



wijkgezondheidscentrum
Medikuregem VZW

Nieuws van het team 2 • Tip van Diane, diabetes-educator 6 • Gezond
recept van Lahouaria Yachou 7 • Sonia en haar burens maken
Kuregem proper 12 • Opgelet voor hoge ziekenhuisfacturen 13 •

version française disponible chez Medikuregem

NIEUWS VAN HET TEAM

Mijn naam is Asma El Fihmi, Ik ben interculturele bemiddelaarster van Marokkaanse origine maar spreek Rif. Ik kan je helpen aan het onthaal of bij een zorgverlener. Ik ben aanwezig in Medikuregem op woensdagvoormiddag en vrijdagvoormiddag.



Asma El Fihmi
intercultureel bemiddelaar

Op 14 september is Ayden geboren, een flinke zoon van Nacera Filali. We wensen jullie een mooie toekomst samen!



Ayden

Nieuwjaarswensen

Eerst en vooral wens ik een goede gezondheid en daarna liefde, respect en vrede voor alle mensen. Dat Medikuregem blijft bestaan en dat het niet mag sluiten. Dat Medikuregem nog meer diensten mag verlenen aan haar patiënten. Ik vond dat dit belangrijk was om mee te delen. Dank u.



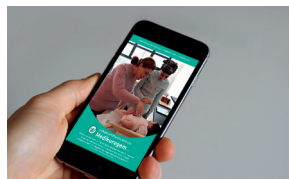
Türkan Kaplan
vrijwilliger



Heb jij ook nieuwjaarswensen?

Teken of schrijf ze op en hang ze op onze wensenboom in de wachtzaal. Zo maken we samen een mooie start voor 2019!

Medikuregem info digitaal



Wil je deze nieuwsbrief in de toekomst digitaal ontvangen?



stuur dan een e-mail naar truus.roesems@medikuregem.be

TIP VAN JE ARTS

Medicatie die je niet meer gebruikt

Heb je thuis nog medicatie die je niet meer kan gebruiken? Breng ze mee op consultatie. Dan bekijken we samen wat er best mee gebeurt. Misschien kunnen we er nog iemand anders mee helpen!

Is de houdbaarheidsdatum verstreken? Breng ze dan naar je apotheker.

Medicatie juist gebruiken?

- ✧ Neem medicatie steeds zoals de arts heeft voorgeschreven:
 - ✓ de juiste hoeveelheid
 - ✓ op het juiste tijdstip
 - ✓ de juiste duur
- ✧ Sommige medicatie moet je maar kort innemen (bv neusspray bij een zware verkoudheid of antibiotica voor een blaasontsteking).
- ✧ Andere medicatie moet je elke dag blijven innemen (bv medicatie voor de bloeddruk of voor diabetes).
- ✧ Combineer geen alcohol en medicatie.
- ✧ Gebruik nooit medicatie van iemand anders.
- ✧ Gebruik nooit antibiotica zonder je huisarts te consulteren.
- ✧ Weet je niet meer juist welke medicatie je moet nemen?
 - ✓ Vraag je arts naar een overzicht
 - ✓ Een pillendoosje kan je helpen

"Nu ik op vier momenten per dag pillen moet nemen, is het toch wel gemakkelijk met zo'n doos. Anders raakte ik er niet meer aan uit!"

Mevr.R, 86 jaar



ACTIVITEITEN IN MEDIKUREGEM

Mannengroep

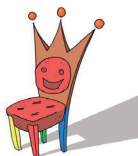
"Een praatgroep is als je spiegel. Je ervaring delen met andere mensen helpt je vooruit in je persoonlijk leven" (Moustapha Ouachikh)
Elke maand praten we onder mannen over onze gezondheid. We kiezen thema's uit.



i Bij Dr. Verougstraete, gezondheidspromotor Hilde of aan het onthaal van Medikuregem

Vrouwengroep: de goed-gevoel-stoel

"Deze groep is als een medicijn voor mij. Sinds ik in de groep kom, heb ik mijn medicijn niet meer nodig!" (Nacera)



i Heb je ook interesse in onze 'goed-gevoel-stoel groep'? Spreek erover met je arts, gezondheidspromotor Hilde of aan het onthaal van Medikuregem. Je kan regelmatig inschrijven.

BBBru



Het BBBru-team staat klaar om jou zo goed mogelijk te begeleiden doorheen je zwangerschap en pril moederschap!

