

Nieuwsbrief Zomer 2020

» » Jaargang 4, editie 8



Beste lezer

Woord, 6 letters; betekent letterlijk kroon, doet denken aan een biertje maar haalt in werkelijkheid ieders leven grondig overhoop.

Inderdaad, het antwoord is **corona**, dat had wellicht iedereen juist. Wie heeft de laatste maanden niet de impact van het coronavirus COVID-19 gevoeld... Werk, familie, vrienden, school; op lichamelijk, psychisch, sociaal, financieel vlak heeft dat kleine beestje bij velen wonden geslagen. Ook bij ons in de Bruggen had het coronavirus een grote invloed op het werk. We werden gewoon aan gesprekken via telefoon of video, het mondkapje raakte bijna aan ons gezicht vergroeid, de ontsmetting vloeide met liters, we balanceerden tussen veilige afstand en toch nabij blijven, we heropenden het oude praktijkgebouw om er 'corona-consultaties' te houden. Maar bovenal zochten we naar manieren om op een veilige manier voor iedereen te blijven zorgen.

Laten we allemaal proberen voor elkaar klaar te staan in deze vreemde tijden, al is het dan met de gepaste afstand. Vergeet ook niet voor jezelf te zorgen. En uiteraard blijven wij ook altijd klaar staan om de ondersteunen waar nodig. Op ons team van verpleegkundigen, psycholoog, artsen, maatschappelijk werker, onthaalmedewerkers en diëtist kun je blijven rekenen!

In dit nummer:

Nieuwe regels	3
Ons team	4
Sint-Pieters	5
WGC doet mee aan studies	6
Griepvaccin	7
Luizen	8
Water	9



Nieuwe regels binnenshuis

We pasten in de laatste maanden enkele huisregels aan. Misschien een beetje lastig en wennen voor jou, maar we proberen de praktijk voor iedereen gezondheidszorg zo veilig mogelijk te houden.

Telefoondienst

Sinds juni is onze telefoondienst aangepast. Als de lijn bezet is, hoor je een ingesproken tekst en een wachttoon. Gelieve aan de lijn te blijven zodat je verder kan geholpen worden.

Afspraak

Wanneer je belt om een afspraak te maken, worden je eerst een paar vragen gesteld over je gezondheidstoestand. Als je symptomen hebt die op covid kunnen wijzen, dan krijgt je niet meteen een afspraak, maar word je later teruggebeld door een arts. Ook onze wachtzaal pasten we aan: we vragen iedereen een mondkapje te dragen, handen te ontsmetten en met niet meer dan 3 mensen tegelijk in de wachtzaal te zitten. De stoelen worden bij iedere patiënt ontsmet, de wachtzaal dagelijks grondig geïmagineerd.







Mailing

Tijdens de lockdown in maart-april was het zoeken naar goede manieren om onnodig contact te vermijden en er toch te blijven zijn. Consultaties werden vervangen door telefoon- of mailgesprekken. Gelukkig kunnen we jullie ondertussen weer persoonlijk tijdens een consultatie ontmoeten. Medische vragen per mail worden niet meer beantwoord en liever tijdens een consultatie of telefonisch behandeld.

Actieplan: zorgen voor morgen – check jezelf

Zorgen voor Morgen is een campagne van het Vlaams instituut 'Gezond leven' en minister Beke om ons te helpen het coronatijdperk heelheidszorg door te komen. We zijn er voor elkaar en het is goed voor elkaar te zorgen, maar even belangrijk om jezelf niet te vergeten.

“Check jezelf” bundelt een lijst van 6 tips om beter voor jezelf te zorgen:

-  Wees niet te streng voor jezelf
-  Blijf niet bij de pakken zitten
-  Hou afstand maar blijf sociaal verbonden
-  Blijf positief denken
-  Zet je in voor anderen
-  Bouw rust in voor je geest

Bron: <https://www.zorgenvoormorgen.be/checkjezelf>



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Weetjes van onze collega's

Onze **verpleegkundige Ilse**, is in februari trotse mama geworden van Theo. In september begint ze terug bij ons te werken.

Sinds begin maart maakt **Melina**, onze **nieuwe onthaalmedewerker**, deel uit van ons enthousiaste team.



Kan je jezelf even voorstellen?

