

AFGEFTEKEND DOOR GENT X



PB- PPIB-7
BELGIE(N) - BELGIQUE

- P910162 -

Kaaikrant

Contactblad van Wijkgezondheidscentrum De Kaai



2023

VAN OUD NAAR NIEUW
met veer-kracht



Omgang met verandering, hoe doe je dat?
Dr. Guido De Munck vertelt.

Interview met patiënt Ali

Tips van nieuwe collega's



wijkgezondheidscentrum
De Kaai

Illustratie © Marguerite De La Rue

VOORWOORD

Beste lezers,

Hier zijn we dan, in 2024. Een nieuw jaar, een nieuw begin!

De wereld staat nooit stil, alles verandert. Soms is dat wat moeilijk, maar vaak is het ook nodig. Wijkgezondheidscentrum De Kaai kende in de voorbije jaren veel verandering; nieuwe collega's, nieuwe afspraken (bijvoorbeeld de 'dringende raadpleging'), nieuwe patiënten, nieuwe informatie, ...

De tijd staat nooit stil, alles gaat vooruit... Omdat het allemaal soms zo vlug gaat en om nog beter in te spelen op deze veranderingen, hebben we beslist om de Kaaikrant een nieuwe vorm te geven. We kiezen vanaf dit jaar voor een infoblaadje dat voornamelijk aan het onthaal zal liggen, en die jullie als patiënten kunnen meenemen. Ook onze zorgverstrekkers kunnen dit meenemen wanneer ze op huisbezoek gaan.

Dit betekent dus ook dat jij, beste lezer, op dit moment, de voorlopig laatste Kaaikrant in jouw handen hebt... Symbolisch kozen we daarom voor het thema 'verandering' en niet voor 'afscheid'. Wij geloven dat elk einde een nieuw begin kan zijn en kansen biedt tot groei en veerkracht.

Ik vond het alvast een grote eer om een paar jaar 'hoofdredacteur' te zijn (na Lara en Els – nog eens een grote dankjewel aan hen voor al het mooie werk dat zij jarenlang geleverd hebben!).

Dit is geen vaarwel maar een 'tot ziens',



Stefanie Deygers

BERICHT AAN DE PATIËNT

Patiëntenraad

Dit jaar starten we met iets nieuw; een 'patiëntenraad'. Stefanie en Lut zijn volop bezig met de voorbereidingen. Het is de bedoeling dat we via dit overleg te weten komen hoe jullie, als patiënten, kijken naar de organisatie van ons wijkgezondheidscentrum.

Via deze raad wordt er advies en feedback gevraagd over onze werking. We verwachten dus van deze deelnemers dat ze goed kunnen reflecteren, maar ze moeten geen experts of professionals zijn.

Mæer nieuws volgt binnenkort!



CONTACTKRANT

Wijkgezondheidscentrum De Kaai

jaargang 2023 nummer 2

REDACTIE

Jeffrey Dainotti, Stefanie Deygers,
Lara Hardeman, Lut Joris,
en Elien Van Alboom

OPMAAK

JACQUES

www.jacques.gent

DRUK

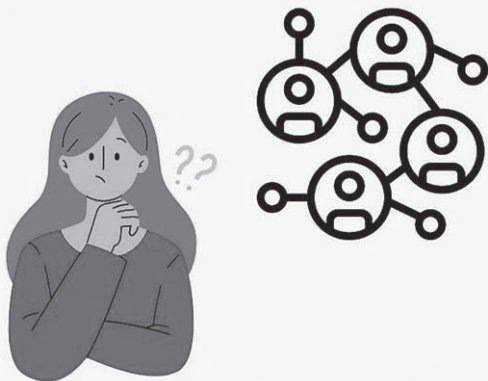
Mirto Print

*Dit is een krant die gratis
naar de patiënten van
Wijkgezondheidscentrum
De Kaai wordt verzonden.
Gelieve adreswijzigingen
steeds te melden aan het onthaal
of via info@wgdekaai.be*

