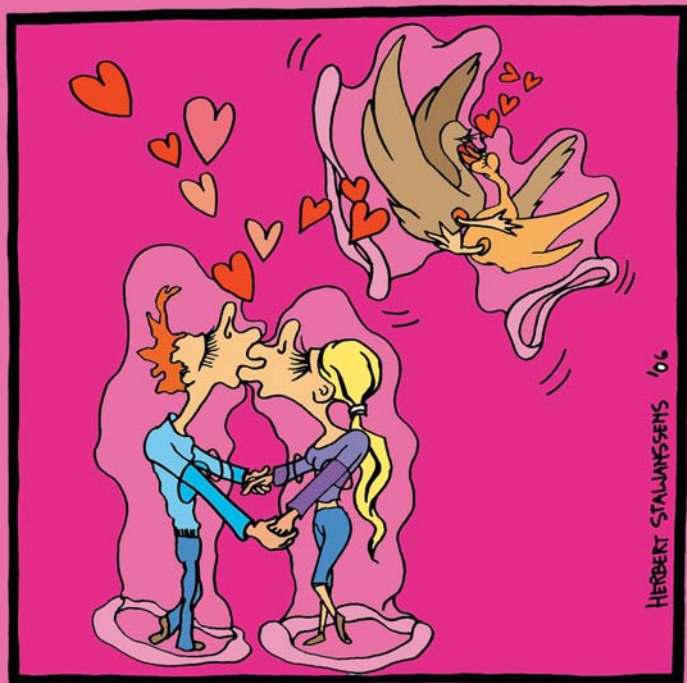


LEVENDE
LIJVEN



HERBERT STALJANSENS '06

Let's make whoopie!





Veilig vrijen = zorgeloos en ontspannen vrijen. Je weet dat je lekker safe bezig bent. Ook achteraf geen slapeloze nachten want je riskeert geen ongeplande zwangerschap of een soa (seksueel overdraagbare aandoening).

Soa is de verzamelnaam voor infecties die je via onbeschermde seks kan oplopen of doorgeven. Het HIV is de bekendste en gevaarlijkste. Andere soa (of infecties) zijn minder risky en goed te behandelen maar evengoed soms geniepig: het kan zijn dat je de ongenode gast niet opmerkt en ermee blijft rondlopen. En dat is niet best: je loopt gezondheidsrisico's en kan anderen besmetten ☹️.

Al eens onveilige seks gehad? Nix aan te doen: “go see the doctor”, ook al heb je op het eerste gezicht nergens last van, je kan drager zijn van een soa. Ook je partner moet zich laten onderzoeken (en indien nodig laten behandelen), je wil elkaar toch niet blijven besmetten??? Pijn tijdens of na het vrijen of plassen kan wijzen op een soa maar ‘t kan evengoed gewoon een infectie zijn. Same here: “go see the doctor”.

“IK DURF DA NI ZEGGE ZENNE...”: dokters zijn ‘t een en ‘t ander gewoon, overwin je schroom en ga langs. Met of zonder rode kaken, maakt echt niet uit, doe het gewoon. Als alles ok is, stap je met een flink pak van je hart naar buiten. In het ander geval kan je direct starten met een behandeling. Op het kaartje “ziek tijdens de examens” vind je de gegevens van de studentenartsen.

Ongepland zwanger? Spreek erover met je partner, je bent samen verantwoordelijk. Is dat niet mogelijk, neem dan zeker iemand anders in vertrouwen. In het Kollektief Anticonceptie (tel. 09 233 64 92) kun je terecht voor ondersteuning en begeleiding. Andere contactpunten: www.sensoa.be/jong of ga langs bij SOVOARTE op je campus.

SAFE SEX TOPPERS:

- je wil geen zwangerschap: de pil
- je wil geen soa: een condoom
- je wil geen van de twee = ambetante kwestie want de pil beschermt niet tegen soa en een condoom niet 100% tegen zwangerschap (omdat je het correct moet gebruiken en er een kleine kans op scheuren is).



