DE BRUGGEN

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

Nieuwsbrief lente 2022

April, 2022, editie 11

INHOUD

INFO WGC DE BRUGGEN	2
Griep griep hoera!	2
Telefoonuur	3
Getuigenis Stagiaire Ruth	3
MEDISCHE INFORMATIE	5
Voorschriften bij mijn apotheker	5
BE-alert, wat is dat?!?	5
GEZONDHEIDS- EN WELZIJNSINFORMATIE	6
Wanneer ben je een mantelzorger?	6
Beweegtip van Pieter	7
Vervangtip van Vlaams instituut gezond leven	7
Inspiratiemoment	8
Gezondheidspromotie in WGC De Bruggen	9
Activiteiten in de wijk Sint-Pieters	10
Vast programma Den Heerd – De Dijk	11

Wil je onze **nieuwsbrief** in je **mailbox?** Geef je **e-mail** door aan **het onthaal** en ontvang onze online nieuwsbrief via mail!

Like ons op facebook en blijf op de hoogte!

Like

VOLG ONS OP INSTAGRAM

Wens

Dat je mag vinden wat je zoekt.
Dat je blijft zoeken als je vindt.
Dat je de dingen blijft bekijken
met de wijsheid van een kind.

Dat elke dag één ogenblik
je overrompelt, pakt of raakt.
Dat het een jaar wordt
dat de grootste afstand
overbrugbaar maakt.

Stijn De Paepe

INFO WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM DE BRUGGEN

Griep griep hoera!

Als WGC willen we niet alleen goed zorgen voor onze mensen met een ziekte, maar ook zoeken hoe we met zijn allen zo gezond mogelijk kunnen blijven. Zo doen we activiteiten rondom gezond eten, meer bewegen, tandzorg enzovoort.

Ook de griepvaccinatie 2021 hoort hierbij.

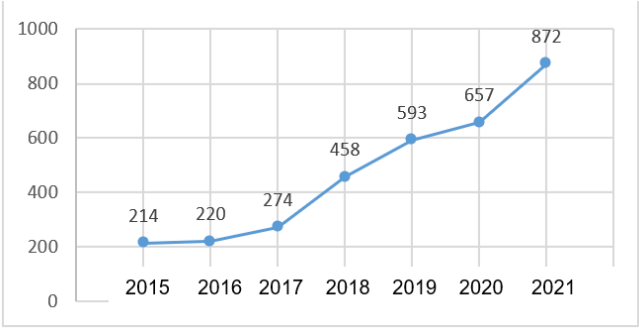
Wat was er nieuw?

Ten eerste dat we een griepvaccinatie dag georganiseerd hebben. Die zaterdag 13 november 2021 hebben we maar liefst 234 mensen gevaccineerd! Allemaal mensen die op afspraak langs kwamen. Alles verliep zeer vlot in een prettige sfeer.
Wist je dat ongeveer 30% van hen een afspraak voor de vaccinatie dag online geboekt hebben?

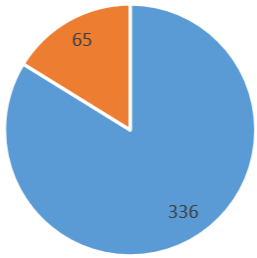
Ten tweede dat we een extra inspanning deden om die patiënten te bereiken voor wie het vaccin het meest nodig was. Zo belden we na de vaccinatiedag nog 141 mensen op die nog geen vaccin gekregen hadden. We konden 90% van hen bereiken!

Wat is het resultaat?

We zien een toename van totaal aantal mensen die tegen de griep gevaccineerd werden in ons WGC met 33% in vergelijking met 2020.



Figuur 1: aantal geregistreerde griepvaccinaties



Figuur 2: aantal gevaccineerd: ≥ 65 jaar met extra gezondheidsrisico

Van onze 65+ mensen is 73% gevaccineerd tegen griep.
En wat nog belangrijker is: van onze 65+ mensen met extra risico voor hun gezondheid is nu 83% gevaccineerd.

