

# GEZONDHEIDSGIDS

## STAD HALEN



## COLOFON

### **Uitgave**

stadsbestuur Halen, Markt 14, 3545 Halen

### **Ontwerp & realisatie**

Tekst - stadsbestuur Halen

Ontwerp - dienst Communicatie en dienst Welzijn stad Halen

Beelden - © <https://pixabay.com/>

### **Contactgegevens**

dienst Welzijn

Diestersteenweg 42, 3545 Halen

T +32 13 46 03 78

E [welzijnsdienst@halen.be](mailto:welzijnsdienst@halen.be)

**Copyright** © [stad Halen], goedgekeurd door het college van burgemeester en schepenen van de stad Halen, d.d. 11-01-2016

# INHOUD

WOORD VOORAF .....	4
EET JE GEZOND?.....	5
Goede raad .....	5
Nuttige websites .....	6
Hulpverlening en aanbod in onze gemeente .....	6
BEWEEG JE VOLDOENDE? .....	7
Goede raad .....	7
Nuttige websites .....	8
Aanbod in onze gemeente .....	8
HOE HOU JE HET ROOKVRIJ?.....	9
Goede raad .....	9
Nuttige websites .....	9
Hulpverlening en aanbod in onze gemeente .....	9
HOE GA JE OM MET ALCOHOL? .....	10
Goede raad .....	10
Nuttige websites en telefoonnummer.....	11
Hulpverlening in onze gemeente .....	11
HOE GA JE OM MET DRUGS? .....	12
Goede raad .....	12
Nuttige websites en telefoonnummers .....	12
Hulpverlening in onze gemeente .....	12
HOE GA JE OM MET GAMEN? .....	13
Hoeveel is te veel? .....	13
Geschikte games .....	13
Tips .....	14
Nuttige websites .....	14
Hulpverlening in onze gemeente .....	14

<b>HOE HOU JE JE OMGEVING GEZOND?</b> -----	<b>15</b>
Goede raad .....	15
Nuttige websites .....	15
Hulpverlening en aanbod in onze gemeente .....	15
<b>HOE HOU JIJ JE WONING GEZOND?</b> -----	<b>16</b>
Goede raad .....	16
Nuttige websites .....	16
Hulpverlening in onze gemeente .....	16
<b>HOE VOORKOM JE VALLEN?</b> -----	<b>17</b>
Goede raad .....	17
Nuttige websites .....	17
Aanbod in onze gemeente .....	17
<b>LAAT JIJ JE ONDERZOEKEN?</b> -----	<b>18</b>
Goede raad .....	18
Nuttige websites .....	18
Hulpverlening in onze gemeente .....	19
<b>LAAT JIJ JE VACCINEREN?</b> -----	<b>19</b>
Goede raad .....	19
Nuttige websites .....	20
<b>VOEL JIJ JE FIT IN JE HOOFD?</b> -----	<b>21</b>
Goede raad .....	21
Nuttige websites en telefoonnummers .....	21
Hulpverlening en aanbod in onze gemeente .....	21
<b>NUTTIGE TELEFOONNUMMERS</b> -----	<b>22</b>
Noodnummers .....	22
Algemene hulp- en infonummers .....	22
Wachtdiensten .....	22



## WOORD VOORAF

Beste inwoner,

Wie wil er gezond zijn? Wie wil er zich goed in zijn vel voelen? ... Iedereen! Gezond zijn is één van de belangrijkste dingen in ons leven. Gezondheid is een kostbaar goed.

De stad Halen heeft zich reeds geëngageerd voor het project “Een Gezonde Gemeente”, hier zijn we met succes in geslaagd. Maar dit wil niet zeggen dat we het hier bij gaan laten, wij willen Halen nog gezonder maken. Daarom deze gezondheidsgids.

Betrouwbare informatie over een gezonde levensstijl is soms moeilijk te vinden. Deze gezondheidsgids gaat je hiermee helpen. Ze is samengesteld door Logo Limburg (gezondheidsnetwerk) en de gezondheidsraad van Halen die bestaat uit dokters, apothekers, gezondheidsverenigingen, de directie van de scholen, de gemeente en het OCMW.