1+1=2 dus: superveilige vrijers gaan “double dutch” en vrijen met pil én condoom.

Je wil veilig vrijen maar geraakt er allemaal niet meer goed wijs uit? Ga langs bij je arts en zoek samen uit welk voorbehoedsmiddel het beste bij je past.

WISTJEDATJE: meisjes jonger dan 21 krijgen korting op voorbehoedsmiddelen, sommige soorten van de pil zijn gratis! De volledige lijst vind je op www.laura.be

FAQ - DE PIL

- oeps... pil vergeten: neem ze alsnog in en klik ondertussen naar www.sensoa.be/jong om te weten wat je precies moet doen om niet zwanger te worden (klikken op con amore/protection/bescherming/de pil/pil-vergeten-schema). Nog twijfels? Een arts kan het risico goed inschatten, vraag zo snel mogelijk advies.
- het duurt een uur eer de pil is opgenomen in je bloed. Dus, binnen het uur braken= een nieuwe pil nemen uit een reservestrip.
- diarree = ▼ betrouwbaarheid pil = vrijen met condoom tot het einde van je cyclus.
- vertel je arts altijd dat je de pil neemt want ze kan haar werking verliezen in combinatie met sommige medicijnen (o.a. sommige antibiotica, pijnstillers, vermagerings-, kalmeer- en slaappillen).

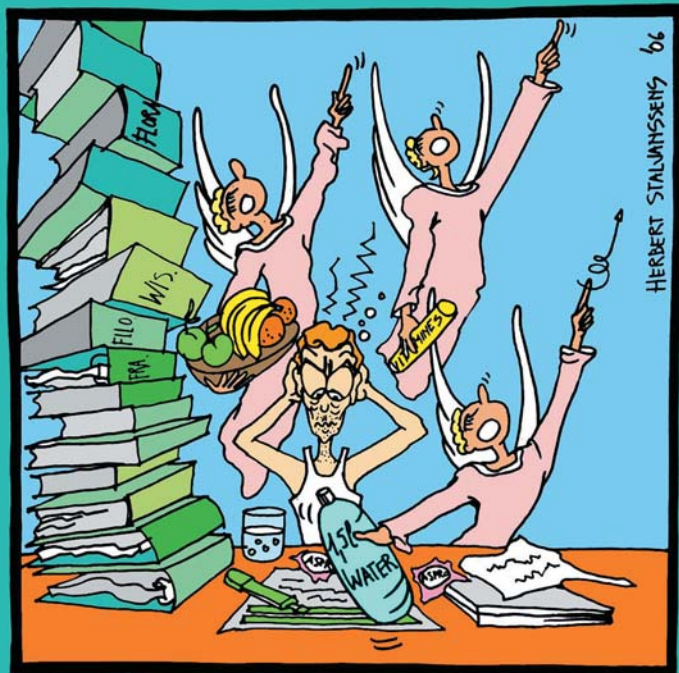
FAQ - HET RUBBERTJE

- vlot in de weer met condoom en jongeheer: 't is altijd wat onhandig, de 1^e keer! Een generale repetitie kan daarom goed zijn voor je zelfvertrouwen, want binnen de kortste keren lukt 't in een handomdraai! Een complete handleiding vind je op www.sensoa.be/jong (klikken op con amore/protection/ bescherming/ rubber).
- **LINKE tot zeer linke BOEL:**
 - ⊗ fantasiecondooms met handjes en hanekammen zijn denkelijk ontworpen om een beetje humor tussen de lakens te brengen, meestal zijn ze verre van veilig.
 - ⊗ 2 condooms over elkaar trekken = meer kans op scheuren.
 - ⊗ in je portefeuille blijven condooms maar een vijftal weken goed (bewaar ze beter koel en droog).
 - ⊗ olie, margarine of vaseline als glijmiddel als je vrijt met condoom = niet veilig.
 - ⊗ 2x vrijen met hetzelfde condoom? Wel da's krak hetzelfde als vrijen zonder condoom.
 - ⊗ condoom afgegleden of gescheurd: hou een noodpil bij de hand, het meisje kan die slikken om zwangerschap te voorkomen!
- !!! condooms met het CE-label zijn gegarandeerd safe

