

**Artikel uit de PZC van 5 januari 2008**

## **Gezond eten kan volgens GGD goedkoop zijn**

door Emile Calon

**WESTKAPELLE - Lekker en gezond eten voor een prikkie, dat kan volgens Estherella van Klinken van de GGD Zeeland. Ook voor mensen die nauwelijks iets te besteden hebben. Om die mensen te wijzen op de mogelijkheden die er zijn, heeft de GGD een cursus opgezet.**

Donderdag 24 januari start de eerste bijeenkomst in het dorpshuis van Westkapelle. De belangstellenden leren daar onder andere dat gepelde tomaten in blik ook gezond zijn. Zo'n blik kan volgens Van Klinken een prima vervanger zijn voor duurdere groenten.

Voorverpakt volkoren brood, daar is ook niets mis mee. Dat is volgens haar net zo gezond als versgebakken meergranenbrood. "Goed eten hoeft beslist niet duur te zijn", vervolgt Van Klinken. "Je moet het echter wel weten te vinden."

De bewuste cursus wordt standaard gegeven aan mensen die een budgetteringscursus krijgen van de Kredietbank. Lang niet iedereen komt echter in aanmerking voor zo'n cursus. Daarom is dat speciale onderdeel uit die budgetteringscursus 'geknipt' om los aan te bieden aan belangstellenden.

Van Klinken heeft geen idee hoeveel inwoners van Westkapelle en omstreken op de twee bijeenkomsten afkomen. Gezien het gemiddelde inkomen aldaar moet er volgens haar behoefte zijn aan zo'n cursus.

Tijdens de tweede bijeenkomst, op 7 februari, gaan de deelnemers op bezoek bij een plaatselijke supermarkt.

Daar krijgen ze inzicht in het verschil tussen bijvoorbeeld A- en B-merken.

De bijeenkomst van 24 januari start om 9.00 uur.

---

## **Artikel uit de Faam van 9 januari 2008**

Opvoedsteunpunten in Zeeland

Door Tara de Vriend

Middelburg- sinds 1 januari is een groot aantal van de Zeeuwse opvoedsteunpunten overgedragen van Bureau Jeugdzorg naar de GGD Zeeland. De GGD werkt hiervoor samen met Zorgstroom en Allévo. Deze drie partijen werken al langer samen op het gebied van jeugdgezondheidszorg.

De coördinatie van de opvoedsteunpunten in Hulst, Oostburg en Terneuzen lag al bij de GGD. Reimerswaal, Borsele en Middelburg komen hier bij. In Kapelle en Veere openen er nieuwe opvoedsteunpunten. Het opvoedsteunpunt biedt informatie, steun, advies en begeleiding. Je kunt er terecht voor grote en kleine vragen, preventief of als je als ouder al problemen ervaart. Vragen over bijvoorbeeld slaapgedrag, niet luisteren, druk gedrag, agressief gedrag, eetproblemen, ruzie tussen kinderen, puberproblemen, televisie kijken, echtscheidingsperikelen en jaloezie. De steunpunten zijn altijd bereikbaar, er is geen wachtlijst, je hebt geen verwijsbriefje nodig, het is gratis en altijd in de buurt.

---

## **Artikel uit De Bode 10 januari 2008**

### **GGD-voorlichting over loverboys**

**OOSTKAPELLE - De Stichting Welzijn Veere en de GGD Zeeland houden vrijdag 18 januari een voorlichtingsavond over loverboys voor meisjes van elf tot en met zestien jaar.**

Er zal een rollenspel worden gespeeld, daarnaast wordt een film vertoond. De bijeenkomst begint om 19.00 uur in de Schoolstraat 4 in Oostkapelle.

---

## Zeeuwse gezondheid in de toekomst verkend

### GGD Zeeland en Scoop verkennen de Zeeuwse gezondheidstoekomst.

**GOES** - Komende herfst krijgen Zeeuwse bestuurders weer een overzicht hoe de Zeeuwse bevolking de afgelopen vier jaar gevaren is en wat hen in gezondheidstermen te wachten staat. Dan publiceren GGD Zeeland en Scoop de regionale Volksgezondheid Toekomst Verkenning voor Zeeland. De verkenning beschrijft hoe gezond de Zeeuwen nu zijn, vergelijkt nationale, provinciale en lokale gezondheidscijfers en beziet wat de verwachte gezondheidsontwik-

kelingen betekenen voor het te voeren beleid. Het Rijks Instituut voor Volksgezondheid en Milieu doet elk vier jaar hetzelfde op landelijke schaal. De VTV bevat eveneens strategieën waarmee gezondheidstendenzen te beïnvloeden zijn. Scoop en de GGD verzamelen geregeld informatie over de Zeeuwse bevolking, vaak met onderzoek naar bepaalde thema's. Met de verkenning worden die in samenhang geplaatst met elkaar en met de landelijke verkenning en per gemeente uitgewerkt. Via de website [www.regionaalkompas.nl](http://www.regionaalkompas.nl) wordt bekend gemaakt waar in Zeeland welke problemen en op welke schaal spelen.

