



©Annie Spratt

Wijkgezondheidscentrum De Kaai biedt **kwalitatieve gezondheidszorg** met een team van **huisartsen, verpleegkundigen, zorgkundigen, kinesitherapeuten** en **maatschappelijk werkers**. We werken **buurtgericht** en richten ons tot de inwoners van de Bloemekenswijk, een deel van Wondelgem en Mariakerke. We hebben veel kennis en jarenlange ervaring met **interdisciplinair werken**, maar we zetten ook in op **preventie** en **gezondheidspromotie**.

Bijenhotel in de Kaaituin

Bijen en insecten zijn onmisbaar voor een gezonde wijk. Ze spelen een belangrijke rol in het behoud van een gezond milieu in onze buurt. Daarom bouwden enkele partners uit de wijk samen met heel wat enthousiaste kinderen een heus bijen- en insectenhotel!

De lokale werkgroep Natuurweefselplanning ging in op de uitnodiging van vzw Jong en de Gentse Brede Scholen om tijdens de Buitenspeeldag van april een natuurworkshop te organiseren voor kinderen uit de wijk. Het werd een speelse, leerzame namiddag waarin natuurbeleving centraal stond.

Het resultaat? Een prachtig insectenhotel dat nu tussen de bloemen van de tuin van het wijkgezondheidscentrum staat. Daar zullen de bijen binnenkort druk in de weer zijn om bloemen te bestuiven en mee te zorgen voor een bloeiende, groene omgeving.

Met dit project – en tal van andere initiatieven om te vergroenen in de buurt – willen we jong en oud opnieuw dichterbij de natuur brengen.

Over ons

Artsen



Vanaf begin juli gaat dokter Sofie Spiers er voor een jaar tussenuit. Zij wordt vervangen door dr. Carmen Binst.



En dokter Chiel Bogaert zal na de zomer De Kaai verlaten. Hij start een eigen praktijk in Evergem in oktober.

Wie patiënt is bij Dr Sofie of Dr Chiel en vragen heeft over zijn/haar opvolging, mag hier een arts of het onthaal over aanspreken.

Het hele Kaaiteam wenst jullie alvast een fijne zomer toe!



Wat te doen bij warm weer?

Bij warm weer is het belangrijk goed voorbereid te zijn en zorg te dragen voor anderen. Vooral kinderen, oudere mensen en zieken lopen meer risico. Kijk of ze genoeg drinken en help waar nodig. Laat kinderen niet achter in een auto, ook niet voor even.

Zorg dat je altijd water bij je hebt, volg het weerbericht en let op signalen zoals hoofdpijn of duizeligheid. Voel je je niet lekker op een heel warme dag? Drink dan zeker meteen meer water, zoek een koele plek en rust. Als je toch twijfelt, is het goed om je huisdokter te bellen.

Meer tips vind je op www.warmedagen.be. Zo kun je veilig genieten van de zomer.



Drink voldoende

- Drink meer dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt.
- Drink bij voorkeur water.
- Kleurt je urine donker? Dan drink je te weinig.



Hou jezelf koel

- Zoek koele plekken op en vermijd de zon.
- Verplaats inspanningen naar een koeler moment van de dag.
- Draag lichte, loszittende, lichtgekleurde kledij.
- Koel je lichaam af (lauwe douche, (voeten)bad, ...).
- Draag een hoofddeksel.



Hou je huis koel

- Verlucht op momenten dat het buiten koeler is dan binnen.
- Gebruik zonwering (rolluiken, luifels, gordijnen, ...).
- Gebruik een ventilator, die kan helpen om de ruimte te verkoelen.
- Beperk het gebruik van apparaten die warmte produceren (fornuis, oven, computer, ...).

Project mantelzorg

Zorg jij voor je mama, papa, oma, opa, broer of zus omdat ze ziek zijn of een beperking hebben? Dan ben jij eigenlijk een 'mantelzorger'. Dit kan veel stress en zorgen geven en is soms moeilijk te combineren met werk of school. Maar je staat er niet alleen voor! Wijkgezondheidscentrum De Kaai en het Lokaal Dienstencentrum De Waterspiegel organiseren ontmoeting en infosessies om jou te ondersteunen. Geïnteresseerd? Vraag meer info aan Stefanie via telefoon of stefanie.deygiers@wgcddekaai.be.

Deze sessies gaan door in Villa Varen (Grensstraat 171) op volgende momenten:

- 8/9 - wegwijs in mantelzorg: welke financiële voordelen zijn er?
- 13/10 - samen alleen met zorg – lotgenotencontact
- 10/11 - eerste hulp bij zorgplanning
- 8/12 - draaglast & draagkracht

Vakantieregeling

Voor de meest recente info over consultatie-uren: zie www.wgcdekaai.be

Wanneer neemt jouw arts vakantie?	
Dr. Carmen Binst	14 juli tot en met 22 augustus
Dr. Chiel Bogaert	16 juni t/m 4 juli 18 augustus t/m 29 augustus
Dr. Isabel De Brabandere	4 augustus t/m 18 augustus
Dr. Lien De Corte	7 juli t/m 8 augustus
Dr. Jeroen Joye	1 juli t/m 1 augustus
Dr. Isa Levrouw	Geen verlof tijdens de zomer
Dr. Ada Maes	Bevallingsverlof t/m september
Dr. Tim Scheirlinckx	4 augustus t/m 11 augustus
Dr. Sofie Spiers	Afwezig vanaf 1 juli
Dr. Caroline Stevens	21 juli t/m 15 augustus
Dr. Sarah Thooft	Geen verlof tijdens de zomer
Dr. Elien Van Alboom	14 juli t/m 22 juli 11 augustus t/m 22 augustus
Dr. Michiel Willems	16 juni t/m 27 juni 18 augustus t/m 25 augustus

In WGC De Kaai werken we met consultaties op afspraak
Voor een afspraak, kan je terecht bij ons onthaal: 09 216 86 50

Gelieve tijdig te verwittigen indien je afspraak niet kan doorgaan

