

Nieuwsbrief

INCONTINENTIE... Weg met het taboe!

400 000...

Zoveel volwassenen in ons land hebben last van incontinentie. Toch blijft het een taboe. Nochtans is erover praten de 1ste stap naar een oplossing!



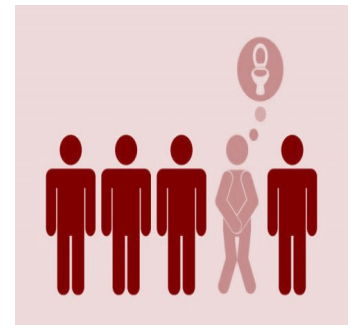
**Praat er over met je arts
en weet dat je niet alleen bent met je probleem!**



mannen en vrouwen

verschillende oorzaken

alle leeftijden



In dit nummer:

Incontinentie 1

Financiële tussenkomst voor incontinentiemateriaal 1

Eerste hulp bij zomerkwaaltjes! 2

- ◇ Blaren
- ◇ Hitte en zonneslag
- ◇ Zonnebrand
- ◇ Teken

Reisapotheek 4

Bron: <https://blog.devoorzorg-bondmoyson.be/artikels/incontinentie-weg-met-het-taboe>

Financiële tussenkomst voor incontinentiemateriaal

Het incontinentieforfait is een jaarlijkse tegemoetkoming in de kosten voor incontinentiemateriaal. Er bestaan 2 types: het forfait voor zwaar zorgbehoevenden en het forfait voor niet-afhankelijke personen.

Zwaar zorgbehoevenden: Wanneer je aan de voorwaarden voldoet, zal dit incontinentieforfait jaarlijks aangevraagd worden bij je ziekenfonds door de thuisverpleegkundige. Je hoeft dan zelf niets te doen. Komt er geen verpleging bij je thuis maar denk je toch in aanmerking te komen? Neem dan contact op met de dienst Maatschappelijk Werk van jouw ziekenfonds.

Bedrag: 512,92 euro per jaar (in 2019)

Niet-afhankelijke personen: Wanneer je geen recht hebt op het incontinentieforfait voor zwaar zorgbehoevenden, maar toch lijdt aan een onbehandelbare vorm van incontinentie, kan je aanspraak maken op een ander incontinentieforfait. Je vraagt hiervoor een document bij je ziekenfonds, laat het invullen door de huisarts en stuurt het naar de adviserend geneesheer van het ziekenfonds.

Als je in aanmerking komt, kan je een goedkeuring krijgen voor 3 jaar.

Bedrag: 167,42 euro per jaar (in 2019)



EERSTE HULP BIJ ZOMERKWAALTJES!

De zomer staat voor de deur en brengt weer enkele typische risico's of kwaaltjes met zich mee. Wij geven je graag enkele tips om er komaf mee te maken!

Blaren

Een mooi paar nieuwe sandaaltjes? Pas dan op voor blaren! Blaren ontstaan namelijk door wrijving en komen vaak voor bij nieuwe schoenen. Het kan ook op de handen voorkomen.

Omdat blaren hinderlijk kunnen zijn, of aan de voeten gemakkelijk stuk getrapt worden, kan je deze op een steriele manier openprikken. Het knippen of prikken in de losse huid van een blaar is niet pijnlijk. Wel voel je mogelijk wat pijn zodra je de gevoelige onderhuid aanraakt of erop drukt.

Wat stel je vast?

Een blaar op de hand of voet door wrijving

Blaar



Dit doe je!

1. Trek wegwerphandschoenen aan.
2. Ga na wat er mis is.
3. Raadpleeg een arts als er tekenen van infectie optreden.

Is de blaar open?

1. Reinig de blaar en de omgeving met stromend water of een waterig, niet-verkleurend ontsmettingsmiddel.
2. Neem de wondfranjes vast met een pincet en knip deze kort bij de intacte huid af.
3. Dek de blaar af.

Is de blaar gesloten en niet hinderlijk?

Laat hem intact.

Is de blaar gesloten en hinderlijk of bestaat de kans dat ze spontaan open scheurt?