---

Artikel uit de Veerse Krant van januari 2008

Informatieblad, jaargang 12 no. 1

### Opvoedingssteunpunt

Ouders met vragen over de opvoeding van hun kinderen of jongeren die hulp zoeken bij het oplossen van problemen kunnen vanaf januari terecht bij de opvoedsteunpunten in Serooskerke en Meliskerke. Deze steunpunten zijn toegankelijk voor alle inwoners uit alle kernen. Het opvoedsteunpunt wordt verzorgd door de Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst Zeeland (GGD). Er werken mensen die bekend zijn met de Veerse situatie en die contact hebben met het schoolmaatschappelijk werk. Het opvoedsteunpunt is open tijdens schoolweken, niet tijdens de schoolvakanties. Meer op pagina 2.

### Opvoedsteunpunten

*vervolg pagina 1*

Het steunpunt is vrij binnen te lopen tijdens de zogenaamde inlooptijden. Ook is het mogelijk een telefonische afspraak te maken voor een gesprek: tel. 655060 (iedere werkdag van 8.30 tot 13.30 uur). Op het steunpunt werkt Marieke Sas die ook korte vragen over bijvoorbeeld nachtmerries, bedplassen, voeding of vriendjes telefonisch kan beantwoorden.

#### OPENINGSTIJDEN

##### **Meliskerke:**

Maandag 9.30 – 10.45 uur op afspraak. Van 10.45 – 11.15 uur vrij binnenlopen. Adres: Ons Huis, Burg. Adelaarstr. 26, consultatiebureau Zorgstroom.

##### **Serooskerke:**

Maandag 13.00 – 14.15 uur op afspraak. Van 14.15 – 14.45 uur vrij binnenlopen. Adres: Noordweg 133, consultatiebureau Zorgstroom.

## GGD Zeeland, Zorgstroom en Allévo werken samen aan Opvoedsteunpunten

**P**er 1 januari 2008 wordt een groot aantal van de Zeeuwse opvoedsteunpunten overgedragen van Bureau Jeugdzorg naar de GGD Zeeland. Dit geldt ook voor het opvoedsteunpunt in Borsele. De GGD zal hiervoor samen gaan werken met Allévo. Deze partijen werken al langer samen op het gebied van jeugdgezondheidszorg.

### Wat is een opvoedsteunpunt?

Het opvoedsteunpunt biedt kortdurende pedagogische begeleiding voor ouders en opvoeders met kinderen in de leeftijd van 0 tot 19 jaar. Ouders kunnen hier op eigen initiatief terecht. Het opvoedsteunpunt biedt informatie, steun, advies en begeleiding. U kunt er terecht voor grote en kleine vragen, preventief of als u als ouder al problemen ervaart. Vragen over bijvoorbeeld slaapgedrag, niet luisteren, druk gedrag, agressief gedrag, eetproblemen, ruzie tussen kinderen, puberproblemen, televisie kijken, echtscheidingsperikelen, jaloezie, bang zijn etc. In Borsele zal in 2008 het opgroeisteunpunt gekoppeld worden aan de opvoedondersteuning. Het opgroeisteunpunt is bedoeld als ondersteuning voor de jongeren in Borsele wanneer zij vragen en problemen hebben op het gebied van opgroeien. De Jongerenraad Borsele denkt ook mee bij de opzet van dit steunpunt.

### Waarom kunt u een opvoedsteunpunt eventueel bezoeken?

Mensen krijgen lang niet altijd professionele hulp bij het opvoeden van kinderen, terwijl ouders vaak wel vragen hebben. Deze vragen kun je stellen bij het opvoedsteunpunt. De steunpunten zijn altijd bereikbaar; er is geen wachtlijst, je hebt geen verwijsbriefje nodig, het is gratis en altijd in de buurt.

### Hoe werkt een opvoedsteunpunt?

Op de consultatiebureaus en tijdens de contactmomenten bij de jeugdarts en jeugdverpleegkundige worden al opvoedingsadviezen gegeven, de opvoedsteunpunten vormen hierop een aanvulling. Hierbij kan het gaan om eenmalige contacten of kortdurende ondersteuning. Ook telefonische vragen kunnen beantwoord worden en het afleggen van huisbezoeken behoort tot de mogelijkheden. Bij zwaardere problemen wordt zo snel mogelijk doorverwezen naar de meest geschikte hulpverlenende instantie. Wanneer er meerdere hulpverleners en organisaties betrokken zijn, zorgt het steunpunt voor onderlinge afstemming. Ook zullen er opvoedcursussen en themabijeenkomsten georganiseerd worden door de medewerkers van de opvoedsteunpunten.

