



wijkgezondheidscentrum
Medikuregem vzw



+ Vakantieplannen? **3, 5, 10, 11** + Medikuregem valt in de prijzen **2** + Leven met diabetes. Het verhaal van Fatima **6** + Heerlijk recept van Nejoua **7** + Patiënten voor patiënten **13**

Version française disponible chez Medikuregem
MediKuregem Info. 4 maandelijkse uitgave van
Wijkgezondheidscentrum Medikuregem vzw
Jaargang 6 nr. 2 mei 2018

MEDIKUREGEM VALT IN DE PRIJZEN

Dr. Jo Butaye ontving de prijs van de Vlaamse en Brusselse huisarts van Domus Medica, samen Dr. Annemie Deleenheer (Molenbeek).

Dr. Louis Ferrant werd verkozen voor de Europese Wonca Award, en bekroond tot '5 sterrendokter'.
Nancy Youssef, stagiaire administratie bij Medikuregem, interviewde hen.

Nancy: Proficiat! Wat betekent dit voor jullie?

Louis: Dit is een erkenning voor onze inzet en manier van werken. We voelen ons gesteund en begrepen.

Jo: We krijgen erkenning voor het mee tot stand brengen van de tweetalige Brusselse wachtdienst, voor de energie die we in de kring van de Brusselse huisartsen staken, voor onze investering in de opleiding van stagiairs, ...

Nancy: Wat verwacht je van de toekomst van de huisarts?

Louis: Ik hoop dat huisartsengeneeskunde

als basis van onze gezondheidszorg sterker kan worden, bijvoorbeeld via de eerstelijnszones.

Jo: Het is belangrijk dat de huisarts een vertrouwenspersoon blijft die samenwerkt met anderen. De huisarts kan mensen helpen om door het bos van de vele zorgverleners de bomen te zien. Door samen te werken in team kunnen we meer bieden dan onze eigen kennis.

Nancy: Wat motiveert u?

Jo: Je kan iets betekenen voor mensen.

Louis: Als je graag mensen ziet, werkt dat stimulerend.

Louis: Wat heb jij geapprecieerd in je stage bij Medikuregem?

Nancy: Ik heb echt heel veel geleerd. Toen ik begon had ik nog geen ervaring. Ik heb goede punten gekregen.

Jo: Wat zou je graag doen later?

Nancy: Ik wil verder studeren, maar ik wil ook werken. Eerst wil ik Frans studeren.



IK GA OP REIS EN IK VERGEET ZEKER NIET ...



Dr. Guillaume Vangrinsven – arts in opleiding

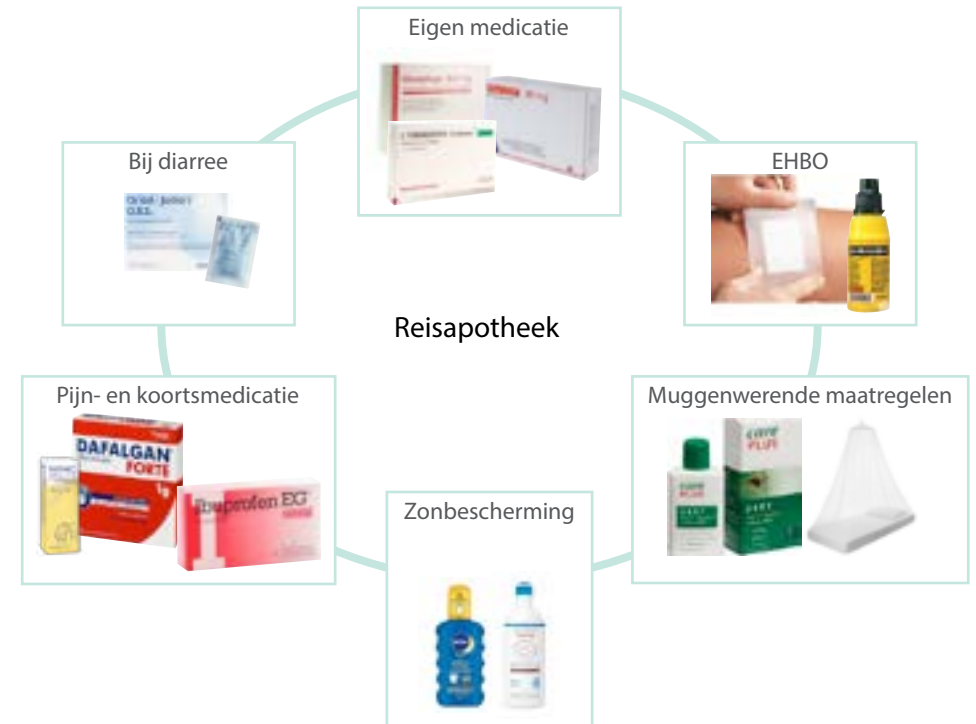
Bij verre en /of tropische reizen informeer je je best minstens 1 maand op voorhand bij je huisarts voor