THIS IS AN EMERGENCY: Condoom gescheurd of afgegleden? Pil vergeten? Voor noodgevallen is er de **noodpil**: je kan deze zonder voorschrift bij de apotheker halen voor 9 euro. Ze is gratis als je jonger bent dan 21, je hebt wel een doktersvoorschrift en je SIS-kaart nodig. Je hebt 72 uur de tijd om ze in te nemen. Hoe sneller je ze neemt, hoe kleiner de kans op een zwangerschap. De noodpil is betrouwbaar.

Indien je risico liep: laat je ook onderzoeken op soa.

Examentips!





Eet genoeg: je hersenen hebben een gezonde portie energie nodig om op volle toeren te kunnen draaien. Met 3 lichte maaltijden per dag en geregeld een lekker licht hapje (yoghurt, fruit, vezelkoek) blijft je energie op peil!
Eet 's avonds niet te veel en niet te laat, zodat je lekker kan slapen.

Voor de zoekkauwen: als je enkel op zoet leeft vertoont je bloedsuiker pieken en dalen. Je stemming zit mee op de roetsjbaan: van opgejaagd naar ongeconcentreerd... en terug. Verre van ideaal dus ☹️.

Prima energieleveranciers? Graanproducten, bruin brood en aardappelen: ze geven geleidelijk energie vrij waarop je langer en beter kunt blijven doorgaan.

Vitamine- en mineralensupplementen hebben alleen effect wanneer je een tekort hebt aan deze voedingsstoffen. Door gevarieerd te eten en genoeg fruit en groenten te knabbelen, voorkom je tekorten!

En, jammer maar helaas, wonderpilletjes voor het geheugen bestaan niet. Echt niet ☹️.

Pepdrankjes??? De cafeïne in koffie, cola en energy-drinks peppen je even op. Anderzijds zijn het suikerbommen die je slaap kunnen verstoren. Ze zijn ook verslavend: je hebt steeds meer nodig voor hetzelfde effect.

Drinken, drinken en nog eens drinken! Water, kruidenthee of melkproducten welteverstaan. Anderhalve liter per dag is optimaal.

En, wat ze ook beweren: van alcohol overdag ga je niet helder denken, dat lijkt alleen maar zo ☹️.

♥ Verwen jezelf:

- maak van elke maaltijd een "ontspanningsmomentje". Trek bewust een streepje pauze om de batterijen op te laden. Gedaan dus met het kruimelen tussen de boeken, effe weg ermee!
- als je opkikkert van af en toe een stukje chocola of een glas frisdrank: niet twijfelen, gewoon doen!
- ontbijt zeker de dag van het examen en neem een lekker tussendoortje mee.
- zit je "blok" of staat je hoofd op springen??! Ga een frisse neus halen: jog of fiets een blokje om. Neem een duik in 't zwembad: in no time voel je je een ander mens.

Als de rook om je hoofd is verdwenen





Veel woorden gaan we er niet aan vuil maken:
roken is niet gezond en verslavend, basta.

Ben je roker en ga je akkoord? Lees dan vooral verder!

Eigenlijk wel **rookmoe**, maar je weet niet precies hoe afscheid te nemen van je sigaret? Of je bent al eens gestopt en herbegonnen en gestopt en ... ? Wring die vicieuze cirkel kordaat de nek om en ga langs bij je huisarts of apotheker. Naast een ferm applaus hebben deze brave mensen ook een pak advies en hulpmiddeltjes in de voorraadkast.

Doe-het-zelvers klikken naar www.ikstop.nl, een site die ex-rokers en gemotiveerde wannabees prima informeert en steunt. Zeker bekijken: een overzicht van de verschillende stopmethoden en een boel ervaringen. Klik ook eens op de "roken en geld"-button en bereken hoeveel **geld** per dag/maand/jaar in rook opgaat. Verbijsterend...

