



# Lente!

De lente heeft heel wat voor ons in petto! Vierkappes organiseert binnenkort tal van activiteiten in samenwerking met andere organisaties. Dat zorgt ervoor dat we beroep kunnen doen op extra expertise, ruimere lokalen en/of een verbeterde omkadering. Onze nieuwe verpleegkundige/gezondheidspromotor zal deze activiteiten in goed banen leiden. Lees zeker verder om te ontdekken of er voor jou ook iets interessants bij is

## Wat vind je in dit nummer?

Te veel mensen gebruiken slaapmedicatie. Deze medicijnen zijn echter niet zo onschuldig als men denkt. Ontdek de nadelen en nevenwerkingen op pagina 2.

Begin februari 2018 is Lindsay Vanderweyen bij Vierkappes gestart als verpleegkundige/gezondheidspromotor. Maak kennis met haar op pagina 3.

Veel medicatie is duur en wordt niet terugbetaald. Van veel medicijnen bestaat er echter een goedkoop alternatief. We geven je wat uitleg over generische geneesmiddelen op pagina 4.

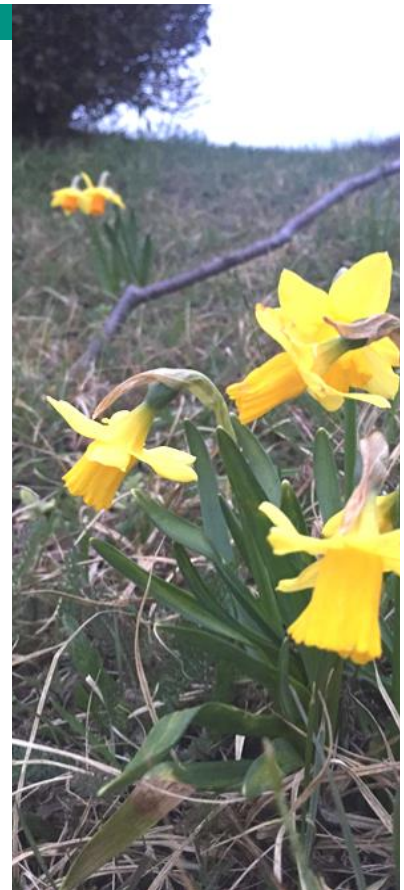
Je bent nooit te oud om te leren! En zeker niet om een leven te leren redden. Lees hoe je kan inschrijven voor onze EHBO-initiatie op pagina 5.

Ben je het beu om verslaafd te zijn aan je sigaret? Dan is 31 mei 2018 misschien een keerpunt! Op pagina 5 vind je meer info.

Het recept van deze editie hebben we geproefd en goedgekeurd in onze laatste kookworkshop. Een multiculturele knaller!

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

Veel leesplezier!



## IN DIT NUMMER

Lente!.....	1
Medisch: Opgelet met slaapmedicatie .....	2
Even voorstellen: Lindsay Vanderweyen, verpleegkundige .....	3
Even goed, minder duur: generische geneesmiddelen.....	4
Helpen kan je leren! .....	5
Ik wil van de sigaret af!.....	5
Gezondheidsquiz.....	6
Lente-recept.....	7
Activiteitenkalender .....	8

## EN VERDER.

Bedankt vrijwilligers!.....	4
Vierkappes wandelt nog steeds! .	6



## MEDISCH: Opgelet met slaapmedicatie!

Iedereen kent wel iemand die een slaapmiddel nodig heeft om in te slapen. Het lijkt de normaalste zaak van de wereld. Maar zijn slaappillen wel zo onschuldig?

### Zo kort mogelijk gebruiken

Slaapmiddelen werken alleen als je ze gedurende een korte periode gebruikt. Gebruik ze daarom alleen in nood en dan eenmalig of slechts een paar dagen. Als je ze langer dan 2 weken gebruikt, verdwijnen de voordelen en blijven enkel de nadelen over.