- ✦ eventuele vaccinaties
- ✦ advies rond muggenpreventie

Reisapotheek:

Neem voldoende eigen medicatie mee! Op vakantie moet je chronische behandeling verdergezet worden.

1. Pijn- en koortsmedicatie (bv Paracetamol)
2. Medicatie bij diarree, ORS voor kinderen
3. EHBO: ontsmetting en verband
4. Muggenwerende middelen (afhankelijk van de bestemming)
5. Zonnecrème



BBBru

Het BBBru-team staat klaar om jou zo goed mogelijk te begeleiden doorheen je zwangerschap en pril moederschap! In groep met andere zwangere vrouwen, worden jij en je baby opgevolgd door vaste

- 👤 alle zwangeren uit Anderlecht
- 📍 Medikuregem
- 🕒 donderdag op afgesproken tijdstip
- € gratis
- 📄 je huisarts, het BBBru-team of de BBBru-folder aan het onthaal
- ☎ 02 522 32 87
- ✉ caroline.massy@medikuregem.be of catherine.geypen@medikuregem.be

vroedvrouwen. Je leert over je zwangerschap, de groei van je baby, gezondheid en nog veel meer! Bovendien leer je elkaar kennen en doorlopen jullie samen een speciale periode in jullie leven.



Caroline Massy en Catherine Geypen, vroedvrouwen BBBru

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



Goed-gevoel-stoel

MediKuregem start een groep voor mannen. We praten over hoe we ons voelen. En over wat we kunnen doen om sterker door het leven te gaan.

Dr. Verougstraete en gezondheidspromotor Hilde zullen de groep begeleiden.

- 👤 alle mannen welkom
- 📍 Medikuregem
- 📅 dinsdagnamiddag 8, 15, 2 en 29 mei
- 🕒 13u-16u
- € gratis
- 📄 Praat erover met je arts, of aan het onthaal



Mantheh Camara ging naar de zoo in Antwerpen.

"Ik kende het niet, de maatschappelijk werker heeft het me leren kennen.

Je kan er van genieten met je kinderen en je man.

We gingen naar Antwerpen. We hebben goed gegeten. En ons goed geamuseerd.

Dat is belangrijk, zich amuseren."



www.vakantieparticipatie.be

Een uitstap maken is soms te duur. 'Vakantieparticipatie' wil patiënten helpen die vakantie (op reis, of een uitstap) moeilijk kunnen betalen. Je kan dan goedkoper naar een museum, naar een pretpark, een speeltuin, een zwembad, ...

- 📍 Meer info bij onze maatschappelijk werkster Nele.



© by sa Julien Grandgagnage



Het is een echte ontdekkingsreis waarbij je je eigen lichaam moet leren kennen

Door een routine-bloedonderzoek bij de huisarts vernam Fatima 2 jaar geleden dat ze diabetes type II heeft. Ze vertelde Diane hoe ze de twee voorbije jaren beleefde.

“Tja, ik wist van het bestaan van diabetes. Mijn moeder en oudere broer hebben het. Toch kwam het hard aan!

