

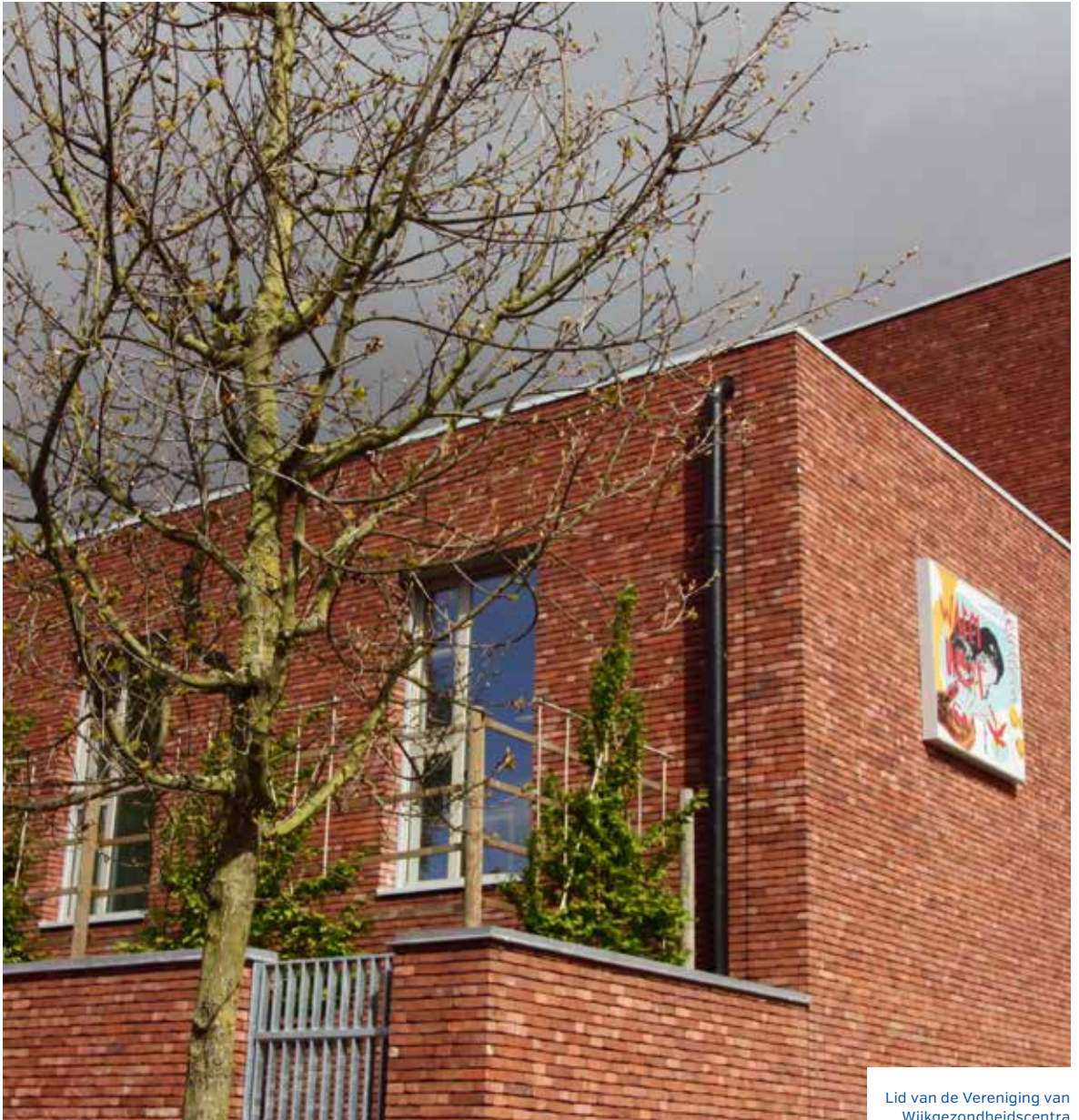


**wijkgezondheids  
centrum** Nieuw Gent

Wijkgezondheidscentrum Nieuw Gent  
Rerum Novarumplein 182  
9000 Gent  
info@wgcnieuwgent.be  
www.wgcnieuwgent.be  
T: 09/221 21 81



PB-PP  
BELGIË(N) - BELGIQUE



Lid van de Vereniging van  
Wijkgezondheidscentra

## WIJK-IN-ZICHT

Gezondheidsnoden  
in de wijk

4

## GEZONDHEID

Laat griep in de  
kou staan

6

## GEZONDHEID

Ontwikkel je eigen  
veerkracht

8

# WELKOM



Voor de tweede keer dit jaar presenteren wij jullie het gezondheidskrantje.

