

MEDIKUREGEM INFO

4 MAANDELIJKE UITGAVE VAN
WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM MEDIKUREGEM VZW

JAARGANG 8 - NR. 1 - JANUARI 2020



wijkgezondheidscentrum
Medikuregem VZW

Nieuws van het team 2 • Jongeren en seksualiteit 3 •
Wijkkoor 4 • e-ID, privacy en beroepsgeheim 5 • Gezond recept van Amina
en Ayoub 7 • Universit  Populaire d'Anderlecht 11 •

version française disponible chez Medikuregem

NIEUWS VAN HET TEAM

Hallo, ik ben An Bruggeman. Ik ben vroedvrouw. Samen met de collega's van Medikuregem wil ik jullie graag begeleiden tijdens de zwangerschap en de eerste weken na de bevalling. Ik ben niet nieuw in de wijk Kuregem, want ik werkte hiervoor in het Huis der Gezinnen. Ik ben blij om hier in Anderlecht te kunnen/mogen werken en hoop jullie in de toekomst te ontmoeten en te leren kennen.



An Bruggeman
Vroedvrouw

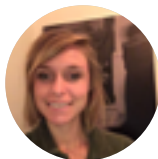
Ik ben Caroline, één van de vroedvrouwen van het BBBru-team. Ik ben begin september mama geworden van een schattig dochtertje, Bo, ons 3de kindje. Tussen twee grotere broers moet ze direct haar mannetje kunnen staan. Ook al zijn de stoere broers een beetje ouder, ze zijn nog klein (3,5 jaar en 5 jaar). Daarom heb ik beslist een jaar thuis te blijven om voor hen te zorgen. Mijn collega's Catherine en Ann (mijn vervangster) zullen goed voor jullie zorgen.

Liefs,
Caro



Massy Caroline
Vroedvrouw

Hallo iedereen! Ik ben Astrid Collas, een jonge huisarts uit Brussel. Na studies Tropische Geneeskunde aan het ITG werkte ik afwisselend op projecten in het buitenland en in praktijken rond Brussel. Vanaf januari zal ik Dr. Broekaert even vervangen (tijdens haar zwangerschapsverlof) en kunnen jullie ook bij mij terecht. Medikuregem lijkt me een heel aangename en boeiende omgeving, ik kijk er alvast naar uit!



Astrid Collas
Huisarts

Cover: Het wijkkoor

Op donderdag 24/10/19 haalden patiënten en zorgverleners samen diep adem... Om daarna de gangen van Medikuregem te vullen met melodieën.

Samen zingen kan ontspannend werken. Nieuwsgierig? Op pag. 4 vind je meer info.



Medikuregem info digitaal

Wil je deze nieuwsbrief in de toekomst digitaal ontvangen?
stuur dan een e-mail naar kristof.thues@medikuregem.be
www.medikuregem.eu

Jongeren en seksualiteit



Naar aanleiding van Wereld Aids Dag op 1 december, kwam - ook bij ons - dit jaarlijkse thema aan bod.



Dr. Sarah Swannet

Dr. Sarah Swannet nodigt jullie uit om vooral zélf op zoek te gaan naar de juiste informatie. Dit kan via deze 'degelijke' websites over seks en seksualiteit.

Heb je verder nog vragen, spreek erover met je arts!



Sensoa is het Vlaams expertisecentrum voor de seksuele gezondheid. Ze zijn er voor iedereen in Vlaanderen en Brussel.



www.sensoa.be (NL/FR/EN)



Organization for Youth Education & Sexuality (O'YES):

- ✧ is een vzw door en voor jongeren
- ✧ met als missie het sensibiliseren van jongeren rond seksuele gezondheid
- ✧ door via educatie de mentaliteit te veranderen en seksueel gedrag op lange termijn te verbeteren



www.o-yes.be (enkel FR)



Mijn lichaam:
in woord
en beeld

Zanzu werd gemaakt door Sensoa en BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung).

Het is een website, in 14 talen, over seksuele gezondheid. Door vertaal- en voorleesfuncties, iconen en beeldmateriaal is de website gemakkelijk te gebruiken.



www.zanzu.be

ACTIVITEITEN IN MEDIKUREGEM

Wijkkoor (NIEUW)

 iedereen. Je hoeft geen zangervaring te hebben, enkel zin om te proberen.

 Medikuregem

 elke donderdag van 10u tot 12u

 gratis.

"Na het zingen, heb ik nog verschillende dingen gedaan. En ik was niet moe! Ik voelde me goed. Het ontspant me."

