

NIEUWSBRIEF



JUNI 2022



ONTDEK MEER OVER...

4 mythes over je blaas en verkeerde plasgewoonten	2
Incontinentieforfait	5
Smeerweer	6
BGC nieuwtjes	7

4 mythes over je blaas & verkeerde plasgewoonten

Het lijkt wel alsof sommige mythes van generatie op generatie onder vrouwen worden doorgegeven. Onschuldige tips en hints die je ouders of leerkrachten je vroeger meegaven, kunnen onbewust verkeerd blaasgedrag veroorzaken en zo **bekkenbodemp Problemen** in de hand werken.



1. Uit voorzorg even plassen!

Just in case. Heb je de gewoonte om altijd nog snel even te plassen voordat je het huis verlaat en overal waar je aankomt, eerst even te gaan plassen? Als die gewoonte een routine wordt, dan luister je zelden naar je blaas. Het kan je normale blaaswerking en blaasgevoel verstoren. Misschien zet je ook te veel druk om snel snel dat just-in-case plasje eruit te drukken? Probeer dat liever te vermijden; een gezonde volwassen blaas kan met gemak 500 ml ophouden. Terwijl je blaas zich geleidelijk aan vult, kan de drang om te plassen oplopen. Probeer dus bij die eerste gevoelens niet onmiddellijk toe te geven, maar leer de signalen van je blaas goed begrijpen. Pas als je voelt dat de drang sterker wordt en je waarschijnlijk eerder 350 à 500 ml in je blaas hebt, ga je het best plassen. Bijhouden wat je precies gedronken en gegeten hebt (in fruit en groenten zit bijvoorbeeld ook heel wat vocht, waardoor je misschien wat sneller weer een gevulde blaas zult hebben), kan je helpen om je lichaam te begrijpen.

2. Openbare toiletten zijn vuil



Ga maar beter niet op die bril zitten, want dan kom je misschien met vieze bacteriën in contact en krijg je een blaasinfectie. Ben jij ook zo iemand die altijd boven het toilet hangt te zweven, het liefst met je broek ook veilig hoog, om contact met die vuile grond te vermijden? Wel, die gewoonte kan juist meer problemen veroorzaken.

Door de spierspanning die je opbouwt om die ongemakkelijke houding aan te nemen, zwevend boven het toilet, kun je je bekkenbodemspieren minder goed loslaten en ontspannen. Je plast waarschijnlijk daardoor je blaas onvoldoende leeg. Het kleine restje urine dat achterblijft, is een broeihaard voor bacteriën en kan een blaasinfectie veroorzaken. Ga dus liever altijd goed gesteund zitten op de bril, laat je kledij voldoende zakken, ontspan je buik en bekkenbodem, en plas rustig leeg.

3. Plas maar goed door, een sterke plasstraal is het teken ken dat je flink plast

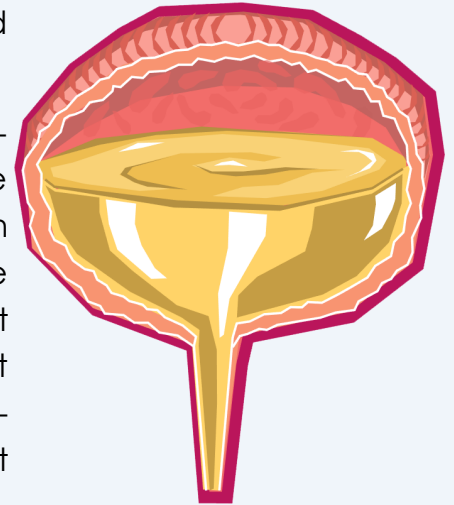
Druk jij steeds op je blaas om met een sterke plasstraal je blaas te ledigen? Ook dat doe je beter niet. Als je rustig en goed neerzit op de bril en je bekkenbodemspieren loslaat, zullen je hersenen onbewust je blaas aansturen om zichzelf leeg te knijpen. Laat je blaas dus doen waarvoor ze dient. Het is een spier die zich rustig en gecontroleerd zal leegknijpen.



4. Bekkenbodemspieren zijn belangrijk, je traint ze het best met de “pipi-stop”

“Als je in kleine straaltjes kunt plassen, weet je dat het goed zit daaronder.”

Neen, pipi-stop is helemaal geen goede bekkenbodemspieroefening! Bij de urine- of zogenaamde pipi-stop laat je eerst je plas lopen en knijp je dan je bekkenbodemspieren toe om je plas trots op te houden. Als dat lukt, weet je dat je bekkenbodemspieren goed samentrekken. Maar als je dat een aantal keer na elkaar doet, verstoor je het evenwicht tussen je blaas en bekkenbodem. Je blaaspier is een gladde spier, een spier die onbewust door je hersenen wordt aangestuurd. We kunnen die spier niet écht controleren.