We hebben het deze keer over de resultaten van Wijk-In-Zicht. Dat is het onderzoek door het wijkgezondheidscentrum in Nieuw Gent en Steenakker naar de gezondheidsnoden in de wijk.

Verder lezen jullie meer over de week van de geestelijke gezondheid en de griepvaccinatie. We lichten een aantal afspraken toe en diëtiste Lize geeft een lekker en gezond recept prijs.

We wensen jullie een fijn najaar en veel leesplezier.

3



WELKOM

4



WIJK-IN-ZICHT

Gezondheidsnoden in de wijk

6



GEZONDHEID

Laat griep in de kou staan!

8



GEZONDHEID

Ontwikkel je eigen veerkracht

10



NIEUWS

Alle laatste weetjes op een rij

12



RECEPT

Frietjes van vergeten groenten en bloemkool dip

13



IN DE KIJKER

Enkele afspraken toegelicht

14



UURROOSTER

Xxxx

15



COLOFON

Dit is een halfjaarlijks contactblad van het Wijkgezondheidscentrum Nieuw Gent. Jaargang 2017 nummer 2 – V.U.: Ilse Deserrano

Samenstellers: Lize Vanhaverbeke, Lowie De Loose, Fien Vershelde, Caroline Deroubaix, Nicole Scheidegger, Ilse Deserrano

Foto's: Wijkgezondheidscentrum  
Opmaak: MadebyHanna  
Druk: Nevelland

# WIJK-IN-ZICHT

## Onderzoek naar de gezondheidsnoden in Nieuw Gent en Steenakker

Het wijkgezondheidscentrum Nieuw Gent onderzocht de gezondheidsnoden in de wijken Nieuw Gent en Steenakker. Gezondheid bekijken we ruim, het is meer dan niet ziek zijn, het is ook welzijn of de plek waar je woont.

We keken in onze patiëntendossiers, voerden gesprekken met het team en zochten veel cijfers op.

We interviewden patiënten en mensen die werken in de wijk.



### GEZONDHEIDSPROBLEMEN

Patiënten die in Nieuw Gent en Steenakker wonen komen vaker bij de dokter. Ze hebben ook meer gezondheidsproblemen in **vergelijking** met patiënten die niet in de wijk wonen.

Enkele gezondheidsproblemen die vaak voorkomen zijn:

- Infectieziektes, bijvoorbeeld griep of blaasontsteking
- Mond -en tandproblemen
- Sociale problemen, bijvoorbeeld financiële problemen
- Problemen met het 'bewegingsstelsel', bijvoorbeeld rugpijn

### WIE WOONT IN DE WIJK?

Mensen die we geïnterviewd hebben spreken over psychiatrische **problemen**, verslavingen en chronische ziektes als gezondheidsproblemen in de wijk.

Er wonen veel mensen in armoede in de wijk en dat heeft veel gevolgen voor het welzijn en de gezondheid. Er wonen veel mensen van verschillende culturen in de wijk en dat is niet altijd gemakkelijk.

### WONEN IN DE WIJK

Mensen wonen graag in de wijk, het is een aangename plek, dichtbij alles, met veel groen. Sommige mensen wonen niet graag in de wijk en willen verhuizen.

In de sociale hoogbouw van Nieuw Gent zien mensen veel problemen, zoals vocht en schimmel, geluidsoverlast of slecht onderhouden gemeenschappelijke delen. Mensen spreken meestal negatiever over de hoogbouw dan over de rest van de wijk.

