

# Gemeentelijke Gezondheidsgids

## Hoe leef je gezond?

Wat kan je doen? Waar vind je betrouwbare informatie?

Wie helpt je op weg?



Deze gemeentelijke gezondheidsgids is een realisatie van Logo Oost-Brabant (Lokaal Gezondheidsoverleg), het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw (VIGeZ) en Domus Medica in nauwe samenwerking met het gemeentebestuur.

Auteurs:

Barbara Specht, Kim Van de Auwera en team VIGeZ

Verantwoordelijke uitgever:

Frank Delvaux  
Kloosterweg 9  
3020 Herent

**Eet** je gezond?

Hou je het **rookvrij**?

Hoe ga je om met **alcohol**?

**Beweeg** je voldoende?

Hoe ga je om met **drugs**?

Voel jij je **fit in je hoofd**?



Hoe voorkom je **vallen**?

Laat jij je **onderzoeken**?

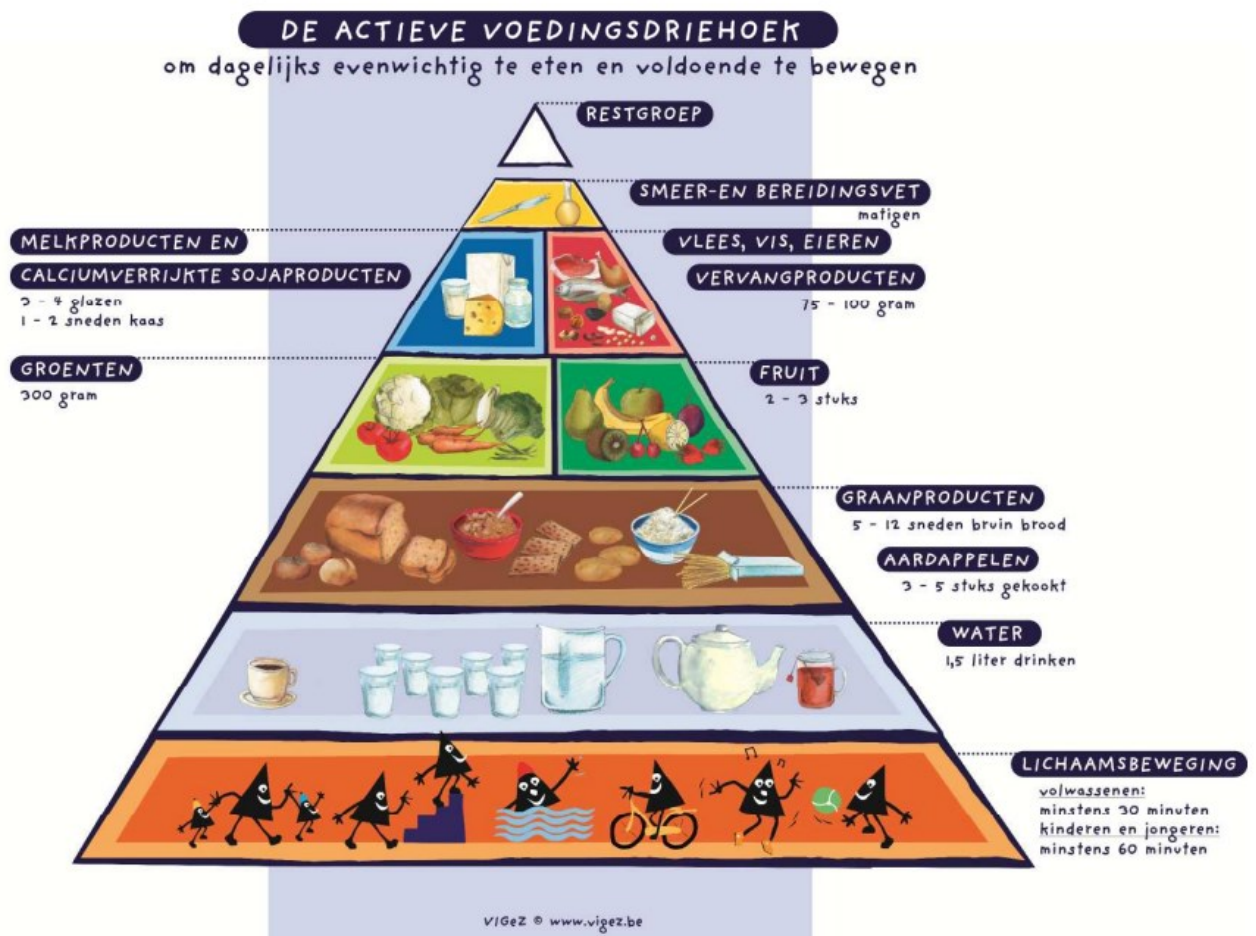
Hoe hou je je **omgeving** gezond?