- i** alle zwangeren uit Anderlecht
- i** je huisarts, het BBBru-team of de BBBru-folder aan het onthaal
- e** caroline.massy@medikuregem.be of catherine.geypen@medikuregem.be

Kookplezier



Samen gezond en lekker koken. Samen met de diëtist leren recepten gezonder te maken.

- i** mannengroep en vrouwengroep
- i** Medikuregem
- e** gratis
- i** aan het onthaal
- t** 02 522 32 87

Wandeling



- t** elke dinsdag om 10u30
- i** Medikuregem

SEKSUELE GEZONDHEID

Rechten van de mens in verband met seksualiteit

Ieder individu heeft recht op een relatie vrij van dwang tot seksualiteit of geweld, of risico tot infecties of ongeplande zwangerschap.

Elke vrouw heeft recht om te kunnen beslissen wanneer zij zwanger wil worden, anticonceptie wil nemen of abortus wil uitvoeren.

Gezondheidstips

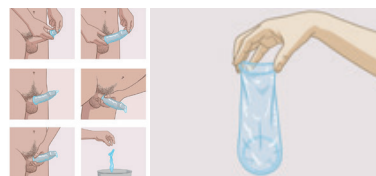
1. Het baarmoederhals-uitstrijkje

- ♣ Aangeraden vanaf je seksueel actief bent
- ♣ Elke drie jaar terugbetaald voor alle vrouwen tussen 25-65 jaar



2. Veilig seksueel contact !

- ♣ Heb je een NIEUWE PARTNER, laat je testen op Seksueel Overdraagbare Aandoeningen (SOA) en praat er samen over
- ♣ Gebruik steeds een CONDOOM om SOA's te vermijden
- ♣ Wens je NIET ZWANGER te worden, vraag info aan je arts over ANTICONCEPTIE



3. Heb je onveilig seksueel contact gehad ?

- ♣ Maak zo snel mogelijk een afspraak met je arts
- ♣ Bij een ONGEWENSTE ZWANGERSCHAP raadpleeg je best je arts of vroedvrouw.
- ♣ Je kan je ANONIEM laten testen OP HIV EN ANDERE SOA's
 - ✓ bij je huisarts
 - ✓ in het ELISA – centrum



TIP VAN DE DIABETES-EDUCATOR

Diabetes: Beweging is noodzakelijker dan ooit!

De patiënt staat centraal bij de behandeling van diabetes.

Bij de keuze van **medicatie** maken we een verschil tussen personen met complicaties ter hoogte van hart- en bloedvaten en personen zonder. Ook overgewicht en het risico op hypoglycemie bepalen mee de medicatie.

Maar het belang van **gezonde voeding** en **voldoende beweging** geldt voor elke patiënt met diabetes!



Diane Sucaet, diabetes-educator

*"Het belang van
gezonde voeding en
voldoende beweging
geldt voor elke patiënt
met diabetes!"*



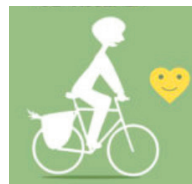
Koen De Keersmaecker, beweegcoach

Moet je hiervoor naar de fitness?

Neen. Heel wat alledaagse taken die je thuis of onderweg uitvoert, zijn goed.

- ✧ elke dag zitten, staan en beweging afwisselen: elke 30 min moet je even rechtstaan.
- ✧ probeer elke dag te bewegen, bv wandelen naar het werk, de school of de winkel.
- ✧ combineer dit met trappen nemen in plaats van de lift (ga thuis een aantal keer extra de trap op en af), wandel bergop. Zo activeer je meer spieren dan vlak wandelen.

- ✧ en als het lukt om nog wekelijks (tweemaal) te gaan sporten, wordt het helemaal goed!



In Medikuregem hebben we een troef achter de hand: onze bewegingscoach Koen. Na een afspraak bij de dokter, kan je een afspraak maken bij Koen. Hij gaat samen met jou en de dokter op zoek naar de meest ideale bewegingsvorm voor jou.

