

Het Stokske

Update vanuit je huisartsenpraktijk



Bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker

Voor wie? Alle vrouwen van 25 tot en met 64 jaar.

Wanneer? 1x per 3 jaar, indien je twijfelt over de datum van je laatste uitstrijkje vraag je dit best even na bij je huisarts.

Waarom? Baarmoederhalskanker ontwikkelt zich uiterst langzaam. Met het uitstrijkje kunnen afwijkingen in de cellen van de baarmoederhals vroegtijdig worden opgespoord. Alles begint met letsels die nog geen kanker zijn. Door om de drie jaar een uitstrijkje te laten nemen, kunnen deze letsels vroegtijdig worden opgespoord, vaak zelfs nog voor er echt sprake is van kanker. Het letsel wordt wegenomen en zo wordt baarmoederhalskanker voorkomen. Als je er op tijd bij bent, is de behandeling minder zwaar. De kans op volledige genezing is ook veel groter.

Hoe neem ik deel? Je maakt zelf een afspraak bij je huisarts of gynaecoloog. Leg een dag vast waarop je niet ongesteld bent.

Hoeveel kost dat? Het onderzoek van het uitstrijkje is gratis. Je betaalt alleen de consultatie bij je huisarts of gynaecoloog.

Meer info? <https://baarmoederhalskanker.bevolkingsonderzoek.be/nl>

BINNENKORT OP REIS?

Bespreek enkele maanden voor je vertrek of je vaccinaties nog up-to-date zijn en of er aanvullende vaccins nodig zijn voor jouw reisbestemming.

Wij geven je ook graag informatie over welke maatregelen of medicamenten nuttig zijn voor jouw reis.

Maak hiervoor tijdig een afspraak zodat we al de details kunnen overlopen. Zo geniet je ten volle van je welverdiende reis!

Neen tegen hormoonverstoorders in de zwangerschap!

1. Beperk schoonheidsproducten of verzorgingsproducten, vooral als ze op je huid, nagels en haar blijven zitten (bodylotion, nagellak, haarverf, enz.). Ga voor neutrale, plantaardige oliën zoals amandelolie.
2. Vermijd het (opnieuw) opwarmen van voedsel in plastic; geef de voorkeur aan een glazen kom of bord.
3. Was of schil je groenten en fruit om vervuilende stoffen te beperken.
4. Vermijd het gebruik van pannen of kookgerei met een beschadigde anti-aanbaklaag; schadelijke stoffen kunnen dan in je voedsel terechtkomen.
5. Verlucht je huis twee keer per dag gedurende een kwartier om mogelijk gevaarlijke stoffen te verwijderen. Deze stoffen komen van schoonmaakproducten, parfums, lijmen, nieuwe meubels, stof.
6. Vermijd parfumverspreiders of kamerparfums; Als er een onaangename geur hangt, verlucht dan de kamer.
7. Maak je huis schoon met eenvoudige producten. Kies bij voorkeur poetsproducten met het EU Ecolabel. Deze bevatten minder gevaarlijke stoffen. Stof regelmatig af met een vochtige doek. Gebruik ontsmettende producten (met 'antivirus' of 'werkzaam tegen bacteriën') enkel wanneer het nodig is.
8. Vraag om hulp als je de babykamer moet inrichten of verven. Kies bij voorkeur verf met het EU Ecolabel, verlucht de kamer goed en plan de werken ruim voor de komst van je baby.
9. Was je nieuwe kleren en die van je baby voor ze te dragen. Textiel (kleding, gordijnen, vaatdoeken, enz.) is vaak behandeld met potentieel gevaarlijke stoffen.
10. Informeer je over de risico's van blootstelling aan potentieel schadelijke stoffen op je werkplek. Vraag je werkgever naar het preventiebeleid.

Wat zijn hormoonverstoorders?

Hormoonverstoorders zijn chemische stoffen of mengsels van chemische stoffen die niet door ons lichaam worden aangemaakt. Ze verstoren de werking van ons hormonale systeem. Hormonen spelen een belangrijke rol voor onze groei, vruchtbaarheid, slaap, hartslag, hongergevoel, enz.

Hoe werken hormoonverstoorders?

Door de normale werking van onze hormonen na te bootsen of tegen te werken kunnen ze allerlei gezondheidsproblemen veroorzaken die we zelfs ook kunnen doorgeven aan onze kinderen en kleinkinderen.

Waar verstoppen hormoonverstoorders zich?

Hormoonverstoorders zitten in onze gewone, dagelijkse consumptieproducten, voeding of omgeving. Ze kunnen op verschillende manieren in ons lichaam terechtkomen:

- Door het inademen van chemische sprays, verflucht
- Door het eten van bepaalde voedingsmiddelen of medicijnen die hormoonverstoorders bevatten. Kinderen kunnen ze ook binnenkrijgen door op hun speelgoed te sabbelen;
- Door contact met de huid, via verzorgingsproducten, kleding, of bepaalde stoffen in matrassen of tapijten;

Meer info?

<https://www.health.belgium.be/nl/bescherm-je-baby-en-jezelf-tegen-hormoonverstoorders>

Openingsuren secretariaat

Voor algemene vragen, om telefonisch een afspraak te maken, om iets binnen te brengen of uit te halen, kan je terecht bij Kelly, onze medische secretaresse. Zij is aanwezig tijdens deze momenten:

Maandag: 08u00 tem 12u30 en 15u tem 18u

Dinsdag: 08u tem 12u30

Woensdag: 08u tem 12u00

Donderdag: 08u tem 12u30

Vrijdag: 08u tem 12u30