

Aanwezig: Patricia Pluym, Jacques Verrijt, Joke Thijs (LOGO), Remi Serranne (schepen van gezondheid).  
Verontschuldigd: Jos Vanlanduyt.

### Agenda

- Verslag 14 oktober 2014
- De gezondheidswandeling
- STAVAZA Gemeentelijke gezondheidsgids
- De mammobiel
- De week van de valpreventie (20-26 april 2015)
- Infosessie 'Gezond opgroeien'
- Varia

### 1. Verslag 14 oktober 2014 wordt goedgekeurd.

### 2. De gezondheidswandeling:

Remi heeft samen met wandelclub Tornado de 2 parcours verkent, elk ± 5 km. Hij heeft deze parcours voorgelegd aan het college en deze heeft er 1 wandeling uitgekozen voor dit jaar.

De werkgroep, Patricia en Joke zijn volop met de vragen bezig die op de borden langs het parcours worden geplaatst, ze moeten daar half mei klaar mee zijn.

Ieder vragenbord zal 5 vragen voor volwassenen, 1 vraag voor kinderen bevatten. Op het invulformulier zullen ook 2 schiftingsvraag staan.

De gemeente zal samen met Remi de borden (voor A3 papier formaat) plaatsen op ongeveer elke 500 meter op de wandeling, dus een 10 tal. Op die borden staan de vragen over verschillende thema's van LOGO, zoals gezondheid, beweging, voeding, enz.

De wandeling wordt alleen in de zomermaanden georganiseerd, van juni tot september.

Voor de drie winnaars van de wedstrijd is er ieder jaar een prijs voorzien die zal uitgereikt worden tijdens de huldiging van de sport- en cultuurlaureaten.

Het plan van het parcours en het invulformulier voor de vragen langs het parcours kunnen afgehaald en binnengebracht worden op de 'dienst vrije tijd', op het gemeentehuis van Boortmeerbeek.

Er moet ook regelmatig controle van de borden gebeuren en ook een lijst gemaakt worden van welk bord waar staat.

### 3. STAVAZA Gemeentelijke gezondheidsgids:

De gids bundelt goede raad en adviezen, nuttige websites en telefoonnummers over elf preventieve gezondheidsthema's (voeding, beweging, roken, alcohol, illegale drugs, binnen- en buitenmilieu, valpreventie, de bevolkingsonderzoeken naar kanker, vaccinaties en geestelijke gezondheid). Met het beschikbaar stellen van deze gids toont de gemeente haar inzet om burgers wegwijs te maken in het wat en hoe van een gezonde leefstijl. In de Gemeentelijke Gezondheidsgids vinden inwoners betrouwbare informatie over het wat en hoe van een gezonde leefstijl. Naast een gebruiksklare versie (pdf), die de gemeente onmiddellijk op de website kan plaatsen, kan de gemeente de gids ook **personaliseren** door lokale websites, adressen van publieke en private diensten (bijv. Sportdienst, lokaal dienstencentrum...) en hulpverleners (bijv. zelfstandige diëtisten, huisartsen...) aan te vullen.

Andere tools om de gezondheidsgids bekend te maken en ermee aan de slag te gaan:

De gezondheidsgids zal tijdens de verwelkoming avond aan de nieuwe inwoners meegegeven worden. Deze gids, als hij is aangepast mee op de website vermelden + bekendmaken via een artikel op de nieuwsbrief.

#### 4. De mammobiel 29 april tot 20 mei (uitleg door Joke Thijs):

**Word ambassadeur!** Draag het roze lintje, lees de folder "Laat naar je borsten kijken" (verkrijgbaar aan de onthaalbalie in het gemeentehuis) overtuig zo vrouwen van 50 – 69 jaar om elke 2 jaar een screeningsmammografie te laten nemen.

Dankzij het bevolkingsonderzoek wordt borstkanker vroegtijdig opgespoord, met een grote kans op genezing.

55% van de borstkankers vinden we in zo'n vroeg stadium dat ze zo goed als allemaal volledig genezen. 78% van de vrouwen met borstkanker kregen een behandeling waarbij de borst gespaard bleef (geen borstamputatie).

Minstens 2 radiologen kijken de foto's na. Dat maakt het onderzoek extra kwaliteitsvol.

Een screeningsmammografie is bij vrouwen boven de 50 de beste manier om borstkanker op te sporen. Tegelijkertijd een echografie nemen, is niet nodig.

Ervaren en bekwaam personeel onderzoekt u, in een dienst die de Vlaamse overheid erkent.

Het onderzoek is gratis.

Voor meer info kan u terecht:

Bij uw huisarts of gynaecoloog

Bij het Centrum voor kankeropsporing

Bij het gratis nummer **0800 60 160**

Op de website [www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be)

Logo zal ook een banner ter beschikking stellen tijdens deze periode.