GEZOND RECEPT VAN LAHOUARIA YACHOU

Hachis Parmentier met kip en groenten

Ingrediënten (voor 4 personen):

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| ✧ Kippengehakt: 400g | ✧ Broccoli: 1 |
| ✧ Ajuin: 1 grote of 2 kleintjes | ✧ Aardappelen: 1kg |
| ✧ Gepelde tomaten: 1 blik | ✧ Mozzarella geraspt: 1 zakje |
| ✧ Courgette: 1 | ✧ Look: 3-4 teentjes |
| ✧ Aubergine: 1 | ✧ Olijfolie: 4 eetlepels |
| ✧ Wortelen: 2 grote | ✧ Halfvolle melk |

De kruiden:

- | | |
|--------------|------------------|
| ✧ Peterselie | ✧ Gember |
| ✧ Koriander | ✧ Komijn |
| ✧ Zout | ✧ Paprika poeder |
| ✧ Peper | ✧ Nootmuskaat |
| ✧ Kurkuma | |

Bereiding



1. Hak de ajuin, wortelen, courgette, aubergines en look fijn
2. Bak de kip samen met de ajuin en look in 2 eetlepels olijfolie
3. Voeg de gepelde tomaten, ajuin, wortelen, courgette en aubergine toe
4. Voeg de kruiden (peterselie, koriander, zout, peper, kurkuma, gember, komijn en paprikapoeder) toe naar eigen smaak.
5. Laat even pruttelen op het vuur
6. Breng ondertussen een kookpot met water aan de kook
7. Schil de aardappelen en snijd de broccoli in roosjes
8. Kook de aardappelen en broccoli in water tot ze beetbaar zijn
9. Maak een puree van de aardappelen en broccoli door wat melk en 2 eetlepels olijfolie toe te voegen. Breng op smaak met zout en nootmuskaat.
10. Neem een ovenschotel en voeg eerst een laag van de kip met groenten toe, vervolgens een laag puree.
11. Werk af met de geraspte mozzarella
Zet de schotel in de oven voor 15-20 minuten op 180°C (tot de kaas gesmolten is)



Merci Janne !

Een woordzoeker boordevol gezondheid!

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

S	R	H	Q	T	U	E	K	Y	K	V	V	H	P	U	L
V	J	K	M	P	H	V	S	H	Y	F	U	I	L	U	F
I	W	A	N	D	E	L	E	N	X	O	S	O	L	Z	I
W	G	D	P	E	E	P	B	V	D	K	L	Y	O	H	E
P	M	O	G	E	O	O	Q	X	P	O	B	V	P	B	T
M	K	W	R	T	E	H	G	C	O	M	A	X	E	R	S
O	V	O	O	G	H	R	Y	P	B	K	N	F	N	V	E
E	L	R	E	G	J	L	S	V	R	O	A	R	O	V	N
U	U	T	N	C	B	M	P	F	Y	M	A	U	V	K	W
M	D	E	T	I	A	I	O	E	D	M	N	I	P	T	A
W	O	L	E	U	P	S	R	H	V	E	L	T	N	T	A
M	O	P	N	O	P	Z	T	O	X	R	P	U	E	O	R
E	H	Q	K	N	E	O	E	J	I	X	F	V	E	M	D
O	V	Y	Z	K	L	X	N	Y	R	X	L	I	F	A	B
E	N	E	L	E	P	P	A	D	R	A	A	S	R	A	E
J	I	O	W	A	T	E	R	R	U	I	Y	L	D	T	I

- AARDAPPELEN
- BANAAN
- GROENTEN
- PEER
- VIS
- WORTEL
- AARDBEI
- FIETSEN
- KOMKOMMER
- SPORTEN
- WANDELEN
- APPEL
- FRUIT
- LOPEN
- TOMAAT
- WATER



Heb jij een leuk idee voor deze kinderhoek? Een mooie tekening om in te kleuren, een raadsel, een spelletje, een leuke activiteit, ...? Laat het zeker weten via het onthaal.

FEEST WIJKCOMPOST 29 OKTOBER 2018



REPAIRCAFÉ ANDERBEEK



Het Repair Café Anderbeek vindt plaats op de 4de donderdag van de maand

- 24/01 en 23/05 WAQ - WijkAntenne de Quartier: Rue de Liverpool 2, 1080
- 28/02 en 25/04 MICROMARCHE: Recy K - Quai F. Demets 55, 1070
- 28/03 en 27/06 WIM - Wood In Molenbeek: Rue Heyvaert 107, 1080

Kom uw kapotte spullen herstellen (fietsen, huishoudtoestellen, kleren, informatica,...)

€ Gratis.

