Archief nieuwsberichten eerste helft 2011

Let op: Links kunnen verouderd zijn en daarom niet meer werken.

29-06-2011

Update EHEC-bacterie

Ziekmakende EHEC-darmbacterie in Duitsland

De ziekmakende EHEC-darmbacterie zorgt niet alleen in Duitsland maar ook in andere Europese landen, waaronder Nederland, voor onrust.

Voor meer actuele informatie over de EHEC-bacterie, over wat de Nederlandse overheid (RIVM, nVWA en GGD) doet en over wat u zelf kunt doen om besmetting te voorkomen; zie de linker (oranje) menubalk op de homepage van deze site onder het kopje 'EHEC-bacterie'.

15-06-2011

GGD ZHZ informeert over huwelijksdwang

De vakantieperiode breekt weer aan. Een periode waarin veel jongeren met hun ouders naar het land van herkomst gaan. Een aantal van hen vreest dat hun ouders invloed willen uitoefenen op de keuze voor een partner. De GGD ZHZ heeft een flyer ontwikkeld en geeft via de website adviezen en tips over huwelijksdwang. Jongeren kunnen bij de GGD ZHZ terecht voor hulp en advies.

15-06-2011

15 juni 2011 Internationale dag tegen ouderenmishandeling

15 Juni is de internationale dag tegen ouderenmishandeling. Huisartsen kunnen een centrale rol spelen in het signaleren van ouderenmishandeling. Het Landelijk Platform Bestrijding Ouderenmishandeling (LPBO) zal deze week alle huisartsen en praktijkondersteuners benaderen met een signalenkaart.
Meer informatie: huisartsen centraal bij signaleren ouderenmishandeling

08-06-2011

GGD ZHZ zorgt voor gezonde start Dordtse Avondvierdaagse

Vier opvallende mascottes deelden dinsdag 7 juni 2011 fruit uit bij de start van de Avondvierdaagse in Dordrecht. De *Fruity Four,* een initiatief van de GGD Zuid-Holland Zuid, benadrukten op deze manier het gezonde karakter van de vierdaagse. Tegelijkertijd vroeg de GGD ZHZ aandacht voor een 'gezond' alternatief als beloning op de slotdag: de gezonde snoepketting.

07-06-2011

Vermijd de eikenprocessierups en voorkom klachten

Het warme weer van de afgelopen tijd is gunstig geweest voor de ontwikkeling van de eikenprocessierups. Na contact met de brandharen kunnen klachten ontstaan zoals jeuk, huiduitslag, irritatie aan de ogen of aan de luchtwegen. Lees verder voor meer informatie.

Eikenbomen met eikenprocessierupsen zijn te herkennen aan de nesten op de stammen: dichte spinsels van vervellingshuidjes, met brandharen en uitwerpselen. Raak deze niet aan! Echter, ook zonder direct contact met de rups kunnen klachten ontstaan, waarbij de brandharen voornamelijk jeuk, huiduitslag en irritatie aan de ogen en/of luchtwegen veroorzaken. Ook dieren kunnen klachten krijgen wanneer ze in contact komen met de brandharen.

De GGD adviseert dan ook om elk contact met de rupsen en resten ervan te vermijden. Zorg bij een bezoek aan een (natuur-)gebied met eikenprocessierupsen voor goede bedekking van de hals, armen en benen. Als u toch in contact bent gekomen met de brandharen, ga dan niet krabben of wrijven, maar was of spoel de huid of ogen goed met water. De klachten verdwijnen normaal gesproken binnen twee weken. Neem bij ernstige klachten contact op met uw huisarts.

Kijk voor meer informatie op; eikenprocessierups

30-05-2011

GGD gesloten op 2, 3 en 9 juni 2011

De GGD ZHZ is op donderdag 2 juni 2011(Hemelvaartsdag) en vrijdag 3 juni gesloten. Op maandag 6 juni zijn wij weer geopend vanaf 8.30 uur.

Op donderdag 9 juni is de GGD ZHZ, vanwege een personeelsdag, voor publiek gesloten.