De gezondheidsgids bevat informatie over 11 gezondheidsthema's:

*Eet je gezond? Beweeg je voldoende? Hou je het rookvrij? Hoe ga je om met alcohol? Hoe ga je om met drugs? Hoe hou je je omgeving gezond? Hoe hou je je woning gezond? Hoe voorkom je vallen? Bevolkingsonderzoek? Laat jij je vaccineren? Voel je je fit in je hoofd?*

Per thema vind je een goede raad, nuttige websites, wie te contacteren en wat onze gemeente hierin te bieden heeft.

Dus ik zou voorstellen, lees deze gids zorgvuldig door, pas ze toe en op naar een gezonder leven! Heel veel succes!

Om af te sluiten wil ik iedereen bedanken die heeft bijgedragen om deze gids te realiseren.

Elke Boogaerts  
voorzitter OCMW  
schepenen van volksgezondheid



## 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 voorbewerkte 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 en ouderen.
- Benieuwd of je gezond eet en voldoende beweegt? Surf naar [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be).
- 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).
- Thema voeding en beweging op de website van [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be).
- Nuttige informatie over gezonde voeding voor iedereen: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be).
- Geen zin om te koken of net zin om je kookkunsten te delen met je burens? Het kan! Kijk eens op [www.thuisafgehaald.be](http://www.thuisafgehaald.be) of [www.hellofresh.be](http://www.hellofresh.be).
- De mutualiteiten beschikken over tal van gezonde folders en organiseren ook boeiende infoavonden, cursussen en activiteiten rond gezonde voeding: [www.cm.be](http://www.cm.be), [www.devoorzorg.be](http://www.devoorzorg.be), [www.oz.be](http://www.oz.be), [www.vnz.be](http://www.vnz.be), [www.partena-ziekenfonds.be](http://www.partena-ziekenfonds.be), [www.liberalemutualiteit.be](http://www.liberalemutualiteit.be).
- Ouders met opvoedingsvragen over voeding kunnen terecht op [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be).

### **Hulpverlening en aanbod in onze gemeente**

- Voor advies op maat kan je terecht bij een voedingsdeskundige of diëtist. Op de website van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten, [www.vbvb.org](http://www.vbvb.org), kan je op zoek naar een diëtist in je buurt.
- In het Lokaal Dienstencentrum De Klapstoel kan je terecht voor een afspraak met een diëtiste. Je kan de afspraak maken via je huisdokter of via de dienst Welzijn. Een afspraak maak je via de dienst Welzijn: 013 46 03 78 of door een mailtje te sturen naar [dienstencentrum@halen.be](mailto:dienstencentrum@halen.be). De prijs is op aanvraag. Dit is afhankelijk of je een diabetespas hebt of in een zorgtraject zit.
- Informeer ook bij je ziekenfonds of er een terugbetaling is voor dieetraadplegingen.
- In de Bib van Halen kan je terecht voor diverse kookboeken: <http://halen.bibliotheek.be/>.
- Gemeentelijke activiteiten vind je op [www.halen.be](http://www.halen.be).
- Voor volkstuintjes kan je terecht in het Lokaal Dienstencentrum De Klapstoel (013 46 03 78 of [dienstencentrum@halen.be](mailto:dienstencentrum@halen.be)).
- Ondernemers actief rond voeding kan je vinden via <http://www.halen.be/ondernemen-in-halen.html>.



## BEWEEG JE VOLDOENDE?

### Goede raad

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 voor beweging op [www.vigez.be](http://www.vigez.be).
- 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.



## BEWEGINGSDRIEHOEK VLAARDE INSTITUUT GEZOND LEVEN

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 stil te zitten.

Je doorbreekt het zitten door na 30 minuten stilzitten even recht te staan.