Ik lette niet echt op mijn levensstijl. Ik was al blij dat ik de kinderen op tijd op school kreeg, er voor hen was bij het maken van schooltaken en hen kon brengen naar hun hobby's. Ik nam geen tijd voor mezelf, at niet regelmatig. Eigenlijk stopte ik de hele dag wel iets in mijn mond. Ik was verlekkerd op brood, bij alles at ik brood.

Ik moest anders en regelmatig leren eten, op regelmatige tijdstippen medicatie nemen, en bewegen. Elke dag een half uur stappen! Nu stap ik een halte vroeger af en doe de laatste kilometer te voet om de kinderen naar school te brengen.

Het is niet gemakkelijk. Soms verlies ik de moed een beetje. Maar ik probeer door te zetten. Ik wil graag een voorbeeld zijn voor mijn kinderen.

In Medikuregem krijg ik ondersteuning en dat is belangrijk. Ik hoop het in de toekomst wat makkelijker te hebben door mijn ervaring. Het is een echte ontdekkingsreis waarbij je je eigen lichaam moet leren kennen. Alles kan je suikerwaarde beïnvloeden: voeding, beweging, stress.”



Diane Sucaet,
diabetes-educator

Bedankt Fatima voor dit open en eerlijke gesprek!

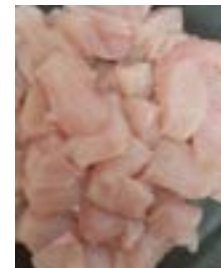
Volkorenrijst met kip



 *Tip: zeer lekker bij een salade*

Voor 4 personen

- ✦ 250g volkoren rijst
- ✦ 400g kippenborst
- ✦ 1 ajuin, fijngesneden
- ✦ Verse peterselie, fijngesneden
- ✦ Zout
- ✦ 1 koffielepel kurkuma
- ✦ Zwarte peper
- ✦ Gedroogde gember
- ✦ 1 eetlepel olie
- ✦ Kippenkruiden
- ✦ Gedroogde peterselie
- ✦ (2 soeplepels fijngesneden rozijnen)



Bereiding

- ✦ Was de kippenborst grondig.
- ✦ Snijd ze in blokjes en doe ze in een mengkom.
- ✦ Voeg toe naar smaak: ajuin, peterselie, zout, kurkuma, peper, gember
- ✦ Meng de kruiden goed met de kip.
- ✦ Kook intussen water in een grote pot met een beetje zout.
- ✦ Was de rijst en doe ze in de pot met het kokende water. Kook de rijst gaar.
- ✦ Doe 1 eetlepel olijfolie in een (grill)pan.
- ✦ Bak hierin de kippenblokjes tot deze gaar zijn.
- ✦ Wanneer de rijst gaar is, giet je ze af en spoel je het resterende zetmeel met water weg.
- ✦ Meng nu de kippenblokjes met de rijst en eventueel ook rozijnen.
- ✦ Werk af met gedroogde peterselie.



Wil jij deze vrolijke dierenbende wat kleur geven?



WIJKORGANISATIE IN DE KIJKER: HUIS DER GEZINNEN



"In de grote vakantie vorig jaar ging ik vaak mee op uitstap met Huis der Gezinnen met mijn kinderen en de andere mama's.

De uitstap naar het Atomium was erg leuk: foto's trekken, samen picknicken in het park, rustig praten met de andere mama's, ...

Vooraf de uitstap naar Brussel Bad was heel fijn. Ik ben nadien nog eens met mijn kinderen terug gegaan!"

- 👤 alle gezinnen met kinderen
- 📍 Huis der Gezinnen, Veeartsenstraat 20, Anderlecht
- 📅 vanaf 15 juni is het vakantieprogramma bekend
- ☎ 02 526 16 26 of 0473 83 16 67



ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Geefkast voor kinderkleertjes

U vindt er gratis kleertjes voor uw kinderen van 0 tot 4 jaar. Koop een herbruikbare zak (1 euro) - kom kledij kiezen en vul je zak. Indien de kleertjes te klein zijn, mag u ze terugbrengen. Kleertjes te geef? Breng ze naar de WijkAntenne!