Meer info via www.thepelvicfloor.be



WIST JE DAT...

onze kinesist Nele zich heeft gespecialiseerd in de preventie en behandeling van **bekkenbodemproblemen?**

Heb je klachten? Blijf er niet mee zitten en bespreek het met je arts!

INCONTINENTIEFORFAIT

Het incontinentieforfait is een jaarlijkse tegemoetkoming in de kosten voor incontinentiemateriaal van **zwaar zorgbehoevenden** of van **niet-afhankelijke personen**. Afhankelijk van je situatie verschillen de voorwaarden, de aanvraag-procedure en het bedrag.

ZWAAR ZORGBEHOEVENDEN

De voorwaarden waar je aan moet voldoen voor dit “groot” forfait vind je op [hier](#) of op de website van je ziekenfonds.

Aanvraag: je thuisverpleegkundige dient je aanvraag in bij het ziekenfonds. Indien je geen thuisverpleging hebt maar toch in aanmerking denkt te komen, neem je best contact op met de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds. Je vraagt dit forfait JAARLIJKS aan.

Bedrag: 532,37 euro per jaar (in 2022, jaarlijks geïndexeerd)

NIET-AFHANKELIJKE PERSONEN

Heb je geen recht op het “groot” forfait, maar toch incontinentieklachten? Misschien heb je wel recht op het “klein” forfait. De voorwaarden vind je [hier](#) of op de website van je ziekenfonds.

Aanvraag: vraag het aanvraagformulier aan bij je ziekenfonds (tip: te downloaden op de website van uw ziekenfonds, zoek op “incontinentie”), laat het invullen door de huisarts en stuur het op naar de adviserend arts van het ziekenfonds. Je krijgt goedkeuring voor 3 JAAR, daarna moet je een nieuwe aanvraag indienen.

Bedrag: 173,76 euro (in 2022, jaarlijks geïndexeerd)



#SMEERWEER!



SMEERWEER?

kleur	uv-index	uv-intensiteit	huid verbrandt
	1	laag	langzaam
	2		
	3	matig	makkelijk
	4		
	5		
	6	hoog	snel
	7		
	8	zeer hoog	zeer snel
	9		
	10		
	11+	extreem hoog	bijna onmiddellijk

Smeerweer is de nieuwe term waarmee de Vlaamse overheid de Vlaamse burger wil sensibiliseren om verstandig om te gaan met UV. Smeerweer is gelinkt aan de UV-index, zoals die wordt aangeduid door het KMI. De UV-index krijgt een waarde van 0 (lage UV-intensiteit, huid verbrandt langzaam) tot 11+ (extreem hoge UV-intensiteit, huid verbrandt bijna onmiddellijk). Als dit cijfer **gelijk is aan of hoger is dan 3** is het **SMEERWEER**. Bij smeerweer is het belangrijk dat je jezelf beschermt tegen schadelijke UV-straling, zelfs op momenten wanneer de zon op eerste zicht niet hard lijkt te schijnen.

En je beschermen tegen de zon, dat doe je op 3 manieren:

ZON WEREN, KLEREN EN SMEREN!

Het is veel sneller smeerweer dan je denkt!

#SMEER WEER

*Bescherm je huid
preventief tegen
UV-straling*



ZON WEREN



KLEREN



SMEREN

BGC NIEUWTJES



We verwelkomden de afgelopen tijd een aantal nieuwe collega's in het BGC.

Team verpleging werd uitgebreid met **Natalie Van Dyck**.

Sarah Habraken vervolgde ons kine-team.

Bij de artsen kwam **Dr. Suzanna Frints** erbij!



In 2021 ging er een heuse babyboom doorheen het BGC!

Ons team verpleegkundigen werd uitgebreid met heel wat kleine vingertjes en teentjes:

Sylvie werd mama van zoontje Mats.

Natalie werd mama van (ook!) zoontje Mats.

Femke werd mama van dochtertje Emilia.

Onze maatschappelijk assistente/gezondheidspromotor **Tamara**
verwelkomde zoontje Lou.

Niet enkel een heleboel mama's, maar ook enkele nieuws oma's in het BGC!

Onze verpleegkundige **Veerle** werd oma van kleinzootje Giel, verpleegkundige **Samira**
kreeg op haar beurt een kleinzootje Leandro cadeau!



OPGELET

**DENK ERAAN OM TIJDIG VOORSCHRIFTEN VOOR CHRONISCHE MEDICATIE
AAN TE VRAGEN!**

Het voorschrift wordt elektronisch aangemaakt, je kan de medicatie **de volgende dag**
NA 16 UUR afhalen bij de apotheker met je eID!

Buurtgezondheidscentrum Althea—Risstraat 22, 3600 Genk—089 38 21 35—info@bgc-althea.be—www.bgc-althea.be

Buurtgezondheidscentrum Zenia—Weg naar Zwartberg 36/1, 3660 Oudsbergen—info@bgc-zenia.be—www.bgc-zenia.be

V.U. Anna Maltezis