



**EERSTELIJNSZONE
SCHELDE EN LEIE**



Nieuwsbrief ELZ Schelde en Leie | 10 december 2020

De Zorgraad van de Eerstelijnszone Schelde-Leie wenst iedereen te informeren die actief is binnen het werkingsgebied van onze Eerstelijnszone. Hieronder vind je verschillende berichten uit onze zone. Bij elk bericht staat een korte omschrijving over de inhoud. Wil je meer lezen? Klik op de [link](#) in het bericht en je wordt doorverwezen naar het artikel op de website.

ELZ Schelde Leie

Bewegen op verwijzing: gratis 1^{ste} coachinggesprek tot eind februari

Bewegen helpt je beschermen tegen corona en ook je geest terug fris te maken. Pieker je vaker, geraak je je huis niet uit of komen de coronakilo's er maar bij? Contacteer ons! In #ELZSchelde&Leie staan **bewegecoaches Veerle en Wouter** voor je klaar! Tot eind februari geldt er een **gratis 1^{ste} coaching** gesprek. Naast de plaatselijke ontmoetingen blijven beeldbellen en wandelgesprekken ook mogelijk.

[Meer informatie >](#)



Covid-19 update

Mensen zonder symptomen moeten opnieuw getest worden op Covid-19 na contact met een besmet persoon

Sinds 23 november moeten hoogrisicocontacten van besmette personen opnieuw getest worden met een PCR-test. De test gebeurt op de 7de dag na het laatste contact met de besmette persoon. Het hoogrisicocontact blijft thuis in quarantaine tot de uitslag van die test. Is de testuitslag negatief, dan stopt de quarantaine. Bij een positieve test gaat de persoon nog eens minstens 7 dagen in isolatie. Om deze nieuwe maatregelen te verduidelijken, heeft het Agentschap Zorg en Gezondheid een overzichtelijke actuele [flowchart](#) gemaakt in het kader van testing.

App 'Houvast' biedt eerste hulp bij psychische problemen



De coronacrisis maakt het niemand makkelijk. We gaan al maanden van de ene onvoorspelbare periode over in de andere, zien onze persoonlijke contacten steeds ingeperkt worden en leuke plannen smeden is al helemaal verleden tijd. Voor de crisis gaven bijna 1 op de 3 Vlamingen aan niet goed in hun vel te zitten, maar ondertussen heeft de pandemie ervoor gezorgd dat het mentale welzijn van nog meer mensen onder druk staat.

Hoe help je nu een vriend die bang is en het niet meer ziet zitten? Dankzij de app '[Houvast](#)' krijg je actiegerichte tips en bouw je aan je zelfvertrouwen om anderen te helpen die het psychisch moeilijk hebben.

Oproep: stel uw zorg niet uit tijdens deze pandemie en 'laat u verzorgen, vandaag nog'

Premier Alexander De Croo, minister van Volksgezondheid en Sociale Zaken Frank Vandenbroucke en Regeringscommissaris Pedro Facon roepen in een [brief](#) op om je zorg

niet uit te stellen tijdens deze pandemie. Het door angst uitstellen van medische zorg en opvolging kan gevaarlijk zijn. Door medische klachten tijdig aan te pakken, kunnen we later genieten van alle uitgestelde momenten.

Uitbreiding strategische voorraad persoonlijke beschermingsmiddelen voor ambulante zorg



De FOD Volksgezondheid heeft beslist om de **strategische voorraad persoonlijke beschermingsmiddelen** uit te breiden naar alle zorgverleners in de eerste lijn, met name alle zorgverleners die er nog geen beroep op hebben kunnen doen.

[Verneem hier de verdere praktische informatie over deze actie.](#)

Sneltesten: een duidelijk overzicht

U hebt ongetwijfeld al heel wat informatie en initiatieven omtrent de sneltesten zien passeren. Dit gaat vaak gepaard met vele vraagtekens. Wanneer hebben deze sneltesten hun nut, wat is hun betrouwbaarheid en wat zijn de beperkingen van de sneltesten? Wat is de strategie hierrond? Agentschap Zorg en Gezondheid maakte een duidelijk [overzicht](#) van relevante informatie en richtlijnen over deze sneltesten.

Varia

Oproep volgende nieuwsbrief

Ter gelegenheid van de feestdagen en dit bijzonder uitdagend jaar, willen we 2020 heel graag afsluiten op een positieve manier. Hiervoor hebben we jullie hulp nodig! Er zijn massaal mooie acties en initiatieven op poten gezet in deze moeilijke tijden, naast de fantastische zorg waarvoor jullie je elke dag 200% geven. Graag zetten we een aantal mooie en bijzondere initiatieven ikv zorg en welzijn in de regio Schelde Leie in de spotlight. Hebben jullie een hartverwarmende actie om in de aandacht te brengen? Laat het ons zeker weten via info@elzscheldeleie.be. Dan delen wij deze misschien in onze volgende nieuwsbrief :-)

[Bekijk de kalender op onze website voor alle activiteiten, webinars en workshops van partners in de zorg](#)

Heeft u zelf ook een initiatief of weet van een initiatief dat je zinvol lijkt om te delen met de eerstelijnszone?

Geef dit zeker door via info@elzscheldeleie.be. Dan nemen wij dit mee op!

Blijft u graag verder op de hoogte via onze nieuwsbrieven? Schrijf in via [deze link!](#)