



Nieuw in praktijk:

Handig betalen met bankcontact, luiertafel & babyhoek

Brusselstraat 209
1702 Groot-Bijgaarden
www.doktoortje.be
02/463 31 12

Openingsuren secretariaat:

Maandag: 8u-10u30 & 17u-19u

Dinsdag: 8u-10u30 & 17u-19u

Woensdag: 8u-10u30

Donderdag: 8u-10u30 &

17u-19u

Vrijdag: 8u- 11u & 17u-18u

Vanaf nu zullen we 2 keer per jaar een nieuwsbrief uitbrengen. Dit om jullie op de hoogte te houden van nieuwe ontwikkelingen in onze praktijk, belangrijke gezondheidsproblemen, praktische zaken en nog veel meer!

Huisartsenpraktijk Dokter in een nieuw kleedje

Zoals jullie ondertussen wel weten zijn we verhuisd naar Brusselstraat 209. We hebben nu een grote moderne ruimte om jullie nog beter te kunnen ontvangen. Er is nu een babyhoek met een luiertafel en we hebben ook een bankcontact! Deze verhuis was voor ons de aanleiding om de stap te zetten om samen te werken met andere gezondheidswerkers. We werken nu samen met een psycholoog en een diëtiste. Zij doen consultaties bij ons in de praktijk. Met deze nieuwsbrief willen we jullie ook ons nieuw logo introduceren (zie hiernaast).

Sporten is gezond

Sporten is gezond en sporten heeft duidelijk een goede invloed op gewicht, verlagen van de bloeddruk, verlagen van de cholesterol, verbeteren van de bloedsuiker, voorkomen van botontkalking en andere gezondheidsfactoren. Sporten is ook prima om uit de dagelijkse stress te komen. Als sportarts wil ik jou graag begeleiden om te sporten en te

bewegen en dit op een medisch verantwoorde wijze. Jullie kunnen bij mij terecht voor begeleiding, trainingsadvies, keuringsonderzoeken, inspanningstesten met lactaatmetingen, inspanningselektrocardiogram en sportblessures. Een belangrijk onderdeel van de sportmedische keuring is het preventief opsporen van sporters met een verhoogd risico

op een onderliggende hartaandoening. Dr Itterbeek Luc is sportarts en keuringsarts erkend door de Vlaamse Gemeenschap en is ook verbonden aan 'BLITS'(Brussels Labo voor TopSport), het sportlabo van de VUB (campus Etterbeek). Sportieve groeten en voor meer info kan u terecht op sportarts@doktoortje.be
Dr Itterbeek Luc

Griepvaccinatie

Het griepseizoen komt er weer aan, het ideale moment om met ons te bespreken of u in aanmerking komt voor een griepvaccinatie. Griep is een zeer besmettelijke ziekte, elk jaar krijgen gemiddeld één op tien mensen de griep. Meestal genees je

na enkele dagen maar griep kan ook ernstige gevolgen hebben, elk jaar sterven honderden mensen ten gevolge van de griep. Iedereen kan zich laten vaccineren tegen de griep maar vooral mensen >65 jaar en mensen met een chronische aandoening

(diabetes, long- of hartproblemen,...), huisgenoten van risicopersonen en gezondheidswerkers komen in aanmerking!! Als u zich wil laten vaccineren kan u vooraf een voorschriftje vragen aan het secretariaat!



Een gezonde geest in een gezond lichaam

Sinds enige tijd is er nu ook een psycholoog werkzaam in onze praktijk. Francisco D'Hoore is Mental coach en Master in de Psychologie. Hij werkt met jongeren (+16), volwassenen en ouderen.

Werkdomeinen zijn angsten, depressieve gedachten, levensfaseproblemen, motivatie, relatieproblemen, seksuele klachten, stress & burn-out, sport & prestatie en tenslotte verslavingen. Aan de hand van een

gepersonaliseerde aanpak wordt uw hulpvraag aangepakt. Hij heeft spreekuur in onze praktijk op woensdag en donderdag, voor een afspraak kan u hem bereiken op 0495/267578.

Diëtiste Krista Vanderstappen, uw gezondheidspartner

"Uw persoonlijke raadgever als u op zoek bent naar het juiste evenwicht tussen voeding en gewicht met als doel het bevorderen van uw gezondheid."

In onderling overleg spreken we realistische en haalbare richtlijnen af. Hierbij wordt heel veel aandacht besteed aan de "totale aanpak" (= voeding, water leren

drinken, bewegen volgens mogelijkheid, mentale klik maken, "valkuilen" leren voorkomen, praktische tips, ...)

Bij de eerste consultatie krijgt u reeds heel veel tips om onmiddellijk van start te gaan.

U kan kiezen voor opvolging waarbij er wordt teruggeblikt en bijgestuurd waar nodig. Nieuwe tips of receptuur worden

meegegeven, maar er wordt vooral voor gezorgd dat u gemotiveerd blijft zodat u de moed en energie heeft om verder te doen. Er is een tweewekelijkse consultatie op dinsdag, u kan een afspraak maken op 0477/ 29 96 72.



GMD + (=Globaal Medisch Dossier plus)

Vorig jaar is er een preventiemodule aan het **Globaal Medisch Dossier*** toegevoegd en zo ontstond het globaal medisch dossier plus (GMD+) dat sinds 1 april 2011 actief is. De huisarts speelt in ons gezondheidszorgsysteem een centrale plaats in het preventiebeleid en kan een GMD + afsluiten bij patiënten tussen 45 en 75 jaar.

Als u binnen deze leeftijdscategorie valt zullen wij u hierop aanspreken en bij voorkeur een volledige consultatie hieraan besteden.

***Globaal Medisch Dossier:**

Al uw medische gegevens samenbrengen bij een vertrouwenspersoon: dat is het idee achter het 'globaal medisch dossier' (GMD). En uw huisarts is de vertrouwenspersoon bij uitstek om uw gezondheidsdossier nauw op te volgen.

De *preventiemodule* bestaat uit een checklist die de huisarts samen met de patiënt overloopt. Daarin komen de volgende zaken aan bod, in functie van de leeftijd en het risicoprofiel van de patiënt:

- Levenswijze: voedingsgewoonten, tabak-alcoholgebruik, lichaamsbeweging
- Uw mentale gezondheid
- Uw risico op hart- en vaatziekten.
- Opsporen van colorectale kanker en bij de vrouw ook baarmoederhalskanker en borstkanker
- Vaccinatie onder meer tegen difterie en tetanus, griep en pneumokokken
- Opsporen van diabetes

