



Lente!

De natuur is wakker geworden. Overal waar je kijkt, zie je ontluikend leven: fruitbomen staan in bloei, lammetjes huppelen in de wei, bijen en hommels gonzen en vroege vlinders zitten genietend op een warme muur. De zon geeft terug warmte dus de dikste winterjas mag weer voor een tijdje de kast in. In deze Vierkappes-gezondheidskrant hebben we wat lente-thema's voor jou verzameld.

Wat vind je in dit nummer?

In de lente steken sommige allergieën weer de kop op. Wat is een allergie? Wat kan je eraan doen? Je komt het te weten in onze medische rubriek.

Sinds januari 2017 heeft Vierkappes een nieuwe verpleegkundige. We stellen haar graag aan je voor!

Iedereen heeft nood aan vakantie, maar niet iedereen heeft er de financiële middelen voor. Steunpunt Vakantieparticipatie biedt een oplossing.

Wist je dat ...

- de artsen van Vierkappes belmomenten inlassen om korte vragen van patiënten te beantwoorden?
- Vierkappes in mei 2017 zal starten met een wandelgroepje?
- je sinds januari 2017 goedkoper kan stoppen met roken?

Lees meer over dit alles op pagina 5!

Het recept van deze editie komt van één van onze patiënten. Heb je net als Francis Van Kriekingen een succesrecept? Bezorg het ons via info@wgcvierkappes.be of breng het binnen via het onthaal.

Verder kan je naar goede gewoonte je kennis testen in de gezondheidsquiz en kan je inspiratie opdoen voor interessante activiteiten in de buurt via de activiteitenkalender.

Veel leesplezier!

IN DIT NUMMER

Lente!.....	1
Medisch: Allergie.....	2
Even voorstellen: Marleen Lenaerts, verpleegkundige.....	3
Op vakantie met een klein budget	4
Onder de loep: het belmoment...5	
Vierkappes gaat op wandel.....	5
Stoppen met roken is sinds 2017 goedkoper!.....	5
Gezondheidsquiz.....	6
Lente-recept.....	7
Activiteitenkalender.....	8

EN VERDER.

Dag van de Zorg.....	4
Bedankt, vrijwilliger!.....	6

MEDISCH: Allergie



Wat is een allergie? Hoe weet je of je allergisch bent? Wat kan je zelf doen? Wanneer moet je naar de dokter? Je leest het hier!

Wat is een allergie?

Iemand die een allergie heeft, is overgevoelig voor bepaalde stoffen (allergenen). Deze allergenen kunnen vanalles zijn: stuifmeel, huidschilfers van dieren, huisstofmijt, bepaalde voedingswaren of –bestanddelen, medicijnen, ...

Wat is een allergische reactie?

Een allergische reactie is een afweerreactie van het lichaam. Die reactie kan zich uiten op verschillende manieren: jeuk, vlekjes op de huid, eczeem, gezwollen oogleden, piepende ademhaling, tranende ogen, benauwdheid, buikkoliken, ...

‘Blijk je voor bepaalde medicatie allergisch te zijn? Schrijf de naam van de medicatie op en draag het altijd bij je.

Wat kan je zelf doen bij een allergie?

Heb je verschijnselen van een allergie? Probeer dan uit te vinden waarvoor je allergisch bent. Beperk daarna het contact met de allergenen waarvoor je gevoelig bent. Ben je allergisch voor huisstofmijt? Houd je slaapkamer zo stofvrij en droog mogelijk en ventileer goed. Ben je allergisch voor huidschilfers van dieren? Overweeg of het nodig is om je huisdier een nieuwe thuis te geven. Ben je allergisch voor stuifmeel? Houd in de lente en zomer je ramen zoveel mogelijk dicht, ook ‘s nachts. Luister naar de hooikoortsinformatie in het weerbericht. Ben je allergisch voor cosmetica? Probeer een nieuw product eerst uit op je arm. Als je daar geen huiduitslag van krijgt, kan je het voorzichtig op je gezicht proberen.