Wilt u ons team vrijwilligers vervoegen? Herstellen, onthaal, bar, ...

i Tine Vannieuwenhuyse 02/414 97 61 tvannieuwenhuyse@molenbeek.irisnet.be



ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Vrijwilligers in het consultatiebureau: Fatma, Diana en Amina getuigen



Fatma verwelkomt ouders met thee, ze speelt met de kinderen. Ze vertaalt naar het Turks. "Ik ben vrijwilliger want dan voel ik me nuttig. Ik voel me goed in mijn vel wanneer ik mensen kan helpen. Dat geeft me morele steun. Alle mama's die me bedanken, dat geeft me sterkte. Het is een bezigheid, het helpt me om mijn problemen te overwinnen. Ik vind het verrijkend om met moeders van andere culturen te werken. Fysiek kan ik helaas niet werken. Maar ik werk als vrijwilliger. Ik probeer op mijn manier nuttig te zijn." **Diana** helpt ouders met hun boekje en hun afspraken. **Amina** helpt om baby's te wegen en ze vertaalt naar het Arabisch.

Wil jij ook helpen in een consultatiebureau?

- 📍 ONE (Franstalig), Moderne Schoolstraat 17, Dominique 0474 87 29 66
- 📍 K&G (Nederlandstalig), in het Huis der Gezinnen, Veeartsenstraat 20, Anderlecht, Gülten tel 02/526 16 30

Lunch en kine voor zwangeren en pas bevallen moeders



Wil je andere mama's ontmoeten? Wil je na de bevalling je oude vorm terug? Wil je tips voor de bevalling? Dan ben je welkom om samen met andere mama's te lunchen, ervaringen te delen en even op adem te komen.

- 👤 zwangeren en pas bevallen moeders
- 📍 Huis der Gezinnen, Veeartsenstraat 20, Anderlecht
- 📅 dinsdag 8 en 22 januari, 5 en 19 februari, 12 en 26 maart en 2 en 30 april
- 🕒 vanaf 12u. Om 13u30 komt de kinesiste
- 💶 gratis
- ☎ 02 526 16 26 of 0473 83 16 67

Kinderkleding en materiaal



Heb je kledij voor baby's en/of kinderen tot 3 jaar in goede staat?! Heb je babyspullen zoals een buggy, draagzak, verzorgingskussen, eetstoel, ... die je niet meer gebruikt?! Wij maken er een (toekomstige) ouder en baby gelukkig mee!



- 📍 Huis der Gezinnen, Veeartsenstraat 20, 1070 Anderlecht
- 📅 Elke vrijdag tussen 9u en 17u

Alvast heel erg bedankt voor uw bijdrage!

Proper Kuregem

Sonia en haar buren maken hun straat (Raphaelstraat en Van Lintstraat) mooi.



Met de partners van Proper Kuregem doen we mee. Ook in andere straten in Kuregem. Wil jij ook meedoen? Of jouw actie delen?

☎ Contacteer Proper Kuregem via Hilde, onze gezondheidspromotor.



Wijkcompost

De buren van de wijkcompost houden de compost proper. Het is een gezellige ontmoetingsplaats op zondag en woensdag. Kom jij ook jouw fruit- en groenteafval brengen? Kom tijdens de openingsuren, er is iemand om je te helpen:

- 🕒 zondag 12u-13u / woensdag 10u-11u
- 📍 Bij Dr Butaye, bij gezondheidspromotor Hilde of aan het onthaal van Medikuregem



OPGELET VOOR HOGE ZIEKENHUISFACTUREN

Getuigenis van een patiënte

"Ik moest een zware operatie ondergaan. Tevoren vroeg ik bij de mutualiteit of de hospitalisatieverzekering de kosten van een 1-persoonskamer zou terug betalen. Ze zeiden mij dat dat in orde was. Maar na de operatie kreeg ik toch een factuur van 17000 euro. Plots zei de mutualiteit dat mijn verzekering enkel geldig was voor nieuwe ziektes, niet voor de ziekte die ik al had. Dat hadden ze mij niet gezegd, of ik had het in elk geval

"Vraag heel goed de kosten van een 1-persoonskamer na."

niet begrepen. Met de hulp van de sociaal assistent heb ik nu een afbetalingsplan met het ziekenhuis: ik moet nu veertien jaar lang iedere maand 100 euro betalen. Let alsjeblief altijd goed op voor je een hospitalisatieverzekering afsluit! En vraag heel goed de kosten van een 1-persoonskamer na. Ik vertel jullie mijn verhaal om te vermijden dat jullie ooit hetzelfde zouden voorhebben als ik."