Ik ben Melina Diet en ben 40 jaar. Ik ben geboren in Oostende en uitgeweken naar Brugge waar ik samen met mijn partner en twee zonen woon.

Ik hou van de vrijheid van reizen en een meerdaagse trektocht in de bergen laat ik niet aan mijn neus voorbij gaan. Daar kan ik enorm van genieten!

Waarom heb je ervoor gekozen om hier te komen werken?

Tot voor kort werkte ik bij een bankinstelling, maar ik wilde liever geen commerciële job meer.

Daarom heb ik gekozen voor een carrière-switch en heb ik een avondopleiding medisch secretariaat gevolgd. In februari heb ik eerst mijn stage hier gedaan en ik mocht blijven! Zo was de switch van de harde naar de zachte sector snel gemaakt. Ik ben superblij dat ik dit toffe team mag aanvullen!

Waarvoor kan men bij jou terecht?

Samen met Emmy en Charlotte ben ik het eerste aanspreekpunt binnen De Bruggen. Je kunt bij ons terecht voor het maken van een afspraak en voor alle administratieve zaken waarbij wij jou met veel plezier helpen. Ik kijk er naar uit om ook jou beter te leren kennen!

Ondertussen werd ons artsteam ook uitgebreid. **Dr. Hanne** is nu vaste arts van het team. **Dr. Veronika** versterkt ons team tot eind september.

Nog een nieuw gezicht : **Charlotte** werd aangeworven om de vele **administratie** vlot en correct te verwerken, en af en toe het onthaal te versterken.

Activiteiten St-Pieters

Blijf je graag op de hoogte over de lokale weetjes?
Volg dan volgende pagina's via sociale media:

Buurtcentrum de Dijk
Dienstencentrum Rond den Heerd
Het Netwerk Vrije Tijds participatie
Recreatiedomein 'Rond de plas'
HOPLR.

Brugse buurten bieden de Buurtoppepper aan

Maar wat houdt dit juist in? Een buurtoppepper is een toelage van maximum €500 die verkregen kan worden als extra ondersteuning voor een initiatief dat het leven en wonen in de buurt versterkt. Deze oppepper kan maximum 1 keer per jaar aangevraagd worden.

Voorwaarden:

- Het initiatief wordt aangevraagd door een buurtcomité of 4 bewoners uit dezelfde straat/ buurt.
- De buurtoppepper zorgt ervoor dat de sociale cohesie in de buurt versterkt wordt.
- Het initiatief hoeft niet groot te zijn maar moet wel betekenisvol zijn voor de buurt.
- Het gaat om leuke ideeën die de buurt (nog) dichter samen brengen.

Zorg op deze manier niet enkel voor een feest, maar ook voor een warmere buurt.
Laat je fantasie de vrije loop en organiseer op een veilige manier een activiteit om de buurt/straat dichter bij elkaar te brengen ondanks de afstand die bewaard moet worden sinds maart.

Bron: <https://www.brugse-buurten.be/buurtoppepper>

Tiendaagse van de geestelijke gezondheidszorg (onder voorbehoud)

In oktober organiseren we in Brugge Sint-Pieters voor het derde jaar op rij “**Soep met babbeltjes**”. Dit doen we in samenwerking met het dienstencentrum Rond Den Heerd, Mintus, Covias , 't Sas en Logo.

4 dagen op rij, telkens op een andere locatie, is iedereen welkom met zijn tas voor soep met een babbeltje. Want een praatje doet deugd, zeker in quarantainetijden.

Op 6 oktober doen we zelfs een extraatje en kan je komen kijken naar een **optreden van d' Amandels**. Dit is een muziekgroep van patiënten van het Psychiatrisch Centrum Sint Amandus Beernem. Vraag gerust een verzoeknummer aan.

Of dit zal kunnen doorgaan, hangt af van de toekomstige veiligheidsmaatregelen. We houden jullie op de hoogte via Facebook en de wachtzaal!

Studies

Bij de Bruggen proberen we ook een steentje bij te dragen aan wetenschappelijk onderzoek. De afgelopen maanden namen we deel aan drie studies: de Big Bird studie, de Qapiche studie en een studie rond Covid-19 in de eerste lijn.

