

L'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie caractérisée par la fragilité du squelette. C'est une maladie qui touche plus les femmes que les hommes. En Europe jusqu'à 30% des femmes ménopausées souffrent d'ostéoporose. Pour les patients ostéoporotiques le principal risque est la fracture (col du fémur, tassement vertébral, poignet).

Le bilan de la masse osseuse et le diagnostic éventuel de l'ostéoporose se font par un examen d'imagerie médicale nommé ostéodensitométrie. Celui-ci est indolore et ne dure que quelques minutes. Il permet de savoir si un traitement est nécessaire.

Heureusement cette maladie peut être combattue efficacement. D'abord par la prévention par deux moyens principaux

- Faire de l'exercice physique tout au long de la vie
- Prendre (sous la surveillance de son médecin) des suppléments de calcium et de vitamine D

Ensuite, si l'ostéoporose est installée, des médicaments ont montré une réelle efficacité:

- Les bisphosphonates qui régulent le remodelage osseux
- Le traitement de la ménopause en collaboration avec son gynécologue

Depuis de nombreuses années le centre hospitalier Valida possède un appareil d'ostéodensitométrie qui est accessible pour nos patients hospitalisés comme pour les patients externes sur prescription médicale.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous pour une ostéodensitométrie, uniquement le mardi matin et au numéro suivant: 02/482 40 73.

Croix-rouge - Rode Kruis

La Croix-Rouge a besoin de vous

Partout en Belgique, les volontaires Croix-Rouge s'activent pour améliorer la vie des personnes vulnérables en luttant contre les conséquences de la pauvreté et de l'exclusion. Sur base du constat alarmant du nombre de personnes sans-abri à Bruxelles, la Croix-Rouge organise plusieurs soirs par semaine des tournées en rue. Dans ce cadre, nous nous investissons prioritairement dans le rétablissement du lien social, souvent rompu chez les personnes sans abri.

Comment pouvez-vous nous aider ?

C'est bien simple! Caleçons, culottes, chaussettes, gants, bonnets et couvertures, sont tout un tas de choses dont nous viendrons vite à manquer cet hiver. Nous lançons donc un appel aux dons afin de rendre le quotidien des sans-abri plus supportable.

Pour ceux qui voudraient s'investir d'avantage l'équipe Croix-Rouge de Berchem-Sainte-Agathe recherche des volontaires afin de renforcer ses équipes. Rejoignez-nous!

Nous comptons sur vous pour faire passer le message! L'information est la meilleure arme contre l'exclusion!

Pour nous joindre:

www.croixrouge-bsa.be/contact

SL.B.St.Agathe@croix-rouge.be

Osteoporose

Osteoporose is een ziekte gekenmerkt door de broosheid van het skelet. Deze ziekte treft meer vrouwen dan mannen. In Europa lijden tot 30% van de vrouwen in de overgang aan osteoporose. Patiënten met osteoporose hebben een verhoogd risico op een breuk (dijbeen, aandoening wervelkolom, pols).

Een meting van de botmassa en de eventuele diagnose van osteoporose kan gebeuren via een medisch onderzoek dat men osteodensitometrie noemt. Dit onderzoek is pijnloos en duurt slechts enkele minuten. Hierdoor kan er gekeken worden of een behandeling noodzakelijk is.

Gelukkig kan deze ziekte gemakkelijk bestreden worden. De twee belangrijkste preventiemaatregelen zijn:

- Lichaamsbeweging gedurende heel het leven
- Vitamine D en calciumsupplementen innemen (onder medisch toezicht)

Indien de osteoporose is vastgesteld, hebben volgende medicamenten hun doeltreffendheid bewezen:

- De bisfosfonaten om de botremodelering te reguleren
- De menopauze behandelen in samenwerking met een gynaecoloog

Het Valida-ziekenhuis bezit sinds meerdere jaren over een apparaat voor osteodensitometrie en deze staat ter beschikking voor alle gehospitaliseerde en externe patiënten op medisch voorschrift.

Aarzel niet om een afspraak te maken op dinsdagvoormiddag voor een osteodensitometrie op volgend nummer: 02/482 40 73.



Het Rode Kruis heeft uw hulp nodig

Overall in België werken vrijwilligers van het Rode Kruis aan het verbeteren van de levensomstandigheden van kwetsbare personen en dit door armoede en uitsluiting te bestrijden. Het toenemende aantal daklozen in Brussel, heeft ervoor gezorgd dat het Rode Kruis enkele avonden per week rondgaat in de straten. In dit kader, geven wij vooral voorrang aan het herstellen van sociale contacten, die vaak verbroken zijn bij de dakloze personen.

Hoe kan u ons helpen ?

Héél éévnoudig! Ondergoed, kousen, handschoenen, mutsen, dekens, zijn een hoop zaken die we snel tekort zullen komen deze winter. We doen dus een warme oproep om giften te verzamelen teneinde de dagelijkse leefomstandigheden van de daklozen dragelijker te maken.

Voor diegenen die zich nog meer wensen te investeren, is ons team bij het Rode Kruis op zoek naar nieuwe vrijwilligers om ons bij te staan. Vergezel ons!

We rekenen op jullie om deze boodschap door te geven! Informatie is het beste wapen tegen uitsluiting!

Om ons te contacteren:

www.croixrouge-bsa.be/contact

SL.B.St.Agathe@croix-rouge.be

Don de sang / Bloed geven - 02/04/2019 de/van 17h à /tot 19h30

Avenue du Roi Albert Koning Albertlaan, 33 - 1082 Berchem-Sainte-Agathe/Sint-Agatha-Berchem

Formation BEPS (en français) - Dimanche 17/03/2019 de 9h à 18h

Inscription via: formations.croix-rouge.be