

Nieuwsbrief



Het BGC werkt sinds kort met het digitale gezondheidsplatform Helena. In dit artikel leggen wij u uit wat het is, hoe het werkt en wat de voordelen ervan zijn.

Helena is uw **gratis digitaal gezondheidsplatform** waardoor u op een veilige manier kan communiceren met uw zorgverleners en (voorgeschreven) artikelen met één klik kan reserveren bij uw apotheek.

U kan bovendien:

- * Medische documenten ontvangen/delen: voorschriften, attesten, laboresultaten, doorverwijsbrieven...
- * Een samenvatting van uw medisch dossier raadplegen, uw medicatieschema ontvangen, een overzicht van de toegediende vaccinaties bekijken.
- * Afspraken met uw zorgverleners beheren: jaarlijks onderzoek, controleonderzoek, enz...
- * Op videoconsultaties met uw zorgverlener, via computer of smartphone met beeld en geluid.

Helena is er voor iedereen, ieder gezinslid met een persoonlijk gsm-nummer en e-mailadres kan Helena gebruiken. Het enige wat u moet doen, is u registreren op dit platform. Dat is eenvoudig én gratis.

Hoe kan u een account aanmaken?

U kan zich registreren op de site <https://helena.care/> via itsme of uw e-ID. Klik op "gratis aanmelden" en volg alle stappen.

Wat zijn de voordelen van Helena?

- * Veilig communiceren, 100% privacyproof.
- * Één centraal medisch archief waardoor u uw dossiers niet langer bij verschillende zorgverleners moet opvragen. Het is bovendien toegankelijk vanop uw computer én smartphone.
- * Een vlottere administratie: geen verloren voorschriften of andere medische documenten meer. Niets meer klasseren, alles staat digitaal in Helena.
- * Tijdwinst doordat alle noodzakelijke informatie en communicatie terug te vinden is in uw Helenadossier.

Heeft u nog vragen over Helena?

Surf naar info.helena.care en kijk bij veel gestelde vragen. Als uw vraag er niet bij staat, kan u contact opnemen via het contactformulier

In dit nummer:

Helena 1

10.000
Stappenclash 2

Wereld niet-
roken dag 2

Feiten en
fabels over het
coronavaccin 4

ELKE STAP TELT KLAAR OM MEE TE BEWEGEN?

1 kanker op 3 kan vermeden worden door een gezonde levensstijl. Daarom organiseert **Pink Ribbon De Roze Mars**. Ga de uitdaging aan en zet de **hele maand mei dagelijks 10.000 stappen voor het goede doel**.

Deelname aan de derde editie van De Roze Mars kan als individu, team of bedrijf. Stap mee in de strijd tegen borstkanker en voor meer lichaamsbeweging!

Schrijf je in op de website van Gezond Leven: <https://10000stappen.gezondleven.be/>

Wil je liever meedoen aan de wekelijkse **Gezondheidswandelingen**? Dat kan!

In Genk gaan in verschillende wijken gezondheidswandelingen door. Je kan daaraan gratis deelnemen. Je hoeft je vooraf voor de meeste wandelingen niet in te schrijven, maar indien je meer info wil, kan je contact opnemen met de begeleider van de wandeling.

In Zwartberg kan je meedoen met volgende wandelingen:

* Startplaats: aan **buurthuis De Bol**, Lucien Londotstraat 3: elke dinsdag en donderdag om 14 uur (info: Buurtgezondheidscentrum Althea T 089 38 21

35)

* Startplaats: aan **LABIOMISTA**, Meeuwerstraat, elke dinsdag om 10 uur (info: Rita Saro T 089 84 37 17 of gsm 0472 62 01 98)



Nog meer info vind je op de website van Genk:

<https://www.genk.be/gezondheidswandelingen>

Roken... zet er een punt achter

31 mei werelddag zonder tabak



De **Werelddag zonder Tabak** op

31 mei is traditioneel een moment om stil te staan bij de gevolgen van roken.

Ruim de helft van de mensen die blijven roken, sterft aan de

gevolgen hiervan. **Rokers sterven gemiddeld ongeveer 10 jaar eerder dan niet-rokers.**

Wil je graag weten hoe verslaafd je bent aan nicotine? Neem één minuutje de tijd om 6 korte vragen te beantwoorden. Je kent het antwoord meteen. Hoe je score berekenen? Zet een kruisje in het cirkeltje voor je antwoord en tel de punten die bij je antwoorden horen gewoon op.

Hoe snel na het wakker worden rook je de eerste sigaret?

- Binnen 5 minuten (3 punten)
- 6-30 minuten (2 punten)
- 31-60 minuten (1 punt)
- Na 60 minuten (0 punten)

Welke sigaret zou je het moeilijkst kunnen missen?

- De eerste in de ochtend (1 punt)
- Een andere (0 punten)

Hoeveel sigaretten rook je per dag?

- 1-10 (0 punten)
- 11-20 (1 punt)
- 21-30 (2 punten)
- 31 of meer (3 punten)

Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is (bv. in de bibliotheek, de bioscoop, het café, ...)?