26-05-2011

GGD ZHZ biedt gezond snoepalternatief tijdens Avondvierdaagse

Begin juni 2011 wordt in Dordrecht en Gorinchem de Avondvierdaagse weer gelopen. De GGD ZHZ wil het gezonde karakter van de Avondvierdaagse benadrukken. Medewerkers van de GGD zullen bij de start, zowel in Dordrecht als in Gorinchem flyers uitdelen en met de aanwezigen in gesprek gaan. De *'Fruity Four'* zullen bij de start vers fruit uitdelen. Op de slotdag zal de GGD en gezond alternatief promoten voor de snoepkettingen die veel kinderen krijgen omgehangen, namelijk 'de gezonde snoepketting'. Deze is gemaakt van fruit en bevat geen kunstmatige toevoegingen.

18-05-2011

Jaarbericht 2010 is te downloaden

Naast de taken 'bewaking, bescherming en bevordering van de openbare gezondheid', maakten tal van ontwikkelingen 2010 tot een dynamisch jaar voor de GGD ZHZ.

Het jaarbericht 2010 van de GGD ZHZ met als titel 'Betrouwbare regisseur voor publieke gezondheid ZHZ' kunt u vinden onder 'publicaties'.

11-05-2011

Ouders stimuleren gezond leven niet

De meeste ouders vinden het onnodig om hun kinderen meer te laten bewegen of gezonder te laten eten. Dat blijkt uit een onderzoek van TNO in opdracht van het Convenant Gezond Gewicht.

Ouders vinden aandacht voor een gezond gewicht wel goed. Alleen, zo zeggen de onderzoekers, doen ze er in de praktijk te weinig mee. Slechts één op de vijf ouders vindt het nodig dat hun kinderen meer gaan bewegen en maar een kwart wil dat ze gezonder gaan eten. Goed nieuws is dat tegenwoordig bijna alle kinderen dagelijks ontbijten, zo geeft TNO aan.

Volgens Convenant-voorzitter Paul Rosenmöller onderstrepen de resultaten de noodzaak van blijvende aandacht voor overgewicht. Hierbij blijft de voorbeeldfunctie van ouders cruciaal, zodat kinderen overal gestimuleerd worden om gezond te eten en voldoende te bewegen.
Ook in de regio Zuid-Holland Zuid kampen veel kinderen met overgewicht. Maar

liefst 18% van de 0-19-jarigen in de regio Zuid-Holland Zuid weegt te veel. Omdat overgewicht op jonge leeftijd een goede voorspeller is van overgewicht op late leeftijd, zullen veel van deze kinderen op volwassen leeftijd te zwaar zijn. Volwassenen met overgewicht hebben een verhoogd risico op een of meerdere gezondheidsproblemen of ernstige ziekten zoals diabetes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en kanker.

De GGD Zuid-Holland Zuid zet daarom verschillende activiteiten in om kinderen meer te laten bewegen en gezonder te laten eten. Meer informatie hierover is te vinden op de website www.voorkomovergewichtzhz.nl

09-05-2011

Leren hoe je omgaat met pesters in de brugklas

Wie gepest wordt op de basisschool heeft een grote kans om ook op de middelbare school het mikpunt van spot te worden. Genoeg reden dus om deze kwetsbare groep leerlingen goed voor te bereiden op de overstap naar de brugklas. De GGD Zuid-Holland Zuid organiseert daarom in deze regio de tweedaagse zomercursus 'Plezier op School'.

Vanaf vandaag is het mogelijk uw kind aan te melden voor bijeenkomsten in Dordrecht, Gorinchem, Ottoland en Leerdam. De cursus vindt plaats in de laatste week van de zomervakantie (van 15 t/m 19 augustus 2011).

"Plezier op school' is bedoeld voor kinderen die op de basisschool gepest worden of andere problemen hebben in de omgang met leeftijdgenoten. Denk hierbij aan angstig of onhandig zijn in het leggen van contacten, weinig vrienden hebben of onvoldoende weerbaar zijn.

Carolien Vogelaar, projectleider bij de GGD ZHZ, is blij dat zij 'Plezier op School' samen met de uitvoerende partners Yulius, Rivas, FlexusJeugdplein, Stichting Maatschappelijk Welzijn en Eleos ook in 2011 kan aanbieden. "Deze cursus kan kinderen die op de basisschool worden gepest, helpen een frisse start te maken op de nieuwe school. Een overgang naar de brugklas biedt kinderen namelijk nieuwe kansen. Er is sprake van een nieuwe klas, andere leeftijdsgenootjes en een nieuwe omgeving."
In een groep van maximaal tien kinderen wordt twee dagen lang geoefend met het aangaan van contacten en opkomen voor jezelf. Ook wordt aandacht besteed aan positief denken, houding, oogcontact en stemgebruik. Alle oefeningen en spelletjes zijn gericht op de eerste schooldag en de periode daarna. Vogelaar: "Voor de cursus kregen we vorig jaar boven verwachting veel aanmeldingen.