1. Reinig de blaar en de omgeving met stromend water of een waterig, niet-verkleurend ontsmettingsmiddel.
2. Houd een naald evenwijdig met de huid en prik enkele malen aan de basis van de blaar.
3. Druk met een steriel kompres het vocht uit de blaar.
4. Reinig de wonde en de omgeving opnieuw.
5. Droog de wondomgeving af.
6. Dek de wonde af.

Hitte en zonnslag

Het lichaam produceert doorlopend warmte, die moet afgevoerd worden om de lichaamstemperatuur constant te houden. Dat gebeurt ondermeer door zweten en het verhogen van de huiddoorbloeding (waardoor de huid rood en warm wordt). Als de warmteproductie in het lichaam te hoog wordt in vergelijking met de warmteafgifte, ontstaan er allerlei problemen. Wordt een dergelijk slachtoffer niet snel geholpen, dan kan hij een hiteslag krijgen, wat levensbedreigend is.

Als de symptomen veroorzaakt werden door directe zonnestraling op het hoofd, spreken we van een zonnslag.



Wat stel je vast?

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Zwarte vlekken zien of zelfs flauwte
- Misselijkheid en braken
- Spier- of buikkrampen
- Rode huid
- Zweten: in het begin fel, nadien mindert dit
- Stuipten
- Bewustzijnsproblemen

Dit doe je!

1. Ga na wat er mis is.

2. Bel 112 als het slachtoffer:

- ◇ bewustzijnsstoornissen heeft
- ◇ abnormaal gedrag vertoont
- ◇ stuipt
- ◇ stopt met zweten
- ◇ niet kan drinken zonder te braken
- ◇ een lichaamstemperatuur heeft die hoger is dan 39 °C

3. Haal het slachtoffer uit de zon of de warme omgeving.

4. Laat hem rusten.

5. Verwijder te warme kledij.

6. Koel het slachtoffer onmiddellijk af. Hoe ernstiger de symptomen, hoe drastischer je te werk mag gaan:

- ◇ Richt een ventilator op hem
- ◇ Leg ijsblokjes in een zakje water of natte doeken op zijn lichaam (bijvoorbeeld in de lies, onder de oksels of in de nek)
- ◇ Besprenkel of overgiet hem met koud water

7. Is het slachtoffer goed bij bewustzijn? Geef hem iets koels te drinken.

Zonnebrand

Het is belangrijk om je ALTIJD goed in te smeren met zonnecrème! Gebruik een zonnecrème met factor 50 en herhaal het insmeren regelmatig. Vermijd de volle middagzon en bescherm kleine kinderen goed met een hoedje en bedekkende kledij!

Mocht je toch verbrand zijn door de zon, dan hebben we volgende tips voor jou.

Wat stel je vast?

- Vuurrode en pijnlijke huid
- Kleine of grotere vochtblaasjes op de huid
- Misselijkheid



Bron: www.rodekruis.be

Teken

Had jij al eens een tekenbeet? Door klimaatopwarming komen teken almaar vaker voor. Je kunt ze overal in de natuur tegenkomen, dus niet alleen als je het bos intrekt. Ook als je in de tuin werkt, gaat wandelen of buiten speelt. En van een teek kun je ziek worden.

Daarom is het belangrijk dat je weet wat je moet doen om tekenziekten te voorkomen. De campagne 'Wees niet gek. Doe de tekencheck.' geeft iedereen dit eenvoudige advies over teken: controleer dezelfde avond nog op een tekenbeet, verwijder een teek rustig en in één beweging en volg de symptomen één maand lang op.

Maak er daarom een gewoonte van **jezelf en anderen te controleren**. Hoe sneller de teek wordt verwijderd, hoe kleiner de kans op de ziekte van Lyme. Controleer bij de tekencheck zeker de knieholtes, liezen, bilnaad, haarlijn, navel, oksels en tenen. Dit zijn lievelingsplekken van teken.

Een teek gevonden? **Verwijder de teek rustig en in één beweging**. Liefst met een tekenverwijderaar.

Dit doe je!

1. Ga na wat er mis is.

2. Ga naar een arts als:

- ◇ er grote blaarvorming is;
- ◇ het slachtoffer een klein kind is;
- ◇ er symptomen zijn van zonnecrash of uitdroging;
- ◇ hij zich onwel voelt.