De Big Bird studie

Huisartsen vinden het vaak lastig om slaapgewoontes en medicatiegebruik te bespreken. Daarom onderzoekt deze grote studie een nieuwe aanpak die voor arts en patiënt voordelig kan zijn. De studie onderzoekt of zelfstudie via internet nuttig kan zijn. 1200 patiënten en 120 huisartsen verspreid over België testen deze module momenteel. Ook een 10-tal patiënten van de Bruggen nemen deel.

De Qapiche studie

QUAPICHE staat voor 'Quality of Life in Patients With Chronic Disease'. Met deze studie wil een onderzoeksgroep van de universiteit van Gent beter zicht krijgen op de invloed van een chronische ziekte op de levenskwaliteit. Daarvoor werd aan 1000 Vlaamse patiënten gevraagd een vragenlijst in te vullen. Momenteel worden de resultaten van de vragenlijst verwerkt. We wachten vol spanning op de resultaten.

De Covid-19 studie

In deze studie van de Universiteit van Leuven werd op zoek gegaan naar informatie over het coronavirus in de eerste lijn (de huisartsenpraktijk). Hoeveel patiënten met symptomen testen er positief op het Covid-19 virus? Wat zijn de symptomen en hoe herkennen we deze? Hoe verloopt de ziekte? Wat zijn risicofactoren voor een ziekenhuisopname? Hoe lang duurt het voor je genezen bent van Covid-19? Van april tot en met juni hebben we heel wat patiënten kunnen onderzoeken en testen in onze oude praktijk in de Blankenbergse steenweg, en heel wat patiënten hebben ook trouw een symptomendagboekje ingevuld. Deze waardevolle informatie is ondertussen naar Leuven gestuurd om te analyseren. We zijn nieuwsgierig naar de resultaten! Voor elke studie vonden we vlot patiënten die bereid waren om deel te nemen. Dank je wel!



Griepvaccin vanaf november 2020

Waarom vaccineren

Als herfst en winter komt, dan krijgen we het griepvirus er gratis bij. Griep of influenza is een besmettelijk virus. Met een beetje geluk maak je de ziekte zonder symptomen door. Vele mensen worden er goed ziek van, met dagenlang hoge koorts. Voor sommigen is de griep echter een levensbedreigende ziekte. Dit geldt zeker voor oudere mensen en mensen met onderliggende chronische aandoeningen (zie risicogroep). Vaccinatie is de beste manier om ons tegen de griep te beschermen. Je beschermt niet alleen jezelf, maar ook mensen uit je dichte omgeving. Als je gevaccineerd bent, is de kans veel kleiner dat je griep krijgt. Raak je toch besmet, dan word je dankzij de vaccinatie minder ziek en heb je minder kans op complicaties.

Doelgroep

Risicogroepen:

- Personen ouder dan 65 jaar
- Mensen met een chronische aandoening (van luchtwegen, hart, lever, immuunsysteem, nieren; diabetes, obesitas)
- Zwangere vrouwen
- Chronisch zieke kinderen die ouder zijn dan 6 maanden
- Personen in een instelling

Personen die werken in de gezondheidssector

Gezondheidswerkers die zorg dragen voor deze risicogroepen in ziekenhuizen en woonzorgcentra hebben een grotere kans om besmet te worden maar ook om mensen te besmetten.

Huisgenoten van mensen uit de risicogroep of kinderen jonger dan 6 maanden.

Griep en Covid-19

Wat de combinatie van het griepvirus en covid-19 deze winter zal doen, dat kunnen we moeilijk voorspellen. De twee ziektes tegelijk of na elkaar oplopen lijkt toch absoluut te vermijden. Het is bijna zeker dat er nog geen corona-vaccin zal zijn deze winter. Daarom raden we iedereen die in aanmerking komt voor griepvaccinatie aan dat te doen. Om jezelf te beschermen uiteraard. Maar ook: hoe minder griepzieken, hoe minder ziekenhuisopnames voor griep en hoe meer ziekenhuis-capaciteit er blijft voor andere zieken.