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



### Nuttige websites

- Benieuwd of je gezond eet en voldoende beweegt? Of zin in een aantal online voeding- en beweegttesten? Surf dan 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.
- Op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) vind je informatie over betrouwbare stappentellers en een online stappendagboek. Wil je een actief dagelijks leven? Info op: [www.10000stappen.be/actiefleven](http://www.10000stappen.be/actiefleven).
- Zin in sporten en ouder dan vijftig? Surf naar [www.sportelen.be](http://www.sportelen.be), de ontmoetingsite voor sportieve 50-plussers.
- Tips voor gezinnen, kinderen en jongeren vind je op [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be).
- De mutualiteiten beschikken over tal van gezonde folders en organiseren ook boeiende infoavonden, cursussen en activiteiten rond gezonde voeding. [www.cm.be](http://www.cm.be), [www.devoorzorg.be](http://www.devoorzorg.be), [www.oz.be](http://www.oz.be), [www.vnz.be](http://www.vnz.be), [www.paterna-ziekenfonds.be](http://www.paterna-ziekenfonds.be), [www.liberalemutualiteit.be](http://www.liberalemutualiteit.be).

### Aanbod in onze gemeente

- De sportinfrastructuur van Halen vind je op [http://www.halen.be/sportaccommodatie\\_3.html](http://www.halen.be/sportaccommodatie_3.html).
- De sportactiviteiten van onze Sportdienst vind je op <http://www.halen.be/sport-activiteiten-1.html> of op [www.facebook.com/sportdienstHalen](https://www.facebook.com/sportdienstHalen).
- Sportverenigingen in onze gemeente vind je via [http://www.halen.be/sportverenigingen\\_2.html](http://www.halen.be/sportverenigingen_2.html).
- Wandelen in Halen: <http://www.halen.be/wandelen-1.html>.
- Elk kerkdorp heeft een 10.000 stappenwandeling. In Halen vertrekt deze aan de sporthal, in Loksbergen aan de Panoven, in Zelem aan de Pastorie en in Zelk aan het Buurthuis.
- Fietsen in Halen: [http://www.halen.be/fietsen\\_2.html](http://www.halen.be/fietsen_2.html).
- In Halen zijn er 2 sportclubs die een G-afdeling hebben: Roba's Dancefactory G-kids dansgroep (<http://www.robasdancefactory.be>) en voetbalclub KFCMD Halen (<http://www.kmdhalen.be>).
- Op [www.datvoeltbeter.be](http://www.datvoeltbeter.be) vind je heel wat activiteiten om te bewegen. (klik op 'agenda' en kies 'Provincie Limburg' en 'Halen').
- Sportclubs in de buurt vind je ook op [www.bloso.be/sportdatabank](http://www.bloso.be/sportdatabank).



## 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.

### Hulpverlening en aanbod in onze gemeente

- Wil je stoppen met roken? Vraag advies aan je huisarts, apotheker of volg een rookstopcursus bij [www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be).
- Bepaalde ziekenfondsen organiseren rookstop-cursussen. Een tabakoloog in je buurt kan je vinden via [www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be).



## 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:

**De limiet**

Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je best niet meer dan 10 standaardglazen per week.

Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet.

Deze richtlijn is bedoeld voor mannen en vrouwen boven de 18 jaar. Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol.

<b>MAA</b>	<b>DIN</b>	<b>WOE</b>	<b>DON</b>	<b>VRIJ</b>	<b>ZAT</b>	<b>ZON</b>



***Voor deze richtlijn betekent één standaardglas alcohol ...***

STANDAARDGLAS ALCOHOL		= 10g PURE ALCOHOL	= 12.7ml PURE ALCOHOL	PURE ALCOHOL		
STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN
<b>1.0</b>	<b>1.0</b>	<b>1.0</b>	<b>1.0</b>	<b>1.3</b>	<b>1.7</b> TOT <b>2.5</b>	<b>7.5</b>
25cL	10cL	5cl.	3.5cL	33cL	33cl.	75cL
						
GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STERKEDRANK	BLIK BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN

Jongeren onder de 18 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 de 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.
- Info over andere zelfhulpgroepen vind je via [www.zelfhulp.be](http://www.zelfhulp.be).
- Andere zeer interessante sites over dit thema vind je terug op [www.vad.be](http://www.vad.be) en [www.cadlimburg.be](http://www.cadlimburg.be).

