek ons op onze website
www.bgc-althea.be
www.bgc-zenia.be

Vervallen of ongebruikte medicatie?

Heb je nog ongebruikte medicatie in je kast liggen? Vervallen en ongebruikte geneesmiddelen horen niet thuis in je huisapotheek! Het gebruik ervan kan je gezondheid schaden.

Maar wat doe ik dan met de medicatie die ik niet meer gebruik of die vervallen is?

Vanwege de schadelijkheid voor het milieu, is het verboden om vervallen of ongebruikte geneesmiddelen in toiletten, wastafels, ... weg te gooien. Ook het weggooien in de vuilnisbak is sterk afgeraden (onvoorzichtige kinderen, dieren op zoek naar voedsel, ...).

Je kan deze geneesmiddelen steeds naar je apotheker brengen! Die neemt ze gratis terug en laat ze vernietigen.

WAT NEEMT DE APOTHEKER TERUG?

Geneesmiddelen zonder doosje en bijsluiter

- Niet opgebruikte **PILLEN**, **CAPSULES** of **ZETPILLEN** (in hun blister of fles)
- Restanten van **SIROPEN** of **VLOEIBARE MEDICATIE** (bv. oogdruppels) in hun fles
- Niet-gebruikte **GENEESMIDDELENPATCHES** (bv. nicotinepleisters)
- Restjes **ZALF** in de tube
- Restanten van **SPRAYS** en **AËROSOLS**

WAT NEEMT DE APOTHEKER NIET TERUG?

Lege flesjes, radiografieën, lege blisters of verpakkingen, bijsluiters, naalden, cosmetica, chemicaliën, dieet– en baby-voeding, vitaminebereidingen en kruiden-producten.

WIST JE DAT…

…JE ONGEBRUIKTE MAAR NIET VERVALLEN MEDICATIE OOK NAAR HET BGC MAG BRENGEN?

Heb je nog een half doosje over, of ben je plots van medicatie moeten veranderen? In het BGC nemen wij ook medicatie terug, op voorwaarde dat ze **niet vervallen** is.

Waarom? Met deze medicatie kunnen wij andere patiënten, die om één of andere reden niet meteen de nodige medicatie kunnen verkrijgen, ter overbrugging verder helpen!

…DE PERIODE WAARIN JE VOORGESCHREVEN GENEESMIDDELEN KAN AFHALEN BIJ JE APOTHEKER VERANDERD IS?

Voortaan heb je **standaard 3 maand om een voorschrift te gebruiken**. Na die periode is je voorschrift niet meer geldig en kan je apotheker je die geneesmiddelen niet meer afleveren.