Laat jij je **vaccineren**?

Hoe hou je je **woning** gezond?

Bij welke **gezondheidswerkers** kan je terecht?

# Eet je gezond?



## Goede raad

De actieve voedingsdriehoek toont wat en hoeveel je elke dag best eet. Hij geeft ook raad over beweging.

- **Eet verstandig:** eet elke dag uit elke groep van de actieve driehoek iets, behalve uit de restgroep. Hoe groter het vak in de driehoek, hoe meer je ervan neemt.
- **Zorg voor afwisseling:** eet verschillende voedingsmiddelen uit dezelfde groep.
- Hou je aan de **aanbevolen dagelijkse hoeveelheid** van elke groep.
- Eet 300 gram groenten, 2 stukken fruit, volle graanproducten en peulvruchten zoals bonen en erwten. En **wissel af**, vooral in kleur.
- Eet **maximum 100 gram vlees, vis, eieren of vervangproducten** per dag. Vermijd voorbereide vleeswaren zoals salami, worst, paté...
- Beperk het aantal producten dat je uit de **restgroep** neemt. Dat zijn bijvoorbeeld vetrijke snacks, tussendoortjes en dranken met veel suiker.



# Nuttige websites

Op [www.datvoeltbeter.be](http://www.datvoeltbeter.be) vind je meer informatie over gezond eten en de actieve voedingsdriehoek. Je leest er aanbevelingen per groep van de driehoek en vindt er tips voor peuters en kleuters, lagere schoolkinderen, jongeren, volwassenen én ouderen.

Benieuwd of je gezond eet en voldoende beweegt? Surf naar [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be).

Voor advies op maat kan je terecht bij een voedingsdeskundige of diëtist. Op de website van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten, [www.vbvd.org](http://www.vbvd.org), kan je op zoek naar een diëtist in je buurt.

De Vlaamse Diabetesliga wil het welzijn verbeteren van mensen die met diabetes worden geconfronteerd en geeft ondersteuning om diabetes te voorkomen. Je leest er alles over op [www.diabetes.be](http://www.diabetes.be) en op [www.diabetespreventie.be](http://www.diabetespreventie.be).



# Beweeg je voldoende?



## Goede raad

Volg als volwassene één van de drie tips uit de laag lichaamsbeweging van de actieve voedingsdriehoek. Ga voor het advies dat het best past bij jouw dagelijks leven:

- Zet **10.000 stappen per dag**. Ouder dan 65? Dan zijn 8.000 stappen voldoende. Jonger dan 18? Lees [de aanbevelingen](#).
- Beweeg elke dag minstens **een half uur** waarbij je dieper en sneller ademhaalt dan normaal, maar je nog een gesprek kan voeren. Je kan dit half uurtje ook opsplitsen in 2 keer 15 minuten of 3 keer 10 minuten.
- Beweeg 3 dagen per week minstens **20 minuten** waarbij je een stuk sneller ademhaalt dan normaal en goed zweet.

Lijkt geen van deze tips haalbaar voor jou? Probeer **langzaam meer** te bewegen: in je vrije tijd, thuis, op weg naar het werk of de winkel... Vraag raad aan je huisarts als je chronische gezondheidsproblemen hebt of als je de voorbije vijf jaar erg weinig hebt bewogen en ouder bent dan 35 jaar.

Ook lang **stilzitten** is niet goed voor je gezondheid. Probeer niet te lang te zitten. Je doorbreekt het zitten door na 30 minuten stilzitten even recht te staan.