#### **Hulpverlening in onze gemeente**

- Vraag raad aan je huisarts.
- Maak een afspraak bij CadLimburg ([www.cadlimburg.be](http://www.cadlimburg.be)) via het telefoonnummer 011 27 42 98. Eender wie een vraag heeft over alcoholgebruik kan hier terecht.
- AA is een zelfhulpgroep voor drankverslaafden die wekelijks samen komen. Je kan anoniem contact opnemen via [www.aavlaanderen.org](http://www.aavlaanderen.org).



## 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 kalmeer middelen) ook bij je huisarts terecht.

### Nuttige websites en telefoonnummers

- De DrugLijn is de 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) en [www.drughulp.be](http://www.drughulp.be). Daar kan je ook terecht voor informatie over de drug, voor zelfhulp programma's en online begeleiding.
- Op de interactieve website over cannabis [www.laatjenietvangen.be](http://www.laatjenietvangen.be), vind je een quiz over drugs. Daarnaast verwijst de website je door naar informatie- en hulpkanalen.
- Info over andere zelfhulpgroepen vind je via [www.zelfhulp.be](http://www.zelfhulp.be).
- Andere zeer interessante sites over dit thema vind je terug op [www.vad.be](http://www.vad.be) en [www.cadlimburg.be](http://www.cadlimburg.be).

### Hulpverlening in onze gemeente

- Vraag raad aan je huisarts.
- Maak een afspraak bij CadLimburg ([www.cadlimburg.be](http://www.cadlimburg.be)) via het telefoonnummer 011 27 42 98. Eender wie een vraag heeft over alcoholgebruik kan hier terecht.

## HOE GA JE OM MET GAMEN?

### Hoeveel is te veel?

Eigenlijk is gamen vooral een leuke en boeiende bezigheid. Voor de overgrote meerderheid van de jongeren leidt gamen niet tot problemen.

Toch ben je misschien wel eens bezorgd om het gamegedrag van je kind. Je vraagt je af of hij/zij niet te veel gamet? Of het wel gezond is om zoveel uren naar het scherm te staren zonder meer te bewegen dan je duimen? Welke gezondheidsrisico's lang stilzitten met zich kan meebrengen?

Een belangrijke vraag die je jezelf kan stellen is of het gamen van je kind zijn/haar deelname aan andere activiteiten in de weg staat. Dat is de basis. Het aantal uren dat je kind per dag gamet is slechts één element om te bepalen of je kind al dan niet op een gezonde manier gamet. Er zijn ook andere signalen. Bijvoorbeeld wanneer je kind andere hobby's of sociale contacten in real life verwaarloost.

Frustraties en bezorgdheden over het gamegedrag van je kind zijn normaal. Dat wil daarom nog niet zeggen dat er ook echt een probleem is. Er zijn wel een paar tekenen die erop kunnen wijzen dat je kind op een riskante manier omgaat met gamen:

- Je kind houdt zich niet meer vaak bezig met (offline) sociale contacten en activiteiten buiten gamen. Zonder andere activiteiten doet je kind geen andere ervaringen op.
- Overmatig gamegedrag wordt soms gekenmerkt door bepaalde fasen van te veel gamen, afgewisseld met perioden waarin minder of niet wordt gespeeld. Als zoon of dochter constant te veel gamet is het belangrijk om het strikter op te volgen.
- Overmatig gamen gaat vaak hand in hand met andere stressfactoren die je kind ervaart, zoals gepest worden, zich niet goed in zijn vel voelen, onzeker zijn, problemen in het gezin, ADHD, ASS, enzovoort. Deze factoren kunnen een aanleiding zijn om toevlucht te zoeken in de gamewereld.

Het is zeker niet gemakkelijk om vast te stellen of een gamer zich in de gevarezone begeeft of niet. Als jongeren veel gamen kunnen ze dit vaak lang verbergen. Jongeren zijn immers voor huiswerkopdrachten en sociale contacten meer en meer afhankelijk van computers en internet.