Bestaat er medicatie?

Gelukkig bestaan er voor heel wat allergieën medicijnen. Bij de apotheek kan je onder andere een crème kopen tegen allergisch eczeem, oogdruppels tegen jeukende ogen en tabletten tegen sommige allergieën. Heb je een levensbedreigende allergie? Dan heb je best altijd 2 injectiepenningen met adrenaline op zak.

Wanneer raadpleeg je de huisarts?

Heb je klachten die bij een allergie passen? Dan kan je met je huisarts bespreken of er medicijnen bestaan die je kunnen helpen. Blijf je de klachten hebben? Bekijk dan samen met je huisarts of verdere onderzoeken nodig zijn. Denk je dat je allergisch bent voor een bepaald medicijn? Bespreek dan met je huisarts of het een allergie is of een gewone bijwerking van het medicijn. Blijk je voor bepaalde medicatie allergisch te zijn? Schrijf de naam van de medicatie op en draag het altijd bij je. Vertel het ook aan je apotheker en eventuele specialisten.

Raadpleeg zeker een huisarts of dokter van wacht bij toenemende benauwdheid, hartkloppingen of duizeligheid.

EVEN VOORSTELLEN...

Marleen Lenaerts, verpleegkundige.

In elke nieuwsbrief maken we kennis met een werknemer van ons wijkgezondheidscentrum. In deze editie zetten we graag onze **nieuwe verpleegkundige** in de kijker.

Hoe ben je bij het wijkgezondheidscentrum terecht gekomen?

Ik had de vacature voor verpleegkundige gezien bij de VDAB en die sprak me enorm aan. Ik heb dan ook besloten om ervoor te gaan!

Hoe bevalt het je tot nu toe?

Ik vind het heel tof bij Wijkgezondheidscentrum Vierkappes! Mijn job bestaat vooral uit thuisverpleging, maar ik ben ook twee namiddagen in het wijkgezondheidscentrum aanwezig voor consultaties. Een hele uitdaging dus met veel afwisseling en veel sociale contacten! Ik durf te zeggen dat ik mijn droomjob gevonden heb.

Wat vind je leuk aan je job?

Ik geniet van de vele contacten en van de zelfstandigheid die ik heb. Verder vind ik het heel belangrijk dat ik kan rekenen op een bekwaam team.

Wat is je specialisatie?

Ik heb een algemene opleiding als verpleegkundige gevolgd, met een specialisatie in het werken met personen met dementie. Het zorgen voor personen met dementie trekt me erg aan. Ik ga ook graag om met de familie van die persoon.

Wie is Marleen Lenaerts?

Ik heb mijn studies gedaan aan het Sint-Franciscusinstituut in Leuven. Ik ben getrouwd en heb 4 kinderen. Ze zijn 13, 12, 8 en 5 jaar oud. Ik ben een sociale, spontane madam, die geniet van de vele contacten.

Wat zijn je interesses?

Ik hou van naaien en leef me uit in tupperware-presentaties.

Bedankt voor dit gesprek!

Graag gedaan!



Dag van de Zorg

Op zondag 19 maart 2017 was het Dag van de Zorg. Verschillende organisaties in de zorgsector hielden op die dag opendeur. Ook Wijkgezondheidscentrum Vierkappes deed mee!

Meer dan 70 bezoekers maakten via een uitgestippeld interactief parcours kennis met de verschillende disciplines van het wijkgezondheidscentrum. Ook Tiens burgemeester, Katrien Partyka, was van de partij!

3 bezoekers hebben een mooie prijs gewonnen door deel te nemen aan de gezondheidswedstrijd.

Een paar sfeerbeelden:



OP VAKANTIE MET EEN KLEIN BUDGET: Steunpunt Vakantieparticipatie!

Je zag misschien de affiche van Steunpunt Vakantieparticipatie al in onze wachtzaal hangen? Sinds een jaar heeft Wijkgezondheidscentrum Vierkappes een samenwerkingsovereenkomst met deze organisatie.