# Nuttige websites

Benieuwd of je gezond eet en voldoende beweegt? Of zin in een aantal online voedings- en beweegtesten? Surf naar [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be).

Elke dag bewegen, levert je heel wat [voordelen](#) op.

Op de website [www.datvoeltbeter.be](http://www.datvoeltbeter.be) vind je heel wat [beweegtips](#). Je kan beweging ook [inpassen in je dagelijks leven](#). Daarnaast vind je op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) informatie over betrouwbare [stappentellers](#) en een [online stappendagboek](#).

Zin in sporten en ouder dan vijftig? Surf naar [www.sportelen.be](http://www.sportelen.be).

Tips voor gezinnen, kinderen en jongeren vind je op [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be).

Wil je sporten op een gezonde en veilige manier? Neem dan contact op met je **huisarts**.

## In onze gemeente

### Beweegactiviteiten

In de Uit-agenda vind je heel wat activiteiten om te bewegen. [www.datvoeltbeter.be](http://www.datvoeltbeter.be) bundelt deze activiteiten voor jou.

### Sportclubs

Sportclubs in jouw buurt vind je op [www.bloso.be/sportdatabank](http://www.bloso.be/sportdatabank).

### Huisarts

Zin om te bewegen? Contacteer je huisarts. Hij zet je op weg.



# Hoe hou je het rookvrij?



## Goede raad

Stoppen met roken levert veel **voordelen** op: voor je gezondheid, je omgeving en je portemonnee.

Ben je gestopt met roken, dan merk je snel dat je minder hoest 's morgens, een frissere adem hebt, dat je er beter uitziet en je ook beter voelt. Op lange termijn heb je minder kans op een hartinfarct, een beroerte en op bepaalde kankers. En je conditie verbetert. Bovendien **bespaar** je heel wat. Ook je gezin, vrienden en collega's vinden je rookstop fijn.

Zwanger? Door niet te roken tijdens je zwangerschap geef je je kind zonder twijfel de beste start. Als je zelf niet rookt, vermindert de kans dat je kinderen beginnen met roken.





# Nuttige websites en telefoonnummers

Stoppen met roken? Het kan. Tabakstop is een gratis dienst waar je terecht kan als je hulp wil bij stoppen met roken. Je vindt hen online op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be).

Voor gratis telefonische hulp bel je naar **0800 111 00**.

iCoach is een gratis online tool van de Europese Commissie die al 400.000 mensen heeft geholpen te stoppen met roken. Zin om te stoppen, maar heb je een duwtje in de rug nodig? Neem eens een kijkje op [www.stopsmokingcoach.eu](http://www.stopsmokingcoach.eu).

Ouders met opvoedingsvragen over roken kunnen terecht op [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be).

Op [www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be) vind je alle informatie over hoe je stoppen met roken kan aanmoedigen en ondersteunen. Zowel op school, als in de gemeente, op het werk en in de zorg.

## In onze gemeente

Wil je stoppen met roken? Vraag advies aan je **huisarts**, **apotheker** of contacteer een erkend **tabakoloog**. Het RIZIV betaalt professionele rookstopbegeleiding grotendeels terug.



# Hoe ga je om met alcohol?



## Goede raad

Velen onder ons drinken alcohol en vinden dat fijn en lekker. Dat hoeft op zich geen probleem te zijn. Toch kan alcohol best verraderlijk zijn. Om allerlei redenen kunnen mensen soms ook 'te veel' drinken. Wil je verantwoord drinken, zonder schade toe te brengen aan je gezondheid, volg dan deze tips:

**Voor mannen:** Drink maximaal **drie standaardglazen** per dag en ten minste twee dagen per week geen alcohol. Drink per gelegenheid **nooit meer dan vijf standaardglazen en maximaal eenentwintig glazen per week**. Een standaardglas bevat 10 gram alcohol.

**Voor vrouwen:** Drink maximaal **twee standaardglazen** per dag en ten minste twee dagen per week geen alcohol. Drink per gelegenheid **nooit meer dan drie standaardglazen en maximaal veertien glazen per week**.