We zijn fier …

We zijn met ons allen fier op deze resultaten. We behaalden die resultaten dankzij een nauwe samenwerking binnen ons team tussen secretariaatsmedewerkers, verpleegkundigen, gezondheidspromotor en huisartsen.

In 2022 plannen wij opnieuw een vaccinatiedag half november. Nu al welkom!

Wist je dat… WGC De Bruggen een telefoonuur heeft?

Wat is een **telefoonuur**?

- Tijdens het telefoonuur kan je eerst een verpleegkundige telefonisch spreken, zonder dat deze een consultatie moet onderbreken. Indien zij je niet verder kunnen helpen, schakelen door naar een arts.

Waarvoor kan ik bellen tijdens het telefoonuur?

Voor…

- Een korte, niet-dringende medische vraag
- Je laboresultaten of resultaten medische beeldvorming

Telefoonuur

WANNEER
Elke werkdag van 13u00-14u00

Wanneer is het telefoonuur?

- Elke werkdag van 13u00-14u00

Opgelet:

- *Het kan soms druk zijn. Wacht jouw beurt af. Haak de telefoon niet in terwijl je wacht.*
- *Om de drukte te verminderen, helpt het om je gesprek te beginnen met je naam en de reden waarom je belt.*
- *Gelieve niet op andere momenten te telefoneren, tenzij dringend of anders afgesproken.*

Getuigenis Stagiaire Ruth

Ruth liep 6 weken stage bij ons in het wijkgezondheidscentrum. Wij zijn benieuwd wie Ruth is en hoe ze haar stage heeft beleefd.

Waarom heb je gekozen voor de studie Geneeskunde?

Mijn vader is arts, hij heeft me altijd geïnspireerd. Als kind droomde ik om arts in het buitenland te worden. Eind vorige jaar deed ik een stage in Afrika (Benin) en werd deze droom een beetje werkelijkheid.

Figuur 3 Ruth op stage in Benin, Afrika

Droom je er nog steeds van om arts te zijn in het buitenland?

Sinds mijn stage in het wijkgezondheidscentrum is deze droom aan het veranderen. In het buitenland is er zeker en vast nood aan hulp maar ik besef dat er ook in België heel veel waardevol werk mogelijk is.

Waarom heb je ervoor gekozen om stage te volgen in WGC De Bruggen?

Ik heb er niet voor gekozen, deze stageplek werd me toegewezen. Ik ben wel heel erg blij dat ik op deze plek ben terecht gekomen.

Hoe ervaarde je de stage in een wijkgezondheidscentrum?

De sfeer in WGC De Bruggen is heel warm, ik voelde me meteen thuis. Daarnaast werd ik goed begeleid door de huisartsen. Ik besef nu ook hoe belangrijk het is om multidisciplinair samen te werken zodat patiënten in alle aspecten van hun gezondheid (lichamelijk, psychisch en sociaal) geholpen kunnen worden.

Wat is je het meest bijgebleven?

Dat het ook in België met veel mensen niet zo goed gaat.Zonder dat we het zien is er hier ook veel eenzaamheid, leed, armoede,…

Ik ben geraakt door de verhalen die werden gedeeld tijdens de consultaties en ben dankbaar dat patiënten zich ook naar mij toe kwetsbaar durven opstellen.

Waar zou je graag willen werken in de toekomst?

In een multidisciplinaire praktijk, zodat ik ook de patiënt met **àl** zijn gezondheidsaspecten kan helpen!

MEDISCHE INFORMATIE

Hoe weet ik welke voorschriften ik nog bij mijn apotheker kan afhalen?

Mijngezondheid.be is een online gezondheidsportaal. Deze website geeft je onder andere de toegang tot het overzicht van openstaande medische voorschriften, maar ook andere gegevens over jouw gezondheid.

Hierbij een stappenplan hoe je voorschriften van geneesmiddelen terug vindt:

DE BRUGGEN
WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

BE-alert, wat is dat?!?

BE-Alert is een **alarmeringssysteem** waarmee de overheid jou kan verwittigen bij een noodsituatie.