Belkiz

"Het is niet enkel zingen, het is ook ontspannend. Relaxatie... door zangtechnieken. Het geeft me een goed gevoel."

Biröl



Mannengroep

Elke maand praten we onder mannen over onze gezondheid. We kiezen thema's uit.

 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.

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

BBBru



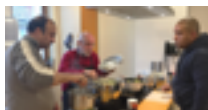
Het BBBru-team staat klaar om jou zo goed mogelijk te begeleiden doorheen je zwangerschap en pril moederschap!

 alle zwangeren uit Anderlecht

 je huisarts, het BBBru-team of de BBBru-folder aan het onthaal

 catherine.geypen@medikuregem.be
 www.BBBru.be

Kookplezier



Samen gezond en lekker koken. Samen met

de diëtist leren recepten gezonder te maken.

 mannengroep en vrouwengroep

 Medikuregem

 gratis

 aan het onthaal

 02 522 32 87

Wandeling

 elke dinsdag om 10u30

 Medikuregem



e-ID

Aan het onthaal vragen we uw identiteitskaart. Zo blijven uw administratieve gegevens up-to-date.

Zo kunnen we ook alle medische verslagen aan uw dossier toevoegen en kan de arts deze raadplegen.



Privacy

Medikuregem respecteert uw privacy en beschermt uw persoonsgegevens. Daarom treffen we alle verschillende passende maatregelen om uw gegevens te beschermen tegen misbruik.

Wanneer u zich inschrijft, geeft u toestemming om een Globaal Medisch Dossier over u bij te houden.

We verwerken de gegevens over uw gezondheid:

- om medische diagnoses te stellen
- om u de nodige zorg te kunnen verstrekken

- om u de juiste geneesmiddelen voor te schrijven
- om onze zorgkwaliteit te verbeteren
- voor interne door de overheid opgelegde doeleinden.

Sommige gegevens kunnen gebruikt worden voor:

- de financiële afhandeling van uw inschrijving in ons centrum
- de boekhoudkundige verwerking van betalingen van mogelijke consultaties.

Beroepsgeheim

Denkt u dat elke medewerker van Medikuregem in uw dossier kan kijken? Denkt u dat alles wat u zegt tegen een hulpverlener wordt doorverteld? Zit u met deze vragen in jouw hoofd?

Het is belangrijk om te weten dat ALLE medewerkers van Medikuregem gebonden zijn aan het beroepsgeheim.

Onthaalmedewerkers hebben (beperkte) toegang tot bepaalde gegevens. Voorbeelden zijn:

- bij het vastleggen van afspraken
- om, op uw vraag, door te geven of resultaten binnengekomen zijn.

Doel is het vlotter laten lopen van de werking en de arts voldoende tijd te geven voor u. Alle medewerkers zijn dus verplicht tot geheim-

houding en hebben niet meer toegang tot uw gegevens dan strikt noodzakelijk is voor het uitvoeren van hun takenpakket.



De hulpverleners zelf bespreken situaties op het medische overleg. Dit gebeurt zonder namen te benoemen.

Met het online medisch dossier (abrumet) geeft u de toestemming aan de arts om elektronische gezondheidsdocumenten uit te wisselen aan andere hulpverleners bv. in het ziekenhuis (onderzoeksresultaten, medische rapporten, brieven, enz.).

Dit deed u door uw elektronische identiteitskaart aan de dokter te geven.

Heeft u nog vragen, stuur dan een mail naar privacy@medikuregem.be.

TIP VAN DE DIABETES-EDUCATOR

Goede voornemens voor feestjes in 2020. Hieronder krijg je enkele tips om gezond te genieten!

1. Gezellig samenkomen met familie, vrienden, burens is het belangrijkste, niet de hoeveelheid eten of drinken.
2. Indien je weet dat er geen volwaardige, gezonde maaltijd zal worden aangeboden op het feest, eet dan je maaltijd zoals gewoonlijk op het normale uur thuis, in combinatie met je normale hoeveelheid insuline of medicatie.
3. Ga nooit met honger naar een feestje, drink een lekkere kop groentesoep of eet wat gezonde groentesnacks (tomaatjes, komkommer,...) vooraf.



4. Beperk de koolhydraatrijke hapjes op feestjes, maak een keuze en geniet van je keuze.
5. Indien je een glaasje alcohol drinkt, weet dan dat dit de bloedsuiker kan verlagen. Drink daarom alcohol met mate en zorg dat je een koolhydraatrijke snack bij de hand hebt (onder de vorm van een bruine boterham, enkele toastjes,...)
6. Bij een te snelle bloedsuikerdaling moet je een gesuikerde frisdrank (echte cola of limonade, geen light!) of fruitsap drinken of enkele tabletjes druivensuiker eten, om erger te voorkomen
7. Een gezamenlijke wandeling vooraf kan de gezelligheid nog verhogen en draagt bij tot een beter lichamelijk welbehagen

Prettig 2020!

