



MEDISCHE ZORG AAN DE SCHELDE

WELKOM



Code: Welkom!22

SPREEKUREN



Dr. Pierre-Paul Ovaert



	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	
8U							
9U	ZONDER AFSpraak	ENKEL OP AFSpraak	ZONDER AFSpraak	ENKEL OP AFSpraak	ZONDER AFSpraak	ENKEL OP AFSpraak	9U
10U							10U30
11U							
12U							
13U							
14U							
15U							
16U							
17U30	ENKEL OP AFSpraak	ENKEL OP AFSpraak		ENKEL OP AFSpraak	ENKEL OP AFSpraak		
19U							

Dr. Charlotte Capiau



	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	
8U							
9U	ZONDER AFSpraak	ZONDER AFSpraak	ZONDER AFSpraak	ZONDER AFSpraak	ZONDER AFSpraak	ENKEL OP AFSpraak	9U
10U							10U30
11U							
12U							
13U							
14U							
15U							
16U							
17U30	ENKEL OP AFSpraak	ENKEL OP AFSpraak	ENKEL OP AFSpraak		ENKEL OP AFSpraak		
19U							

IK GA OP REIS, EN IK NEEM MEE...

Dit mag zeker niet ontbreken in uw reisapothek:

- voorgeschreven medicatie door de arts
- persoonlijke geneesmiddelen (astma, diabetes, allergieën, ...)
- geneesmiddel tegen maag- en darmklachten
- middel tegen wagen- en zeeziekte
- medicijn tegen buikloop
- geneesmiddel tegen keelpijn
- neusdruppels
- koortswerende en pijnstillende middelen
- koortsthermometer
- insectenwerende middelen
- tekenpincet
- zalf voor verzorging van insectenbeten
- zalf voor verzorging van brandwonden
- zonnecrème met een hoge beschermingsfactor
- aftersun om de huid te verkoelen en te hydrateren
- klein EHBO-materiaal (wondpleisters, blarenpleisters, schaar, verband, ontsmettingsmiddel, ...)

Meer gezondheidstips op onze website www.huisartsenpraktijkleskoo.be



VACCINEREN, OOK IN DE ZOMER

Wie op reis vertrekt naar exotische bestemmingen, is doorgaans vertrouwd met de noodzaak om zich te laten vaccineren tegen Hepatitis A en B, Buiktyfus, Difterie, Gele koorts, Malaria... Heb je vragen, raadpleeg zeker de website van het Instituut voor tropische geneeskunde www.itg.be.

Voor wie dichterbij huis blijft, kan vaccineren ook zinvol zijn. Spendeer je veel tijd door in natuurgebieden dan is een vaccin tegen **tekenencefalitis** misschien ook voor jou zinvol. Vraag je huisarts naar meer advies.

Meer gezondheidstips op onze website www.huisartsenpraktijkleskoo.be



LEVE DE ZON!



De zomer is alvast goed gestart met veel zon. Dat is niet alleen goed nieuws voor de zonnekloppers onder ons, maar ook voor al wie doorgaans binnen werkt. Het merendeel van de bevolking brengt te weinig tijd buiten door waardoor we al snel kampen met een vitamine D-tekort. Profiteer ervan om tijdens de zomer **veel tijd buiten** door te brengen om zo je vitamine D-peil terug in orde te brengen.



Bescherm je echter goed tegen de zon en breng steeds een gepaste **zonnecrème** aan. Laat je adviseren door je apotheker en ga voor een crème of spray die bij uw huid en bij uw buitenactiviteit past!

Ook je ogen verdienen bescherming. Weet dat een zonnebril even belangrijk is voor je ogen als een zonnecrème voor je huid. Kies dus niet alleen voor het model, maar ook voor de bescherming.



IK HEB DORST...

Moet u elke dag 1,5 liter water drinken?



Het korte antwoord is nee. Het lange antwoord staat hieronder. Dus, toch een beetje ja...

We verliezen per dag in normale omstandigheden 1 liter vocht. Tijdens warme dagen is dit meer als gevolg van het feit dat we zweten. Dat “vochtverlies” dient aangevuld te worden, maar dat gebeurt met alle dranken en zelfs voedsel dat we gedurende de dag tot ons nemen. Water drinken is goed en gezond, maar het is geen dogma en zeker geen mirakeloplossing. Drink en eet gebalanceerd, vooral fruit en groenten.

Weet dat alcohol een vochtafdrijvend effect heeft waardoor je meer vocht gaat verliezen dan normaal. Koffie heeft dan weer geen vochtafdrijvend effect (je verliest niet “meer” vocht) maar omdat je nieren gestimuleerd worden, gaat je lichaam vocht wel sneller afscheiden.

TERUG NAAR SCHOOL

Onze kinderen gaan straks terug naar school. Enkele gezondheidstips



- Slaap genoeg en vooral regelmatig
 - kinderen tussen 4 en 7 jaar: 10 tot 11 uur slaap
 - kinderen tussen 8 en 11 jaar: 9 tot 10 uur slaap
 - kinderen tussen 12 en 15 jaar: 8 tot 10 uur slaap
- Veilig naar school:
 - verken de route naar school opnieuw
 - Registreer de reistijd (hou rekening met de spits)