

# 'Het Doktoortje'



ZOEK  
GEZOND



Beste Patiënten,

Speciaal voor jullie een lentebrief vol interessante weetjes.

De mondklappers mogen eindelijk achterwege worden gelaten, enkel bij verkoudheidsklachten en koorts vragen we om er nog eentje te dragen.

En zoals jullie waarschijnlijk gezien hebben, staken we ons interieur in een nieuw kleedje, dit om jullie op een nog aangenamere manier te kunnen ontvangen.

Veel leesplezier!

## Zoek Gezond

Gezondheid en Wetenschap, de website met **betrouwbare gezondheidsinfo** voor patiënten, heeft de app 'ZoekGezond', gratis beschikbaar gesteld in de app-stores van Android en Apple. Via deze app kan je op een gemakkelijke manier op zoek gaan naar correcte informatie rond gezondheid en ziekte.

<https://www.gezondhedenwetenschap.be/zoekgezond>

## Rookstop

Heb je al eens nagedacht over een rookstop? Het is niet altijd makkelijk om op eigen houtje te stoppen. Heb je hulp nodig? Kom zeker eens langs voor advies, begeleiding en eventueel medicamenteuze ondersteuning.

Meer info: <https://www.tabakstop.be/>

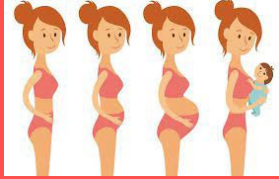
## Het uitstrijkje: maak een afspraak bij je huisarts

Het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker moedigt **alle vrouwen tussen 25 en 64 jaar** aan om een uitstrijkje te laten nemen. Door om de drie jaar een uitstrijkje te laten nemen, kan baarmoederhalskanker al in een vroeg stadium worden opgespoord en behandeld. De behandeling is dan ook minder zwaar en je herstelt sneller.

**Wist je dat je hiervoor ook terecht kan bij de huisarts?** Hiervoor heb je geen voorschrift of uitnodiging nodig. Leg een dag vast waarop je niet ongesteld bent. Het onderzoek van het uitstrijkje is meestal gratis. Je betaalt alleen de consultatie bij je huisarts. In onze praktijk kan je hiervoor terecht bij dr. Elien Acke, dr. Freya Jena en dr. Julie Vanden Bulcke.

Meer info:

<https://baarmoederhalskanker.bevolkingsonderzoek.be/nl/baarmoederhalskanker/bevolkingsonderzoek>



## Zwangerschapsbegeleiding: mede-opvolging door de huisarts

Wist je dat een zwangerschap perfect mee opgevolgd kan worden door een huisarts of vroedvrouw?

Na het vaststellen van de zwangerschap wordt er steeds een echografie uitgevoerd bij de gynaecoloog. Is dit een laagrisico zwangerschap, dan kan er nadien worden afgewisseld tussen de huisarts/vroedvrouw en de gynaecoloog op vaste tijdstippen.

Onderzoeken die bij de huisarts kunnen gebeuren zijn: bloedafnames, urine onderzoeken, luisteren naar de harttonen, vaccinaties, bloeddrukmeting,... Terwijl de echografieën natuurlijk bij de gynaecoloog dienen te gebeuren.

Denk je er over om zwanger te worden? Maak dan een afspraak met je huisarts voor een bloedafname en voor meer info over de mogelijke opvolging.

Meer info:

<https://www.gezondhedenwetenschap.be/richtlijnen/zwangerschapsbegeleiding>

## Afbouwen en Stoppen van slaapmedicatie (benzodiazepines en Z-drugs)

Wist je dat deze slaapmedicatie slechts gedurende een korte periode werkzaam is? Na 4 weken behandeling neemt hun doeltreffendheid af. Daarom helpen ze dus niet bij chronische slapeloosheid.

Integendeel, als je ze blijft innemen, riskeer je een verslaving en lichamelijke en psychische afhankelijkheid, evenals mogelijk ernstige bijwerkingen zoals problemen met je alertheid en je geheugen en risico op vallen...

En als je de dosis vermindert of beter nog stopt?

Een betere slaapkwaliteit, fris en monter wakker worden... Wie heeft daar niet van gedroomd? Een goede slaaphygiëne en het afbouwen van je slaapmedicatie kunnen je daarbij helpen!

Geïnteresseerd? Wij helpen je graag verder om je medicatie stap per stap af te bouwen en te stoppen, samen met de hulp van de apotheek!

Meer info:

[https://www.apb.be/APB\\_LIBRARY/PUBLIC/Sensibilisatiefolder%20afbouw%20BENZO.pdf](https://www.apb.be/APB_LIBRARY/PUBLIC/Sensibilisatiefolder%20afbouw%20BENZO.pdf)

