

Nieuwsbrief



In dit nummer:

Stoppen met roken 1

Voorkom valpartijen met deze tips 2

Activiteiten in de buurt 3

♦ Info: ergo aan huis
 ♦ Repair Café

Tips bij rug- en nekklachten 4

DENK JIJ ERAAN OM TE STOPPEN MET ROKEN?



Ben je geïnteresseerd om dit **samen met anderen** te doen?

In de toekomst zal er **in het BGC** een **ROOKSTOPBEGELEIDING IN GROEP** aangeboden worden.

Iets voor jou?

Laat dan je contactgegevens achter bij je zorgverlener of via tamara.sujew@bgc-althea.be en vermeld dat het om rookstopbegeleiding gaat!

Zodra er een groep start, contacteren we jou!

Terugbetaling rookstopbegeleiding

Je hebt elk jaar recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep bij een erkend tabakoloog, MET tussenkomst van de Vlaamse overheid. Je betaalt dan zelf:

	INDIVIDUELE BEGELEIDING (per kwartier)	GROEPSBEGELEIDING (per kwartier)
Zonder verhoogde tegemoetkoming	Max. 7,5 euro	Max. 1 euro
Met verhoogde tegemoetkoming	Max. 1 euro	Max. 0,5 euro

Terugbetaling Champix®

Vanaf 1 februari 2019 betaalt je ziekenfonds de rookstopmedicatie Champix® tot maximaal 3 keer terug in een periode van 5 jaar. Daarvoor moet je via de huisarts een aanvraag indienen bij de adviserende arts van je ziekenfonds.

We raden je aan om je, naast het eventuele gebruik van medicatie, gedurende je hele rookstoppoging persoonlijk of in groep te laten begeleiden!

MEER INFO OVER ROOKSTOPBEGELEIDING EN DE TERUGBETALING OP
WWW.TABAKSTOP.BE

Voorkom valpartijen met deze tips!

Van **22 tot en met 28 april 2019** is het **Week van de Valpreventie**. Een op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. En zo'n valpartij heeft vaak nare gevolgen.

Vermijd valincidenten: volg onze tips, wees actief en verhoog uw veiligheid. Begin er vandaag nog aan!



Zorg voor uw voeten

- Koop goede schoenen die uw hele voet omsluiten, met een stevige, platte zool.
- Vermijd hoge hakken.
- Draag steunzolen als dat nodig is.
- Loop zo weinig mogelijk op kousenvoeten of op blote voeten.



Ga voor een veilig huis

- Zorg ervoor dat er geen losliggende matten en tapijten in uw huis liggen.
- Loop niet op natte vloeren en laat niets rondslingeren.
- Kleef antislip op de traptreden.
- Zorg voor goede verlichting en stevige handgrepen.
- Ga niet op een stoel staan om iets uit de kast te nemen, maar gebruik een veilige trapladder.



Let op voeding en medicijnen

- Eet regelmatig voeding met calcium en vitamine D, zoals melkproducten, peulvruchten, vette vis en eieren: ze zijn essentieel voor stevige botten en sterke spieren.
- Bespreek het gebruik van medicijnen altijd met uw huisarts, ook geneesmiddelen die u zonder

voorschrift kunt krijgen.

- Vermijd kalmeer- en slaapmiddelen. Volg het voorschrift als u er toch neemt.
- Wees matig met alcohol (max. 1 consumptie per dag).
- Rook niet.



Kijk uit met uw ogen

- Draag een bril als u er een nodig hebt.
- Leen geen bril van iemand anders.
- Ga naar de oogarts als u voelt dat uw ogen achteruitgaan.
- Leg uw bril op een vaste plaats of gebruik een brilkoordje



Blijf fit en actief!

- Ga minstens een halfuur per dag wandelen, joggen of fietsen.
- Ga vaker te voet of met de fiets boodschappen doen.
- Volg een cursus turnen of tai chi: da's goed voor uw evenwicht, lenigheid en spierkracht.



Vaak duizelig bij het rechtstaan?

- Zwaai vooraleer u opstaat uw benen voorzichtig uit bed of uit de zetel en blijf rechtop zitten tot u niet meer duizelig bent. Adem een aantal keren diep in en uit. Plaats vervolgens uw beide voeten naast elkaar. Zet ze plat op de grond. Steun met uw handen op uw knieën en sta langzaam recht.
- Pas uw gedrag aan: neem bijvoorbeeld de tijd als er iemand aanbelt of als de telefoon rinkelt en doe niets overhaast.
- Bespreek vaak terugkomende duizeligheid met uw huisarts.