Kaairubriek

NIEUW PROJECT VAN DE KAAI IN SAMENWERKING MET STAD GENT

Het project Patiënt zoekt netwerk (PT ZKT NTRWK), met de steun van Stad Gent, gaat dit jaar van start! Wij (maatschappelijk werk en de artsen) willen met dit project werken aan een betere samenwerking tussen de arbeidsarts (via de werkgever), adviserend geneesheer (mutualiteit), VDAB, huisarts,... Zodat de patiënt tijdens zijn periode van ziekte meer perspectief krijgt op het vlak van werk. De patiënt wordt daarbij centraal gezet en 'aan het stuur' van zijn eigen traject. Als patiënten van De Kaai zullen jullie hier zelf niet rechtstreeks mee te maken krijgen. Maar we geloven dat we door dit project op lange termijn een betere samenwerking zullen hebben met al deze hulpverleners, een voordeel voor jullie verhaal!



KUNST IN DE KAAI

De tekening op de voorpagina is gemaakt door Marguerite De La Rue. Ze is 82 en stelt haar potloodtekeningen tentoon in de Kaai. Hoewel Marguerite het als kind al leuk vond om te tekenen, is ze zich pas op pensioenleeftijd gaan verdiepen in de kunst van het tekenen. Zonder enige opleiding brengt ze de mooiste natuur en portretten tot leven. Haar tentoonstelling 'Dank aan maker van mens en natuur' is te zien in de Kaai tot eind mei.



PERSONEEL

ARTSEN

Huisarts in opleiding Anna Jans beëindigde haar opleiding eind september. We mochten begin oktober Lisa Bonte verwelkomen als nieuwe HAIO.



Lisa

Eind maart nemen we jammer genoeg ook afscheid van Dr Kaatje Vanholder. We wensen haar alle goeds toe en gaan haar missen!



Lisa

"Ik zal vanaf 1 april 2024 niet meer in De Kaai werken. Na ongeveer 18 jaar in De Kaai ben ik toe aan nieuwe uitdagingen. Ik vond het fijn om hier al die jaren huisarts te zijn. Ik begrijp dat mijn vertrek mijn vaste patiënten belast met de zoektocht naar een nieuwe vaste arts. Indien je daarover graag nog iets wil over vragen, dan kan je een telefonisch gesprekje met mij via het onthaal laten inplannen. Ik wens jullie het allerbeste toe en ik weet zeker dat je in goede handen bent bij mijn collega's: als gedreven huisarts sta ik volledig achter de visie van het centrum. Ik dank mijn collega's voor hun expertise, ijver en inzet." Dr Kaatje

ONTHAAL

Begin van de zomer namen we afscheid van Myriam El Attar. Nelin is nu nieuwe vaste collega aan het onthaal.



Nelin

KINE

Collega Hanne werd onlangs mama van de kleine Alba. Proficiat Hanne! Celine vervangt haar tot voorjaar 2024.



Celine

Ook Yves vervoegde onlangs het kineteam. Hij vervangt Hélène die warmere oorden opzocht.



Yves

VERPLEGING

Ook Marijke en Elle namen helaas afscheid van De Kaai. Lesley kwam er als vaste kracht bij. Welkom aan alle nieuwe collega's!



Lesley

INTERVIEW

Verwacht het onverwachte ... met Dr. Guido Demuyneck



Voor deze laatste Kaaikrant in teken van verandering, ga ik een open en verwarmend gesprek aan met Dr. Guido Demuyneck over de grote en kleine kantelmomenten in het leven, én hoe je met deze kunt omgaan. Dr. Guido Demuyneck heeft voor veel lezers weinig introductie nodig. Guido stond in 2005 samen met Els Nolf aan de wieg van de Kaai, en gaf zijn jarenlange solo-huisartsenpraktijk op voor een nieuwe uitdaging in het toen pas opgerichte Wijkgezondheidscentrum. In 2016 sloeg Guido opnieuw een pagina om, ving zijn pensioen aan en vond een nieuwe boeiende weg in het leven.