Ook leuk: via www.stoppenmetroken.nl kun je iemand uitdagen om te stoppen met roken. Je moet wel een tegenprestatie leveren...: in ruil loop jij 5x rond de Watersportbaan (om vijf uur 's ochtends en in je blootje!!!) of je trakteert op een lang weekend Parijs?!

Veel courage en nie pleuje hé !!!

"k Voel me zo haai" zei de goudvis





Drugs zijn van deze wereld: ongeveer iedereen gebruikt weleens legale drugs (tabak, alcohol, medicatie), sommigen gebruiken ook illegale middeltjes: om eens helemaal uit hun dak te gaan, op feestjes, om de sleur te doorbreken, om er bij te horen, uit pure nieuwsgierigheid,...

Tuurlijk: geen drug zonder kleine of grotere risico's. Een geïnformeerd mens is er twee waard: surf naar www.druglijn.be voor up-to-date info en een compleet drugs ABC. www.partywise.be loodst je dan weer veilig en gezond door het uitgaansleven.

Om op veilig te spelen bestaat er logischerwijze maar 1 mogelijkheid: geen drugs gebruiken.

Kun je je zonder drugs niet meer goed voelen: stop met struisvogelen en doe er iets aan.

Voor info en ondersteuning: www.druglijn.be of

bel de medewerkers anoniem en in volle vertrouwen op

DE DRUGLIJN
078-15-10-20

Cannabis: magdanu of magdanunie?

Cannabis blijft een illegale drug en is verboden. Het bezit van maximum 3 gram voor persoonlijk gebruik door een meerderjarige, krijgt wel de laagste vervolgingsprioriteit.

! deze vlieger gaat niet op:

- wanneer er verzwarende omstandigheden zijn zoals aanzetten tot druggebruik, dealen of verkopen
- bij verstoring van de openbare orde
- bij rijden onder invloed
- wanneer je minderjarig bent

Wat als je betrap wordt met andere illegale drugs?

Altijd: opmaak van een PV en inschakeling van het parket.

Mogelijk: doorverwijzing naar de correctionele rechtbank, die je een geldboete en een gevangenisstraf kan opleggen.

De kotapotheek





In de categorie onmisbaar:

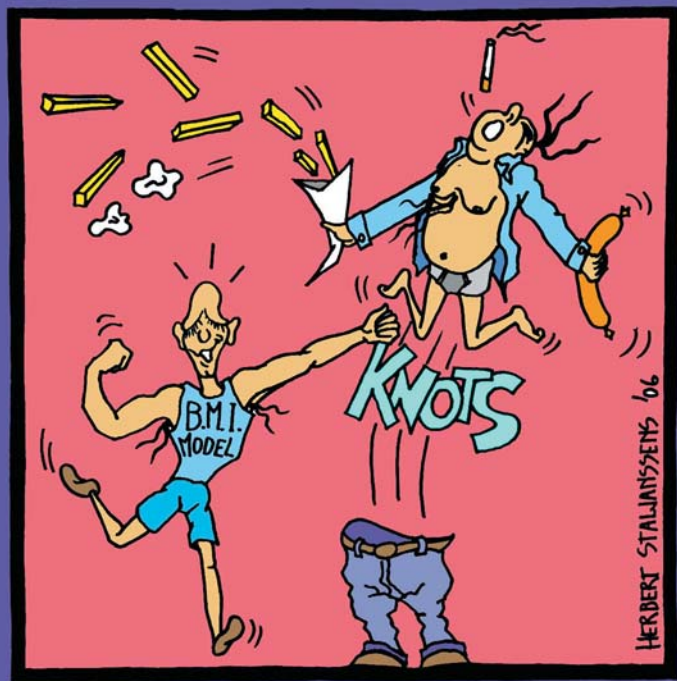
- een middel tegen koorts en pijn, tegen diarree, tegen braken, iets om maagpijn te verlichten en hoestsiroop
- een ontsmettingsproduct, steriele compressen en enkele windels voor wondverzorging
- Biogaze bij brandwonden
- condooms beschermen je tegen SOA's en zwangerschap