De deelnemers en hun ouders waren zeer tevreden over 'Plezier op School'." Uit diverse Nederlandse masterstudies blijkt dat kinderen die hebben deelgenomen aan de cursus minder sociale problemen hebben, minder angstig zijn en minder gepest worden. Kinderen bleken daarnaast meer vriendjes of vriendinnetjes te hebben en over betere sociale vaardigheden te beschikken. Ook op lange termijn heeft de cursus effect: na anderhalf jaar bleken de deelnemers minder vaak gepest te worden en was de sociale angst nog verder afgenomen.

Meer informatie?

Voor informatie of aanmelden kunt u naar www.voorkomeendipzhz.nl of u kunt contact opnemen met Bep Janssen van de GGD Zuid-Holland Zuid (bjanssen@ggdzhz.nl; 078 7708500). Aanmelden kan tot 15 juni 2011.

27-04-2011

GGD gesloten op 5 en 6 mei 2011

De GGD Zuid-Holland Zuid is op 5 mei (bevrijdingsdag) en 6 mei gesloten. Maandag 9 mei is de GGD weer bereikbaar vanaf 08.30 uur.

26-04-2011

Gezondheidsrapport na brand Chemie-Pack Moerdijk

Rapportage actieve registratie meldingen van bezorgdheid en gezondheidsklachten na de brand bij Chemie-Pack te Moerdijk

Op woensdag 5 januari 2011 ontstond rond 14.30 uur een brand bij het bedrijf Chemie-Pack te Moerdijk. In opdracht van de Veiligheidsregio Zuid-Holland Zuid en de Veiligheidsregio Midden- en West-Brabant hebben de GGD'en West-Brabant en Zuid-Holland Zuid en het Bureau Gezondheid, Milieu en Veiligheid (GMV, als onderdeel van de GGD West-Brabant) de gezondheidsklachten en bezorgdheid van betrokkenen bij de brand actief gevolgd.

Mensen met gezondheidsklachten en –zorgen zijn na de brand bij Chemie-Pack opgeroepen om een screeningsvragenlijst in te vullen. De rapportage van de GGD'en geeft antwoord op de vragen omtrent de omvang, aard en ernst van de gemelde gezondheidsklachten en of er op basis van de resultaten aanleiding is tot verder onderzoek.

Samengevat is de conclusie dat de gezondheidseffecten van de brand meevallen en dat een beperkt aantal bewoners, hulpverleners en medewerkers zich gemeld heeft met (tijdelijke) gezondheidsklachten. De meldingen betroffen vooral uitingen van bezorgdheid en irritatie van de bovenste luchtwegen.
De GGD ziet op basis van de aantallen en het soort klachten geen aanleiding voor verder gezondheidsonderzoek onder burgers.

Mocht er desondanks nog behoefte zijn aan aanvullende informatie dan kunt u terecht op donderdag 28 april 2011 van 10.00 tot 12.00 uur in het gemeentehuis in Strijen. Uiteraard kunt u ook telefonisch contact opnemen met de GGD Zuid-Holland zuid, T: 078 770 8500.

Ga hier de publicatiepagina / gezondheidsrapportages / gezondheidsrapportage Moerdijk.

25-04-2011

www.50plusnetzhz.nl: daar ontmoet je mensen!

De website www.50plusnetzhz.nl is dé ontmoetingsplek op internet voor 50-plussers binnen de regio Zuid-Holland Zuid. Via deze site kunt u in contact komen met iemand uit uw eigen gemeente om mee op stap te gaan, te sporten, een hobby mee te delen of vriendschap te sluiten. Ook kunt u via deze site lid worden van allerlei soorten clubs; van beleggingsclubs, fietsclubs tot kookclubs. In deze regio heeft zich onlangs het 400e lid ingeschreven. De leeftijd van de deelnemers is varieert van 50 tot 83 jaar!

Ook lid worden?

