

# Nieuwsbrief: Het Stokske

## Reisplannen, ver of dichtbij?

Kom tijdig voor je vertrek langs op consultatie om te informeren over de nodige vaccinaties en reismedicatie. Naargelang de bestemming en de omstandigheden waarin je reist, zijn sommige vaccinaties sterk aanbevolen en andere eventueel verplicht. Trek je de wereld in – voor plezier, studies of werk – dan ga je dus best even na of je goed gevaccineerd bent en of je eventueel extra vaccinaties nodig hebt. Zo vermijd je dat je in het buitenland ziek wordt. Want daar komen ziektes voor die hier eerder uitzonderlijk zijn. En zo breng je ook geen ziektes als souvenir mee naar huis!



**Hepatitis A (geelzucht):** Trek je naar Turkije, Noord-Afrika, Oost-Europa, of naar een (sub)tropisch land dan bescherm je je best tegen hepatitis A. Hepatitis A komt wereldwijd voor, maar in landen met een lage hygiënische standaard is het risico hoger. Als je vóór je reis al minstens één vaccinatie gekregen hebt, is de kans klein dat je tijdens de reis hepatitis A oploopt. Twee prikjes beschermen je levenslang en besparen je een hoop ellende en zo besmet je ook je omgeving niet wanneer je terug bent. Vaccineren doe je dus zowel voor jezelf als voor je omgeving en de maatschappij.

**Teken-encefalitis:** Een lang weekend of een weekje erop uit om te gaan wandelen in de natuur of de bergen? Pas dan op voor teken. Teken kunnen niet alleen de ziekte van Lyme veroorzaken (waar geen vaccin tegen bestaat), maar kunnen ook een virus verspreiden dat hersen- en hersenvliesontsteking kan geven, met name teken-encefalitis (tick borne encefalitis - TBE). Blijf gezond tijdens en na je natuuruitstap door je te laten vaccineren tegen die ziekte. Best krijg je 2 prikjes vóór je vertrekt. Dit volstaat om je te beschermen tegen de ziekte. De vaccinatie kun je dan vervolledigen na de reis met een derde vaccinatie. Na een tocht in de natuur controleer je ook best of er geen teken zich op je huid vastgebeten hebben. Is dat wel het geval, verwijder ze dan zo snel mogelijk met een speciaal pincetje. Insectwerende middelen beschermen je ook tegen teken. Teken-encefalitis komt nog niet voor in België, maar wel in Oostenrijk, Zwitserland, Duitsland, Tsjechië, Hongarije, Polen, Estland, Letland, Litouwen en in sommige gebieden in Zweden en Finland

**Gele koorts:** Vaccinatie tegen gele koorts wordt enkel gegeven in een erkend vaccinatiecentrum. Je kan hiervoor terecht in de Travel Clinic Jessa Hasselt of in het instituut voor tropische geneeskunde in Antwerpen.

Meer informatie over reisvaccinaties en -adviezen vind je terug op [www.wanda.be](http://www.wanda.be) (website van het tropisch instituut voor geneeskunde).

## Heb je astma of COPD? Heb je allergieën? Ben je een langdurig roker?

Het luchtweginfectie seizoen is nog niet gedaan of het pollenseizoen staat al voor de deur!

Patiënten die lijden aan astma/COPD of langdurig roken of allergisch zijn kunnen hier extra hinder van ondervinden.

Het is belangrijk om jaarlijks een spirometrie (longfunctiemeting = blaastest) uit te voeren om na te gaan of je inhalatiemedicatie (= puffers) je nog steeds genoeg helpen en de ziekteactiviteit onder controle is.



Je kan hiervoor terecht bij ons in de praktijk. We voorzien hiervoor extra tijd, dus vermeld dit altijd als je je afspraak boekt, of kies 'longfunctiemeting' online bij het maken van de afspraak.

## Allergie

Het pollenseizoen is met de Els- en Hazelaarpollen al goed gestart. Op de website van Sciensano vind je de meest recente pollenmetingen terug van verschillende meetstations in Vlaanderen. Er staat zelfs eentje relatief kortbij de praktijk in Limburg! (Genk)

Enkele nuttige tips voor hooikoortslidder:

- vermijd zoveel mogelijk openluchtactiviteiten
- draag een zonnebril
- droog je was niet buiten
- spoel uw neus regelmatig
- was je haar voor het slapen gaan



Surf naar <https://airallergy.sciensano.be/nl> om up-to-date te blijven over de laatste pollenmetingen.

## Stoppen met roken? Het kan!

Roken is één van de voornaamste oorzaken van hart- en vaatproblemen en tevens van vele andere ziekten. Om het risico op nieuwe of bijkomende gezondheidsproblemen zo klein mogelijk te houden, is het belangrijk alle risicofactoren aan te pakken. Stoppen met roken is niet de eenvoudigste.

Wist je dat je terecht kan in het Jessa ziekenhuis in Hasselt voor rookstopbegeleiding? Het ReGo (revalidatie en gezondheidscentrum van het Jessa ziekenhuis) biedt rokers de mogelijkheid om, samen met hun (rokende) partner en onder begeleiding van een erkend tabakoloog, het begeleidingsprogramma 'Nu stop ik met roken, ... en houd vol!' te volgen. Het programma staat open voor iedereen en bestaat uit een groepsaanpak, verrijkt met heel wat praktische en medicamenteuze hulpmiddelen. Op deze wijze worden de deelnemers efficiënt voorbereid op het omgaan met mogelijke valkuilen bij het stoppen met roken.

Vanaf de stopdag gaan ze alle aangeleerde vaardigheden toepassen om ook effectief te stoppen met roken en vooral het niet-roken te kunnen volhouden op lange termijn. De resultaten van deze globale aanpak zijn duidelijk beter dan wanneer je het op je eentje probeert.



Wil je **graag deelnemen aan de cursus** of wens je meer informatie over de data van het eerstvolgende groepsprogramma? Bel naar **011 33 77 15**, ReGo (Revalidatie- en Gezondheidscentrum), Jessa Ziekenhuis, Campus Virga Jesse Stadsomvaart 11 3500 HASSELT.

Meer informatie over ondersteuning via **tabakstop: [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)**

### Wist je dat:

Wist je dat je voor uitslagen van een bloedonderzoek of medische beeldvorming best belt tijdens onze **dagelijkse belmomenten**? **Dit is van 11u30 tot 12u (voorkeur) en van 16u tot 16u30**. Tijdens deze momenten kan je behandelende arts de resultaten met jou bespreken, zonder dat de consultatie met andere patiënten gestoord wordt.

Om afspraken te maken en voor administratieve of andere vragen kan je dagelijks terecht bij onze secretaresse Kelly van 08u tot 12u30 (op maandag ook van 15u tot 18u en op woensdag tot 12u)

### Opgelet: Aanpassen naam huisarts in je dossier van het ziekenhuis

Controleer bij je volgend bezoek aan de specialist binnen of buiten het ziekenhuis of de naam van de huisarts in je dossier klopt. Bij veel patiënten staat Dr. Kathleen Dewaele nog als huisarts opgegeven. Kies vrij 1 van de 3 artsen van groepspraktijk 'Huisartsen Stokrooie' als huisarts: de artsen zijn alle drie gekoppeld aan elkaar, dus de verslagen komen sowieso bij alle drie terecht!