### Nadelen

- De oorzaak van de slapeloosheid verdwijnt niet.
- Aan slaapmiddelen raak je snel gewend. Je hebt steeds meer slaapmiddelen nodig om te kunnen slapen.
- Het wordt steeds moeilijker om te stoppen. Binnen enkele weken raak je eraan verslaafd.

---

*Door de ontwenningverschijnselen krijg je de indruk dat je het slaapmiddel nodig hebt. Dit is echter niet zo. Het wijst er alleen op dat je van het middel afhankelijk bent geworden.*

---

### Bijwerkingen

Een belangrijke bijwerking is **sufheid** overdag. Je reageert minder snel en je hebt **moeite om je te concentreren**. Daardoor loop je risico op een ongeluk in het verkeer of bij het besturen van zware machines op het werk. Als je ouder bent, heb je kans om te struikelen of om je evenwicht te verliezen. Hierdoor verhoogt de kans op een breuk. In combinatie met alcohol, drugs of kalmeringsmiddelen worden de bijwerkingen erger.

### Ontwenningverschijnselen

Stoppen met slaapmedicatie verloopt niet altijd zonder problemen. Je kan te maken krijgen met ontwenningverschijnselen. In het begin gaat het slapen meestal extra moeilijk. Je kan last hebben van hartkloppingen, onrust, angst en nachtmerries. Sommige mensen worden prikkelbaar of somber.

Andere verschijnselen zijn: hoofdpijn, zweten, rillingen en duizelingen.

Door de ontwenningverschijnselen krijg je de indruk dat je het slaapmiddel nodig hebt. Dit is echter niet zo. Het wijst er alleen op dat je van het middel afhankelijk bent geworden. Geef dus niet toe aan je behoefte aan een slaappil. Als je nu doorzet, gaat het straks beter. De ontwenningverschijnselen verdwijnen binnen 2 tot 3 weken.

### Hoe stop ik met slaapmedicatie?

Maak eerst en vooral een **afpraak met je huisarts**. Bespreek hoe je de medicatie langzaam kan afbouwen en vraag een afbouwschema. Bedenk wat een goede stopperiode voor je is: er moeten niet net allerlei problemen of spannende zaken spelen. Vertel je naaste familie en collega's dat je gaat stoppen. Zo hebben ze begrip als je tijdelijk wat minder aangenaam bent. Vraag van tevoren aan familie, collega's en kennissen of ze je op moeilijke momenten willen steunen. En tot slot: volg de **slaapadviezen**. Zo verbeter je je slaapgewoontes langdurig en voorkom je dat slaapproblemen terugkomen of verergeren. Succes!

Meer info op [www.cm.be/slaapwel](http://www.cm.be/slaapwel)

## EVEN VOORSTELLEN...

### Lindsay Vanderweyen, verpleegkundige.

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

#### **Hoe ben je bij het wijkgezondheidscentrum terecht gekomen?**

Ik heb gereageerd op de vacature omdat ik me herkende in de visie van het wijkgezondheidscentrum. Hier staat de patiënt centraal en wordt er verder gekeken dan de basiszorg.

#### **Je bent gestart in februari 2018. Hoe bevalt het je tot nu toe?**

Voor het eerst in mijn professionele carrière heb ik het gevoel dat ik iets zinvols aan het doen ben. Hier bieden we zorg op maat, in functie van de noden van de patiënt. En dat is een verademing.

#### **Wat vind je leuk aan je job?**

Ik vind het leuk dat ik hier met jonge en minder jonge mensen mag werken, met alleenstaanden en gezinnen, met mensen die heel uiteenlopende aandoeningen hebben. Het spreekt me enorm aan dat mijn werk-inhoud ook erg divers is: ik verzorg mensen thuis, maar doe ook consultaties in Vierkappes.

#### **Welke aspecten van je job liggen je het meest?**

Ouderenzorg. Omgaan met oudere mensen vind ik geweldig. Ze hebben een heel leven te vertellen. Men kan zoveel van hen leren! Het is vooral die levenservaring en –wijsheid die me boeit.

Ik zou me ooit graag ook bezighouden met palliatieve zorg. Zo kan ik in de laatste levensfase van mensen inzetten op levenskwaliteit.