Hoeveel gamen 'te veel' is, wordt vooral bepaald door de context: 2 uur gamen per dag kan al te veel zijn voor een 13-jarige die pas om 17 uur thuiskomt, nog moet eten, zijn huiswerk maken en op tijd moet gaan slapen omdat hij 's morgens vroeg de bus moet halen. Misschien gaat hij dan vlug zijn huiswerk maken om toch nog die paar uurtjes te kunnen gamen of na slaaptijd verder gamen.

Meestal gaan gamen en andere activiteiten met beeldscherm gepaard met lang en ononderbroken zitten. Lang stilzitten heeft negatieve gevolgen voor de lichamelijke en mentale gezondheid van je kind.

### Geschikte games!

De zoektocht naar geschikte games voor je kind is niet gemakkelijk. Misschien wil je kind een game hebben, die jij absoluut niet gepast vindt voor zijn/haar leeftijd. Je moet al rekening houden met de media waarop de game gespeeld kan worden (vb. Playstation of Wii), hoeveel kosten er (extra) bij komen kijken, en of het soort game (vb. actie, avontuur, denksport, ...) je kind ligt. Maar het is ook van belang te kijken welke game geschikt is voor zijn/haar leeftijd en ontwikkelingsniveau. Veel ouders vragen zich af of je van geweldspelletjes ook in het echte leven gewelddadig kan worden. Voor de overgrote meerderheid van de jongeren is gamen echter een onschadelijke uitlaatklep voor hun emoties zoals woede en angst; emoties die ze in het dagelijks leven moeten beheersen.



## Tips!

Om ervoor te zorgen dat je kinderen vooral de voordelen van gamen benutten en er geen problemen mee krijgen, zijn vooral deze drie zaken van belang:

- Positief staan tegenover gamen. Er zijn redenen genoeg om gamen op een positieve manier te bekijken.
- Samen met je kind gamen beleven. ‘Samen’ is het sleutelwoord als het op leuk en positief gamen aankomt.
- Weet dat ouders van belang zijn in het leren verantwoord omgaan met gamen.

## Nuttige websites

- Alle info over gamen: <http://www.druglijn.be/drugs-abc/gamen>, [www.gezondopvoeden.be/content/gamen](http://www.gezondopvoeden.be/content/gamen).
- Test je eigen gamegedrag of laat je kind zijn/haar gamegedrag testen: <http://www.druglijn.be/test-jezelf/detail/gamen>.
- Hoe gaan ouders om met gamende kinderen: <http://mediawijs.be/dossier/dossier-gaming/hoe-gaan-ouders-gamende-kinderen>.
- Gaminggids voor begeleiders van kinderen en jongeren: <http://mediawijs.be/dossier/dossier-gaming/mediawijs-gamen-gaminggids-voor-begeleiders-van-kinderen-en-jongeren>.
- Meer informatie over schermtijd, lang stilzitten en een actieve leefstijl: [www.gezondopvoeden.be/content/beweging](http://www.gezondopvoeden.be/content/beweging).
- Over veilig internetgebruik: <http://www.groeimee.be/veilig-internet>.
- Website met opvoedingstips over o.a. veilig surfen, chatten, sociale netwerksites, cyberpesten, ...: <http://www.veiligonline.be>.
- Info over veilig internet voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten: <http://www.clicksafe.be>.
- Hier vind je veiligheidstools en praktische tips voor een veilige internetomgeving: <https://www.google.be/safetycenter>.
- Andere zeer interessante sites over dit thema vind je terug op [www.cadlimburg.be](http://www.cadlimburg.be).

## Hulpverlening in onze gemeente

- Voor een ouderavond over gamen kan je terecht bij het CGG in jouw regio of bij de Gezinsbond.
- CAD Limburg ([www.cadlimburg.be](http://www.cadlimburg.be)) heeft hierover een hulpverleningsaanbod en organiseert vormingen. Telefoonnummer: 011 27 42 98.