(bron: met dank aan de diabetesliga)



Diane Sucaet,
diabetes-educator

Mehchi met groenten



Ingrediënten (voor 4 personen):

- | | | |
|-----------------------|--------------|-------------------|
| ✧ 2 aubergines | ✧ Look | ✧ Zoete paprika |
| ✧ 6 tomaten | ✧ Witte olie | ✧ poeder |
| ✧ 3 kleine courgettes | ✧ Olijfolie | ✧ Peterselie |
| ✧ 3 paprika's | ✧ Kurkuma | ✧ Koriander |
| ✧ 4 aardappelen | ✧ Peper | ✧ Laurierblaadjes |
| ✧ Lamsgehakt | ✧ Zout | |
| ✧ Rijst | ✧ Gember | |

Bereiding gehakt mengsel:

- ✧ Spoel de rijst goed af. Doe vervolgens deze rijst in een kom met ruim water. Laat deze even weken.
- ✧ Meng ondertussen het gehakt met de kruiden naar smaak (kurkuma, peper, zout, gember, zoete paprika poeder, peterselie, koriander, olijfolie)
- ✧ Spoel de rijst vervolgens weer af en meng deze rijst met het gehakt.

Bereiding groenten:

- ✧ Was alle groenten goed. Hol de aubergines, 3 tomaten, courgettes, paprika's en de aardappelen mooi uit. De inhoud van de groenten moet samen in een kookpot. De uitgeholde groenten hebben we later nodig om te vullen met gehakt.
- ✧ Rasp 3 tomaten en een teentje look mee in de kookpot.
- ✧ Voeg de kruiden toe naar smaak (kurkuma, peper, zout, gember, zoete paprika poeder, peterselie, koriander, witte olie, laurier)
- ✧ Zet deze op een zacht vuurtje.
- ✧ Vul ondertussen de uitgeholde groenten met het gehakt mengsel.
- ✧ Leg de gevulde groenten mee in de kookpot met saus. Deze kan rustig mee garen.
- ✧ Bevochtig regelmatig de gevulde groenten met de saus.
- ✧ Als de groenten gaar zijn is het eten klaar.



PRATEN OVER RESPECT

Drie jonge collega's (Nadia, Nacera en Rodino) chatten over thema's die hen bezighouden. Deze keer leidt een gebeurtenis hen naar een gesprek over respect.



Nadia
Verpleegkundige



Nacera
Diëtiste



Rodino
Maatschappelijk werker

Nadia

Hey, ik kom wa later he. Ik was op huisbezoek een patiënt gaan vaccineren in een appartementsblok in de wijk. En toen ik naar buiten kwam, kwam ik de poetsvrouw tegen met een groep jongeren. Zij waren die poetsvrouw aan het pesten. 😞

Rodino

Aah echt wat is er gebeurd?! 😞

Nacera

Ajnee, da meent ge ni!! Doe maar rustig. Wa is er gebeurd? 😞

Nadia

Die ene gast sjette haar emmer om en noemde haar stom slaafje. 😞
En die andere jongeren waren kapot aant lachen. 🙄

Die vrouw begon te wenen en ze riep "marre de ses jeunes!"
Ik vroeg hem waarom die da deed en hij reageerde niet. Daarna zei ik tegen de jongen dat het mij raakt omdat ik precies mijn moeder hierin terug zag. Stel je voor da's je moeder? Hoe zou je je voelen? 😞

Rodino

Da's echt ziek! Maja gy hebt dat goed gedaan jonge! Zo moet da, pff die moet dat echt leren begrijpen!

Nacera

Ja stel data mijn ma was jong. Kzou echt erger reageren zene. 🙄
Die gasten hebben echt een hobby nodig ze. 😞

Nadia

Ja ze stopte wel me lachen he, ik denk dat ze door mij geflipt hebben 😊

Rodino

Haha zeker da, mss moeten wij ook eens ons eigen bende vormen en eigen regels bepalen in de wijk! We gaan dan zien 😊

PRATEN OVER RESPECT

Rodino

Nee effe serieus zo iets doe je niet zo maar... 🙄

Nadia

Ja pff, doen ze da uit verveling ofwa?! 😏

Nacera

In het vervolg ga je op huisbezoek met foldertjes op zak van verschillende hobby's. 😊

Rodino

Haha gij wilt zeggen dat ze geen leven hebben ofwa? 🙄

Ze kunnen eigenlijk zoveel bereiken, mss weten ze dit gwn niet. Mss horen ze te veel da ze nx waard zijn en geloven ze da ook?!
Soms willen ze gwn gehoord of aanvaard worden op welke manier dan ook.

