



Beste patiënt, als lid van het Gezondheidscentrum willen wij je graag op de hoogte houden van veranderingen in ons centrum en je uitnodigen om deel te nemen aan onze activiteiten.

Welkom

Peter Strubbe is sinds 1 maart de nieuwe coördinator. Heeft u suggesties voor de verbetering van onze werking of een opmerking? Aarzel niet hem aan te spreken of te e-mailen op coördinatie@gclokeren.be.

Dr. Eline Dewilde beëindigt binnenkort haar opleiding als huisarts en zal voortaan samen met **dr. Greet Schelfaut** en **dr. Stein Bergiers** het vaste huisartsenteam vormen. In september start **dr. Sarah Van Wallegem** als nieuwe huisarts in opleiding.

Zorgkundige **Silvy Rombaut** neemt sinds maart de thuisverzorging van onze patiënten voor haar rekening. Zij begeleidt eveneens de tweewekelijkse wandelingen "10.000 stappenplan".



Boven: Peter Strubbe (coördinatie), Kathy Van Driessche (onthaal), Danythia De Kerpel (onthaal), dr. Stein Bergiers, Ann Cnudde (boekhouding), Leen Lambrecht (voedingsdeskundige), Silvy Rombaut (zorgkundige). Onder: dr. Eline Dewilde, Ellen Van den Durpel (verpleegkundige), dr. Greet Schelfaut

Babyboom

Vorig jaar is onze verpleegkundige **Ellen Van den Durpel** bevallen van haar tweede kindje, Daan. Zij werd vervangen door **Inneke Haeck**. Ellen is sinds januari terug op post.

Administratief medewerkster **Karolien Pien** is bevallen van een dochtertje, Julie. Zij wordt vervangen door **Ann Cnudde**.

Voedingsdeskundige **Kim Den Blauwen-Van Driessche** werd mama van zontje Lennert. Kim wordt vervangen door **Leen Lambrecht** bij wie u steeds op donderdagnamiddag en -avond en vrijdagnamiddag terecht kan.

Of onthaalmedewerkster **Kathy Van Driessche** een zoon of dochter op de wereld zal zetten, dat blijft nog even een goed bewaard geheim. Zij bevalt in juni en zal vervangen worden door **Danythia De Kerpel**.

Week van de valpreventie: 22 tot 28 april



In de maand april wordt er extra aandacht gegeven aan het voorkomen van vallen. Vallen laat niemand onbewogen. Een breuk (heup, pols,...) kan jouw leven grondig veranderen: naar het ziekenhuis moeten, een operatie ondergaan, een lange revalidatie hebben, minder beweeglijk zijn, hulpbehoevend worden.

Wat zijn belangrijke oorzaken van vallen:

- Verzwakking, slappe spieren
- Slaapmiddelen (sufheid geven)
- Vitamine D tekort (nodig voor spieren en beenderen)
- Slecht zicht
- Struikelen over tapijten, geen goed zittende sloefen en schoenen, onvoldoende licht, trap en drempels
- Duizeligheid en evenwichtsstoornissen

Wat kan je er aan doen:

- Zo min mogelijk slaapmiddelen nemen
- Vraag de huisarts om advies
- Bewegen: je krijgt betere spieren en een beter evenwicht

Ga eens op je tippen staan!

Voor beginners: ga langzaam op de tippen van je tenen staan, zo hoog je kan. Hou dit enkele seconden aan en keer langzaam terug met je hielen op de grond. Steun tijdens deze oefening met beide handen op een stabiel voorwerp dat voor je staat, bvb een tafel. Herhaal deze oefening 8 tot 15 keer en begin na 2 minuten rust opnieuw.

Voor gevorderden: probeer tot 10 seconden op de tippen te blijven staan. Probeer hierbij minder te steunen en je ogen tijdens de oefening te sluiten.



3

10 goede redenen om 10.000 stappen te zetten

1. Minder kans op hartziekten en hoge bloeddruk
2. Lager cholesterolgehalte
3. Minder kans op ouderdomsdiabetes en darmkanker
4. Betere conditie van beenderen, spieren en gewrichten
5. Minder rugpijn
6. Gezonder lichaamsgewicht
7. Bij ouderen: meer kracht en beweeglijkheid, minder kans op vallen
8. Meer energie
9. Minder stress, gevoelens van angst en depressie
10. Meer sociaal contact

Wandel met ons mee!

Vanaf 17 april starten wij opnieuw met het **10.000 stappenplan**. Silvy Rombaut begeleidt tweewekelijks gedurende één uurtje een wandeling doorheen onze stad. Afspraak op **woensdag 17 april om 14u aan het Stedelijk Zwembad**. Meer info aan de balie en op onze website.

Vaccinatie geen overbodige luxe

Wie weet nog dat mazelen dodelijk kunnen zijn, dat de bof tot hersenvliesontsteking kan leiden en dat baby's met kinkhoest kunnen stikken? Jonge kinderen die via Kind en Gezin ingeënt werden, zijn beschermd.

Maar volwassenen kunnen echter ook kinderziekten zoals mazelen en bof krijgen.

Bent ú wel gevaccineerd? Bespreek het met uw huisarts.