Een standaardglas verschilt van drank tot drank – bron [www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be)

Jongeren **onder de 16** drinken beter geen alcohol, maar ook wie **zwanger** is of wil worden, **borstvoeding** geeft, moet **rijden of machines** moet bedienen, drinkt best helemaal niet. Ben je gezond en volg je deze tips? Dan ondervind je ook op termijn **geen schadelijke lichamelijke gevolgen**.



# Nuttige websites en telefoonnummers

Al sinds 1994 kunnen ouders, studenten, partners, vrienden, familieleden en gebruikers terecht bij De DrugLijn. Dat is dé Vlaamse service die je verder helpt met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Je vindt ze online op [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be) of telefonisch op het nummer **078 15 10 20**. Je bereikt hen gratis via [de chat](#) of [via Skype](#).

Op de website van De DrugLijn kan je allerlei zelftests doen. Check [hoeveel jij weet over alcohol](#) of ga na welke [risico's](#) je alcoholgebruik met zich meebrengt.

Nog meer tests vind je op [www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be). Daar kan je ook terecht voor online zelfhulp en online begeleiding.

## In onze gemeente

Vraag raad aan je **huisarts**, stap eens binnen bij het **Centrum voor Algemeen Welzijn (CAW) Oost-Brabant** of ga langs bij het **Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) Vlaams-Brabant Oost**.



# Hoe ga je om met drugs?



## Goede raad

Het gebruik van **drugs** (cannabis, cocaïne, speed, XTC...), maar ook van **pijnstillers, slaap- en kalmeringsmiddelen** maakt deel uit van de samenleving. De meeste mensen komen tijdens hun leven wel eens in contact met (illegale of legale) drugs of kennen mensen in hun omgeving die drugs gebruiken.

Hoe ga je daarmee om? De veiligste keuze is om geen drugs te gebruiken. Want druggebruik houdt altijd **risico's** in. Je kan verslaafd raken aan drugs en er zijn mensen die zwaar in de problemen komen door hun druggebruik. Niet iedereen die gebruikt, raakt automatisch verslaafd. Dat hangt niet alleen af van de eigenschappen van de drug zelf, maar ook van de persoon en de omstandigheden waarin hij of zij gebruikt.

Druggebruik kan ook zorgen voor **juridische, financiële of sociale problemen**. En het brengt je gezondheid in gevaar. Niet alleen als je zelf gebruikt. Ook als ouder, partner, vriend, collega, zoon of dochter kan je met vragen, twijfels en bezorgdheden te maken krijgen. Ben je op zoek naar informatie of documentatie? Wil je meer weten over preventie? Ben je op zoek naar hulp? Dan kan je terecht bij **De Druglijn**. Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen. Je krijgt steeds een antwoord op maat.

Je kan met je vragen over het gebruik van legale drugs (pijnstillers, slaap- en kalmeermiddelen) ook bij je **huisarts** terecht.



# Nuttige websites en telefoonnummers

Al sinds 1994 kunnen ouders, studenten, partners, vrienden, familieleden en gebruikers terecht bij De DrugLijn. Dat is dé Vlaamse service die je verder helpt met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Je vindt ze online op [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be) of telefonisch op het nummer **078 15 10 20**. Je bereikt hen gratis via [de chat](#) of [via Skype](#).

Op de website van De DrugLijn kan je allerlei zelftests doen. Check [hoeveel jij weet over cannabis](#), [cocaïne](#), [speed](#) en [XTC](#) of ga na welke risico's je gebruik met zich meebrengt.

Nog meer tests vind je op [www.cannabishulp.be](http://www.cannabishulp.be). Daar kan je ook terecht voor informatie over de drug, voor zelfhulpprogramma's en online begeleiding.

Op de interactieve website over cannabis, [www.laatjenietvangen.be](http://www.laatjenietvangen.be), vind je een quiz over de drug. Daarnaast verwijst de website je door naar informatie- en hulpkanalen.

## In onze gemeente

Vraag raad aan je huisarts, stap eens binnen bij het **Centrum voor Algemeen Welzijn (CAW) Oost-Brabant** of ga langs bij het **Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) VBO**.