Nacera

Ma ja, we zijn ook jong geweest. We hebben allemaal ook wel eens iets uitgespookt wa respectloos was en dan het nog eens leuk gevonden ook 😏

Maar als ik er aan terug denk dan besef ik hoe een gestoorde zot ik was. Als ik da toen wist dan had ik da nooit gedaan 🙄

Rodino

Ewa ja ik geef toe. We hebben allemaal wel ooit iets uitgespookt ik ook!
Maar op een gegeven moment moet je wel vooruit beginnen denken ze!

Nadia

Sowieso, niemand is perfect!! 😏
Het belangrijkste is om zichzelf in vraag te stellen en leren van onze fouten om ze niet meer opnieuw te maken 🙌

Rodino



Nacera

Ben je daar nog? Anders kom ik af met een stok 😊

Nadia

Hahaha, kom maar en het is voor jou da de stok zal dienen 😊

Rodino

Hahaha doodlachen!

Geven of krijgen, respect is belangrijk voor de eigenwaarde van iedereen...
Maar is het iets dat je moet verdienen, of dat je moet afdwingen?
Krijg je het respect dat je zelf ook geeft? Geef je het respect dat je zelf krijgt?
Praat erover met je vrienden, burens en familie.

Verbind de cijfertjes.....

... en ontdek welke dieren houden van de koude.



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.

De Universiteit Populaire d'Anderlecht is een plaats voor uitwisseling van vaardigheden en kennis. Een plaats die voor iedereen toegankelijk is, echt voor iedereen!

Onder de activiteiten:

- ☆ Franse taallessen
- ☆ informatica
- ☆ naaien
- ☆ schoolondersteuning
- ☆ conferenties
- ☆ etc.

🌐 www.universitepopulairedanderlecht.be/
📍 Rue Lambert Crickx, 19, 1070 Anderlecht
☎ 02 380 92 27



© Chloé Vercruysse

Moustapha Ouachikh woonde een workshop bij de UPA bij over "immigratie-geestelijke gezondheid":

"Ik had veel dingen in gedachten over migratie, maar ik kon de woorden niet vinden.

En daar werd het bevestigd, het was als een sleutel.

We mochten vrij praten, luisteren. Je voelt in jezelf dat je een waardevol persoon in de samenleving bent, een persoon die iets te zeggen heeft.

Het luchtte echt op om te praten, te discussiëren."



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 elke dinsdag welkom om samen met andere mama's te lunchen, ervaringen te delen en even op adem te komen. Tijdens de hieronder vermelde dinsdagen vinden er kine-sessies plaats.



zwangeren en pas bevallen moeders



Huis der Gezinnen, Veeartsenstraat 20, Anderlecht



dinsdag 7 en 21 januari, 4 en 18 februari, 3, 17 en 31 maart, 14 en 28 april



vanaf 12u. Om 13u30 komt de kinesiste



gratis



02 526 16 26 of 0473 83 16 67

Soep bij PCS Albert

Elke vrijdag kan elke inwoner genieten van biologische groentesoep.
Voor 1 euro.



Getuigenis Mahjouba :

"Ik ben erg blij. Ik woon hier 14 jaar en nu ken ik het. Het is goed om het huis te verlaten.
De mensen zijn erg aardig."



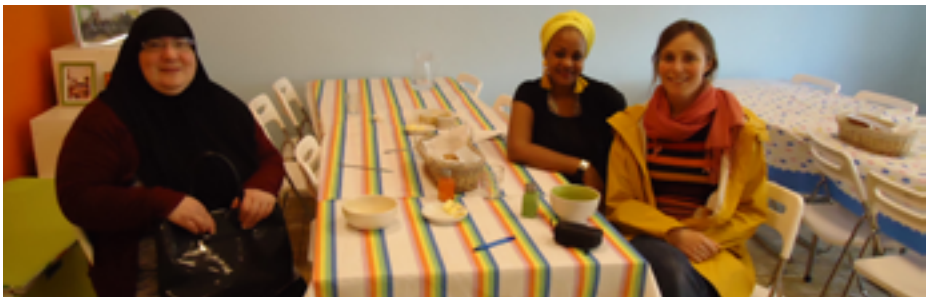
Vrijdag van 12u tot 13u30.