## 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. Voorkom het gebruik van bestrijdingsmiddelen door de juiste plant op de juiste plaats te kiezen. Zie onderstaande links voor tips en info.
- Bestrijd insecten en ongedierteplogen, maar hou je eigen gezondheid in het achterhoofd: gebruik alternatieve middelen in plaats van insecticiden.
- Let op als je de natuur ingaat: raak geen berenklaauw 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 bureu.
- 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.
- Laat periodiek je verwarmingsinstallatie onderhouden. Verwarmingstoestellen op gas moeten tweejaarlijks een onderhoudsbeurt krijgen. Voor verwarmingstoestellen op stookolie of brandstof moet dit jaarlijks gebeuren.

### Nuttige websites

- Informatie over welke invloed je omgeving heeft op je gezondheid vind je op [www.gezondheidsmilieu.be](http://www.gezondheidsmilieu.be).
- Ben je op zoek naar alternatieven voor pesticiden en insecticiden of wil je informatie krijgen over de juiste aanleg van je tuin, 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).
- Informatie over het verplichte onderhoud van je verwarmingstoestel vind je op [www.vlaanderen.be/nl/bouwen-wonen-en-energie/onderhoud-en-kwaliteit/verplicht-  
onderhoud-van-uw-cv-installatie-centrale-verwarming](http://www.vlaanderen.be/nl/bouwen-wonen-en-energie/onderhoud-en-kwaliteit/verplicht-onderhoud-van-uw-cv-installatie-centrale-verwarming).

### Hulpverlening en aanbod in onze gemeente

- Voor meer informatie over o.a. onkruidbestrijding, de eikenprocessierups, het verbranden van afval, stookinstallaties, ... kan je terecht bij de Milieudienst van Halen: <http://www.halen.be/milieu-1.html>.

- Voor vragen over je leefomgeving en gezondheid kun je terecht bij de medisch milieukundige van Logo Limburg. De medisch milieukundige voor Halen is: Matthias Houben, 011 23 82 50, [matthias.houben@limburg.be](mailto:matthias.houben@limburg.be), [www.gezondheidenmilieu.be](http://www.gezondheidenmilieu.be). Je kan er terecht voor vragen en klachten over de invloed van het milieu op de gezondheid. Dit kan gaan zowel over binnenmilieu (schimmel, ...) en buitenmilieu (zware metalen, ...). De medisch milieukundige geeft inhoudelijk advies, voorlichting, materialen en methodieken over de impact van de omgeving op je gezondheid.
- Advies over duurzaam bouwen vind je bij Dubolimburg: [www.dubolimburg.be](http://www.dubolimburg.be).

## HOE HOU JIJ 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.

### Nuttige websites

- Informatie over welke invloed je omgeving binnenshuis heeft op je gezondheid vind je op [www.gezondbinnenmilieu.be](http://www.gezondbinnenmilieu.be). Klik door naar de infopagina's.
- Op [www.koolstofmonoxide.be](http://www.koolstofmonoxide.be) vind je meer info 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).
- Schimmelvlekken in je woning? Verwijder de schimmel en pak het achterliggende vochtprobleem aan.

### Hulpverlening in onze gemeente

- Voor meer informatie over o.a. onkruidbestrijding, de eikenprocessierups, het verbranden van afval, stookinstallaties, ... kan je terecht bij de Milieudienst van Halen: <http://www.halen.be/milieu-1.html>.
- Voor vragen over je leefomgeving en gezondheid kun je terecht bij de medisch milieukundige van Logo Limburg. De medisch milieukundige voor Halen is: Matthias Houben, 011 23 82 50, [matthias.houben@limburg.be](mailto:matthias.houben@limburg.be), [www.gezondheidenmilieu.be](http://www.gezondheidenmilieu.be). Je kan er terecht voor vragen en klachten over de invloed van het milieu op de gezondheid. Dit kan gaan zowel over binnenmilieu (schimmel, ...) en buitenmilieu (zware metalen, ...). De medisch milieukundige geeft inhoudelijk advies, voorlichting, materialen en methodieken over de impact van de omgeving op je gezondheid.