Er wordt over de hoogbouw onder andere gezegd:

- Het is er minder aangenaam wonen
- Er is meer criminaliteit
- Mensen voelen zich er onveilig
- Er is meer sluikstorten
- Er is weinig kans om elkaar te ontmoeten

### DIENSTEN EN MIDDENSTAND

Bewoners zijn over het algemeen erg tevreden over de aanwezigheid van veel diensten in de wijk. Er zijn

# GEZONDHEID

## Laat griep in de kou staan!

De griepperiode is weer in aantocht. Het wijkgezondheidscentrum vaccineert opnieuw de risicopatiënten.

De griepsput is aan te raden voor volgende personen:

- Alle personen van 65 jaar en ouder
- Personen met diabetes
- Personen met longziektes zoals ernstige chronische bronchitis, astmapatiënten, ...
- Personen met hartziektes zoals een doorgemaakt hartinfarct, een verzwakt hart, ...
- Personen met nierziektes: nierdialysepatiënten, ...
- Patiënten met leverziektes
- Patiënten die omwille van ziekte een verminderde weerstand hebben, bijvoorbeeld door kanker of aids
- Zwangere vrouwen in het tweede of derde trimester

Alle patiënten die risico lopen en ingeschreven zijn in het wijkgezondheidscentrum, krijgen thuis een brief met daarin een voorschrift. Met dit voorschrift kan het vaccin in de apotheek gekocht worden. Het vaccin kost ongeveer 6 euro. Voor mensen in woonzorgcentra is het vaccin gratis.

Kreeg jij geen brief thuis en denk je dat je toch een spuit nodig hebt?

Heb je twijfels over het vaccin of nog andere vragen over de griep?

Spreek er dan over met je arts in het wijkgezondheidscentrum.

Het is belangrijk om het vaccin in de koelkast te bewaren tot je je laat inenten.

Deze patiënten kunnen een afspraak maken voor de vaccinatie. Vermeld hierbij duidelijk dat het om de griepsput gaat. De verpleging in ons centrum geeft de vaccins vanaf 17 oktober. Er zijn hiervoor extra raadplegingen voorzien in de maanden oktober en november.

apothekers, dokters, een ziekenhuis, openbaar vervoer, volkstuintjes en er wordt een buurtfeest georganiseerd. Op het vlak middenstand en winkels vinden sommigen dat het goed is, anderen vinden dan weer dat er meer winkels in de wijk mogen komen.

### EN NU?

Mensen die meewerkten aan het onderzoek vinden het moeilijk om zelf verandering te brengen in de wijk. Ze vinden dat de stad en huisvestingsmaatschappij hierin verantwoordelijkheid moeten nemen.

### RESULTATEN VAN HET ONDERZOEK

Het team van het wijkgezondheidscentrum wil graag een gezonde wijk voor alle bewoners. We bekijken de komende maanden hoe we samen met andere organisaties hier verder kunnen aan werken.

We willen de resultaten ook bekend maken bij iedereen die woont en werkt in de wijk.



Meer informatie of vragen?  
[info@wgcnieuw-gent.be](mailto:info@wgcnieuw-gent.be)

# GEZONHEID

## Ontwikkel je eigen veerkracht!

De mens is een wezen met enorm veel gevoelens. We leven in een drukke en ingewikkelde samenleving, die steeds meer van ons verwacht. We hebben minder tijd en ruimte om stil te staan bij hoe het echt met ons gaat. We willen je aanraden om toch de tijd te nemen!

Iedereen heeft wel eens nood aan een goede babbel of een ondersteunend gesprek. Het kan zijn dat je de laatste tijd niet goed in je vel zit, je jezelf door de dag sleept of in niets nog goesting hebt. Misschien heb je het juist veel te druk en zitten er te weinig uren in een dag om alles rond te krijgen? Of ben je eenzaam en heb je nood aan vrienden of familie? Misschien heb je wel dichte familie, maar wonen ze in

een ander land? Iedereen heeft wel iets van zorgen die het leven soms moeilijker maken.

Er wordt, als je een dipje hebt, soms nogal snel gezegd: "Herpak jezelf! Zet jezelf erover!" Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Hoe kunnen we zoiets dan wel aanpakken? Welke 'Tips en Tricks' bestaan er dan wel?