Het programma is eenvoudig in het gebruik en legt alles stapsgewijs uit. Ga naar de website en meld u gratis aan. U maakt uw eigen profiel aan en de site zorgt ervoor dat gelijkgestemden met elkaar in contact komen. Via de mail en chat kunt u met elkaar kennismaken of u aanmelden voor een club of een groepje om activiteiten mee te ondernemen. Denk hierbij aan een dagje uit of naar een theater.

Misschien gaat u voor vriendschap en gezelligheid met één of meerdere mensen. Er zijn mogelijkheden genoeg en hoe meer deelnemers, hoe groter de keus en hoe groter de kans dat u vindt wat u zoekt! U kunt geheel gratis lid worden van de site.

Nieuwsgierig geworden? Kijkt u dan eens op www.50plusnetzhz.nl!

08-04-2011

Terugkijken om vooruit te zien

Donderdag 7 april 2011 organiseerde de GGD ZHZ de *conferentie 'Gezond, gewoon doen!'*. Deze conferentie werd geïnitieerd vanuit vier projecten die gericht zijn op het bevorderen van gezondheid: preventie van overgewicht, depressiepreventie, verbetering binnenmilieu, alcoholpreventie. Gemeenten en samenwerkingspartners van de GGD namen deel aan deze conferentie.

Het doel van de *conferentie 'Gezond, gewoon doen!'* was een terugblik op de vier aflopen jaren en - dat vooral- met elkaar vooruit kijken naar het voortzetten van de gezondheidsprojecten in de komende jaren. Rob Oudkerk was één van de sprekers en hield een pleidooi voor het tegengaan van overgewicht.

Meer informatie over de inhoud en het verloop van deze conferentie vindt u in de nieuwsbrief, welke over ongeveer twee weken wordt gepubliceerd op www.gezondzhz.nl.

06-04-2011

Week van de lentekriebels groot succes

De GGD organiseerde ook dit jaar op diverse basisscholen weer de 'Week van de lentekriebels'. Het was wederom een groot succes. Ruim 2000 basisschoolleerlingen uit de regio namen deel aan de 'week'. Seksuele opvoeding in het basisonderwijs wordt steeds meer een begrip bij scholen en ouders. Een goede begeleiding van kinderen, kennisoverdracht en het leren van vaardigheden aan leerkrachten en ouders blijken te kunnen bijdragen aan een gezonde seksuele ontwikkeling. Lees verder bij 'meer' voor een reactie van een school.

Reactie van één van de deelnemende basisscholen;

"Het was super. De opening met de ballonnen was erg mooi. Het was die ochtend ook prachtig weer. De school was mooi versierd, het meeste hangt er nog. Ik heb van collega's enthousiaste reacties gekregen, sommigen zeiden dat ze wel 'moeilijkere' lessen hadden moeten geven. De kleuters hebben er zelfs een project van een paar weken van gemaakt met als thema 'het lichaam'. Van de poppenhoek is een 'doktershoek' gemaakt. Ik ben zelf erg tevreden over de inzet van mijn collega's. Op vrijdagmiddag mochten de ouders in de klas komen kijken. Ook zij reageerden positief. De kinderen hebben allemaal een ballon mee naar huis gekregen. Aan de ballon zat een wenskaartje dat zij aan iemand konden geven die ze heel lief vinden. Helemaal leuk dus. Wat ons betreft; volgend jaar weer!'

24-03-2011

GGD ZHZ werkt mee aan groot landelijk onderzoek naar jongeren en seks

Deze week start 'Seks onder je 25e', het grote landelijke onderzoek naar de seksuele gezondheid van jongeren door Soa Aids Nederland en Rutgers WPF in samenwerking met de GGD Zuid-Holland Zuid.

In Dordrecht krijgen ruim 1000 jongeren tussen de 17 en 25 jaar vanaf deze week een brief met daarin een oproep om mee te doen aan dit onderzoek. Jongeren tussen de 12-16 jaar worden via een aantal scholen in de regio Zuid-Holland Zuid benaderd om de vragenlijst in te vullen. Met de uitkomsten worden voorlichting en hulp op het gebied van seksualiteit aan jongeren verbeterd. De GGD Zuid-Holland Zuid moedigt het onderzoek daarom aan.