Gouden raad van tante kaat:

- ♥ jezelf “au naturel” verzorgen begint door naar lijf en leden te luisteren en geen signalen te negeren. Tijdens de uitputtingsslag van blok en examens en in de wintermaanden doe je je lichaam sowieso een groot plezier met genoeg slaap, een streepje ontspanning en gezonde kost.
- ♥ ga bij aanhoudende klachten langs bij de dokter.
- ♥ centen bespaar je door de apotheker altijd om generische geneesmiddelen te vragen.
- ♥ medicatie ruilen met studenten met “gelijkaardige symptomen” = **NOT DONE**.
- ♥ start nooit een antibioticakuur op eigen houtje
- ♥ de meeste geneesmiddelen vervallen na 5 jaar: mest dus geregeld je voorraad uit. Oude medicijnen niet bij het huisafval gooien, lever ze in bij de apotheek. Met dank van moeder aarde en de vuilzakkenplunderende poes van de bureu.

Tel. antigifcentrum: 070/245 245

Fit & gezond...





Op zoek naar een optimale conditie en een helder hoofd?
Streef je naar een evenwichtige voeding in combinatie met een sportieve levensstijl?

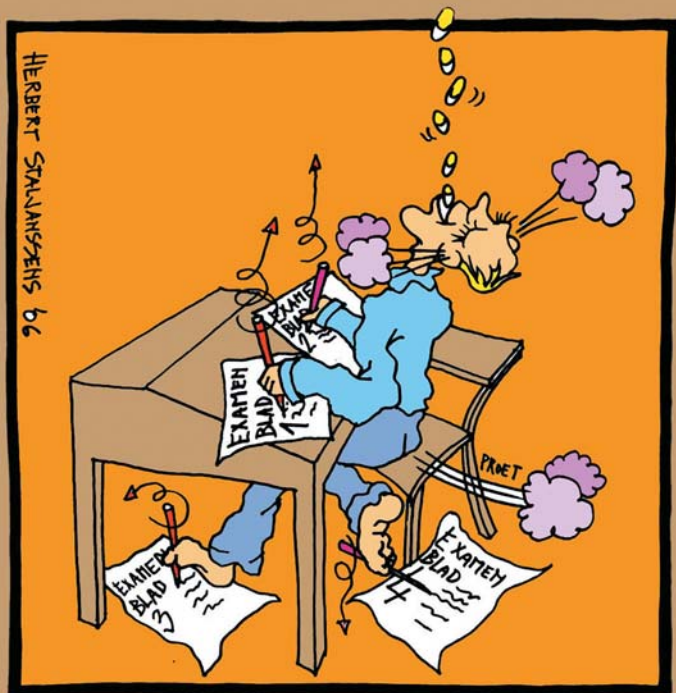
Het toverwoord = evenwicht!

Balanceren kan je leren met behulp van de actieve voedingsdriehoek:



Voeg nog een flinke dosis doorzettingsvermogen toe en mix met een goed studieschema.
De "finishing touch"? Serveren op een bedje van gezonde slaap!
Raadpleeg www.voeding-gezondheid.be

Slikken tijdens de examens??? Verslik je niet!





Tijd en energie te kort tijdens de blok en examens = paniek! Pillen kunnen op zo'n moment "de ultieme redding" lijken. Onder doktersbegeleiding kan medicatie in een aantal gevallen helpend zijn. Op eigen houtje experimenteren is niet zonder risico's ☹️.

Wat je moet weten:

Pepmiddelen zoals captagon verdrijven kunstmatig de vermoeidheid.

Ze "toveren" geen energie, ze putten je uit: een nacht op pep blokken = royaal grabbelen in je energiereserves. Het effect is van korte duur en je recupereert traag. De bijwerkingen zijn ook niet van de poes: hartkloppingen, slapeloosheid, beven, kotsmisselijk zijn. En dan is er nog het "flip-gevaar": emotionele uitbarstingen, black-outs en ernstige angstreacties. Pep is verslavend. Bij langdurig gebruik heb je een hogere dosis nodig voor eenzelfde resultaat. Het doet ook iets met je zelfvertrouwen: je krijgt heel snel het gevoel dat je moet slikken om goed te presteren...