We kunnen proberen onze veerkracht te versterken! Veerkracht is het vermogen om jezelf terug recht te trekken als je een tegenslag hebt. Je kan je veerkracht zelf ontwikkelen en er actief mee aan de slag gaan.

Wil je weten hoe?  
Je kan erover praten met je huisarts of vertrouwde hulpverlener.



### TRAIN UW VEERKRACHT 6 - 13 OKTOBER 2017

In de 'Week van de geestelijke gezondheid' worden in Gent meer dan 30 activiteiten georganiseerd die leren om beter om te gaan met de kleine en grote uitdagingen van het leven.

Train uw veerkracht is het thema voor heel wat activiteiten, lezingen, tips en tricks. Het programma is te vinden op [www.stad.gent/veerkracht](http://www.stad.gent/veerkracht).

Er zijn ook programmaboekjes te vinden in de wachtzaal van het wgc. Alle activiteiten zijn gratis. Voor de meeste activiteiten moet je vooraf inschrijven.





## NIEUWS UIT HET TEAM

Dokter Kelly is bevallen van een flinke zoon, Gilles. Welkom en proficiat aan de ouders, zus en broer.

Dokter Fatou heeft haar opleiding als huisarts succesvol afgerond. Met spijt in het hart nemen we afscheid. We wensen haar veel succes op haar nieuwe job als vaste arts in wgc Watersportbaan. Dokter Charlotte wordt vanaf 1 september onze nieuwe huisarts in opleiding (HAIO). Welkom!

Het artsenteam wordt vanaf oktober tijdelijk versterkt door dokter Emmily.

## BEWEGEN OP VERWIJZING

Wil je meer bewegen? Je weet niet goed hoe er aan te beginnen? Spreek er dan over met je huisarts. Hij of zij kan je doorverwijzen naar een bewegcoach. Voor mensen met verhoogde tegemoetkoming is dit gratis, voor mensen zonder verhoogde tegemoetkoming is dat 5 euro per kwartier. De coach maakt een beweegplan met jou, dat past bij je leven.



## BEWEEGLESEN VOOR VROUWEN

Elke donderdag van 18u30 tot 19u30 vanaf 5 oktober kan je een uurtje bewegen. Lesgeefster Charlotte geeft beweging op muziek en spierversterkende oefeningen. Je moet niet **inschrijven** en het kost 50 cent. De lessen gaan door in de sportzaal van basisschool de Panda. Meer informatie bij gezondheidspromotor Fien (fien.verschelde@wgcnieuwgent.be).



Wil je graag leren fietsen of wil je gebruik maken van een zwemuurtje voor vrouwen? Het kan allemaal in de wijk. Meer informatie volgt binnenkort als de planning rond is. Hou het scherm in de wachtzaal in de gaten of neem contact op met gezondheidspromotor Fien (09 221 21 81 of Fien.verschelde@wgcnieuwgent.be).

## FRIETJES VAN VERGETEN GROENTEN EN BLOEMKOOLDIP



Diëtiste Lize deelt graag een receptje voor gezonde frietjes. Ze koopt wat 'vergeten' groenten zoals een knolselder en een pastinaak en maakt een sausje met bloemkool. Zoek er eens naar in de winkel en ontdek. Je kan zeker ook de groentjes **vervangen** door een andere soort groente, varieer naar hartenlust en... smakelijk.

Bron: lekker van bij ons.be

### INGREDIËNTEN

- 1/4de knolselder
- 1 pastinaak
- 2 zoete aardappelen
- 1 courgette
- 40 gram bloemkoolroosjes
- 20 gram ricotta
- 20 gram zure room
- sap van 1/4 de citroen
- 2 teentjes knoflook
- 1 el tijm + 1 el oregano
- 2 el olijfolie
- Peper

### BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Spoel de knolselder, zoete aardappelen, courgette en pastinaak. Snij de **groenten** ongeschild in reepjes.
- 3 Bekleed een bakplaat met bakpapier en schik hierop de groentefrietjes. Pers de teentjes knoflook uit boven de groenten. Verdeel de tijm samen met de **oregano** over de frietjes. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en kruid met peper.
- 4 Zet de bakplaat 20 minuten in de **voorverwarmde** oven. Roer regelmatig om.