Over het onderzoek
Meer dan 60.000 jongeren in Nederland in de leeftijd van 12-25 jaar, verspreid over tientallen gemeenten, worden benaderd om via internet een vragenlijst in te vullen over hun seksuele gedrag en hun opvattingen. Jongeren tussen de 17 en 25 jaar kunnen een brief thuis krijgen, jongeren tussen de 12-16 jaar vullen op school de vragenlijst in. Een dergelijk grootschalig onderzoek naar seksualiteit is voor het laatst gehouden in 2005. In december 2011 worden de resultaten van het onderzoek dat deze week wordt gehouden verwacht.

De seksuele gezondheid van jongeren
In 2005 werden de uitkomsten gepresenteerd van het eerste onderzoek 'Seks onder je 25e'. Dit heeft geleid tot verbeteringen in de voorlichting aan jongeren. Nu we zes jaar verder zijn, is het belangrijk om opnieuw in kaart te brengen hoe jongeren omgaan met seksualiteit. In zo'n periode kan veel veranderen, bijvoorbeeld op het gebied van flirten en daten via internet. Om een goed beeld te krijgen, is het belangrijk dat zoveel mogelijk jongeren meedoen. Met de uitkomsten van het tweede onderzoek 'Seks onder je 25e' kan de voorlichting weer worden aangepast. Het ministerie van VWS ondersteunt 'Seks onder je 25e' en beschouwt het als een belangrijk middel om de seksuele gezondheid van jongeren te verbeteren.

17-03-2011
GGD Zuid-Holland Zuid vaccineert 9- en 12-jarigen
Op 14 maart 2011 is de jaarlijkse groepsvaccinatie in de regio Zuid-Holland Zuid van start gegaan. De GGD Zuid-Holland Zuid (ZHZ) hanteert een nieuwe werkwijze rond vaccineren. Dit betekent dat in maart, april en september op acht centrale locaties in de regio massavaccinaties voor negen en twaalfjarigen worden aangeboden. In totaal worden ongeveer 9000 kinderen opgeroepen voor vaccinatie.

Via de informatiepagina vaccinatiecampagnes vindt u meer informatie over de vaccinaties binnen het Rijksvaccinatieprogramma.

16-03-2011
1 keertje maar..
Vrijwel alle kinderen trakteren op school voor hun verjaardag. Snoep, chips en cake vormen de top 3 van favoriete traktaties. Helaas een wat ongezonde top 3. Ouders denken vaak: "Ach, die ene keer per jaar dat mijn kind jarig is....." Maar de meeste ouders uit de klas denken zo. Die ene uitzondering van 'het mag wel een keertje ongezond' geldt voor iedere leerling. Dat zijn dus heel wat uitzonderingen per schooljaar. En naast de verjaardagen zijn er natuurlijk nog veel andere momenten in het jaar om te trakteren: Sinterklaas, Kerst, Pasen, Suikerfeest, de geboorte van een broertje of zusje, een (zwem) diploma, enzovoorts....

Kinderen mogen natuurlijk best een keertje snoepen, maar het is nu te vaak en te veel. Voor jonge kinderen is een traktatie al snel een hele maaltijd. Daarom is het belangrijk dat de traktatie niet te groot is en niet te veel calorieën bevat. Wees goed voor uw kind en zijn vriendjes en vriendinnetjes: laat uw kind op school gezond trakteren.

Gezond trakteren niet cool? Zeker wel.

Ouders zijn vaak bang dat hun kind buiten de groep valt als hij of zij geen snoep of chips trakteert en dat kinderen gezonde traktaties niet leuk vinden. Wij willen graag laten zien dat traktaties gezonder kunnen en toch leuk zijn. Op de website van de GGD ZHZ vindt u meer informatie over traktatiebeleid voor scholen en kindercentra. Recepten voor gezonde traktaties vindt u op www.gezondtrakteren.nl

Traktatietips:

• kinderen mogen best een keertje snoepen, maar het is nu te vaak en te veel. Houd traktaties klein en geef bij voorkeur iets met weinig calorieën
• 1 traktatie per kind is voldoende
• let op: chips, kaas en worst bevatten veel (verzadigd) vet en calorieën
• een traktatie hoeft niet altijd eetbaar te zijn. Maak bijvoorbeeld een grabbelton met kleine cadeautjes. Ook hartstikke feestelijk!
• trakteer op het moment dat de kinderen toch al iets eten of drinken. Dus bijvoorbeeld tijdens de ochtendpauze. Kinderen zitten dan sneller vol en eten waarschijnlijk minder

Bovenstaand artikel komt uit de informatierubriek van de GGD Zuid-Holland Zuid. Tweewekelijks krijgt u via deze rubriek meer informatie over projecten en activiteiten die wij uitvoeren. Al onze activiteiten hebben als doel uw gezondheid te bewaken.