#### **Wie is Lindsay?**

Ik ben geboren en getogen in Tienen. Ik ben een trotse Tienenaar en ben dan ook blij dat ik door deze job iets voor mijn thuisstad kan betekenen.

Mensen zeggen me soms dat ik nogal streng overkom. Meestal ben ik goedlachs. Een gezonde levensstijl is voor mij erg belangrijk. Ik ben blij dat ik dat stukje van mezelf kan gebruiken in mijn uren als gezondheidspromotor bij Vierkappes.

#### **Wat doe je zoal in je vrije tijd?**

Yoga! Ik volg 1 keer in de week les en om de 2 dagen pas ik het thuis toe.

Ik kan er ook erg van genieten om in de keuken te staan. Ik bak graag en vind het zalig om nieuwe dingen uit te proberen.

#### **Bedankt voor dit gesprek!**

Graag gedaan!





### Bedankt vrijwilligers!

Van 3 tot en met 11 maart 2018 was het de Week van de Vrijwilliger. De Vierkappes-medewerkers hebben deze gelegenheid ter harte genomen om alle Vierkappes-vrijwilligers in de bloemetjes te zetten. De foto's spreken voor zich. Een kleine gebaar voor een grootse inzet.



## EVEN GOED, MINDER DUUR... Generische geneesmiddelen

### Wat is een generisch geneesmiddel?

Een generisch geneesmiddel of *een wit product* is een kopie van het originele geneesmiddel. Het bevat exact dezelfde stoffen, in dezelfde hoeveelheid als het origineel. Het heeft ook net dezelfde werking en kwaliteit als het originele geneesmiddel.

Elk actief bestanddeel ervan voldoet aan dezelfde strenge kwaliteitsnormen als een merkgeneesmiddel. Vaak wordt het actief bestanddeel van een generisch geneesmiddel zelfs in hetzelfde bedrijf geproduceerd als het origineel!

De kleur, smaak of vorm van de tablet of de siroop kan wel verschillen. Dit komt omdat de fabrikant soms een ander bindmiddel gebruikt. Deze verschillen veranderen echter niets aan de kwaliteit van het geneesmiddel.

### Waarom zijn generische geneesmiddelen goedkoper?

Als een farmaceutisch bedrijf een geneesmiddel ontwikkelt, mag enkel dat bedrijf het geneesmiddel gedurende de eerste 10 jaar op de markt brengen. Na die periode mogen ook andere bedrijven het geneesmiddel maken en commercialiseren. Ze doen dat meestal aan een veel lagere prijs. Die geneesmiddelen noemen we dan generische geneesmiddelen. De naam van zo'n geneesmiddel is vaak gebaseerd op de wetenschappelijke naam van het actieve bestanddeel ervan.

### Hoe weet ik of er een generische variant van mijn geneesmiddel bestaat?

Vraag het aan je arts of apotheker. Je hebt het recht om je arts te vragen een generisch geneesmiddel voor te schrijven. Heb je een geneesmiddel nodig waarvoor geen doktersvoorschrift nodig is? Vraag je apotheker dan gerust naar de goedkoopste versie van het geneesmiddel dat je nodig hebt. Voor geneesmiddelen die zonder voorschrift verkrijgbaar zijn, is het verschil in kostprijs vaak nog groter dan bij voorgeschreven medicatie!

### Toch goed opletten!

Als je verandert van merk van geneesmiddel gebeuren er soms vergissingen! Sommige mensen nemen dan beide geneesmiddelen in en dat kan gevaarlijk zijn. Als je twijfelt, vraag dan zeker advies aan je arts of apotheker!

Dit artikel is gebaseerd op [www.cm.be](http://www.cm.be); [www.apotheek.be](http://www.apotheek.be) en [www.gezondheidswetenschap.be](http://www.gezondheidswetenschap.be)



### Helpen kan je leren!

Dit voorjaar worden er in het Lokaal Dienstencentrum van Park Passionisten 2 initiatie-lessen EHBO georganiseerd.