### Meer informatie

Voor vragen en informatie over het Borselse opvoedsteunpunt kunt u contact opnemen met telefoonnummer (0113) 249921.

## Het beste middel tegen griep is handen wassen

door Ondine van der Vleuten

De GGD Zeeland is een voorlichtingscampagne begonnen over verkoudheid. Een goede hygiëne kan verspreiding tegengaan.

Zie ook:

[Verkoudheid te lijf met kamillethee](#)



Een papieren zakdoek, die direct na gebruik wordt weggegooid, is beter dan een van textiel. foto Harmen de Jong/GPD

Er zijn meer dan tweehonderd virussen die verkoudheid veroorzaken.

Wat in de volksmond griep genoemd wordt, is eigenlijk niet meer dan een uit de hand gelopen verkoudheid. En dan is er nog de echte griep, influenza.

Inderdaad, verwarrend, zegt Annet Blauwhof van de GGD Zeeland. "Die verkoudheden zijn meestal binnen een week over, maar influenza is een ernstige ziekte waaraan mensen die weinig afweer tegen ziekte hebben, kunnen overlijden."

Influenza gaat gepaard met langdurige, hoge koorts en is wel iets meer dan wat gesnotter en geproest. Vaak zijn er ernstige complicaties als longontsteking of hartklachten. Mensen die tot de risicogroepen behoren, kunnen daarom een vaccinatie krijgen: de zogenoemde grieprik. "Die is nu gratis voor mensen van 65 jaar en ouder, maar vanaf november al vanaf 60 jaar. Verder is de prik gratis voor diabetici en mensen met chronische hart-, long of nierziekten."

Mensen die in aanraking komen met deze groepen krijgen óók het advies een grieprik te nemen. Zij moeten er wel voor betalen, maar in de medische en verplegende sector pakt de werkgever de rekening op. "In De Blauwe Hoeve in Hulst is zeventig procent van het personeel gevaccineerd. Dat is heel goed. Daar vraagt de verpleeghuisarts werknemers die de prik niet gehad hebben, waarom dat is."

Een hardnekkig misverstand is dat mensen denken dat ze ziek kunnen worden van de prik. "Onmogelijk! Het is wat wij noemen 'dood vaccin'. Wat je ook vaak hoort is: de bewoners zijn zelf toch al ingeënt? Jazeker, maar dat is niet genoeg. Iemand van boven de tachtig bouwt veel slechter antistoffen op na vaccinatie. Die bescherming is veel minder dan als u of ik die prik krijgen. Daarom is het zo belangrijk dat ook de mensen eromheen immuun zijn. Iemand die het vaccin heeft gekregen, blijft niet alleen gezond, maar kan ook geen drager meer zijn van het virus."

Dat is het tweede probleem waarop de informatiecampagne zich richt: de besmettingshaarden.

"Het gaat om heel besmettelijke ziekten, die worden overgedragen via minuscule speekseldruppeltjes. Hoesten en niezen, maar zelfs praten of lachen zijn al genoeg om het virus te verspreiden. En je kunt het heel goed bij je hebben zonder zelf ziek te zijn."

Iemand die ziek is, besmet zo zijn directe omgeving: de telefoon, het toetsenbord, speelgoed. Een kind dat zijn hand langs zijn neus haalt, iemand die herhaaldelijk zijn neus snuit in een katoenen zakdoek: allemaal geven ze daarna het virus door als ze iemand aanraken. Handen wassen is daarom een belangrijk middel om verspreiding tegen te gaan. "En gebruik papieren zakdoeken, die je daarna direct weggooit."

Apotheken, drogisterijen, huisartsen, basisscholen, kinderdagverblijven en peuterspeelzalen krijgen folders en posters waarin op maatregelen wordt gewezen die verspreiding van verkoudheid en griep kunnen voorkomen. Luchten bijvoorbeeld. Een warme, gesloten ruimte is als het ware een broeikas voor ziektekiemen.

"Wij zouden graag zien dat er elke morgen vóór de kinderen school of kinderdagverblijf binnenkomen, gelucht

wordt. Laat de hele dag door ergens een raam op een kier staan; het zal niet gaan tochten zolang er geen tweede deur of raam open is. En ook in de pauzes kan gelucht worden."

Deze winter zijn er in heel Europa nog maar weinig gevallen van influenza geweest. Maar, zegt Blauwhof, wat niet is kan nog komen. "Vorig jaar was de piek ook pas in februari, maart."

---