14-03-2011

Luis in je haar? Kammen maar!

Nieuwe aanpak hoofdluis: maatregelen in de omgeving niet meer nodig

Elk jaar worden naar schatting 250.000 kinderen besmet met hoofdluis ondanks regelmatige controles van kinderen op hoofdluis op scholen en door ouders thuis. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) presenteerde op 'Luizendag' (16 maart 2011) de vernieuwde richtlijn Hoofdluis.

Bij hoofdluis zijn maatregelen zoals het wassen van beddengoed, knuffels, jassen, het gebruik van luizencapes en het stofzuigen van de auto niet meer nodig. Dat scheelt heel veel tijd, geld en stress bij ouders van kinderen met hoofdluis!

In de nieuwe richtlijn wordt de nadruk gelegd op het kammen. Als een kind hoofdluis heeft, is het advies het haar gedurende twee weken dagelijks te kammen met een fijntandige kam. Eventueel kan het kammen gecombineerd worden met een behandeling van het haar met een anti hoofdluismiddel.

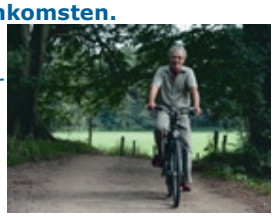
Meer informatie?
Ga naar de informatiepagina hoofdluis of kijk op de website van het RIVM.

07-03-2011

Gratis bijeenkomsten van start voor weduwen en weduwnaars

Wanneer men na een leven van 'samen delen' alleen komt te staan, is dat een ingrijpende gebeurtenis. Rouw is een normale gezonde reactie die zorgt voor de acceptatie van een verlies. Het is natuurlijk denkbaar dat men wat steun en adviezen kan gebruiken bij het omgaan met zo'n verlies.

Daarom organiseert de GGD Zuid-Holland Zuid -samen met Rivas, Aafje en Yulius- de bijeenkomsten 'Rouw in Beweging'. Het is bedoeld voor weduwen en weduwnaars van 55 jaar en ouder uit de regio Zuid-Holland Zuid en bestaat uit acht wekelijkse ontmoetingen. De bijeenkomsten zijn gepland in april en mei 2011 en vinden zowel plaats in Gorinchem als Dordrecht. U kunt zich vanaf vandaag aanmelden voor deze gratis bijeenkomsten.



In de regio Zuid-Holland Zuid raken jaarlijks ongeveer 1500 mensen hun partner kwijt doordat deze overlijdt. Een grote groep mensen dus. Carolien Vogelaar, projectleider bij de GGD ZHZ, denkt dat 'Rouw in beweging' die groep kan helpen in het omgaan met het verlies. Vogelaar: "In dit programma wordt met elkaar gesproken over rouw en verlies, hoe je hier mee om kunt gaan en wat voor stappen je daar zelf in kunt zetten. Ook is er nadrukkelijk aandacht voor lotgenotencontact en ontspanning. Zo wordt er kennis gemaakt met diverse vormen van ontspanning en beweging."

Meer informatie?

Aan 'Rouw in beweging' kunnen 8-12 personen deelnemen. Deelname is gratis. Als u zich wilt opgeven of indien u meer informatie wilt over de bijeenkomst, dan kunt u contact opnemen met de RIVAS Zorglijn (0900-8440) of de Aafje Zorglijn (0900-8664).

23-01-2011

Griepepidemie in Nederland

Influenza A/H1N1 2009 is nu gewone seizoensgriep

Op 20 januari 2011 is bekend gemaakt dat er in Nederland officieel sprake is van een (milde) griepepidemie. De griep kan onder andere veroorzaakt worden door het Influenza A/H1N1 2009 virus. Dit virus is niet meer nieuw, het is nu een 'gewoon' seizoensgriepvirus geworden en is ook opgenomen in de jaarlijkse griepprik die veel mensen afgelopen oktober en november hebben gekregen.

Griep en verkoudheid zijn erg besmettelijk. Welk influenzavirus ook de oorzaak is van griep, de adviezen zijn hetzelfde. **Goede hygiëne kan verspreiding voorkomen!**

Ga naar de informatiepagina over Influenza A/H1N1 2009 en andere griepvirussen voor meer informatie en adviezen om besmetting te voorkomen.