ONDERTUSSEN BEN JE AL BIJNA ACHT JAAR GEPENSIONEERD, HOE IS VOOR JOU DIE STAP GEWEEST?

Dat lijkt lang en toch is dat precies voorbijgevoegen... Plotseling val je zonder patiënten, geen raadplegingen of huisbezoeken meer en dan vraag je je ook wel af: "wat doe ik nu?" Ik zocht naar een nieuwe invulling. Zo begon ik te fitnessen met een oud-patient, ik ging in de wielclub én filosofieclub. Ik werd ook huisman en hielp bij het koken. Toen kwam corona en viel dit alles weg. Ik vroeg me af: 'Wie ben ik, waar sta ik voor? Wie ben ik wanneer ik geen arts meer ben?' Intussen is er veel gebeurd, ik ben verhuisd naar De Pinte, een beetje ontheemd als het ware... Sinds '75 woonde ik in de Grensstraat. Gelukkig voor mij is daar ook De Kaai (en de evenementen van de buurt). Ik word ouder; ik heb een knieprothese gehad dit jaar, het is confronterend dat je fysiek ouder wordt. Je moet je aanpassen en het aanvaarden. Verder haal ik veel voldoening uit mijn vrijwilligerswerk.

WELKE KANTELMOMENTEN HEBBEN JOUW LEVEN GETEKEND?

Toen ik 3 à 4 jaar was, stuurden mijn ouders me naar een weeshuis in de vakantie, omdat ze het zo druk hadden in hun huis, tuin- en landbouwpraktijk. Dat weeshuis was in Beveren-Waas, mijn geboortestreek. Het was een soort oud kasteeltje met nonnen. Nooit heb ik zo een eenzaamheid gekend als toen. Tijdens de weekenden mochten de meeste kinderen

terug naar huis. Ik herinner me hoe ik er achterbleef en 's nachts niet kon slapen en door de slaapzaal liep. Ik ging bij het raam staan en zag daar de sociaal assistenten op een roeibootje op de slotgracht, ze maakten plezier. Als kind was dat zo confronterend. Plotseling kwam er een zuster op de slaapkamer en betrapte me. "Wat doe jij hier?", vroeg ze me. Ik zei dat ik niet kon slapen. "Waarom kun je niet slapen?", vroeg ze me. "Ik heb honger", loog ik. Ze gaf me een hand, nam me naar het klooster en gaf me een soldatenkoek en een glas melk. Dat beeld, dat blijft me zo bij, dat was voor mij wel een kantelmoment omdat dat zo emotioneel was. De schoolse overgangen waren voor mij ook echte kantelmomenten, toch is mijn grootste kantelmoment mijn scheiding, het is iets dat zo diep op je inwerkt, je voelt het eigenlijk al jaren op voorhand aankomen en op een bepaald moment hak je de knoop door. Op voorhand weet je niet wat je te wachten staat, want met het onaangename verdwijnt ook het goede en eigenlijk is dat zoals 'scheuren', scheuren met je ex-partner, maar ook een stuk met je kinderen. Je beseft niet hoe dat ook met je kinderen een vervolgverhaal betekent, maar dan op een andere manier.

HOE KUNNEN WE BEST OMGAAN MET DIE GROTE VERANDERINGEN, OF KANTELMOMENTEN?

Als je voelt dat je voor dergelijk moment staat in je leven, probeer je dan goed voor te bereiden.

- Neem je tijd om jezelf goed te overdenken, vooraleer je stappen zet.
- Sluit jezelf niet af voor anderen.
- Probeer mensen te bereiken waarop je kunt bouwen, mensen die zonder te oordelen objectieve informatie kunnen geven waarmee je aan de slag kan.
- Benader een kantelmoment in kleine behapbare stappen zodat je het nieuwe pad kunt bewandelen, op een weloverwogen manier en je trouw blijft aan jezelf.
- Kom tot een besluit en ga er dan ook voor, blijf niet bij de pakken zitten.