- ➔ **linke boel.** Grote kans om je vingers te branden.

Word je geplaagd door slapeloosheid of onrust tijdens de examens, zodat je niet kunt blokken of black-outs hebt, vraag dan raad aan je huisarts. **Slaap- en kalmeermiddelen** kunnen baten: in een correcte dosis verminderen ze angst en nervositeit. In een te hoge dosis maken ze je suf, slaperig of onverschillig. Absoluut te vermijden effecten dus. Op eigen initiatief starten is daarom ook af te raden. Maak er geen dagelijkse gewoonte van en stop onmiddellijk na de examens (ook al lig je een paar nachten te woelen): gevaar voor afhankelijkheid!

- ➔ medicatie kan je door een moeilijke periode helpen, maar let op met langdurig gebruik!

Vitamine- en mineralensupplementen hebben alleen effect wanneer je een tekort hebt aan deze voedingsstoffen. Je gaat er dus niet beter van presteren. Hun "werking" heeft meer te maken met het geloof dat het werkt.

- ➔ een klavertjevier in je broekzak geeft allicht hetzelfde resultaat!

Ziek tijdens examens...





Een dokter nodig? Hier ben je aan het juiste adres: Studentenartsen UGent, St.Pietersplein 7, 9000 Gent. Ook Arteveldestudenten zijn welkom.

- Om ellenlange wachttijden te vermijden, maak je liefst telefonisch een **afspraak**. Ook als je dezelfde dag nog wil langsaan. Dit kan iedere werkdag tussen 9u en 17u: tel. **09/ 264 70 00** (Adviescentrum).
- Er is ook **vrije consultatie** van maandag tot donderdag van 17u tot 19u.
- Als je echt te ziek bent om de deur uit te komen, kun je een **huisbezoek** vragen.

Een afspraak kost **16 euro**. Het doktersbriefje leg je voor aan het ziekenfonds dat je 14,08 euro terugbetaalt. Uit eigen zak: net geen **2 euro!**

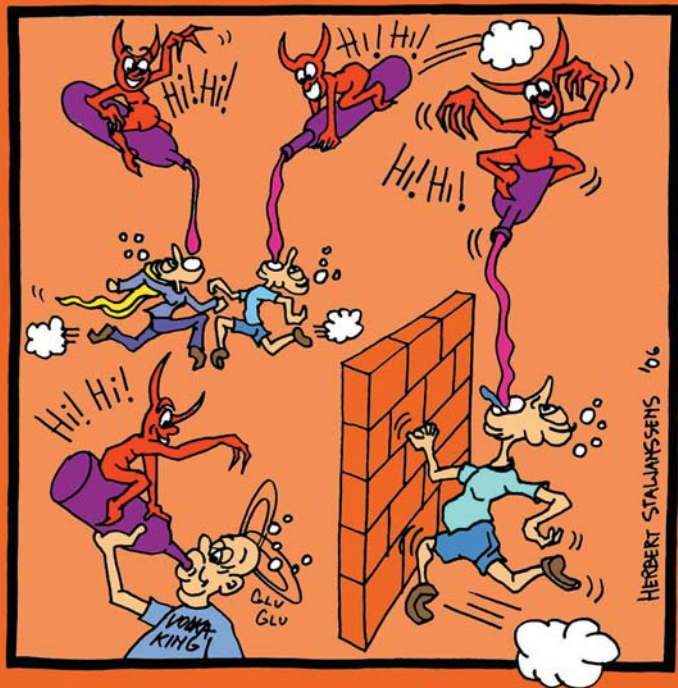
Dringende oproepen:

- weknachten tussen 19u30 en 9u 's morgens: 09/ 264 71 00 (receptie Home Vermeylen), men geeft je de dokter van wacht door.
- tijdens het weekend (van vrijdagavond 19u30 tot maandagmorgen 8u) bel je 09/ 236 50 00 voor de centrale huisartsenwachtdienst van Groot Gent.