18-01-2011

Voorkom koolmonoxidevergiftiging!

Het voorjaar is weliswaar in aantocht maar, het stookseizoen is nog niet voorbij. Als een kachel, geiser of schoorsteen niet goed wordt onderhouden, kan koolmonoxide, een gevaarlijk gas, vrijkomen. Elk jaar worden mensen slachtoffer van koolmonoxidevergiftiging. Sommige mensen overlijden hier zelfs door.

Koolmonoxide is een gas dat kan vrijkomen bij de verbranding van bijvoorbeeld aardgas, hout en kolen. Koolmonoxide kan ontstaan bij het gebruik van gas- en verbrandingtoestellen zoals een geiser, kachel of

open haard. Het gevaar van koolmonoxide is dat je het gas niet ruikt, proeft en ziet, waardoor je niet door hebt dat het er is. Te veel koolmonoxide in de binnenlucht kan schadelijk zijn voor de gezondheid. De GGD informeert u over wat u kunt doen om een koolmonoxidevergiftiging te voorkomen.

Ga naar de informatiepagina over koolmonoxide voor meer informatie.

17-01-2011

Studiemiddagen voor het onderwijs in Zuid-Holland Zuid
De GGD Zuid-Holland Zuid organiseert op 16 en 23 maart 2011 studiemiddagen voor het onderwijs met als titel "Gezond, gewoon doen!"

Tijdens deze studiemiddagen wordt aandacht besteed aan de laatste ontwikkelingen op het gebied van preventie van overgewicht, sociaal emotionele problemen en alcoholgebruik.

Studiemiddag Basisonderwijs 16 maart 2011 van 13.15 tot 17.00 uur
Studiemiddag Voorgezet onderwijs 23 maart 2011 van 13.15 tot 17.00 uur

De studiemiddagen zijn met name bedoeld voor docenten, mentoren, zorgcoördinatoren en directeuren in de regio Zuid-Holland Zuid. Tijdens deze middagen gaat u o.a. aan de slag met de volgende vragen:
- Hoe kun je werken aan weerbaarheid in de klas?
- Wat te doen om overgewicht bij kinderen en jongeren te voorkomen?
- Wat kan een school doen tegen pesten?
- Hoe kom je in gesprek met jongeren die in de knel zitten?
- Kun je als school alcoholgebruik ontmoedigen?

Meer informatie

Klik hier voor de uitnodiging studiemiddag Basisonderwijs.
Klik hier voor de uitnodiging studiemiddag Voortgezet onderwijs.
Klik hier voor meer informatie over aanmelden studiemiddagen.

16-01-2011

17 januari 2011, de meest deprimerende dag van het jaar? Of toch niet!?
Het nieuwe jaar is weer gestart en dat betekent ook dat iedereen weer goede voornemens heeft: gezonder eten, meer sporten, stoppen met roken. Halverwege januari stranden vaak helaas de eerste voornemens alweer. Met name rond de derde dag van januari. Deze dag heet: 'Blue Monday', de meest deprimerende dag van het jaar. De GGD geeft enkele tips om deze dag op een leuke manier door te komen.

Blue Monday
Een Britse psycholoog vond een formule waaruit bleek dat de derde maandag in januari dé dag is waarop de meeste mensen zich treurig, neerslachtig of weemoedig voelen. Op 'Blue Monday' komen namelijk verschillende deprimerende elementen samen. De feestdagen liggen dan achter ons en velen realiseren zich dat het opnieuw niets is geworden met de goede voornemens. Ook hebben veel mensen teveel uitgegeven met de feestdagen en dus liggen de eerste rekeningen alweer op de deurmat. Daarnaast is het dan vaak donker en koud buiten en bovendien is de maandag voor veel mensen de eerste dag van de werkweek en niet iedereen wordt daar enthousiast van.

Dezelfde Britse psycholoog heeft overigens ook de vrolijkste dag van het jaar berekend. Dit is volgens zijn formule doorgaans de vrijdag in juni die het dichtst bij de dag ligt waarop de zomer officieel begint. Dit jaar valt de vrolijkste dag op 17 juni.

Hoe overleef ik 'Blue Monday'?

