

Het Stokske

Update vanuit je huisartsenpraktijk



Voorkom bijziendheid!

Bijziendheid of myopie is een oogafwijking die ontstaat in de kinderjaren. Deze afwijking komt wereldwijd meer en meer voor. Dit is vooral te wijten aan minder blootstelling aan daglicht en overmatig schermgebruik.

Iemand met bijziendheid kan zonder bril niet goed zien in de verte. Hoe hoger de bijziendheid hoe hoger het risico op oogziekten op volwassen leeftijd. Dit komt omdat een bijziend oog te lang wordt.

Preventie

Elke dag buitendag. Daglicht is de sterkst beschermende factor om bijziendheid te voorkomen. Daglicht maakt stoffen vrij die de groei van het oog vertragen. Het is aangeraden om van jongs af aan minstens 2 uur per dag buiten te zijn. Buiten wandelen, spelen, sporten...

Langdurig van kortbij kijken kan de groei van het oog versnellen waardoor bijziendheid ontstaat. Bij alle kinderen beperk je schermtijd zoveel mogelijk. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt schermtijd onder de 2 jaar af. Houd het beeldscherm of boek op meer dan 30 cm van je ogen. Neem na elke 15 à 20 minuten een korte pauze.

🎄 BESTE WENSEN 🎄

Gezondheid, geluk en veel lachmomenten in 2025 - dank voor uw vertrouwen en fijne feestdagen!



Team Huisartsen Stokrooie

INFO BELMOMENT

Wenst u uitslagen en resultaten te bespreken?

Gelieve te bellen tijdens het belmoment van **11u30 tem 12u00.**

Om onze volledige aandacht op jullie als patiënt te kunnen richten tijdens de consultaties, is er **geen belmoment meer in de vooravond (tussen 16u en 16u30).**

Het seizoen van de virale infecties

Oorontsteking, keelontsteking, verkoudheid, sinusitis en hoesten worden in de meeste gevallen veroorzaakt door virussen. Ons lichaam is zelf in staat om deze infecties te overwinnen. Antibiotica zal dus voor bovenstaande ziektes zelden nodig zijn.

Hoe meer je hiervoor toch antibiotica gebruikt, hoe groter het risico dat bacteriën er ongevoelig (resistent) voor worden en antibiotica onbruikbaar worden als je ze echt nodig hebt.

Antibiotica hebben ook nevenwerkingen zoals huiduitslag, buikpijn, diarree, schimmelinfecties, zonovergevoeligheid en de andere kwalen. Ze vernietigen immers ook alle goede bacteriën in en op ons lichaam.

Wat kan je dan zelf doen?

- Rust goed uit.
- Drink voldoende water.
- Handhygiëne.
- Koorts is een teken dat je lichaam vecht tegen de infectie en zal verdwijnen wanneer je je beter voelt. Ter verlichting van pijn en koorts kan je bijvoorbeeld paracetamol nemen.
- De dokter kan indien nodig nog andere middeltjes voorschrijven die bijdragen aan je comfort.

Hoelang duurt de infectie gemiddeld?

- Oorontsteking 8 dagen
- Keelpijn 7-8 dagen
- Verkoudheid 10 dagen
- Sinusitis 14-21 dagen
- Hoest/bronchitis 21-28 dagen

Contacteer je huisarts:

- Als je je nog niet beter voelt na de normale duur van je klachten
- Voor kinderen met oorpijn:
 - Onder zes maanden: altijd
 - Onder de 2 jaar: als koorts na 2-3 dagen niet verbetert met pijnstillers, wanneer er vocht uit het oor komt of bij verminderd gehoor dat niet herstelt na 2 weken.

Contacteer snel een dokter bij:

- Ernstige hoofdpijn en algemeen onwel zijn
- Koude en klamme huid of een vreemde huiduitslag of huidskleur
- Verwardheid, sufheid of spraakmoeilijkheden
- Stijve nek
- Ademhalingsmoeilijkheden
- Blauwe lippen
- Slikproblemen
- Ophoesten van bloed
- Oncontroleerbaar rillen en/of zweten
- Verergerende of nieuwe klachten
- baby (< 6 maanden) met koorts boven 38.5°

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

Dinsdag: 08u tem 12u30

Woensdag: 08u tem 12u00

Donderdag: 08u tem 12u30

Vrijdag: 08u tem 12u30