## 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:

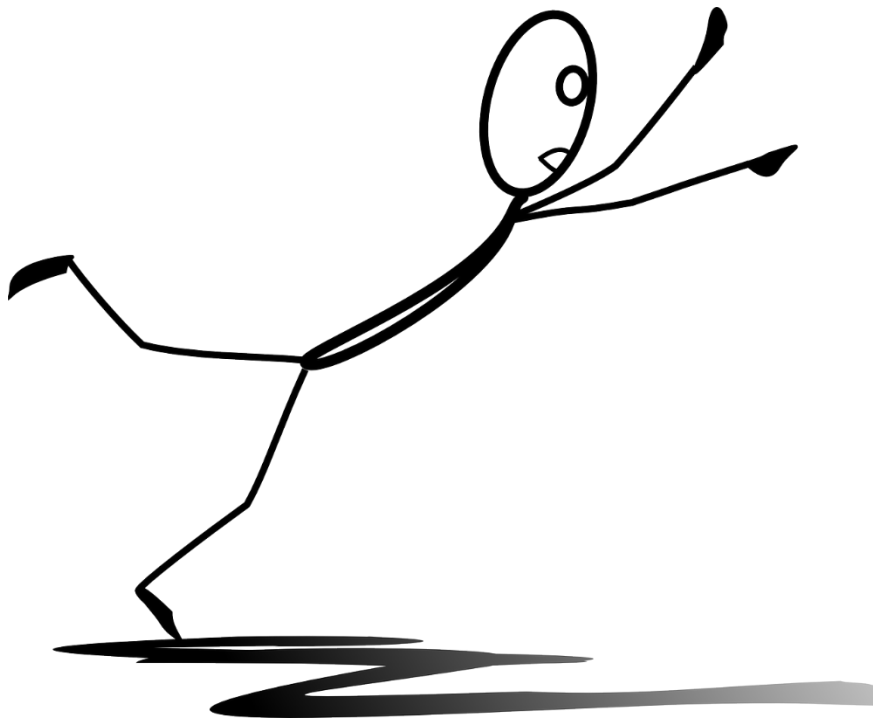
- Blijf fit en actief: blijf bewegen.
- Ga voor een veilig huis: kleef bijvoorbeeld antislip op de traptreden, zorg voor voldoende verlichting, laat niets rondslingeren, ...
- Draag zorg voor je voeten: kies voor aangepaste schoenen.
- Kijk uit met je ogen: draag een bril als je er een nodig hebt, ga 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.

### Aanbod in onze gemeente

- Sportverenigingen in onze gemeente vind je via [http://www.halen.be/sportverenigingen\\_2.html](http://www.halen.be/sportverenigingen_2.html)
- Beweegactiviteiten voor senioren kan je vinden op <http://www.deklapstoel.be/activiteiten.html>



## 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 dan deze film: <https://www.youtube.com/watch?v=q8WRqZH5DZc&feature=youtu.be>
- Wil je weten hoe je de afnameset voor het dikkedarmkanker onderzoek gebruikt? Het filmpje via deze link <https://www.bevolkingsonderzoek.be/dikkedarmkanker> toont je stap voor stap hoe het moet.

### Hulpverlening In onze gemeente

- Wil je meer weten over de bevolkingsonderzoeken? Vraag ernaar bij je huisarts of bel het gratis nummer 0800 60 160.
- Jaarlijks probeert de gemeente vrouwen tussen 50 en 69 jaar aan te moedigen om hun borsten te laten screenen op kanker. Je vindt hier de dichtstbijzijnde radiologische eenheden:
  - AZ Diest - Radiologie  
Statiestraat 65  
3290 DIEST  
013 35 40 20
  - Jessa ziekenhuis - Campus St.-Ursula  
Diestersteenweg 8  
3540 Herk-de-Stad  
011 33 55 77
  - Dr. Caroline Ceysens  
Overstraat 41  
3290 Diest  
013 32 70 90

### 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:*

- volwassenen boven 45 jaar met een chronische cardiovasculaire aandoening,
- mensen die na een ziekte of ongeval geen milt of een slecht werkende milt hebben of aan een longaandoening lijden,
- zieken met een gewijzigde immuniteit (door sommige kankers, aids, leukemie, ...), alcoholisme, levercirrose, diabetes of chronische nierinsufficiëntie,
- alle volwassenen ouder dan 60 jaar.