Acht tips:

1. Troost je met de gedachte dat je niet de enige bent. Iedereen heeft last van 'Blue Monday'!
2. Wees aardig voor de mensen in je omgeving. Glimlach naar het kassameisje in de supermarkt. Geef bij thuiskomst je kinderen en/of partner een dikke knuffel.
3. Smile! Als je lacht komen er hormonen vrij. Deze lichaameigen 'antidepressiva' zorgen voor een ontspannen en lekker gevoel.
4. Bedenk dat ook deze maandag eindigt. Voor je het weet is het weer dinsdag!
5. Probeer eens iets nieuws. Het is meer stimulerend om over nieuwe dingen na te denken dan te blijven hangen in het oude. Neem eens een andere route naar je werk, probeer een nieuw recept voor het avondeten of experimenteer met een ander kapsel.
6. Doe iets actiefs. Je hoeft je niet meteen in het zweet te werken op de sportschool. Een extra keer de trap op of koffie halen voor iemand is ook al goed.
7. Verwen jezelf! Ga lekker in bad. Bekijk de film die je hebt gekregen met de kerst. Begin aan een goed boek.
8. Maak plannen. Waar wil je naartoe op vakantie? Plan een weekendje weg of een etentje met vrienden.

Niet goed in je vel

Iedereen heeft wel eens een mindere dag. Voelt zich even niet zo goed. Gelukkig gaat dat vaak snel weer over. Toch zijn er in Nederland vrij veel mensen die langere tijd niet zo lekker in hun vel zitten en depressieve klachten hebben. Daarom hebben de gemeenten de handen ineengeslagen om depressieve klachten bij hun inwoners te voorkomen. Dit heeft geresulteerd in het programma Preventie van depressie.

Kern van het programma is dat, onder regie van de GGD Zuid-Holland Zuid, verschillende instellingen de komende jaren - tot en met 2011 - samenwerken in het kader van preventie van depressie.

16-01-2011

Vijf smoezen om maar niet te hoeven sporten

Alle goede voornemens ten spijt verzinnen veel mensen in januari alweer allerhande smoezen om toch maar niet te gaan sporten. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) levert de tegenargumenten om toch maar wel van die bank af te komen.

1. Ik heb altijd al een hekel gehad aan sport.

Vervang 'sport' door 'bewegen' en het klinkt al heel anders. Misschien doet sport ook wel te zeer denken aan die strenge gymlessen van vroeger. Daarom promoot het NISB (in ieder geval) dertig minuten bewegen per dag. Regelmatig een flink stuk wandelen is ook goed en misschien net dat opstapje naar een intensievere sport. Kortom: zoek een manier van bewegen die bij u past.

2. Ik start vol goede moed maar houd het nooit vol.

Zoek een beweegmaatje: samen houd je het beter vol. Je kunt iemand in de buurt vragen of een sportmaatje vinden via www.beweegmaatjezhz.nl. Loop niet te hard van stapel, dan liggen blessures op de loer en gaat de goede moed snel verloren. Bouw een training rustig op, werk met kleine stappen naar een groter doel over een half jaar of jaar.

3. Ik stop maar weer, want ik val toch niet af.
Verwacht niet dat de kilo's er meteen afvliegen. Een strak lichaam krijgt u niet van twee keer joggen. De eerste zichtbare veranderingen treden pas op na twaalf weken geregeld sporten. Geniet intussen van al de andere voordelen. Door te bewegen wordt u gezonder, aantrekkelijker en beter gehumeurd.

4. Sport doet pijn.
Laat u niet ontmoedigen door een beetje spierpijn of vermoeidheid in het begin. Het lichaam moet weer wennen aan extra beweging. Zorg daarom voor een geleidelijke opbouw: streef niet naar honderd push ups binnen een week, maar neem er maanden of desnoods jaren de tijd voor. Een goede warming-up en cooling-down kan een hoop ellende voorkomen.

5. Ik voel me zo futloos, het werk en de kinderen slokken al mijn energie op.
Juist dan: gaan! Want dé remedie tegen een futloos gevoel is actie. Mensen die meer bewegen hebben minder kans op depressies. Al tijdens het sporten maakt vermoeidheid plaats voor nieuwe energie. Probeer bewegen ook in te passen in uw dagelijks leven: breng de kinderen met de fiets naar school en ga lunchwandelen. Ook kleine beetjes helpen.

Kijk ook eens op www.voorkomovergewichtzhz.nl