- 📍 WAQ (WijkAntenne de Quartier), Liverpoolstraat 2 Molenbeek
- 📅 elke woensdag tussen 9 en 12u
- € gratis
- ☎ Tine 0490 49 41 63



Lunch en kine voor zwangeren



- 👤 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 mei, 12 en 26 juni, 3 en 17 juli en 21 en 28 augustus
- 🕒 vanaf 12u. Om 13u30 komt de kinesiste
- € gratis
- ☎ 02 526 16 26 of 0473 83 16 67

Dansen voor iedereen!

- 👤 8j tot 88j
- 📍 Ultima Vez studio's: Zwarte Vijversstraat 97 1080 Brussel
- ☎ 02/219.55.28
- ✉ sam@ultimavez.com

Workshop hedendaagse dans Ultima Vez

- 📅 15 tot en met 17 augustus
- 🕒 10:00 tot 16:00
- € €50 niet-Molenbeek, €35 inwoners Molenbeek

'open atelier' beweging, hedendaagse dans, theater, muziek, impro,...

- 📅 elke zaterdag
- 🕒 10:00 tot 13:00
- € vrije bijdrage, zonder inschrijving



© fotografie: Danny Willems

Proper kuregem

De lente is er! Bloemen kunnen onze wijk mooier maken.

Bewoners van de Herzieningslaan,

Willen jullie de gevels en de balkons van onze straat mooier maken met bloemen?

Dankzij het project 'Groene wijken' van het Brussels gewest, kunnen wij deze lente bloemen

planten. In samenwerking met Proper Kuregem en 'la Maison de l'Intergénération' komen we jullie binnenkort vragen om bloemen en bloembakken te bestellen.



✉ cureghem.en.herbe@gmail.com

Volgen jullie het voorbeeld van de burens van de Herzieningslaan?



📍 Contacteer Hilde bij MediKuregem voor meer info over de bloem-acties van Proper Kuregem

Wijkcompost

"Ik vind de compost belangrijk voor de toekomst van onze kinderen.

Voor de natuur, voor het milieu.

Om minder te vervuilen, om minder afval te hebben."

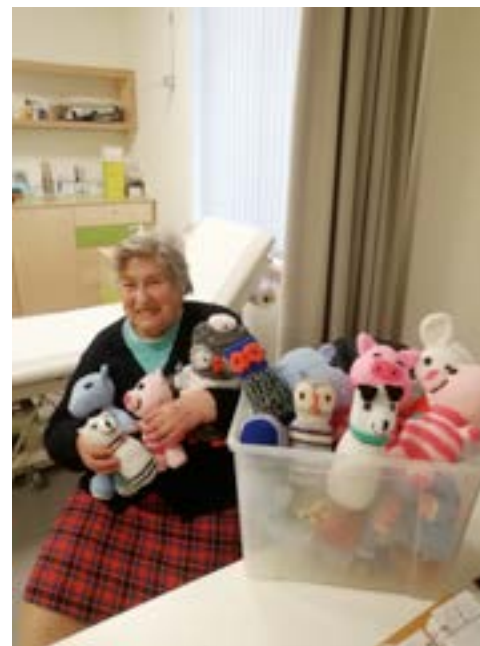
Saliha, Lisette en Murvette komen elke woensdag van 10u tot 11u naar de compost op de hoek van de kerk.

Zij heten alle burens welkom die hun keukenafval (schillen, rauwe fruit- en groenteresten, ...) willen achterlaten op de compost. De leerlingen van St. François Xavier komen ook.

Jullie ook?

🕒 zondag 12u-13u

🕒 woensdag 10u-11u



Marie Louise Van Beneden is één van de oudste patiënten van Medikuregem.

"Het geeft zin aan mijn oude dag en wekt mijn gemoed op"

84 jaar geleden werd ze thuis geboren in de vroegere 'Cité Michiels'. Deze arbeiderswijk lag op het einde van de huidige Grondelstraat bij één van de toenmalige wolfabrieken (La Vesdre) bij de Zennebrug waar haar moeder werkte als arbeidster.