- **Griep:** de jaarlijkse griepvaccinatie is *aanbevolen* voor:
  - zwangere vrouwen die in het 2de of 3de 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 te 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.
- Ben je niet zeker of je een griepvaccinatie nodig hebt? Wil je weten of je in orde met je andere vaccinaties? Heb je een vaccin nodig voor een vakantie naar het buitenland? 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 te zeggen
Ga ervoor	Durf hulp vragen
Gun jezelf rust	Hou je hoofd boven water

### Nuttige websites en telefoonnummers

- Als volwassene kan je terecht op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be).
- Ben je tussen 12 en 16 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 Zelfmoordlijn 1813. Je surft naar [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) of belt het nummer 1813. Tussen 19.00 u. en 21.30 u. kan je op de website ook chatten met een medewerker.
- CAW Limburg vzw biedt hulp bij al je welzijnsvragen. CAW geeft informatie en advies, biedt psychosociale begeleiding aan en verleent onderdak in crisissituaties. Via [www.cawlimburg.be](http://www.cawlimburg.be) kan je bellen, mailen of chatten met een hulpverlener of een afspraak maken.

### Hulpverlening en aanbod in onze gemeente

- Praat erover met je huisarts of een psycholoog.
- Het Limburg Initiatief voor Therapie en integrale Personenzorg – Groep LITP is een samenwerkingsverband tussen diensten actief in de ambulante geestelijke gezondheidszorg en psychosociale revalidatie in Limburg.
- Ben je tussen 12 en 25 jaar? Bij het JAC kan je terecht voor vragen, advies, ondersteuning en begeleiding over eender welk onderwerp: [www.jaclimburg.be](http://www.jaclimburg.be).
- [Psychologen in de buurt.](http://www.CAWlimburg.be)
- [www.CAWlimburg.be](http://www.CAWlimburg.be).
- Belgische Federatie van Psychologen voor Halen en omgeving: <https://www.bfp-fbp.be/psycholoog/resultaten?pc=3545&fn=&ln=&radius=10>.
- Beweegactiviteiten kan je vinden op [www.halen.be](http://www.halen.be).



## NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

### Noodnummers

<b>100 of 112</b>	Ambulance en brandweer
<b>101</b>	Politie
<b>102</b>	AWEL (Kinder- en jongerentelefoon)
<b>105</b>	Rode Kruis
<b>070 245 245</b>	Antigifcentrum
<b>016 34 87 50</b>	Brandwondencentrum Gasthuisberg Leuven
<b>106</b>	Tele-Onthaal
<b>112</b>	Europees noodnummer
<b>1813</b>	Zelfmoordlijn

### Algemene hulp- en infonummers

<b>03 239 14 15</b>	Anonieme Alcoholisten
<b>0800 60 160</b>	Bevolkingsonderzoeken naar kanker
<b>078 15 10 20</b>	Druglijn
<b>0800 99 7777</b>	Griep/influenza
<b>0800 99 533</b>	Holebifoon
<b>078 15 00 01</b>	Opvoedingstelefoon
<b>1700</b>	Vlaamse infolijn
<b>0800 96 333</b>	Infolijn Diabetes
<b>1712</b>	Elk vermoeden van geweld telt!

### Wachtdiensten

<b>0903 99 000</b>	Wachtdienst Apothekers
<b>0903 39 969</b>	Wachtdienst Tandartsen
<b>0900 404 14</b>	Dokter van wacht Halen
<b>011 71 56 50</b>	Mijn Huisartsenwachtpost ( <a href="http://www.mijnwachtpost.be">www.mijnwachtpost.be</a> )



stad HALEN  
Markt 14 . 3545 Halen