3. Breng het slachtoffer naar de schaduw.

4. Koel de huid met natte doeken of een zachte douche.

5. Dep de huid zachtjes droog.

6. Breng een vochtinbrengend product aan.

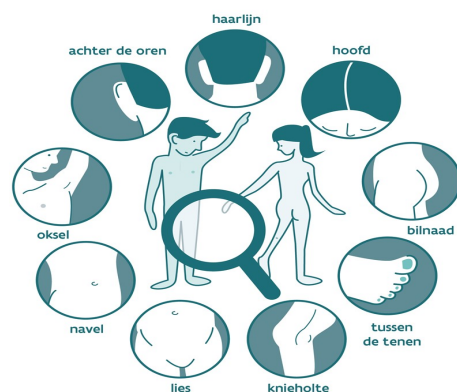
7. Adviseer het slachtoffer om:

- ◇ lichte, niet-schurende en niet-knellende kledij te dragen;
- ◇ regelmatig kleine slokjes fris water te drinken.
- ◇ als hij pijn heeft, mag hij een eenvoudige pijnstiller nemen.

Noteer wanneer je gebeten bent en hou de plek gedurende een maand extra in de gaten. Ga naar je (huis)arts als er rond de beet een groter wordende kring ontstaat of wanneer je griepachtige symptomen voelt.

Registreer ook zeker je tekenbeet via teknennet.be of via de app van TekenNet (Android/iPhone). Zo help je het onderzoek naar teken en tekenziekten vooruit.

Lees op www.tekenbeten.be tips hoe je kan controleren op tekenbeten en hoe een teek te verwijderen.



Op vakantie? Vergeet je reisapotheek niet!

De onmisbare ingrediënten

Een pijnstiller, een middel tegen diarree of een koortswerend middel: in België zijn het gangbare middelen, maar in het buitenland zijn ze niet altijd beschikbaar of hebben ze een andere naam. Op reis is het daarom verstandig om een beperkte basisapotheek mee te nemen.



Als je een chronische aandoening heeft, dan moet je reisapotheek vanzelfsprekend **je gebruikelijke geneesmiddelen** bevatten. Neem voldoende van deze middelen mee! Je reisapotheek bevat ook best:

- ◇ middelen tegen diarree
- ◇ een middel dat snijwonden en andere wonden kan ontsmetten
- ◇ kompressen, verbanden en zwachtels
- ◇ een middel tegen reisziekte
- ◇ een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor
- ◇ een koortsthermometer
- ◇ paracetamol tegen pijn en koorts
- ◇ voorbehoedsmiddelen

Aangepaste behandelingen

Naargelang de kenmerken van de reis die je wilt maken – de bestemming, het type logies, de reisgezellen ... – moet u ook de volgende zaken meenemen:

- ◇ zeep waarmee je je handen kan ontsmetten zonder water te gebruiken
- ◇ een middel om niet-drinkbaar water te ontsmetten en reinigen
- ◇ zakjes met orale rehydratiezouten om acute diarree bij kinderen te behandelen
- ◇ een corticosteroïdzalf die huidontstekingen vermindert
- ◇ een muggenwerend middel dat DEET bevat en een met permethrine geïmpregneerd muskietennet
- ◇ een behandeling die malaria voorkomt in risicogebieden

De arts die je raadpleegt voor je vertrek kan je indien nodig ook antibiotica of antihistaminica (tegen allergische reacties) voorschrijven.

Nuttige informatie

In noodgevallen kunnen gegevens over je gezondheid nuttig zijn voor lokale artsen en verpleegkundigen. Vergeet daarom niet om een Engelse tekst mee te nemen die de volgende gegevens vermeldt:

- de ziekte(n) waaraan je lijdt
- de medicatie die je neemt (naam van het middel, dosis ...)
- overgevoeligheden of allergieën waar je aan lijdt
- je bloedgroep

Als je veel geneesmiddelen of wegwerpnaalden moet meenemen, vraag dan aan je arts om daar een gedetailleerde lijst van op te stellen. Indien nodig kan je die lijst dan voorleggen aan de douane.

Bron: https://www.belgium.be/nl/gezondheid/op_reis/reisapotheek