Bronnen:

https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/202000605_hgr-9581_seizoensgriep_2020-2021_vweb_0.pdf

https://www.zorg-en-gezondheid.be/sites/default/files/atoms/files/2016_griep_folder_0.pdf



Luizen

Het nieuwe schooljaar start binnenkort. Waar veel kinderen bij elkaar zijn, daar voelen luizen zich thuis. Luizen zijn piepkleine insectjes die zich graag nestelen in de hoofdharen. Ze verhuizen van de ene persoon naar de andere via rechtstreeks contact of via sjaals, mutsen... Gevaarlijk zijn ze niet, maar ze kunnen veel jeuk veroorzaken. En met slechte hygiëne hebben ze niets te maken!

Hoe kan je luizen herkennen?

Door de luizen ontstaan er kleine, rode, jeukende knobbeltjes. Typisch bevinden die zich in de nek of achter de oren; vaak meerdere bij elkaar.

Als je de haren met een luizenkam boven een wit blad uitkamt, kan je de luizen zien. De eitjes, ook wel neten genoemd, zitten vastgekleefd aan de haren.

Wat kun je er zelf aan doen?

Verwittig de school zo snel mogelijk zodat die kan nagaan of er nog gevallen zijn. Voel je hier niet gegeneerd over; dat luizen met slechte hygiëne te maken hebben, is een fabeltje. Om luizen te verwijderen, gebruik je de nat-kammethode. Je wast de haren en wrijft ze daarna in met conditioner. Vervolgens kam je de haren zorgvuldig vanaf de wortel van het haar naar de punt toe. Zo kam je alle neten en luizen weg. Dit doe je twee keer per week, tot er geen luizen of neten meer in de kam zitten. Een luizenkam vind je bij de apotheek.



Wat kan de huisarts of verpleegkundige eraan doen?

Indien je twijfelt kun je de huisarts raadplegen. De nat-kammethode kan aangeleerd worden door de verpleegkundige.

Luizenshampoos, -sprays of -lotions zijn niet aan te raden. Ze veroorzaken vaak irritatie of allergie en zijn niet efficiënter dan de nat-kam-methode.

Bron: <https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/luizen>

Weetjes van onze diëtist Hannelore

Ons lichaam bestaat voor ongeveer 70% uit water, logisch dus dat water drinken heel belangrijk is. Het water dat we opnemen, circuleert door heel ons lichaam. Deze afbeelding toont hoe we het water uitscheiden:



Water vervult veel belangrijke functies in ons lichaam:

- Lost voedingsstoffen op, zodat ze beter opgenomen worden in de darm;
- Regelt transport van voedings- en afvalstoffen in het bloed en zorgt voor zuurstof doorheen heel het lichaam;
- Regelt je lichaamstemperatuur;
- Veel water drinken, helpt om gewicht te verliezen;
- Voorkomt hoofdpijn en nierschade;
- Regelt de bloeddruk;
- Beschermt de hersenen, het ruggenmerg en andere gevoelige weefsels;
- Verbeterd de gezondheid en schoonheid van de huid;
- Verbeterd de sportprestaties;
- Nodig voor productie van speeksel en slijm

fruitwater

pompelmoes
citroen
limoen

aardbei
basilicum

mint
komkommer

rozemarijn
framboos

Voor de één is het een gewoonte om water te drinken, voor de andere een verplichting. Je kunt er een gewoonte van proberen maken door elk uur een glas water te drinken. Het helpt ook om als je het huis uit gaat, altijd een flesje water mee te nemen.

Wil je wat meer variatie? Dan kun je er smaak aan toevoegen door fruitwater te maken. Hannelore heeft enkele receptjes voor jullie op een rijtje gezet. Probeer het eens uit en laat het smaken!

We nodigen iedereen uit voor de derde editie

“Soep met babbeltjes”

2/10/2020 van 10-12u: Colruyt Veemarktstraat
1

4/10/2020 van 16-18u met chocomelk:
Chiro Tempelhof

6/10/2020 van 10-12u: Sint-Pietersnoordstraat 42
Ingang appartementsgebouw
+ optreden van “D’ Amandels”

9/10/2020 van 14-16u met koffie: Waggelwater-
straat 2

Breng een tas mee.

Wij zorgen voor de gratis soep. Omdat een
babbeltje met je burens deugd doet. Voor jou en
je buur.

mintus logo
zorg met een plus

**SAMEN
vleerkrachtig**

COVIAS

t Sas



DE BRUGGEN

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

www.wgcdebruggen.be