KUNNEN WE ONS STEEDS VOORBEREIDEN OP DEZE KANTELMOMENTEN OF OVERKOMEN ZE ONS?

Het doet me denken dat je je steeds probeert voor te bereiden, maar eens het daar is kom je toch een beetje in de confrontatie van het moment. Zaken waaraan je niet aan dacht, die je toch overrompelen.

Je kunt proberen je zo goed mogelijk voor te bereiden maar een partner kan bijv. totaal anders reageren dan je denkt en op voorbereid, dus verwacht het onverwachte (*lacht*).



Lara

INTERVIEW met patiënt Ali Tayefeh



DAG ALI, WIL JE IETS MEER VERTELLEN OVER JEZELF EN WELKE GROTE 'VERANDERINGEN' JIJ MEEMAAKTE?

In 1999 ben ik naar België gekomen. Ik had op dat moment een ontsteking aan mijn onderbeen. Ik hoopte dat de artsen hier mijn been zouden kunnen genezen, maar helaas bleek dat onmogelijk. Eén week na mijn aankomst werd mijn been geamputeerd. Ik leerde snel opnieuw lopen, eerst met krukken en daarna met een prothese. Hoewel mensen me zeiden dat het onmogelijk was, leerde ik ook opnieuw autorijden. Door mijn verblijf in het ziekenhuis, besepte ik maar al te goed hoe belangrijk taal is. Ik startte zo snel mogelijk met de Nederlandse lessen in Ligo. Ik leerde er mijn eerste woorden Nederlands én mijn echtgenote kennen. Zij was mijn eerste lerares Nederlands! Nederlandse les volgen kan dus op veel manieren interessant zijn (*lacht*). De eerste jaren in België volgde ik verschillende opleidingen bij de VDAB. Dat waren moeilijke jaren. Ik voelde de druk om mezelf driedubbel te bewijzen, niet alleen omdat ik immigrant was, maar ook door mijn handicap. De fysieke uitdagingen en de voortdurende teleurstelling om nooit ergens vast in dienst te worden genomen, waren mentaal slopend. Ik besloot opnieuw naar de VDAB te gaan. Daar hielpen zij mij met de voorbereiding van het van het examen voor chauffeur bij De Lijn. Veel mensen twijfelden eraan of ik dit wel kon omdat er een goede schriftelijke kennis van het Nederlands werd gevraagd, niet mijn sterkste kant. Tegen mijn VDAB-assistent zei ik: "Je kent me nog niet, ik zal volhouden." Als ik iets wil bereiken, dan lukt het me. Ik heb het examen

afgelegd en was geslaagd! Kort daarna kon ik aan de slag bij de Lijn. Voor hen was het niet evident om een chauffeur aan te nemen met een prothese. Ook daar moest ik mezelf extra bewijzen. Ik ben de mensen van de Lijn die toen toch in mij geloofden nog steeds dankbaar. Sinds mei 2023 ben ik lijnverantwoordelijke op lijn 3. Naast het vervoeren van reizigers, geef ik nu ook rijbegeleidingen aan nieuwe chauffeurs. Ik ben er trots op dat ik ben kunnen doorgroeien.

WAT HEEFT JOU IN AL DIE MOEILIJKE JAREN GEHOLPEN?