Op **dinsdag 17 april 2018** leer je van 19u tot 22u hoe je **baby's en kinderen** eerste hulp kan bieden. Een deelname-attest is verkrijgbaar (bijv. voor professionelen die de cursus komen volgen).

Een week later, op **dinsdag 24 april 2018** van 13u30 tot 16u30 kan je deelnemen aan een **initiatie-les** algemene **EHBO**. Hoe help je iemand met een hartstilstand? Hoe verzorg je kleine wondes? Wanneer moet je gespecialiseerde hulp inschakelen? Hoe herken je een beroerte? Het komt tijdens deze cursus allemaal aan bod.

Inschrijven is voor beide activiteiten noodzakelijk. Ook mensen die niet ingeschreven zijn bij Wijkgezondheidscentrum Vierkappes zijn welkom. Voor prijs en contactgegevens: zie activiteitenkalender op pagina 8.



### Ik wil van de sigaret af!

**... maar ik weet niet hoe!**

Op donderdag 31 mei 2018 is het Werelddag Zonder Tabak. Voor die gelegenheid organiseert Vierkappes een **infosessie** in samenwerking met Huisartsengroep Houtenveld en Lokaal Dienstencentrum Park Passionisten.

Iedereen die meer uitleg wil over stoppen met roken, is welkom.

Marijke Vandercapellen, tabakologe, geeft uitleg over tabaksverslaving. Ze zet de verschillende mogelijkheden om te stoppen met roken op een rijtje. De terugbetaling van hulpmiddelen door de mutualiteit komt eveneens aan bod. Ze geeft ook wat uitleg over de E-sigaret. Daarna volgt een **getuigenis** van een ex-roker over de voordelen die hij ondervindt sinds hij gestopt is met roken.

**Zin om de eerste stap te zetten naar een leven zonder sigaret? Schrijf je dan in voor deze info-avond:**

**Mail** naar [info@wgcvierkappes.be](mailto:info@wgcvierkappes.be) of **bel** 016/78 17 40 voor inschrijving via Wijkgezondheidscentrum Vierkappes

Mail naar [onthaal@huisartsenhoutemstraat.be](mailto:onthaal@huisartsenhoutemstraat.be) of bel 016/81 12 06 voor inschrijving via Huisartsengroep Houtenveld

**Prijs?** 2 euro

**Locatie?** Lokaal Dienstencentrum Park Passionisten (ingang woonzorgcentrum Park Passionisten)

**Tijdstip?** 19u30 – 21u00

## Vierkappes wandelt nog steeds!

Elke maandag trekt een groepje wandelaars er onder begeleiding van een toegewijde vrijwilliger op uit voor een korte wandeling van ongeveer een uur.

Op die manier zijn ze in beweging in de buitenlucht.

**Kriebelt het om ook deel te nemen? Dat kan! Bel 016 78 17 40 of mail naar [info@wgcvierkappes.be](mailto:info@wgcvierkappes.be)**

Deelname is gratis en instappen kan om het even wanneer.

**Opgelet!** Op 16/04/2018 verandert het vertrekpunt!

Tot en met maandag 09/04/2018: vertrek in Vierkappes om 13u30.

Vanaf maandag 16/04/2018: vertrek aan Park Passionisten 1, om 10u30

Tot dan!



## GEZONDHEIDSSQUIZ: Test je kennis!

### 1. Wanneer moet ik dringend een dokter raadplegen?

- A) Mijn baby van 2 maanden heeft al een hele dag 39° koorts
- B) Mijn kind van 4 jaar heeft al 3 dagen pieken van 39°C koorts. Hij is wel nog erg actief als ik hem medicatie tegen de koorts geef
- C) Mijn kind van 6 jaar heeft al 5 dagen een verkoudheid en soms koorts.