Bron: Folder "Vermijd vallen" - www.valpreventie.be

8ste Week van de Valpreventie

22-28 april 2019

**Laat angst om te vallen
je leven niet bepalen!**

Save
the
date



ACTIVITEITEN IN DE BUURT

INFO: ERGO AAN HUIS

Bij het ouder worden ondervinden we allemaal wel eens problemen binnen onze woning. Welke mogelijkheden zijn er om deze op te lossen, waar kunnen we aan denken zodat het gemakkelijker wordt om ons binnenshuis te verplaatsen of welke hulpmiddelen zijn er die we kunnen toepassen? Inge Janssens en Marjolein Sourbron, ergotherapeuten van het OCMW, geven de info.

Wanneer: Dinsdag 30 april 2019 - 14u

Kostprijs: Gratis

Waar: Dienstencentrum De Halm

Halmstraat 9

3600 Genk



REPAIR CAFÉ: geef je spullen een tweede leven!

GENK



Laat je...
fiets
elektro
kleding
...herstellen!

Of kom gezellig
iets drinken!

ELKE 4e ZATERDAG VAN DE MAAND

Van 10u tot 13u in de Halm (Halmstraat 9, Genk)

27 april 2019	28 september 2019
25 mei 2019	26 oktober 2019
22 juni 2019	23 november 2019

Zelf aan de slag als hersteller?
Laat het ons weten!

Jens Vaes (Stebo)
089 84 44 42 / 0483 28 86 27
jens.vaes@stebo.be



OUDSBERGEN



ZATERDAG

23 FEBR
27 APRIL
29 JUNI
31 AUG
26 OKT
21 DEC



'T HEEM
MEEUWEN



VAN 14u00
TOT 17u00

Ontdek onze workshops
& pop-up standen



www.vzwdetandem.be

Vrijwilliger worden?



info@vzwdetandem.be

een initiatief van



vzw De Tandem



Inschrijven Volkskeuken
ten laatste op dinsdag
voorafgaand aan het Repair Café
via jos@vzwdetandem.be of
0497/75.07.47

Tips bij rug- en nekklachten

80% van de mensen krijgt in zijn leven ooit klachten aan zijn nek of lage rug.

Bij volwassenen gaat het in 85% van alle rugklachten om mechanische rug- of nekpijn. Dat betekent dat de pijn veroorzaakt wordt door een overbelasting van de structuren van de wervelkolom, zonder dat de precieze oorzaak aangetoond kan worden. Naar de dokter of kinesist gaan is in dit geval niet altijd nodig. Je kan zelf al veel doen om de klachten te verminderen!

Stress vermijden. Spanningen en stress zetten bepaalde spieren onbewust onder druk en zorgt voor een krampachtig gevoel in het lichaam. Spieren die onder druk staan en verkrampen worden sneller moe, waarna er teveel spier-spanning en pijn kan ontstaan!



Een goede slaaphouding. Een goed ondersteunende matras en kussen zijn nodig om een correcte slaaphouding aan te nemen. Tip: een duur kussen is niet altijd nodig. Een opgerolde handdoek onder de nek leggen biedt steun en voorkomt of verhelpt vaak al heel wat nekklachten!

Doe oefeningen voor de rug en nek. Bewegen is goed voor de spieren, helemaal als u lang zit te werken. Met de volgende oefeningen ontspant u de nek en rug even zodat u daarna weer fris verder kan werken.

- Draai het hoofd 10x naar links en rechts (nee schudden).
- Beweeg het hoofd 10x op en neer (ja knikken).
- Draai de schouder 5x naar achteren en 5x naar voren.
- Draai met het bovenlichaam 10x naar links en rechts
- Hef de knieën 10x



Voldoende beweging. Oorzaak nummer 1 van nek- en rugklachten is een gebrek aan beweging! Lang in dezelfde houding zitten kan problemen geven. Om dit te voorkomen is bewegen de oplossing. Sta regelmatig op, loop een rondje en ga te voet voor (korte) verplaatsingen! Natuurlijk is regelmatige basis bewegen of sporten (in jouw tempo) altijd een goed idee - zoek daarom een leuke sport of activiteit en hou je spieren in vorm!

**Wanneer je nog eens nek- of rugklachten hebt,
kan je best eerst aan de slag gaan met deze tips!**

**Blijven de klachten aanhouden of verergert de pijn?
Neem dan contact op met je huisarts!**