### Bloemkooldip

- 5 Hak de bloemkoolroosjes heel fijn en meng ze onder de ricotta. Voeg daarna het citroensap en de zure room toe. Breng op smaak met wat peper.



### AANMELDEN BIJ HET ONTHAAL

We vragen om tijdens het wachten bij het onthaal voldoende afstand te bewaren. Zo is er genoeg privacy en kan iedereen op een rustige manier terecht bij de onthaalmedewerkster.

### AFSPRAAK BIJ DE KINE

Heb je een afspraak bij de kinesist? Meld je dan altijd aan bij het onthaal. We laten de kinesist weten dat je er **oeh**. Daarna kan je naar de 1ste **verdieping** gaan en plaats nemen in de wachtzaal van de kiné. De kinesist komt je daar halen.

### HET BRIEFJE VOOR TERUGBETALING VAN HET ZIEKENFONDS

Ben je langsgeweest bij de huisarts van wacht, dan kan je het **prestatiebriefje** bij ons binnen brengen samen met je rekeningnummer. We storten het terugbetalingstarief op je rekening. Breng telkens je **rekeningnummer** mee, want we houden deze informatie niet bij.

Heb je een ander prestatiebriefje dat niet wordt terug betaald door het ziekenfonds omdat je bent **ingeschreven** bij ons? Kom ermee naar het centrum en we bekijken of we dit kunnen terug betalen.

### GEBRUIK WIFI

In de wachtzaal kan je gebruik maken van onze wifi-verbinding. We vragen hierbij om rekening te houden met de andere patiënten. Let er bijvoorbeeld op dat het geluid stil staat en vermijd draadloos telefoneren. Zo kan iedereen rustig wachten.

# AFSPRAKEN

- We werken alleen op **afspraak**. Je kan langs komen aan het onthaal of bellen op **09/221 21 81**. Dit doe je het best **zo vroeg mogelijk** op de dag. Het onthaal is open **vanaf 8 uur**.
- Kom altijd **op tijd**. Dit betekent dat je 5 minuten voor de afspraak er bent.
- **Meld je** altijd **aan** bij het onthaal. Het onthaal is open van 8 uur tot 19 uur.
- Je krijgt een **richtuur**. Het kan best zijn dat je toch nog even moet wachten.
- Kom je met **meerdere personen** op consultatie, zeg dit bij het vragen van een afspraak.
- Als je bij je **voorkeurarts** op consultatie wil komen, vraag dit dan meteen bij het maken van je afspraak.
- Als je een **huisbezoek** wenst, wordt de huisarts **doorgeschakeld** die deze vraag met jou bekijkt.
- **Herhaalvoorschriften** kan je vragen bij het onthaal. Op tijd aanvragen is de boodschap!
- Is er iets veranderd in je **administratieve gegevens**, zoals je adres, telefoonnummer of mutualiteit? Laat dit zo snel mogelijk weten aan het onthaal.
- Heb je dringend een **dokter** nodig **'s nachts of tijdens het weekend'**? Bel naar 09/221 21 81 of rechtstreeks naar de wachtpost op het nummer 09/236 50 00. Je moet de dokter te betalen als hij of zij hierom vraagt. Wij betalen het doktersbriefje terug aan terugbetalingstarief.

Heb je een verpleegkundige nodig tijdens het weekend of op feestdagen? Bel naar 09/243 52 89. Gelieve je naam, adres en telefoonnummer in te spreken op het antwoordapparaat, de verpleegkundige belt je zo snel mogelijk terug.

OPGELET: als je een andere verpleegkundige aan huis laat komen, wordt de factuur niet terug betaald door de mutualiteit en ook niet door het wijkgezondheidscentrum.

Als je niet kan komen of toch te laat op je afspraak zal zijn, laat dit zo snel mogelijk weten. Dan kunnen wij iemand anders helpen.



## UURROOSTER

Wil je de meest recente versie van het uurrooster?

Wil je graag weten wanneer je vaste arts werkt?

Kijk op onze website [www.wgcnieuwgent.be](http://www.wgcnieuwgent.be) onder 'Info voor patiënten' voor de uurregeling van de artsen.

Toch liever een papieren versie? Vraag er gerust een aan het onthaal.



