

NIEUWSBRIEF



MEI 2022



ONTDEK MEER OVER...

Kom mee wandelen in mei!	2
Ieders Mond Gezond	3
Help, een teek!	4
Werelddag zonder tabak	5
112 app	6



Kom je mee wandelen?

In de maand mei gaan we met de zorgverleners én
patiënten van BGC Althea de uitdaging van
10.000 stappen aan!

ELKE DONDERDAG IN MEI
13u30-14u00

Samenkomst aan de ingang om 13u30

IEDEREEN WELKOM!

We passen ons tempo aan!

**10.000
STAPPEN**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

IEDERS MOND GEZOND

Ben je al lang niet meer naar de tandarts geweest?
Lukt het je niet, ben je bang of ervaar je andere drempels?

Laat het ons weten! We helpen je graag verder!



buurtgezondheidscentrum
Althea



IEDERS MOND
GEZOND



buurtgezondheidscentrum
Zenia

GRATIS TANDCONTROLE

WELDRA komt er een tandarts naar BGC Althea.
Deze tandarts controleert je tanden en geeft
advies.

INTERESSE? Meld je aan bij de balie of via 089 38 21 35.
Wij contacteren jou!



Basistandzorg is volledig GRATIS onder de 18 jaar!



*Gaat jouw kind elk jaar
naar de tandarts?*

Je peuter gaat best voor het eerst naar de tandarts zodra het melkgebit volledig is, zo rond de leeftijd van 2 à 3 jaar! Gezonde melktanden zijn heel belangrijk: je hebt ze niet alleen nodig om te eten en te (leren) praten, ze zijn ook de blauwdruk van je permanente gebit.

Een gaatje dat niet gevuld wordt, bijvoorbeeld, kan ervoor zorgen dat het zenuwkanaal ontsteekt. Dat zorgt niet alleen voor kiespijn, ook de opvolger van de melktand kan aangetast worden. Ze moeten dus goed verzorgd en regelmatig gecontroleerd worden.

Melktanden zijn ook belangrijk omdat ze plaats vrijmaken voor de permanente tanden. Wanneer een kind zijn melktanden te vroeg verliest (door een gaatje of door een ontsteking), gaan de buurtanden verschuiven en is de kans groot dat het kind op latere leeftijd een beugel zal moeten dragen.

Reden genoeg dus om regelmatig naar de tandarts te gaan. Tweemaal per jaar is dan ook geen overbodige luxe!

HELP, EEN TEEK!



VAN EEN TEKENBEET KUN JE ZIEK WORDEN.

Controleer jezelf dus **ALTIJD** nadat je in de natuur geweest bent. Dezelfde dag nog.

WAT IS EEN TEEK?

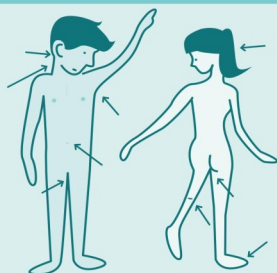


Teken zijn erg kleine, spinachtige beestjes. Ze leven tussen vochtige bladeren en in hoog, schaduwrijk gras.

Omdat teken bloed nodig hebben om zich voort te planten, kruipen ze op mensen en dieren en bijten ze zich vast. Dat doen ze vooral tussen maart en oktober.



Heb je genoten van een dagje in het groen (tuin, bos, park, ...)? Fijn! Genieten van de natuur is goed voor je gezondheid. Maar ... wees niet gek! Doe dezelfde dag nog de **TEKENCHECK!**



CONTROLEER je lichaam **VAN KOP TOT TEEN**, want een teek is erg klein en zoekt een warm plekje.



BEN JE TEEKVRIJ?



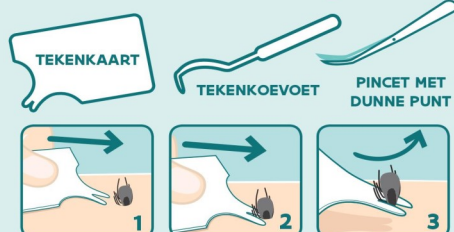
Super, **CONTROLEER** je lichaam elke keer weer nadat je in de natuur geweest bent.

HEB JE EEN TEKENBEET? VERWIJDER de teek rustig en in één beweging.

Zo verminder je de kans dat je ziek wordt:



Gebruik een tekenverwijderaar.



Meer informatie en adviezen op de website tekenbeten.be

Registreer je tekenbeet via de app TekenNet en help zo het wetenschappelijk onderzoek.



VOLG OP



CONTROLEER DE REST VAN JE LICHAAM.

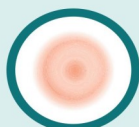


NOTEER DE DATUM EN PLAATS VAN DE TEKENBEET.



LAAT OOK ANDEREN IN JE GEZELSCHAP WETEN DAT JE EEN TEKENBEET HAD.

Let **EEN MAAND LANG** op deze **SYMPTOMEN**:



een **RODE VLEK** rond de plaats van de beet, die **GROTER** wordt



GEWRICTSPIJN



KOORTS



SPIERPIJN

Ga naar de huisarts als één van de symptomen zich voordoet. De ziekte van Lyme kun je behandelen met antibiotica.



Vlaanderen
is zorg

Roken... zet er een punt achter

31 mei werelddag zonder tabak



Denk je eraan om te stoppen met roken?

TOP!

Wij organiseren regelmatig rookstopbegeleiding in groep, in het BGC en mét een erkend tabakoloog!

Interesse? Bespreek het met je zorgverlener of laat je gegevens achter aan het onthaal!

Toch liever niet in groep? Geen probleem!
We bekijken samen met jou de mogelijkheden.

112 APP



WIST JE DAT...

je de noodcentrales (politie, brandweer, ziekenwagen) in België ook via een app kan bellen? Dit heeft veel voordelen: je krijgt snel gerichte hulp, en met 1 druk op de knop beschikt de hulpdienst over je GPS-locatie, naam en adres en, als je ze hebt ingevuld, medische gegevens!

Meer info over de **112 app** en de vele functies en voordelen vind je in dit [filmpje](#)!



**Dringend hulp nodig?
Bel de noodcentrales nu
ook via App.**

Download de App **112 BE**
en registreer je

www.112.be