Ik ben minstens 68% invalide verklaard, maar ik kan niet thuis zitten. Ik moet van mezelf in beweging blijven. "Stilstaand water gaat stinken" zeggen we in het Perzisch. Ik ga liever werken, ook al moet ik vaak de pijn verbijten. Ik heb in mijn leven zo'n zestigtal operaties ondergaan. Eigenlijk ervaar ik dagelijks uitdagingen ten gevolge van mijn prothese: pijn door moeilijk genezende drukwondjes en overbelasting van mijn goede knie. Ik probeer daar niet te veel over te klagen: denken aan de pijn doet meer pijn! Toch maak ik me soms zorgen over de toekomst. Wat als een tweede amputatie tot boven mijn knie noodzakelijk is? Wat als mijn goeie been het helemaal laat afweten? Dan herinner ik mezelf eraan: 'Ali, je hebt jezelf altijd weten aan te passen aan elke situatie, je bent altijd positief gebleven. Dat zal je ook in de toekomst kunnen.'

HEB JE ADVIES VOOR MENSEN DIE ZELF OOK IN EEN MOEILIJKE SITUATIE ZITTEN?

Blijf positief en actief. Anders ben je twee keer verloren. En voor iedereen die omgaat met mensen met een handicap: we vragen geen medelijden, maar wel begrip voor onze situatie.



Jeffrey

Enkele collega's op leerrijk bezoek in Utrecht!

Op donderdag 2 november trokken Uther, Lara en ik naar Utrecht voor een congres van het 'Instituut voor Positieve gezondheid'. We leerden er bij over Positieve Gezondheid, een bredere kijk op gezondheid, die mooi aansluit bij waar we in de Kaai voor staan.



Wat betekent 'Positieve Gezondheid'?

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch focussen we daar in de zorg doorgaans wel op. Alle aandacht gaat uit naar klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen oplossen. 'Positieve Gezondheid' kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

Als hulpverlener willen we jou helpen zoveel mogelijk je eigen regie te voeren, om kapitein te zijn van jouw schip. Om in kaart te brengen welke fysieke, emotionele en sociale aspecten belangrijk zijn in jouw leven, werd de tool van het 'Spinnenweb' ontwikkeld. Het Spinnenweb laat je zien welke zaken in je leven goed of minder goed lopen, maar doet je vooral nadenken over wat jij belangrijk vindt en op welke vlakken je zou willen werken naar verandering. Vul het spinnenweb in via onderstaande link, breng het mee bij je hulpverlener en bespreek welke stappen we samen kunnen zetten!

Dr. Elien Van Alboom

BRON

Mijn Positieve Gezondheid

<https://mijn-positieve-gezondheid.headease.nl/adults>

Hier vind je de vragenlijst en/of het spinnenweb

(ook in De Kaai op papier beschikbaar):



"Lef" is de kunst om van richting te veranderen'

quote tijdens het congres van positieve gezondheid

Enkele nieuwe collega's aan het woord

Hebben jullie een goede tip om met veranderingen in je leven om te gaan? Hoe doen jullie dat?

'Spreek erover met mensen die dicht bij je staan of vertrouwt. Verandering is soms nodig om jezelf verder te ontwikkelen, maar kan soms spannend, lastig of beangstigend zijn. Probeer stil te staan bij de veranderingen in je leven, maar probeer snel genoeg weer verder te gaan. Want na een stap in het duister te nemen, blijkt er vaak meer licht te zijn dan je had verwacht.'

Yves



'Ook als zorgverleners hebben wij soms tegenslagen in ons leven. Hoe ga ik daar mee om? Een goede vraag eigenlijk... Ik adem eens goed in, zet me rustig neer en denk na hoe ik het zou kunnen aanpakken. Ik vraag ook veel tips aan mensen die voor mij belangrijk zijn en me ondersteunen. Met alle informatie die ik krijg, ga ik aan de slag en probeer dan een oplossing te bedenken. Maar die is er niet altijd... En dat is ook ok! De Kaai geeft me veel inspiratie en ik leer hier veel, ook voor mijn privé-leven.'