# Hoe hou je je omgeving gezond?



## Goede raad

- **Verplaats je op een gezonde manier:** ga te voet of met de (elektrische) fiets. Moet je een langere afstand overbruggen, kies dan voor het openbaar vervoer in plaats van je wagen.
- **Ga gezond de warme zomer door:** drink meer dan gewoonlijk, maar geen alcohol of dranken met cafeïne. Koel je lichaam regelmatig af, blijf binnen tijdens de warmste momenten van de dag, hou je woning koel en beperk (zware) fysieke inspanningen bij erg warm weer. Draag lichte kledij, een zonnehoed of pet en smeer je in met zonnecrème als je buiten komt. Schenk extra aandacht aan dit advies in geval van kinderen, zwangere vrouwen en ouderen.
- **Tuinier gezond:** ook zonder bestrijdingsmiddelen kan je een mooie tuin aanleggen en onderhouden. Teel je zelf fruit en groenten? Informeer bij de milieudienst van de gemeente of je zelfgeteelde groenten uit je tuin mag opeten.
- **Bestrijd insecten en ongedierte plagen,** maar hou je eigen gezondheid in het achterhoofd: gebruik alternatieve middelen in plaats van insecticiden.
- **Let op als je de natuur ingaat:** raak geen berenklauw aan, blijf uit de buurt van eikenprocessierupsen en controleer je lichaam na de wandeling op teken.
- **Stook geen vuurtjes buiten:** de hinder en gezondheidseffecten door stoken zijn nadelig voor jezelf, maar ook voor je burens.
- Op dit moment zijn de meeste wetenschappers van mening dat er geen wetenschappelijk onderbouwde aanwijzingen zijn dat **straling van zendantennes en gsm's** ongezond zijn. Wil je toch je blootstelling beperken, sms in plaats van te bellen of bel met een oortje.





# Nuttige websites

Informatie over welke invloed je omgeving heeft op je gezondheid vind je op [www.gezondheidenmilieu.be](http://www.gezondheidenmilieu.be) (vroeger: [www.mmk.be](http://www.mmk.be)). Klik door naar de infopagina's.

Ben je op zoek naar alternatieven voor pesticiden en insecticiden, surf dan naar [www.zonderisgezonder.be](http://www.zonderisgezonder.be).

Heb je vragen over gezondheid en luchtverontreiniging, surf dan naar [www.properelucht.be](http://www.properelucht.be).

Op [www.eikenprocessierups.be](http://www.eikenprocessierups.be) vind je informatie over eikenprocessierupsen.

Wil je meer weten over buiten stoken? Surf naar [www.stookslim.be](http://www.stookslim.be).

## In onze gemeente

Voor meer informatie kan je contact opnemen met **je huisarts** of de **milieudienst van de gemeente**.

Je kan ook terecht bij de **medisch milieukundige** van je regio bij Logo Oost-Brabant. Dat is Stien Stassen. Je kan bij haar terecht met al je vragen over gezondheid en milieu. Je bereikt haar per mail op [stien@logo-oostbrabant.be](mailto:stien@logo-oostbrabant.be) of telefonisch op **016 56 36 83**.



# Hoe hou je je woning gezond?



## Goede raad

- **Rook niet** en zeker niet binnen.
- **Ventileer** je woning, ook in de winter. Zet waar mogelijk 24 uur op 24 de ventilatieroosters open of de ramen op een kier. Verlucht 's avonds en 's morgens extra door ramen en deuren 15 minuten wijd open te zetten. Verlucht ook extra tijdens en na het douchen, koken, poetsen, verven, de plaatsing van nieuwe meubels...
- Gebruik **gezonde en milieuvriendelijke poetsproducten**.
- Een goed geventileerde kamer, een goed trekkende schoorsteen en een goed afgesteld verwarmingstoestel verminderen de kans op **CO-vergiftiging**. Laat jaarlijks een vakman komen voor het onderhoud.
- Verwarm je woning bij voorkeur niet met een kachel, openhaard of allesbrander. Gebruik je deze toestellen toch, zorg er dan voor dat je **enkel onbehandeld en droog hout** verbrandt.
- Schimmelvlekken in je woning? Verwijder de **schimmel** en pak het achterliggende vochtprobleem aan.