Wat is Steunpunt Vakantieparticipatie?

Steunpunt Vakantieparticipatie is er voor mensen die om financiële redenen of bijzondere moeilijkheden niet op vakantie of daguitstap kunnen gaan. De organisatie onderhandelt fixe kortingen bij verschillende vakantie-aanbieders. Daardoor kunnen mensen met een klein budget ook op vakantie.

Voor wie?

Als je tot **één van de volgende categorieën** behoort, heb je recht op een vakantie via Steunpunt Vakantieparticipatie:

- Je hebt verhoogde tegemoetkoming bij je mutualiteit;
- Je bent in schuldbemiddeling;
- Je totale netto *gezins*inkomen per maand is niet hoger dan een bepaald bedrag. Een *gezin* is één of meerdere personen die officieel op hetzelfde adres gedomicilieerd zijn (al dan niet met familieband). Voor een alleenstaande is het maximum netto maandinkomen €1.085. Per extra gezinslid ouder dan 14 jaar mag je € 542.50 erbij optellen. Per extra kind jonger dan 14 jaar mag je € 325.50 erbij optellen.

Welk vakantie-aanbod is er?

Er is een ruim aanbod van daguitstappen, vakantieverblijven en groepsvakanties. De groepsvakantie zijn er voor kinderen, volwassenen en gezinnen, in alle prijsklassen.

Hoe een vakantie boeken?

1. Maak een afspraak met maatschappelijk werker Inge via het onthaal;
2. Selecteer samen met haar in de vakantiecatalogus 3 vakanties van jouw keuze;
3. Doe samen de aanvraag.

Wat vinden deelnemers ervan?

"Door onze fikse korting hadden we die dag nog ruim budget over om samen iets lekkers te gaan eten."

"Als ik op vakantie ben dan leef ik me uit, dan ben ik helemaal mezelf, en geen patiënt!"

Meer weten?

Surf naar www.vakantieparticipatie.be. Of praat erover met je maatschappelijk werker!

Vierkappes

wijkgezondheidscentrumvzw

ONDER DE LOEP: het belmoment!

Wist je dat de artsen van Vierkappes op vaste momenten telefonisch te bereiken zijn? Elke dag tussen 10u30 en 11u en tussen 17u30 en 18u voorziet minstens één arts van Vierkappes tijd voor **korte telefonische vragen**. Deze arts voorziet dan een **belmoment**. Je kan dan bij een arts terecht voor de resultaten van een bloedonderzoek, een herhaalvoorschrift of een kort advies.

Heb je uitgebreider advies nodig? Maak dan best een afspraak.

ACTUEEL: Vierkappes gaat op wandel!



In mei 2017 start Vierkappes met een **wandelgroepje!**

Ontmoeting en gezond bewegen staan centraal. Het tempo en de afstand die we wandelen wordt aangepast aan de deelnemers. Ben jij geïnteresseerd om samen met een groepje patiënten de benen te strekken en een wandeling door Tienen te maken? Laat dan je contactgegevens achter bij maatschappelijk werker Inge Claesen via 016 78 17 40 of inge.claesen@wgcvierkappes.be.

ACTUEEL: Stoppen met roken is sinds 2017 goedkoper!

Wil je van de sigaret af? Zoek hulp bij een **tabakoloog** en betaal vanaf 1 januari 2017 enkel het remgeld. Per kalenderjaar heb je recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep. Vlamingen die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming en jongeren tot en met 20 jaar betalen lagere tarieven. Hieronder vind je een overzicht van de tarieven (*bron: www.cm.be*).



	Je bent gewoon verzekerd		Je hebt verhoogde tegemoetkoming of je bent jonger dan 21 jaar	
	Tegemoetkoming per kwartier	Je betaalt zelf per kwartier	Tegemoetkoming per kwartier	Je betaalt zelf per kwartier
Individuele begeleiding	7,50 euro	Max. 7,50 euro	14 euro	Max. 1 euro
Groepsbegeleiding	2 euro	Max. 1 euro	2,50 euro	Max. 0,50 euro

Meer weten?