Het is geen probleem als je je doktersbezoek voor jezelf wil houden. De arts is gebonden aan het beroepsgeheim. Je kan ook zelf met je SIS-kaart en een klevertje naar het ziekenfonds voor de terugbetaling.

!!! Vergeet nooit om tijdens de examens de Arteveldehogeschool te verwittigen van je afwezigheid:
▶ Raadpleeg de procedure in jouw opleiding om te weten wat je precies moet doen om gewettigd afwezig te zijn. In overleg, en na het voorleggen van de nodige attesten, kan er met de opleiding gezocht worden naar een mogelijk inhaalmoment.

"Drank is den duvel"





Af en toe een pintje of een glas wijn? Niks mis mee.

Natuurlijk, zoals altijd en overal: trop = te veel. Drinken om je beter te voelen of je problemen regelrecht "verzuipen" is echt niet ok.

Heb je alcohol nodig om te functioneren?

Spreek erover met je huisarts of neem anoniem contact op

met de druglijn: tel. 078 15 10 20 (of www.druglijn.be)

DE DRUGLIJN

078-15-10-20

Drink je eigenlijk te veel of valt het allemaal best mee? Bereken het zelf op www.drinktest.nl!

♥ A SMALL GUIDE TO SMART DRINKING ♥

- blijf niet aan je glas "plakken": las op z'n minst 2 alcoholloze dagen per week in.
- drank in het verkeer = not done. Kies altijd vooraf een BOB. Extra motivatie nodig? Boetes variëren van €137.5 tot €11.000, de kans op een ongeval ↑ en de verzekering betaalt nougabollen. Rijden onder invloed komt trouwens op je strafblad (byebye jobs waarvoor je dit blanco moet voorleggen).
- alcoholpops (o.a. breezers) lopen "zoetjes" binnen doordat ze veel suiker bevatten, toch zit er evenveel of meer alcohol in als in bier: easy does it!
- cocktail van medicatie en drank? Tenzij je van verrassingen houdt, lees je best de bijsluiter om te weten aan welke wisselwerking je je kan verwachten...
- samen uit, samen thuis: zorg voor mekaar, laat iemand met een drankje te veel op niet aan zijn lot over

NUCHTERE CIJFERS.

De effecten van alcohol worden mee bepaald door je geslacht, gewicht, leeftijd en gemoedstoestand. Grosso modo kan je je wel aan 't volgende verwachten:



1 – 3 glazen: ontspannen - ontremd - vrolijk

- ▲ pols, ademhaling, eetlust en euh... toiletbezoek (!)
- ▼ pijn, smaak, reuk en zicht



3 – 7 glazen: aangeschoten - tipsy

je stemming en gedrag veranderen duidelijk, situaties beoordelen wordt moeilijk.

- ▲ zelfoverschatting
- ▼ coördinatie, reactiesnelheid en geheugen
- ▼ waarneming (horen, zien, voelen)



7 – 15 glazen: dronken

stilletjesaan weet je niet meer precies wat je doet, je krijgt een rode gezwollen kop met vergrote pupillen, opgelet: kotsgevaar!

- ▲ overdreven emotioneel gedrag
- ▼ zelfkritiek



20 glazen en meer: laveloos tot knock - out

je zintuigen zijn verdoofd, je bent in de war en afwezig. Nu nog doordrinken is zeer link omdat je een alcoholvergiftiging riskeert: door de hoge alcoholconcentratie in je bloed en hersenen kan je bewusteloos of in coma raken. Er is levensgevaar. No kidding.

☹ THE DAY AFTER

Toch wakker geworden met het gevoel dat er ergens in dat houten hoofd een jankende kater zit opgesloten? Ons advies: gewoon uitzweten! Een mix van liters water, niet roken en slapen helpt je arm lijveke bij de herstelwerken.

Een beetje humor kan ook geen kwaad:
klik zachtjes naar de hilarische katersite www.hungover.net 😊