



Online agenda nu
ook in gratis app
op je smartphone!
Meer info op
www.doktoortje.be

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

Openingsuren secretariaat:

Maandag: 8u-10u30 & 16u30-19u

Dinsdag: 8u-10u30 & 16u30-19u

Woensdag: 8u-10u30

Donderdag: 8u-10u30 & 16u30-19u

Vrijdag: 8u- 10u30 & 16u30-18u

Hier zijn we weer met onze tweede nieuwsbrief vol interessante weetjes en aankondigingen uit onze praktijk. Veel leesplezier!

Nieuwe gezichten in de praktijk!

Zoals jullie ongetwijfeld al wel hebben opgemerkt, is er een nieuw gezicht aan het **secretariaat**. **Yasmine** werkt sinds begin juli halftijds bij ons en is samen met Linda verantwoordelijk voor de goede organisatie van onze praktijk!

Ook **Marie-Cecile Anthonis** versterkt ons team als **medische pedicure**. Voor alle voetproblemen ben je bij haar aan het juiste adres! Zij werkt bij ons op vrijdag, enkel op afspraak, haar gegevens kan je terugvinden aan het secretariaat.

Gynaecologische controles ook bij de huisarts!

Voor het vroegtijdig opsporen van baarmoederhalskanker is het erg belangrijk dat u **vanaf de leeftijd van 25 tot 65 jaar om de 3 jaar een uitstrijkje laat nemen**. Door dit uitstrijkje worden er een aantal cellen van uw baarmoederhals onderzocht en onderzoeken we of er geen afwijkingen zijn die kunnen wijzen op baarmoederhalskanker. Als dit zo is, kan men de

kanker in een vroeg stadium ontdekken en volstaat meestal een lokale behandeling.

Vroeger werden uitstrijkjes veel vaker gedaan, meestal jaarlijks maar recent onderzoek heeft uitgewezen dat **slechts één keer om de drie jaar zinvol is**. Dit betekent dat men niet meer kankers zal ontdekken door vaker te screenen.

Het RIZIV betaalt daarom ook enkel om de drie jaar je uitstrijkje terug!

Voor een uitstrijkje kan u perfect ook terecht bij uw huisarts.

Gaat u bij uw gynaecoloog, vraag dan om ons de resultaten op te sturen. Zo kunnen wij mee opvolgen wanneer het volgende onderzoek moet gepland worden.

Kleine Heelkunde in onze praktijk

Wist je dat je bij ons in de praktijk ook terecht kan voor kleine ingrepen?

Heb je een moedervlekje dat moet verwijderd worden of een vetbolletje? Ook voor ingegroeide nagels, wratjes,

parelwrattjes en kleine ongevalletjes met snijwonden kunnen we je helpen! Vraag ons gerust meer inlichtingen hieromtrent!

Je kan voor al deze zaken een afspraak maken via het secretariaat

(niet online want we moeten dit zelf kunnen inplannen).

Zeg erbij voor welke ingreep dat je wenst langs te komen, zo kan onze secretaresse u naar de juiste arts doorverwijzen en voldoende tijd voorzien!

Nieuws van onze diëtiste!

Welke voeding past bij jou?
Dat kan heel verschillend zijn van persoon tot persoon.

De ene heeft geen gezondheidsklachten en verteert en verdraagt alles.

De andere voelt dat bepaalde voedingsmiddelen of voedselcombinaties beter verdragen worden dan andere.

Luister naar je lichaam, hou rekening met negatieve of positieve gewaarwordingen want voeding kan hierbij een grote rol spelen.
Je gezondheid, je gewicht, je energiepeil, kortom je totaal welbehagen kan met een persoonlijk aangepaste eet- en leefstijl een positieve boost krijgen.

Lukt het je niet alleen en heb je nood aan begeleiding, dan kan je een afspraak maken met onze diëtiste Krista Vanderstappen!
(alle info aan het secretariaat)



Opsporen van dikke darm kanker!

Darmkanker is een **vaak voorkomende kanker** met een belangrijke doodsoorzaak. De overlevingskans is echter veel hoger wanneer de kanker in een vroeg stadium wordt vastgesteld en screening kan daar bij helpen.

Screening of bevolkingsonderzoek is het onderzoeken van een in principe gezonde populatie om die personen met een ziekte maar zonder klachten, tijdig op het spoor te komen.

De enige test waarvoor er voldoende bewijzen zijn dat hij ook echt de sterfte op darmkanker kan laten dalen is **om de twee jaar bloed in de stoelgang op**

te sporen en dit vanaf de leeftijd van 50 tot en met 75 jaar.

Praktisch houdt dit in dat je gedurende drie opeenvolgende dagen een beetje stoelgang opvangt in drie verschillende stoelgangspotjes. Deze stoelgangspotjes geven wij je mee als je in aanmerking komt voor de screening. Dit wordt best besproken tijdens een consultatie bij uw dokter.
Indien de test positief is, wordt er een colonoscopie (darmonderzoek) aanbevolen.

Als er bij uw eerstegraadsverwanten colorectale kanker voorkomt, is het aangeraden om dit aan uw huisarts te melden. Vanaf dit najaar begint de

Vlaamse overheid ook met een **algemene campagne.**

Ze zullen u een test opsturen waar u zelf een beetje stoelgang op moet aanbrenge en waarna dit moet worden teruggestuurd naar hun Centrum voor Medische Analyse.

De resultaten worden zowel naar u als de huisarts gestuurd. U krijgt dan een nieuwe uitnodiging na 2 jaar.

Voorlopig werken wij nog met het systeem van de potjes die wij u meegeven, maar vanaf dat u wordt uitgenodigd via de overheid kunt u aan hun campagne deelnemen!

Sportkeuringen ... www.sportkeuring.be

Sedert dit jaar is er een online instrument ontwikkeld voor iedereen die sport of van plan is te sporten.
Wil je te weten komen of een sportmedisch onderzoek raadzaam is, hoe vaak dat moet gebeuren en wat er onderzocht zal worden, dan ben je hier aan het juiste adres!

Alles hangt af van je leeftijd, de sport die je beoefent en de intensiteit ervan.

Het sportmedisch onderzoek is zowel bestemd voor mensen die enkel voor hun plezier of gezondheid sporten (recreatieve sporters) als voor wie deelneemt aan wedstrijden (competitieve sporters), met uitzondering van professionele topsporters.

Het onderzoek is niet verplicht, tenzij je sportfederatie beslist om het wel verplicht te maken.

Deze onderzoeken bestaan uit een algemeen onderzoek en een specifiek orthopedisch onderzoek (wisselen volgens sporttak) en duren ongeveer 40 minuten (dus gelieve hiervoor een speciale afspraak te boeken). Sportkeuringen zijn voorlopig nog niet terugbetaald door de mutualiteiten.

Voor deze keuringen kan je terecht bij **Dr Itterbeek** (sportarts en erkend keuringsarts)