UURROOSTERS

ONTHAAL			MA	DI	WO	DO	VR
		8u10-12u					
		13u45-19u				vanaf 15u	

Maak een afspraak aan het onthaal of via telefoon tijdens de openingsuren.

Voor werk/school attesten, bel voor 10 u.

Breng steeds uw identiteitskaart (of ISI-kaart voor kinderen zonder ID-kaart) mee.

Meld je aan bij het onthaal en wacht tot de zorgverlener je komt halen.

Als je niet kan komen, annuleer dan tijdig.

Wederzijdse misverstanden kunnen gebeuren. Wees geduldig en begripvol.

VERPLEEG-TEAM			MA	DI	WO	DO	VR
	Diana Sucaet	8u30-12u30				diabetes	
		14u-17u				consultatie	
		17u-19u					
	Isabelle Verreckt	9u-12u30					
		16u-18u					
		18u-19u					
	Nadia Arabba	8u30-12u30					
		14u-17u					tot 16u
		17u-18u					

BBBRU-TEAM			MA	DI	WO	DO	VR
	Caroline Massy & Catherine Geypen	8u30-12u30					
		14u-15u30					
		17u-18u30					

BEWEEGCOACH			MA	DI	WO	DO	VR
	Koen De Keersmaecker	9u-12u30					
		14u-16u					
		16u30-19u					

UURROOSTERS

ARTSEN			MA	DI	WO	DO	VR
	Dr. Butaye Jo*	8u30-12u30					
		17u20-20u					
	Dr. Van Hooste Els*	9u-12u30					
		14u-17u					
		17u-20u					
	Dr. Boekaert Lina	9u-12u30					
		14u-17u					vanaf 15u
		17u-20u					
	Dr. Matthijs Nicholas	8u20-12u30					
		16u-19u30					tot 17u30
	Dr. Deboeck Dagmar	9u-12u30					
		14u-15u30					
		15u30-20u					
	Dr. Swannet Sarah	8u30-12u30					
		14u-17u				vanaf 15u20	
		17u-19u					tot 17u30
	Dr. Verougstraete Gaëtan	9u-12u30					
		14u-17u					
		17u-20u					
	Dr. Van der Auwera Maik	9u-12u30				vanaf 10u	
		14u-17u				vanaf 15u20	
		17u-20u					
	Dr. Willocx Sophie	9u-12u30				vanaf 10u	
		14u-16u				vanaf 15u20	
		16u-19u					

* geen afspraak mogelijk voor nieuwe patiënten

Zaterdag 10u-12u: consultatie zonder afspraak voor **dringende gevallen**

 **02/522 32 87 (24u/24 en 7d/7)**



Dr. Butaye Jo
Arts



Dr. Van Hooste
Els
Arts



Dr. Broekaert Lina
Arts



Dr. Matthijs Nicholas
Arts



Dr. Deboeck Dagmar
Arts



Dr. Swannet Sarah
Arts



Dr. Verougstraete
Gaëtan
Arts



Dr. Willock Sophie
Arts in opleiding



Dr. Maik Van den
Auwera
Arts in opleiding



Nacera Filali
Diëtiste



Sucaet Diane
Verpleegkundige
Diabeteseducator



Verreкт Isabelle
Verpleegkundige



Arabba Nadia
Verpleegkundige



Massy Caroline
Voedvrouw



Catherine Geypen
Voedvrouw



Hernandez Maribel
Psycholoog



Plysier Stefaan
Psycholoog



Ben Driss Redouane
Psycholoog



Verbist Nele
Maatschappelijk
werker



Koen De
Keersmaecker
Beweegcoach



Valentine Sharmukh
Onthaal



Serdar Emine
Onthaal



Nkunda Nikita
Onthaal



Boudida Hanan
Onthaal



Sarah Meraga
Onthaal



Diels Hilde
Gezondheids-
promotie



Tanas Diana
Praktijkassistent



Urus Gökben
Intercultureel
bemiddelaar



Asma El Fihmi
Intercultureel
bemiddelaar



Gesheva Miglena
Administratie



Van Nerom Daniel
Technisch
verantwoordelijke



Storez Eddy
Onderhouds-
medewerker



Roesems Truus
Coördinator

V.U. Truus Roesems - J. Dujardinstraat 8, 1070 Anderlecht - Layout: Maks vzw - grafischbureau.maksvzw.org