# Nuttige websites

Informatie over welke invloed je omgeving binnenshuis heeft op je gezondheid vind je op [www.gezondheidenmilieu.be](http://www.gezondheidenmilieu.be) (vroeger: [www.mmk.be](http://www.mmk.be)). Klik door naar de infopagina's.

Op [www.koolstofmonoxide.be](http://www.koolstofmonoxide.be) vind je meer over CO en CO-vergiftiging.

Wil je meer weten over gezonde en milieuvriendelijke klus- en poetsproducten, surf dan naar [www.milieukoopwijzer.be](http://www.milieukoopwijzer.be) of [www.eenveilignest.nl](http://www.eenveilignest.nl).

Tips over binnen stoken vind je op [www.stookslim.be](http://www.stookslim.be).

## In onze gemeente

Voor meer informatie kan je contact opnemen met **je huisarts** of de **huisvestingdienst van de gemeente**.

Je kan ook terecht bij de **medisch milieukundige** van je regio bij Logo Oost-Brabant. Dat is Stien Stassen. Je kan bij haar terecht met al je vragen over gezondheid en milieu. Je bereikt haar per mail op [stien@logo-oostbrabant.be](mailto:stien@logo-oostbrabant.be) of telefonisch op **016 56 36 83**.



# Hoe voorkom je vallen?



## Goede raad

Op oudere leeftijd is een val snel gebeurd. Heb je soms moeite om je evenwicht te bewaren? Of ben je onlangs gevallen? Dan raadpleeg je best je huisarts. Met deze tips vermijd je vallen:

- **Blijf fit en actief:** blijf bewegen
- Ga voor een **veilig huis:** kleef bijvoorbeeld antislip op de traptreden, zorg voor voldoende verlichting, laat niets rondslingeren...
- Draag zorg voor **je voeten:** kies voor aangepaste schoenen
- Kijk uit met **je ogen:** draag een bril als je er één nodig hebt, ga regelmatig op controle bij de oogarts, leg je bril op een vaste plaats of gebruik een brilkoordje...
- Let op je **voeding** en de **medicijnen** die je neemt: gezonde voeding houdt je spieren en beenderen sterk. Bespreek met je huisarts welke medicijnen je neemt. Vermijd kalmeer- en slaapmiddelen
- Ben je ouder dan 65 jaar en ben je onlangs gevallen of ben je vaak **duizelig**? Vertel dat aan je huisarts



# Nuttige websites

De kans op een val kan je gemakkelijk verkleinen. Hoe? Door [actief te zijn en je veiligheid te verhogen](#). Op de website [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be) vind je daarover heel wat informatie.

## In onze gemeente

Raadpleeg je **huisarts** als je ouder bent dan 65 jaar en onlangs gevallen bent of als je last hebt van duizeligheid.





# Laat jij je onderzoeken?

**Borstkanker - baarmoederhalskanker - dikkedarmkanker**



## BEVOLKINGS ONDERZOEK

### Goede raad

Ben je een **vrouw tussen 50 en 69 jaar**? Dan kan je je **om de twee jaar kosteloos** laten onderzoeken op borstkanker. Dat gebeurt best met een screeningsmammografie. Dat is een radiografie van de borsten. Die kan je op twee manieren krijgen:

- Met een voorschrift voor een screeningsmammografie dat je van je huisarts of gynaecoloog krijgt
- Met de uitnodiging die je per post krijgt toegestuurd

Ben je een **vrouw tussen 25 en 64 jaar**? Dan kan je **om de drie jaar een kosteloos** onderzoek (je betaalt enkel het remgeld bij je arts) naar baarmoederhalskanker laten doen. De huisarts of gynaecoloog neemt dan een uitstrijkje. Je krijgt daarvoor een aanmoedigingsbrief per post als het langer dan drie jaar geleden is dat je een uitstrijkje hebt laten nemen.