Albert I-square 23, 1070 Anderlecht



0488/25.84.17



Proper Kuregem

Zaterdag 19/10 maakten een groep bewoners ism jonge voetballers van FEFA het terrein rond het voetbalstadion aan de Lenoardo Da Vinci Atheneum proper. Het was gezellig!

Bedankt aan de gemotiveerde bewoners van Rue R. Bosch en Sq Albert I, aan FEFA en Cultureghem, CLT en de andere partners van Proper Kuregem. We blijven samen werken aan een propere buurt!



Elke laatste donderdag van de maand bereiden we de acties voor met wijkorganisaties en bewoners. Iedereen welkom.

☎ [Meer info? Contacteer Hilde, onze gezondheidspromotor.](#)

Wijkcompost

De burens 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](#)



© Sophie Nuytten, i.o.v. de Vlaamse Gemeenschapscommissie



Fix My Street

Erger je je aan afval in onze wijk?

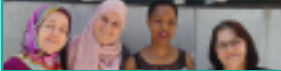
Fix My Street heeft een website en een app waarop iedereen incidenten in de openbare ruimte kan melden. Je kan ook opvolgen wat er met je melding gebeurt.

Heb je een smartphone? Download de app, en signaleer onmiddellijk!

🌐 <https://fixmystreet.brussels>



UURROOSTERS

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

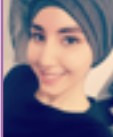
Maak een **afspraak** aan het onthaal of via telefoon tijdens de openingsuren (vanaf 8u10)
Voor werk/school attesten, bel voor **10 u**.

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**.

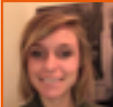
Wederzijdse misverstanden kunnen gebeuren. Wees **geduldig** en **begripvol**.

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

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

BEWEEGCOACH			MA	DI	WO	DO	VR
	Koen De Keersmaecker	9u-12u30	ENKEL DONDERDAGAVOND OP AFSPRAAK				
		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. Collas Astrid	9u-12u30					
		14u-17u					
		17u-20u					tot 18u
	Dr. Matthijs Nicholas	9u30-12u30				vanaf 8u30	
		14u-17u			vanaf 15u		tot 15u
		17u-19u00			tot 20u	tot 18u	
	Dr. Deboeck Dagmar	9u-12u30					
		14u-15u30					
		15u30-20u					
	Dr. Swannet Sarah	8u30-12u30					
		14u-17u				vanaf 15u20	
		17u-19u					
	Dr. Verougstraete Gaëtan	9u-12u30			vanaf 8u30		
		14u-17u	tot 15u				
		17u-20u		tot 19u			
	Dr. Van der Auwera Maik	9u-12u30				vanaf 10u	
		14u-17u				vanaf 15u20	
		17u-20u					
	Dr. Dewispelaere 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. Collas Astrid
Arts



Dr. Matthijs Nicholas
Arts



Dr. Deboeck Dagmar
Arts



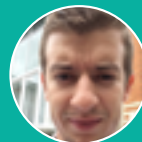
Dr. Swannet Sarah
Arts



Dr. Verougstraete
Gaëtan
Arts



Dr. Dewispelaere
Sophie
Arts in opleiding



Dr. Maik Van den
Auwera
Arts in opleiding



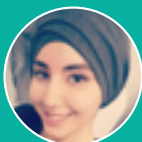
Filali Nacera
Diëtiste



Sucaet Diane
Verpleegkundige
Diabeteseducator



Verreckt Isabelle
Verpleegkundige



Arabba Nadia
Verpleegkundige



Bruggeman An
Vroedvrouw



Geypen Catherine
Vroedvrouw



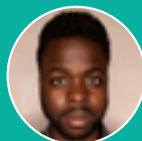
Hernandez Maribel
Psycholoog



Plysier Stefaan
Psycholoog



Ben Driss Redouane
Psycholoog



Rodino Sayala
Maatschappelijk
werker



De Keersmaecker
Koen
Bewegcoach



Sharmukh Valentine
Onthaal



Serdar Emine
Onthaal



Nkunda Nikita
Onthaal



Boudida Hanan
Onthaal



Diels Hilde
Gezondheids-
promotie



Tanas Diana
Praktijkassistent



Urus Gökben
Intercultureel
bemiddelaar



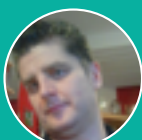
El Fihmi Asma
Intercultureel
bemiddelaar



Gesheva Miglena
Administratie



Thues Kristof
Administratie



Storez Eddy
Onderhouds-
medewerker



Roesems Truus
Coördinator