Een burgemeester, gouverneur of minister activeert BE-Alert, om een bericht uit te sturen via sms, e-mail of gesproken oproep. Zo kunnen inwoners op een snelle manier de nodige aanbevelingen krijgen, bijvoorbeeld om ramen en deuren te sluiten bij een brand. Ook de corona maatregelen worden via BE-Alert doorgestuurd.

Wil je ook graag verwittigd worden in een noodsituatie en heb je een e-mail adres? Schrijf je in op www.be-alert.be.

Wanneer ben je een mantelzorger?

- Je ondersteunt iemand die extra zorg nodig heeft: een persoon met een handicap, een zieke, een ouder(e) met zorgvraag, iemand met een psychische kwetsbaarheid, verslavingsproblematiek ...
- Je helpt bij dagdagelijkse taken zoals; boodschappen, bereiden van een maaltijd, aankleden, medicatie klaarzetten/geven, sociale steun (gezelschap houden)…
- Je doet dit omdat je een persoonlijke band hebt met de persoon waarvoor je zorgt (bv. je bent de moeder, broer, buur, vriendin…)
- Je helpt op regelmatige basis.

Als mantelzorger of persoon die gebruik maakt van mantelzorg heb je recht op onder andere:

- Premies
- Hulpmiddelen
- Ondersteuning

Wil je meer informatie?

- **Lees** meer via: www.brugge.be/mantelzorg of www.mantelzorgers.be
- **Bel** je liever?
  Bel naar de Brugse Mantelzorglijn: 050 32 68 00
- De sociale dienst van je mutualiteit kan je ook meer uitleg geven
- **Onze maatschappelijk werker Sarah** helpt je ook graag verder. Maak een afspraak via het onthaal van WGC De Bruggen
- In onze stad worden er **activiteiten voor mantelzorgers** georganiseerd. **Van infoavonden tot mantelzorgcafés** waar mantelzorgers elkaar ontmoeten om tips & tricks uit te wisselen, hun verhaal te doen of gewoon even te ontspannen. Lees meer op www.brugge.be/mantelzorg

Figuur 4 Sarah Bervoets - maatschappelijk werker

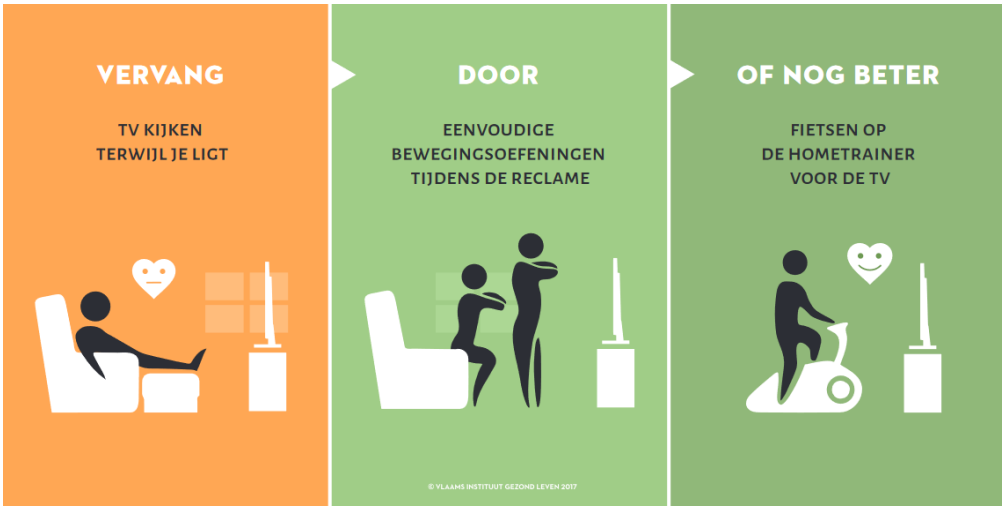
Beweegtip van Pieter

Thuiswerk geeft nieuwe mogelijkheden. Maak als je van thuis werkt de goede gewoonte om in je lunchpauze een half uurtje te gaan stappen. Het maakt je hoofd vrij, je voelt je beter in je vel en je zal in de namiddag efficiënter werken. Gewoon doen!