Ik zeg soms tegen mensen: *'Ik heb geen therapie nodig, ik moet gewoon gaan werken.'*

Lesley

'Bij een grote of ingrijpende kleine verandering, heb je soms het gevoel dat heel je toekomst en heel je 'zijn' onderuit gehaald wordt. Wat voor mij daarin altijd belangrijk is geweest, zijn de mensen rondom mij waarmee ik zoveel mogelijk bleef praten en die mij hielpen om door die overgangperiode te geraken. Als praten te moeilijk werd, is er altijd nog muziek. Dit gaat bij mij dan over luidkeels meezingen tot dansen of mijzelf gitaar aanleren. En eens je door die overgangperiode bent, heb je ook hierdoor weer veel bijgeleerd en ben je zelf weer een stuk rijker (in ervaring, in emotie, in vriendschap, ...).'

Lisa





Consultatie-uren



WGC De Kaai

In WGC De Kaai werken we met **consultaties op afspraak**.

Voor een afspraak,
kan je terecht bij ons onthaal:
09 216 86 50

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
voormiddag 8:00 – 12:30	Dr. Bogaert Dr. Courtens Dr. Joye Dr. Maes Dr. Spiers Dr. Thooft Dr. Van Alboom Dr. Van Haevermaet	Dr. Bogaert Dr. De Brabandere Dr. De Corte Dr. Joye Dr. Levrouw Dr. Spiers Dr. Vanholder	Dr. Bogaert Dr. Bonte Dr. De Corte Dr. Joye Dr. Levrouw Dr. Maes Dr. Van Haevermaet	Dr. Bonte Dr. Courtens Dr. De Brabandere Dr. Thooft	Dr. Bonte Dr. Courtens Dr. De Corte Dr. Joye Dr. Levrouw Dr. Spiers Dr. Thooft Dr. Vanholder
namiddag 13:00 – 18:00	Dr. Bogaert Dr. Bonte Dr. Joye Dr. Levrouw Dr. Maes Dr. Spiers Dr. Van Alboom Dr. Van Haevermaet Dr. Vanholder	Dr. Bogaert Dr. De Brabandere Dr. De Corte Dr. Levrouw Dr. Maes Dr. Spiers Dr. Vanholder	Dr. Bogaert Dr. Bonte Dr. Courtens Dr. De Brabandere Dr. De Corte Dr. Levrouw Dr. Maes Dr. Van Haevermaet	Dr. Bogaert Dr. Bonte Dr. De Corte Dr. Joye Dr. Maes Dr. Spiers Dr. Thooft Dr. Van Haevermaet Dr. Vanholder	Dr. Bonte Dr. De Corte Dr. Levrouw Dr. Spiers Dr. Van Alboom Dr. Van Haevermaet
avond 18:00 – 20:00	Dr. Bonte Dr. Levrouw Dr. Van Haevermaet Dr. Vanholder	Dr. De Corte Dr. Maes Dr. Spiers	Dr. Courtens Dr. De Brabandere	Dr. Bogaert Dr. Joye Dr. Thooft	Dr. Van Alboom Dr. Van Haevermaet

– GELIEVE TIJDIG TE VERWITTIGEN INDIEN JE AFSPRAAK NIET KAN DOORGAAN –



NOG WAT EXTRA TIPS

- Verwacht veranderingen, ze zijn onvermijdelijk...
- Aanpassing vraagt tijd, neem die ook
- Vraag jezelf af: 'wat heb ik nu nodig?'
- Zit er in deze verandering ook een kans?
- Zoek steun bij lotgenoten of in je omgeving
- Humor! Het verlaagt je stressniveau en angst

Wil je nog meer inspiratie? [Neem hier een kijkje:](https://www.levenvollef.nl/omgaan-met-veranderingen)



<https://www.levenvollef.nl/omgaan-met-veranderingen>

Vraag voor patiënten

We zoeken nog een leuke naam voor ons nieuw infoblad: wie heeft een idee?

Tips welkom via
[stefanie.deygiers@wgdekaai.be!](mailto:stefanie.deygiers@wgdekaai.be)

www.wgdekaai.be