

Geachte Mw, Mr,

December 2024

Wij willen u informeren over actuele veranderingen in ons team en over doelstellingen binnen de zorg: 1. over de bloeddruk en 2. over uitstrijkjes.

De normen voor een goede bloeddruk zijn strenger geworden. Een goede bloeddruk is belangrijk om lang gezond en lang fit te blijven. Te hoge bloeddruk beschadigt de bloedsomloop, bijvoorbeeld in het hart, de hersenen, de nieren, de benen, de ogen enzovoort. Deze organen worden "sneller oud" als ze langdurig onder hoge druk moeten werken.



KWATRECHT Een bloeddruk schommelt bij ons allemaal. Hij kan van uur tot uur anders zijn. Vaak is de bloeddruk tijdelijk hoger op een moment met meer emotie of meer tijdsdruk, bijvoorbeeld tijdens een doktersbezoek. Indien de bloeddruk hoger is tijdens een doktersbezoek, willen we graag weten of dat langdurig zo hoog is, ook thuis. Het is voor u en ons belangrijk dat we een idee hebben van uw gemiddelde bloeddruk, op basis van meerdere metingen (indien hij een keer als hoog is gemeten). Herhaalde metingen kunnen gebeuren door uzelf wanneer u een toestel leent of koopt, of door verpleging e.a. Graag lezen wij dan een lijstje van herhaalde metingen (met dag en uur erbij).

Voor de meeste mensen is het belangrijk dat de bloeddruk **gemiddeld onder de 13** is (ook 130 genoemd). Dat is veel strenger dan vroeger. Maar het is belangrijk dat u deze norm haalt: het houdt u langer in leven en langer fit !

De bloedsomloop wordt bij sommige mensen gelijktijdig beschadigd door een hoog cholesterol, weinig bewegen, overgewicht, roken en door diabetes. Dit zijn de **risicofactoren voor een slechte bloedsomloop**. Probeer op dat vlak alles zo goed mogelijk te krijgen wat je kan beïnvloeden! Het verlengt je leven en geeft je ook meer fitte jaren binnen dat leven...Houd hierover regelmatig een preventiegesprek met onze verpleging ! Je kan hier regelmatig een afspraak voor vragen !

Ook bij de uitstrijkjes van de vrouw zijn er wijzigingen (wetenschappelijk en wettelijk). De noodzaak (en terugbetaling van de labokost) is nog slechts een herhaling om de vijf jaar (om de drie jaar onder de 30 jaar, nog slechts eenmaal na 64 jaar). Dit kan zowel bij de huisarts als bij de gynaecoloog afgenomen worden. In dat geval doet het labo een andere test naargelang de leeftijd:

- tussen 25 en 30 jaar : 1a. Een test op slechte cellen (cytologie)
- tussen 30 en 64 jaar: 1b. Een test op virussen die daar kanker kunnen veroorzaken (HPV).

Wanneer deze test niet goed is, wordt meteen ook de andere test gedaan op hetzelfde staal. Dit kan enkel op stalen die door artsen worden afgenomen. Wanneer een vrouw het absoluut onmogelijk acht om zich door een arts te laten onderzoeken, kan zij een zelfafname van test 1b voorstellen (het materiaal, de Evalynn Brush, aan te vragen bij de arts). Dat is duurder. Zelfafname wordt wetenschappelijk niet aangeraden omdat bij slecht resultaat dan een nieuw staal (afgenomen door een arts) vereist is voor de bijkomende test (= tweemaal kosten en mogelijk tijdverlies).

Voor vrouwen vanaf 65 jaar: als de afgelopen 10 jaar geen screening werd gedaan, wordt een éénmalige dubbele testing (cytologie en hpv-test) aangeraden. Anders hoeft het niet meer en is deze preventie niet nuttig.

Bij gynaecologische klachten en na slechte testresultaten moeten andere (en frequentere) onderzoeken gebeuren bij huisarts of gynaecoloog.

Op www.mediKwatrecht.be vindt u andere raadgevingen voor de opvolging van ziekten en over vaccins.

Op 1/1/25 krijgen wij een nieuwe verpleegkundige in dienst: mw. Marlies De Saveur. Zij komt in plaats van Geoffrey Poelman, die zijn loopbaan met een zakenpartner een nieuwe wending geeft. Wij danken Geoffrey voor zijn inzet en weten dat velen van u blij waren met zijn stijl en inzet.

Wij wensen u alvast een gelukkig 2025 toe en zijn altijd beschikbaar voor al uw vragen.

Drs. Deprost, Venneman, Rahoens, De Keyzer

Verpleegkundigen Jolien, Geoffrey, Marlies