Oja en: slecht weer bestaat niet, slechte kledij daarentegen 😉

Figuur 5:Start-to-wandel club Sint-Pieters Brugge

Vervangtip van Vlaams instituut gezond leven



Figuur 6: vervangtip Vlaams instituut gezond leven

Inspiratiemoment : ‘Waar ga ik heen? Aandacht voor levens- en zorgdoelen!’

Wijkgezondheidscentrum De Bruggen vindt het belangrijk dat de patiënten/mantelzorgers zelf kunnen meebeslissen in hun behandelingsplan en dat ze de mogelijkheid hebben om de controle, de regie over hun zorg zoveel als mogelijk zelf in handen te nemen en te houden.

We willen daarbij zoveel mogelijk aansluiten bij de levens- en zorgdoelen van mensen.

Om hier nog meer aandacht voor te hebben, organiseren we een **inspiratiemoment** waarop we ons **met patiënten/mantelzorgers** verdiepen in de methodiek **‘Zorg-Esperanto’**. Bart Deltour, Directie Zorg bij Familiezorg West-Vlaanderen, is onze gids doorheen dit traject.

Zorg-Esperanto
gedeelde zorg, gedeelde taal

Wat kan je verwachten?

Als patiënt/mantelzorger

- krijg je wellicht een beter zicht op je eigen levens- en zorgdoelen en is er een groter garantie dat je deze kan realiseren
- krijg je misschien een sterkere regie en eigenaarschap over je eigen gezondheid en welzijn
- kan je je levens- en zorgdoelen beter en steviger communiceren naar de zorgverleners op een gelijkwaardige wijze

Waar en wanneer?

Vrijdagnamiddag 29 april van 14 tot 17 uur in Buurthuis De Wissel (**Duivenslagstraat 19** te Sint-Pieters Brugge).

Verdiepingssessies?

Wie interesse heeft om zich nog meer te verdiepen in dit thema, en deze inzichten beter toe te passen, is ook welkom op de reeks van 10 bijeenkomsten later op het jaar.

Inschrijven?

Vraag meer informatie bij of geef je naam door aan je huisarts of verpleegkundige van het wijkgezondheidscentrum.

Gezondheidspromotie in WGC De Bruggen

MONDZORGSCREENING

4 keer per jaar komt een tandarts en een mondzorgcoach naar ons wijkgezondheidscentrum om monden na te kijken en advies te geven.

De tandarts voert dan een controle uit.

De mondzorgcoaches helpen na deze controle om een afspraak te maken bij een tandarts in de buurt.

Wil jij ook een mondzorgscreening? Mail naar gezondheidspromotie@wgcdebruggen.be voor meer info

BEWEGEN OP VERWIJZING

'Bewegen Op Verwijzing' helpt je op weg naar een actiever en gezonder leven.

Pieter, onze Bewegen Op Verwijzing-coach maakt samen met jou een beweegplan op maat en motiveert jou ook om dit beweegplan uit te voeren en vol te houden.

Er wordt niet samen met beweegcoach Pieter bewogen.

Wil jij ook meer bewegen? Mail naar gezondheidspromotie@wgcdebruggen.be voor meer info

INFOAVOND DIABETES

Tijdens een groepssessie, onder begeleiding van onze diabeteseducator, krijg je inzicht in de ziekte diabetes.

Wil jij ook deelnemen aan een infoavond over suikerziekte? Mail dan naar gezondheidspromotie@wgcdebruggen.be voor meer info

START-TO-WANDEL

Elke vrijdag wordt er gewandeld in Sint-Pieters met onze wandelclub!

Wil jij ook mee wandelen? Kom dan op vrijdag naar Den Heerd om 10u00 en wandel mee met onze Sint-Pieters wandelclub. Achteraf is er nog een babbelmoment met koffie en thee. Inschrijven is niet nodig.