- Ja (1 punt)
- Nee (0 punten)

Rook je als je zo ziek bent dat je de hele dag in bed moet blijven?

- Ja (1 punt)
- Nee (0 punten)

Rook je in de eerste uren na het wakker worden meer sigaretten dan tijdens de rest van de dag?

- Ja (1 punt)
- Nee (0 punten)

Tel je punten op en omcirkel je score boven de balk.

score

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



lage
afhankelijkheid

matige
afhankelijkheid

hoge
afhankelijkheid

Lichte verslaving
(0-4 punten)

Je bent licht afhankelijk van tabak. Maar ook een lichte tabaksverslaving kan snel tot een sterke afhankelijkheid leiden. Schiet dus in actie voor je afhankelijkheid toeneemt! Denk er ook aan dat zelfs één sigaret een risico is voor je gezondheid.

Gemiddelde verslaving
(5-6 punten)

Je bent gemiddeld afhankelijk. Je stopt beter snel, anders zal je afhankelijkheid sterker worden. Tot je zwaar verslaafd bent. Onderneem dus stappen. Maak korte metten met die afhankelijkheid van sigaretten!

Sterke verslaving
(>7 punten)

Je bent sterk afhankelijk. De sigaret heeft jou ferm in haar greep. Tijd om daar iets aan te doen!

Hulp is beschikbaar

Misschien ben je steeds meer gaan roken, terwijl je dat eigenlijk niet wilde? Hoe pak je het aan als je er weer vanaf wil? Op www.tabakstop.be lees je er meer over. Je kunt ook bellen naar Tabakstop op het nummer 0800 111 00, dat is het nummer dat op je sigarettenpakje staat. Je kan ook terecht bij je huisarts of apotheker.

Bron: https://www.gezondleven.be/files/tabak/flyer_Nicotineafhankelijkheidstest_2018.pdf

Bezoek ons op onze website

www.bgc-althea.be
www.bgc-zenia.be

Volg ons op Facebook!
BGC ALTHEA EN ZENIA



De grootste fabels over het coronavaccin. En feiten om ze te ontkrachten.

FOUT	FEIT
Van het COVID-19-vaccin kun je Covid-19 krijgen.	Het COVID-19-vaccin bevat geen levende virussen en kan nooit COVID-19 veroorzaken.
Ik ben gezond en heb dus geen vaccin nodig.	Iedereen kan besmet raken met het coronavirus en kan het doorgeven aan andere mensen, ook zonder zelf symptomen te hebben. Ook gezonde, sportieve mensen kunnen op intensieve zorg belanden.
Ik heb nog geen COVID-19 gehad en zal het dus waarschijnlijk ook niet krijgen.	Iedereen kan besmet raken met het coronavirus en kan het doorgeven aan andere mensen, ook zonder zelf symptomen te hebben.
Ik behoor niet tot een risicogroep. Ik hoef me dus niet te laten vaccineren.	Iedereen kan ernstig ziek worden van COVID-19 en langdurige klachten oplopen, ook gezonde jonge mensen. Als je gevaccineerd bent, zal je ook minder snel andere mensen besmetten. Als meer dan 70% van de Belgen zich laat vaccineren, ontstaat er bovendien groepsimmunitet. Dat wil zeggen dat een voldoende grote groep mensen weerstand heeft opgebouwd tegen het virus waardoor het niet meer of nog maar zeer moeilijk kan circuleren.
Het vaccin is niet veilig.	Het vaccin werd uitgebreid onderzocht en is heel veilig. In de fase 3-studies werden meer vrijwilligers ingesloten dan in de meeste andere vaccin studies. De meest voorkomende klacht na COVID-19 vaccinatie is pijn op de plaats van de injectie. Algemene klachten zijn hoofdpijn, koorts of spierpijn. De klachten duren één tot twee dagen en zijn makkelijk te verhelpen met een koortswerend middel of pijnstiller.
Een gezond dieet en vitamine C-supplement zullen vermijden dat ik COVID-19 krijg.	Een gezond dieet en vitamine C kunnen nooit een infectie met het coronavirus vermijden.
Het vaccin werkt niet; ik krijg er toch nog COVID-19 van.	Het COVID-19-vaccin is de beste manier om je te beschermen tegen de ziekte. Bij gezonde volwassenen is het zelfs meer dan 90% doeltreffend in de preventie van COVID-19.
Die mRNA-vaccins kunnen je DNA veranderen	RNA komt niet in de buurt van je DNA want dat zit diep weggeborgen in de celkern waar het mRNA van het vaccin niet aan kan.

Bron: Agentschap Zorg en Gezondheid

In juli en augustus is er geen nieuwsbrief. Later dit jaar sturen wij een infoblad naar alle patiënten met o.a. de werking van ons centrum en praktische info. Wij wensen u allemaal alvast een deugdlopende en zonnige zomer toe. Houd het veilig en gezond!