#### 5. Week van de valpreventie (20-26 april 2015): organiseert Vlaanderen de 4de Week van de Valpreventie

Effectieve val- en fractuurpreventiemaatregelen 'vallen of staan' met de actieve medewerking en inbreng van de oudere zelf, de familie - mantelzorgers en de zorgverleners. Onze slogan 'blijf actief, vermijd vallen' heeft dan ook een dubbele boodschap:

Alle ouderen: uit voorgaande edities van de Week van de Valpreventie weten we reeds dat een dagelijkse portie beweging je fit en actief houdt! Maar ook door het geleidelijk afbouwen van slaapmedicatie blijft je meer alert, waardoor het aantal valpartijen vermindert!

Blijf actief op zoek gaan naar een creatieve aanpak ter preventie van vallen bij ouderen in je werk- of thuisomgeving. Inspiratie nodig? Neem ons aanbod van materialen en activiteiten door. Mogelijks brengt dit je op goede ideeën!

**'Valpreventie bij thuiswonende ouderen, een praktijkrichtlijn voor Vlaanderen'** is een leidraad voor huisartsen, verpleegkundigen, ergotherapeuten en kinesitherapeuten in de thuiszorg die kan helpen om in de dagelijkse praktijk valpartijen te detecteren, te evalueren en te behandelen, om zo nieuwe valpartijen en de mogelijk ernstige gevolgen te voorkomen.

**Valpreventie in Woonzorgcentra: Praktijkrichtlijn Vlaanderen'** is een leidraad die kan helpen om in de dagelijkse praktijk valincidenten in woonzorgcentra te detecteren, te evalueren en te behandelen, om zo nieuwe valincidenten en de mogelijk ernstige gevolgen te voorkomen.

Meer info: [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

[expertisecentrum@valpreventie.be](mailto:expertisecentrum@valpreventie.be)

## 6. Infosessie 'Gezond opgroeien':

Zijn fruitsap en chocomelk gezond? Moet het bordje leeg zijn? Deze en veel meer vragen worden tijdens deze infosessie beantwoord.

Een diëtiste legt uit waarom snoep en frietjes er bij kinderen makkelijk ingaan, maar velen hun neus ophalen voor gezonde voeding zoals groenten en vis. Er wordt stilgestaan bij wat gezond eten en bewegen voor kinderen betekent en wat je als ouder of begeleider kan doen om hen hierbij te helpen. 'Gezond opgroeien' is voor ouders en begeleiders van kinderen van 2 tot 12 jaar en werd ontwikkeld door het VIGeZ.

2 uur (100 euro plus vervoerskosten)

## 7. Varia:

### MFO Lokaal: Stappenplan voor opstart

Joke van Logo stelt MFO (Medisch Farmaceutisch Overleg) Interdisciplinair overleg voor meer farmaceutische zorg voor.

- De laatste decennia hebben de verschillende medische zorgverleners (artsen, apothekers, tandartsen, verpleegkundigen, kinesisten...) redelijk onafhankelijk van elkaar gewerkt. Goede samenwerking en overleg heeft nochtans veel voordelen. Hier wordt de laatste jaren meer nadruk op gelegd onder andere via het model MFO.

MFO bestaat in bepaalde landen reeds meer dan 10 jaar (Verenigde staten, Australië, Nederland, Zwitserland,...) .

- MFO lokaal is overleg in beperkte groep (max 20 deelnemers) waarbij artsen, apothekers of andere zorgverstrekkers aanwezig zijn. Het is compleet een eerder persoonlijk overleg waarbij het onderling contact van groot belang is. Elke deelnemer neemt deel aan het overleg om zo tot een gezamenlijk besluit te komen. Deze besluiten worden na overleg vastgelegd in een verslag. Door dit persoonlijk contact verbetert nadien de communicatie aanzienlijk wat reeds merkbaar is na een eerste MFO. Ook eerder lokale problemen kunnen hier aan bod komen.

Opstart van MFO lokaal:

- Regio? Afgebakend gebied: een herkenbare kernzone waarin de artsen en apothekers actief zijn en de meerderheid van de patiënten wonen. In sommige buurten is dit niet evident: langs grote verbindingswegen, geen dorpskern... MFO lokaal is dus vooral in kernen en herkenbare woonbuurten van toepassing.
- Wie uitnodigen? Alle apothekers en artsen. Later tandartsen verpleegkundigen, kinesisten.... .

Ondertussen is de financiering hiervoor blijkbaar rond. Dus de gemeente hoeft hier niet voor te betalen.

Volgende bijeenkomst gezondheidsraad: dinsdag 13 oktober 2015 om 20.00 uur in het schepenslokaal

De schepen van gezondheid,  
Remi Serranne