Dikkedarmkankerscreening wordt aangeraden voor mannen en vrouwen tussen 50 en 74 jaar. Ben je tussen **56 en 74 jaar**? Dan krijg je **om de twee jaar** per post een **gratis test** voor de stoelgang toegestuurd. Het staal dat je met deze test afneemt, stuur je met een (vooraf gefrankeerde) omslag naar het labo, waar het onderzocht wordt. Jij en je huisarts ontvangen binnen de 14 dagen het resultaat van de test. Ben je tussen **50 en 55 jaar** en wil je een test doen, dan kan je terecht bij je **huisarts**. (Deze test is wel betalend).





# Nuttige websites

Op de website [www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be) vind je alle informatie over de bevolkingsonderzoeken georganiseerd door de Vlaamse overheid.

Wil je zien hoe een borstfoto of mammografie wordt genomen? Bekijk deze [film](#).

Wil je weten hoe je de afnameset voor het dikkedarmkankeronderzoek gebruikt? Het [filmpje](#) toont je stap voor stap hoe het moet.

# In onze gemeente

Wil je meer weten over de bevolkingsonderzoeken? Vraag ernaar bij je huisarts of bel het gratis nummer **0800 60 160**.



# Laat jij je vaccineren?



## Goede raad

Tegen heel wat infectieziekten bestaan vaccins. Door je te laten vaccineren, bescherm je jezelf en zorg je ervoor dat een ziektekiem zich minder makkelijk voortzet van mens tot mens. Een hoge vaccinatiegraad kan een ziekte uitroeien. Denk maar aan de pokken. Blootstelling aan infectieziekten is vaak oncontroleerbaar en onvoorspelbaar. Daarom kan je best contact opnemen met je huisarts om te zien of je goed beschermd bent.

In België is enkel de **poliovaccinatie** verplicht. Andere vaccinaties zijn vrij. De Hoge Gezondheidsraad en de Vlaamse Vaccinatiekoepel bevelen echter een aantal vaccinaties aan voor volwassenen om voor de beste bescherming te zorgen:

- **Tetanus** (klem): herhaling om de tien jaar
- **Difterie** (kroep): herhaling om de tien jaar
- **Pertussis** (kinkhoest): herhaling om de tien jaar en bij elke zwangerschap, steeds in combinatie met het difterie- en tetanusvaccin
- **Pneumokokken** (bacteriën die o.a. hersenvliesontsteking, longontsteking, middenoorontsteking en bloedvergiftiging kunnen veroorzaken)

### Sterk aanbevolen voor

- mensen die na een ziekte of ongeval geen milt of een slecht werkende milt hebben
- zieken met een gewijzigde immuniteit (door sommige kankers, AIDS, leukemie...)

### Aanbevolen voor

- volwassenen boven de 45 jaar met een chronische cardiovasculaire aandoening of longaandoening, maar ook ingeval van alcoholisme, levercirrose, diabetes of chronische nierinsufficiëntie
- alle volwassenen ouder dan 60 jaar. Bespreek dit met je huisarts

- **Griep:** de jaarlijkse grieprik is aanbevolen voor:
  - Zwangere vrouwen die in het 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> trimester van hun zwangerschap zijn tijdens het griepseizoen
  - Iedereen vanaf de leeftijd van zes maanden met een hartziekte, een longziekte, een lever- of nierziekte, diabetes, een chronische spierziekte of verminderde weerstand door andere ziekten of door een medische behandeling
  - Iedereen die ouder is dan 65 jaar
  - Iedereen die in een woonzorgcentrum of ziekenhuis opgenomen is
  - Alle mensen die onder hetzelfde dak wonen als de bovengenoemde risicopersonen of zorgen voor kinderen jonger dan zes maanden

Let wel, een vaccinatie biedt helaas **geen 100% bescherming**. Vraag meer uitleg aan je huisarts.



# Nuttige websites

Wie laat zich het best vaccineren tegen wat en wanneer? Vraag advies aan je huisarts of neem een kijkje op [www.zorg-en-gezondheid.be/vaccinaties/](http://www.zorg-en-gezondheid.be/vaccinaties/).

Ben je zwanger of heb je jonge kinderen? Op de website van Kind en Gezin lees je alles over de [basisvaccins](#) die ze nodig hebben.