### 2. Wat doe ik best eerst als ik iemand op straat bewusteloos zie liggen?

- A) de ambulance bellen (112)
- B) hartmassage geven
- C) hulp gaan zoeken

### 3. Moet ik voor keelpijn of een keelontsteking altijd naar de huisarts gaan?

- A) Ja, om zeker te zijn dat je geen antibiotica nodig hebt
- B) Neen, want met wat medicatie tegen de pijn en keelpastilles gaat dit meestal vanzelf over
- C) Indien je jonger bent dan 10 jaar of ouder dan 75 jaar, ga je best naar de huisarts

### 4. Wat doe je best eerst bij een wespensteek in je voet?

- A) Zuig zo snel mogelijk wat bloed uit de steekwond, zo vermijd je dat er gif in het lichaam terecht komt
- B) Ontsmet de wond, leg je been

omhoog en koel af

- C) Breng een cortisone-zalf aan

### 5. Valse kroep (typische blafhoest)

- A) is gevaarlijk omdat kinderen een zuurstoftekort kunnen krijgen
- B) komt niet meer voor in België omdat we ervoor gevaccineerd worden
- C) is onschuldig maar ziet er angstaanjagend uit. Kalmeer het kind en blijf zelf rustig

### 6. Wat met een brandwonde?

- A) Houd de huid onder stromend koel of lauw water gedurende minstens 10 minuten
- B) leg er zo snel mogelijk ijs op, koel 10 minuten af
- C) Smeer vaseline (of eiwit) op de wonde en leg een drukverband aan

### 7. Wat klopt niet over een AED-toestel?

- A) Deze toestellen hangen meestal op openbare plaatsen. Ze dienen om hartritmestoornissen te behandelen
- B) Dit toestel is eenvoudig te bedienen: het geeft je instructies zodat iedereen het kan gebruiken
- C) Dit is een automatische externe defibrillator
- D) Deze toestellen moeten best gebruikt worden door geschoold personeel

Correcte antwoorden: 1A; 2A; 3B; 4B; 5C; 6A; 7D

## RECEPT:

# Iraqi Briyani met schapenvlees

*Iraqi Briyani* is het lekkerste recept van onze laatste kookworkshop, georganiseerd door de Vierkappes-klankbordgroep. Rasha Al-Asadi leerde de deelnemers op 7 december 2017 hoe ze dit feestelijke gerecht konden bereiden.

Laat het smaken!

### Ingrediënten voor 8 personen:

- 2 kilo schapenvlees
- Voorgekookte okkernoten
- 3 aardappelen
- 6 porties basmati-rijst
- 4 zoete aardappelen
- 4 wortels
- 2 blikjes erwten
- 2 ajuinen
- Indonesische laurier, kardemom, kaneel, kurkuma, kruidnagel, zwarte peper, komijn, staartpeper en zout
- Olijfolie
- Rozijnen (halve zak)
- Amandelen

### Bereiding

- Bak het schapenvlees en de ajuin op in olijfolie.
- Voeg de laurierblaadjes, de kardemom en het zout toe.
- Voeg 7 kopjes water toe;
- Laten gedurende 25 minuten sudderen.
- Snij de wortels in blokjes en voeg samen met de erwten toe.
- Laat het gerecht nog 10 minuten sudderen.
  
- Roerbak in een aparte pan de vermicelli in wat olijfolie.
- Voeg een kopje water toe tot de vermicelli goudbruin wordt en breng aan de kook.
- Laat sudderen tot het water geabsorbeerd is.
  
- Haal het schapenvlees uit de pan.
- Zeef de groenten en vang de bouillon op.
- Zet de bouillon op een hoog vuur en voeg de rijst toe.
- Laat sudderen op een laag vuurtje totdat de rijst de bouillon heeft opgenomen.
- Voeg de groenten, zoete aardappel, rozijnen toe aan de vermicelli.
- Kruid met 1 koffielepel van een mengsel van kurkuma, peper, komijn, kaneel en kruidnagel.



- Laat 10 minuten sudderen.
- Bak het schapenvlees aan alle kanten op.
- Schep de rijst in een serveerschaal.
- Voeg het vermicellimengsel toe.
- Leg het vlees erbovenop
- Werk af met amandelen.