Activiteiten in de wijk Sint-Pieters

Cursus Gezond Leven

Elke donderdagvoormiddag van 21 april tot en met 9 juni 2022 in Buurtcentrum Den Heerd (Sint-Pieters)

Er zijn verschillende cursussen rond gezondheid. Samen met de groep wordt bekeken welke onderwerpen bij de groep passen. Volgende onderwerpen kunnen aanbod komen:

- Wil je meer weten over EHBO?
- Hoe blijf je fit in je lichaam?
- Waar kan je terecht met vragen over je gezondheid?
- Hoe werkt ons lichaam?
- Hoe maak je gezonde en betaalbare maaltijden?
- Hoe kan je restjes vermijden?
- Hoe kan je goedkoper winkelen?
- Hoe blijf je goed in je vel?
- Hoe herken je stress bij jezelf?
- De etiketten op een verpakking lezen, hoe begin je eraan?

Ligo
Centrum voor Basiseducatie
Brugge-Oostende-Westhoek

buurtcentra mintus
we zien je hier graag terug!

Cursus gezond leven

WANNEER
elke donderdagvoormiddag van 10u-12u
Van 21 april 2022 tem 9 juni 2022

WAAR
Buurtcentrum Den Heerd
Beekweg 8, 8000 Sint-Pieters

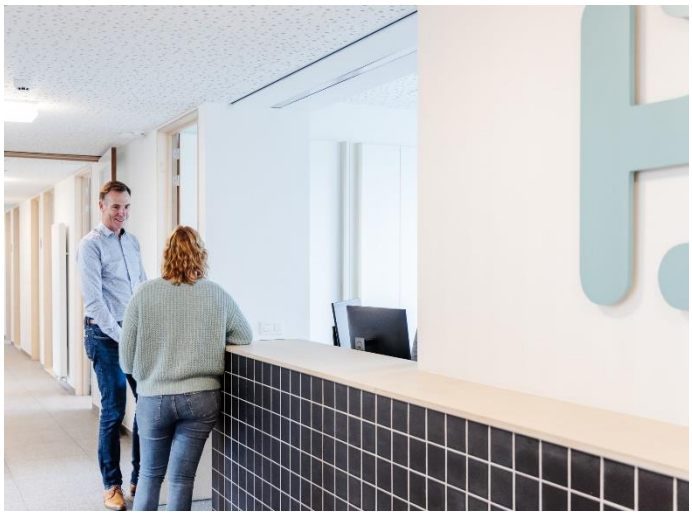
VOOR WIE
Volwassenen met weinig schoolopleiding

KOSTPRIJS
Kosten van de kopieën

INSCHRIJVEN
Mail naar:
justine.vannieuwenhuyse@ligo-regiobouw.be of bel naar 050 34 15 15

Vast programma Den Heerd – De Dijk

UUR	ACTIVITEIT	LOCATIE
Maandag		
9u	Zindering	Den Heerd
9u	Pedicure	Den Heerd
13u	Sociale kruidenier	1e, 3e, 5e in Den Heerd 2e en 4e in Den Dijk
Dinsdag		
10u	Step	De Dijk
10u	Digitaal vragenuurtje	Den Heerd
10u	Franse conversatie	Den Heerd
13u30	Creatieve koffieklets	De Dijk
14u00	Wisselende activiteit (bingo, kwis, rad van fortuin,…)	Den Heerd
14u00	Fietsen (om de 14 dagen)	Start: Den Heerd Eindpunt: De Dijk
Woensdag		
10u-13u	Sint-Pieters eet	De Dijk
13u30	Wandelen op verplaatsing	Meer info via An Blomme
14u00	Smoefelen	1e woensdag van de maand – Den Heerd
13u30	Kaartnamiddag	De Dijk
Donderdag		
9u15	Yoga	De Dijk
10u00	Taiji	Tempelhof
12u00	Sint-Pieters eet	Den Heerd
13u30	Teken- en schilderatelier	De Dijk
14u00	Hobbynamiddag	Den Heerd
Vrijdag		
9u00	Gelaatsverzorging/manicure	3e vrijdag – op afspraak – Den Heerd
10u00	Start-to-wandel	Den Heerd
12u00	Soepcafé	Den Heerd
13u30	Creatieve koffieklets	De Dijk
14u00	Manillen	Den Heerd
18u00-20u00	Badmintonclub Senna	Tempelhof



DE BRUGGEN

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

www.wgcdebruggen.be