Vergeet niet om het polioattest dat u ontving bij de geboorteaangifte van uw kind na het laatste vaccin binnen te brengen in uw gemeente. Doe dit voor uw kind 18 maanden wordt.

Voor wie is het aanbevolen om zich laten vaccineren tegen griep? En waarom? Wanneer moet je dat juist laten doen en hoeveel kost dat dan? Antwoorden vind je op [www.griepvaccinatie.be](http://www.griepvaccinatie.be) of [www.influenza.be](http://www.influenza.be).

De Europese Vaccinatieweek is een jaarlijks initiatief van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Tijdens die week wordt overal in Europa aandacht gevraagd voor het belang van vaccinaties. Het thema verandert om de twee jaar. Wil je hierover meer weten? Dan is de website [www.vaccinatieweek.be](http://www.vaccinatieweek.be) waar je moet zijn.

# In onze gemeente

Ben je niet zeker of je een griepprik nodig hebt? Wil je weten of je in orde bent met je andere vaccinaties? Vraag het aan **je huisarts**.



# Voel jij je fit in je hoofd?



## Goede raad

Je goed in je vel voelen is belangrijk, want wie zich mentaal goed voelt, kan zijn talenten ontplooiën, gaat beter om met de dagelijkse stress en belangrijke levensgebeurtenissen, kan beter werken en draagt meer bij tot de gemeenschap.

Iedereen maakt af en toe een moeilijke periode mee. De tien **'Fit in je Hoofd'** tips die je helpen om hier beter mee om te gaan zijn:

Vind jezelf oké

Praat erover

Beweeg

Probeer iets nieuws

Reken op vrienden

Durf nee zeggen

Ga ervoor

Durf hulp vragen

Gun jezelf rust

Hou je hoofd boven water



# Nuttige websites en telefoonnummers

Op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) vind je tien tips om je fit in je hoofd en goed in je vel te voelen. Je kan er bovendien een test doen om meer te weten te komen over je eigen geestelijke gezondheid. De site bevat ten slotte vele oefeningen die je mentaal welbevinden kunnen versterken.

Ben je tussen de twaalf en zestien jaar oud? Klop dan zeker eens aan bij [www.noknok.be](http://www.noknok.be). Dit is een leuke website boordevol opdrachten, oefeningen en tips die je helpen om sterker in je schoenen te staan.

Ben je een zestigplusser en wil je graag aan de slag met de uitdagingen van het ouder worden? Dan is Zilverwijzer zeker iets voor jou. Meer info vind je via [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be).

Ben je op zoek naar informatie over een psychische klacht of aandoening? Of wil je meer lezen over geestelijke gezondheid? Surf dan naar [www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be).

Heb je dringend nood aan een gesprek? Dan kan je terecht bij de Zelfmoordlijn1813. Je surft naar [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) of belt het nummer **1813**. Tussen 19.00 uur en 21.30 uur kan je op de website ook **chatten** met een medewerker.

## In onze gemeente

Praat erover met je **huisarts** of een **psycholoog**. Spring binnen bij het **Centrum voor Algemeen Welzijn (CAW) Oost-Brabant** of ga langs bij het **Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) Vlaams-Brabant Oost** of **CGG PassAnt**.



# Nuttige telefoonnummers

## Noodnummers

100 of 112	Ambulance en brandweer
101	Politie
102	Kinder- en jongerentelefoon
105	Rode Kruis
070 245 245	Antigifcentrum
03 217 75 95	Brandwondencentrum
106	Tele-onthaal
112	Europees noodnummer
1813	Zelfmoordlijn

## Algemene hulp- en infonummers

03 239 14 15	Anonieme Alcoholisten
0800 60 160	Bevolkingsonderzoeken naar kanker
078 15 10 20	Druglijn
0800 99 77	Griep/influenza
0800 99 533	Holebifoon
0800 15 802	Kankerfoon
078 15 00 10	Opvoedingstelefoon
1700	Vlaamse infolijn

## Wachtdiensten

Afh. van regio	Huisartsenwachtpost
0900 10 500	Apothekers
0903 39 969	Tandartsen