## Activiteitenkalender Lente

April 2018			
<b>Elke maandag</b> 13u30-15u (vanaf 16/04: vertrek om 10u30 aan LDC Park Passionisten)	<i>Vierkappes gaat op wandel—</i> Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Prijs: gratis Inschrijven: info@wgcvierkappes.be 016 78 17 40
<b>4 april</b> 14u—16u	<i>Lekker en gezond koken voor peuters en kleuters —</i> Huis van het Kind Tienen	StadsAkker (achterzijde Sint-Jansziekenhuis) Houtemstraat 115, Tienen	Prijs: gratis Inschrijven: 016 80 11 63 of jozefien.hoebrechts@huisvanhetkind.tienen.be
<b>10 april</b> 14u	<i>Slaap lekker!</i> - LDC Park Passionisten	LDC Park Passionisten, Park Passionisten 1, Tienen (ingang woonzorgcentrum)	Prijs: gratis Inschrijven: 016/80 74 14 of ldcpassionisten@fracarita.org
<b>17 april</b> 19u—22u	<i>EHBO voor baby's en kinderen -</i> Rode Kruis i.s.m. LDC Park Passionisten	LDC Park Passionisten, Park Passionisten 1, Tienen (ingang woonzorgcentrum)	Prijs: 5€ Inschrijven: 016/80 74 14 of ldcpassionisten@fracarita.org
<b>18 april</b> 13u30—16u30	<i>Buitenspeeldag -</i> Jeugddienst Stad Tienen	Vrijtijdscentrum, Sint-Jorisplein 20, Tienen	Prijs: gratis
<b>19 april</b> 16u—17u	<i>Bougeren en relaxen -</i> WGC Vierkappes i.s.m. LDC Park Passionisten	LDC Park Passionisten, Park Passionisten 1, Tienen (ingang woonzorgcentrum)	Prijs: gratis Inschrijven: info@wgcvierkappes.be 016 78 17 40
<b>23 april</b> 20u—22u	<i>Lekker en gezond koken voor peuters en kleuters —</i> Huis van het Kind Tienen	StadsAkker (achterzijde Sint-Jansziekenhuis) Houtemstraat 115, Tienen	Prijs: gratis Inschrijven: 016 80 11 63 of jozefien.hoebrechts@huisvanhetkind.tienen.be
<b>24 april</b> 13u30—16u30	<i>Helpen kan je leren!</i> - Rode Kruis i.s.m. Vierkappes en LDC Park Passionisten	LDC Park Passionisten, Park Passionisten 1, Tienen (ingang woonzorgcentrum)	Prijs: gratis Inschrijven: info@wgcvierkappes.be 016 78 17 40
<b>24 april</b> 19u30-22u	<i>Workshops diabetes type 2 -</i> CM	CC De Kruisboog Sint-Jorisplein 3300 Tienen	Prijs: CM-leden: €5; niet-leden: €10; CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: €2,5; leden diabetes-liga: €5 Inschrijven: 016 35 96 95 of gezondheidsbevordering.leuven@cm.be
Mei 2018			
<b>Elke maandag</b> 10u30—12u	<i>Vierkappes gaat op wandel—</i> Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	LDC Park Passionisten, Park Passionisten 1, Tienen (ingang woonzorgcentrum)	Prijs: gratis Inschrijven: info@wgcvierkappes.be 016 78 17 40
<b>6 mei</b> 10u— 13u	Goed Gezin(d)svoormiddag — Jeugddienst Stad Tienen	Vrijtijdscentrum, Sint-Jorisplein 20, Tienen	Prijs: gratis Info: www.tienen.be, jeugddienst@tienen.be tel: 016/823864
<b>19 mei</b> 09u30 - 12u30	<i>Tax on web: belastingaangifte met begeleiding —</i> Bibliotheek Tienen	Bibliotheek Tienen Grote Markt 3 3300 Tienen	Prijs: gratis
<b>31 mei</b>	<i>Ik wil van de sigaret af!</i> — Vierkappes i.s.m. Huisartsengroep Houtenveld en LDC Park Passionisten	LDC Park Passionisten, Park Passionisten 1, Tienen (ingang woonzorgcentrum)	Prijs: 2€ Inschrijven: info@wgcvierkappes.be of 016/78 17 40