Als kind speelde Marie Louise in de tuin van de J. Dujardinstraat 8, toen nog bewoond door landmeter Mr Lambert Crickx, vandaag ons wijkgezondheidscentrum.

Marie Louise en haar echtgenoot woonden lange tijd in de Grondelstraat. Enkele jaren geleden verhuisde ze naar een appartement in Anderlecht-centrum. Bijna 40 jaar komt ze op consultatie. Ze doorspartelde en overwon vele ziekten.

Sinds enkele jaren zet ze zich in voor de jonge bezoekers van Medikuregem. Ze maakt allerlei met wol "gecrocheteerde" popjes. **"Het geeft zin aan mijn oude dag en wekt mijn gemoed op"**, zegt ze.

In naam van alle kinderen die reeds een popje kregen ter gelegenheid van een consultatie.

Dank je wel Marie Louise!!

UURROOSTERS

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.


ONTHAAL		MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
---------	--	---------	---------	----------	-----------	---------

	8u10-12u00					
	13u45-19u00				vanaf 15u	



VERPLEEG-TEAM		MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
---------------	--	---------	---------	----------	-----------	---------

	8u20-12u30				diabetes	
	14u-17u				consultatie	
	17u-19u					


	8u30-12u30				tot 9u30	
	14u-18u					
	18u-20u					

	8u30-12u30					tot 9u30
	14u-17u	Tot 15u30				tot 15u
	17u-20u					










BBBru-TEAM (vroedvrouwen)		MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
---------------------------	--	---------	---------	----------	-----------	---------

	8u30-12u30					
	14u-15u30					
	17u-18u30					

BEWEGCOACH		MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
------------	--	---------	---------	----------	-----------	---------


	8u30-12u30					
	14u-15u30					
	18u30-20u30					

UURROOSTERS

ARTSEN			maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Dr. Butaye Jo*	8u30-12u30					
		14u-17u					
		17u-20u					
	Dr. Van Hooste Els*	9u-12u30					
		14u-17u					
		17u-20u					
	Dr. Boekaert Lina	9u-12u30					
		14u-16u					
		16u-20u					
	Dr. Matthijs Nicholas	8u20-12u30					
		14u-16u					
		16u-19u30					tot 18u
	Dr. Deboeck Dagmar	9u-12u30					
		14u-15u30					
		15u30-20u					
	Dr. Swannet Sarah	8u30-12u30					
		14u-17u				vanaf 15u20	
		17u/19u					tot 18u
	Dr. Verougstraete Gaëtan	9u-12u30					
		14u-18u					
		18u-20u					
	Dr. Vangrinsven Guillaume	9u-12u30					
		14u-17u				vanaf 15u20	
		17u-20u					tot 18u
	Dr. Willocx Sophie	9u-12u30					
		14u-17u				vanaf 15u20	
		17u-20u					

* 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. Willocx Sophie
Arts in opleiding



Dr. Vangrinsven
Guillaume
Arts in opleiding



Filali Nacera
Diëtiste



Sucaet Diane
Verpleegster
Diabeteseducator



Verreckt Isabelle
Verpleegkundige



Charlotte Verstraete
Verpleegkundige



Massy Caroline
Vroedvrouw



Catherine Geynen
Vroedvrouw



Hernandez Maribel
Psycholoog



Plysier Stefaan
Psycholoog



Ben Driss Redouane
Psycholoog



Verbist Nele
Maatschappelijkwerker



Koen De Keersmaecker
Bewegecoach



Valentine Sharmukh
Onthaal



Serdar Emine
Onthaal



Nkunda Nikita
Onthaal



Boudida Hanan
Onthaal



Sarah Meraga
Onthaal



Diels Hilde
Gezondheidspromotor



Tanas Diana
Praktijksistente



Van Nerom Daniel
Technisch
verantwoordelijke



Storez Eddy
Onderhoudsmedewerker



Urus Gökben
Intercultureel
bemiddelaar



Gesheva Miglena
Administratie



Raes Frieda
Vrijwilliger
inschrijvingen



Pinxten Mia
Vrijwilliger



Turkan Kaplan
Vrijwilliger



Roeseems Truus
Coördinator