Bel de Tabak Stop-lijn op 0800 111 00, elke werkdag van 15 tot 19 uur. Of surf naar www.tabakoloog.be of www.vlaanderenstoptmetroken.be.

Bedankt, vrijwilligers!

Anita, Annemie, Ariane, Carine, Carole, Dirk, Guido, Isabelle, Mariska, Mieke, Mieke, Moniek, Sonia, Steven en Wouter. Al deze Vierkappes-vrijwilligers investeren een deel van hun kostbare tijd in Wijkgezondheidscentrum Vierkappes om de receptie te bemannen, de tuin te onderhouden of om mee te denken in de raad van bestuur.

De eerste week van maart was het de Week van de Vrijwilliger. Dit was voor ons het ideale moment om hen met een kleine attentie nog eens expliciet welgemeend dank je wel te zeggen.

En ook in deze rubriek: **BEDANKT!** Zonder jullie zou Vierkappes niet zijn wat het nu is!



GEZONDHEIDSQUIZ: Test je kennis!

We denken vaak te weten wat goed voor ons is, maar is dat ook echt zo? Test je kennis op onderstaande gezondheidsvragen!

1. Vanaf welke leeftijd begint je lichaam meer bot af te breken dan op te bouwen?

- A) 35 jaar
- B) 40 jaar
- C) 45 jaar

2. Wat kan je doen om dit tegen te gaan? Kruis het FOUTE antwoord aan.

- A) Genoeg bewegen
- B) Voldoende producten gebruiken waarin calcium zit, zoals melk en sojaproducten
- C) Voldoende in de buitenlucht komen
- D) Vanaf 55 jaar neem je best dagelijks een vitamine D supplement

3. Welke slaaptip is NIET correct?

- A) Zorg voor een goed verduisterde kamer
- B) Probeer overdag af en toe tot rust te komen
- C) Zorg voor een slaapkamertemperatuur van 19 graden
- D) Zorg voor een vast avondritueel

4. Hoeveel appels moet je eten om evenveel calorieën binnen te krijgen als een gemiddelde portie friet met mayonaise?

- A) 7
- B) 17
- C) 24

5. Wat is een gezonde cholesterolspiegel?

- A) Ongeveer 50 mg
- B) Minder dan 190 mg
- C) Ongeveer 200 mg

6. Iemand met een goede conditie heeft vaak een lagere hartslag

- A) Juist
- B) Onjuist

Correcte antwoorden: 1A; 2D; 3C; 4B; 5B; 6A



LENTE-RECEPT van Francis Van Kriekingen: Gezonde selder met balletjes

Francis Van Kriekingen is de allereerste patiënt die het gedurfd heeft om een recept binnen te brengen voor deze rubriek! We zijn hem hier heel dankbaar voor en hopen dat velen zijn voorbeeld zullen volgen! Geniet van zijn gerecht!



Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 kg aardappelen
- 1 groene selder
- 500 gr. gehakt (runds- of kippengehakt)
- Broodkruim of paneermeel
- 1 ei
- Nootmuskaat
- Selderzout
- Klont boter
- 2 eetlepels bloem

Bereiding:

- Maak de selder schoon en snij in stukjes van 1 cm;
- Doe de selder in water en laat koken;
- Kook de geschilde aardappelen gaar in een aparte kookpot;
- Bereid het gehakt met het paneermeel of broodkruim en het ei;
- Rol balletjes (groter dan soepballetjes) van het gehakt en laat ze in kokend water gaar worden
- Doe de balletjes bij de selder die nog kookt en voeg er selderzout aan toe
- Giet de selder en balletjes af maar houd een liter van het kookvocht apart om de saus te maken
- Maak een roux met boter en bloem en voeg het kookvocht toe;
- Roer met de klopper tot je een mooi gebonden saus hebt;
- Voeg de balletjes en selder erbij;
- Dien op met de gekookte aardappelen

Smakelijk!!!

Tip: Het groen van de selder (de bladeren en steeltjes) kan je gebruiken om soep te maken!



Activiteitenkalender Lente

April 2017			
19 april 13u30 tot 16u30	<i>Buitenspeeldag</i> — Jeugddienst Tienen	Martelarenplein 1—3300 Tienen	Prijs: gratis Info: jeugddienst@tienen.be of 016 82 38 64
22 april 14u tot 16u	<i>Infomoment StadsAkker</i> — Riso Vlaams-Brabant	Stadsakker Houtemstraat 115, Tienen	Prijs: gratis Info: www.stadsakker.be, info@stadsakker.be of 0498 68 44 10 Inschrijven: via het onthaal van Wijkgezondheidscentrum Vierkappes
23 april 14u tot 16u	<i>Bloesemwandeling in de Getevallei</i> — FSMB	Sint-Genovakerk Sint-Genovaplein 1, Oplinter	Prijs: 3€ Info: academie.vzw@fsmbe.be of 02 546 15 92
25 april 09u30 tot 12u30	Kookworkshop <i>Gezond en lekker koken voor personen met diabetes</i> — Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Prijs: 2€ Inschrijven: via het onthaal
26 april 14u—17u	<i>Initiatieles EHBO 8-10 Jarigen: Hiep Hiep Help</i> — Rode Kruis	Rode Kruis Tienen Esperantolaan 13, Tienen	Prijs: gratis (boekje kost 1,5€) Inschrijven: Jeugd@Tienen.rodekruis.be
Mei 2017			
3 mei 14u tot 16u	<i>Infomoment StadsAkker</i> — Riso Vlaams-Brabant	Stadsakker Houtemstraat 115, Tienen	Prijs: gratis Info: www.stadsakker.be, info@stadsakker.be of 0498 68 44 10 Inschrijven: via het onthaal van Wijkgezondheidscentrum Vierkappes
6 mei 16u—22u	<i>Kunstroute Tienen</i> — Jeugddienst Tienen	Jeugddienst Tienen, Vrijetijdscentrum, Sint-Jorisplein 20, Tienen	Prijs: 3€ Tickets: http://www.tienen.be/kunstroute
13 mei 09u30-12u30	<i>Tax on Web: belastingaangifte met begeleiding</i> — Bibliotheek Tienen	Bibliotheek Tienen, Grote Markt 3, Tienen	Prijs: gratis Inschrijven: 016 80 56 70
21 mei 10u—13u	<i>Goed Gezin(d)svoormiddag</i> — Jeugddienst Tienen	Jeugddienst Tienen, Vrijetijdscentrum, Sint-Jorisplein 20, Tienen	Prijs: gratis Info: jeugddienst@tienen.be of 016 82 38 64
24 mei 14u—17u	<i>Initiatieles EHBO 10-12 Jarigen : Ai Ai Amai</i> —Rode Kruis Tienen	Rode Kruis Tienen Esperantolaan 13, Tienen	Prijs: gratis (boekje kost 1,5€) Inschrijven: Jeugd@Tienen.rodekruis.be
Juni 2017			
14 juni 8u15	<i>Ontbijtsessie 'Verandert de toekomst van mensen met diabetes'</i> - Diabetesliga	H.H Ziekenhuis - Campus St.-Jan, Houtemstraat, Tienen	Prijs: gratis Inschrijven: vóór 25 mei via 011 68 80 40, denise.vanmuysen@skynet.be of via verpleegkundige Lud Hendrickx van Wijkgezondheidscentrum Vierkappes
20 juni 20u-22u	<i>Ik ben dubbel-dubbel bang</i> — Jeugddienst Tienen	Jeugddienst Tienen, Vrijetijdscentrum, Sint-Jorisplein 20, Tienen	Prijs: gratis Inschrijven: jeugddienst@tienen.be of 016 82 38 64