



Beste ,

In deze gezondheidsnieuwsbrief vind je actuele informatie en praktische tips om actief aan je gezondheid te werken.

Bezoek ook onze website www.lm.be voor meer informatie over ons aanbod van tussenkomsten en dienstverleningen of om je in te schrijven voor onze activiteiten.

Veel leesgenot,
LM

[Ontdek hier wat de website nog allemaal te bieden heeft](#)

Goede voornemens volhouden



Een nieuw jaar betekent meestal ook heel wat goede voornemens. Je begint enthousiast, maar vaak val je na een tijdje terug in je oude gewoonte. Herkenbaar? Probeer het met deze tips nog eens opnieuw om van je voornemen een succes te maken.

[Lees meer](#)

Wat weet jij over een gezond ontbijt?



Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag! Maar wat weet jij eigenlijk over een gezond ontbijt? Test je kennis online via de website van LM.

In het dossier 'Tijd voor een gezond ontbijt' vind je ook meer informatie en onze brochure over gezond ontbijten terug.

[Ontdek de site](#)

Een goede geestelijke gezondheid



Je goed in je vel voelen is belangrijk. Als je je goed in je vel voelt, voel je je ook fysiek beter, ga je beter met stress om en ben je productiever.

Maar door de toenemende druk van de huidige samenleving is het niet altijd gemakkelijk om je mentaal evenwicht te bewaren. Uit de gezondheidsenquête van 2013 blijkt dat 32 % van de bevolking van 15 jaar en ouder last heeft van psychische problemen (zich gestresseerd of gespannen voelen, verdrietig zijn of slaapproblemen hebben).

Vooral bij de actieve bevolking (25 tot 65 jaar) staat de geestelijke gezondheid onder druk. Onze dagen zijn goed gevuld. Het gezin, het huishouden, het werk en andere activiteiten vragen veel van onze tijd. Als je dan geen of onvoldoende tijd neemt om te ontspannen, kan het je allemaal te veel worden en kun je nog gevoeliger worden voor geestelijke gezondheidsproblemen. Bijkomend kunnen een aantal gebeurtenissen uit het leven (zowel negatieve als positieve) een invloed hebben.

[Lees meer](#)

CO-vergiftiging: hoe voorkomen?



CO-vergiftiging maakt jaarlijks vele slachtoffers, van wie een aantal met dodelijke afloop.

CO is een kleur- en geurloos gas dat vrijkomt bij onvolledige verbranding van fossiele brandstoffen, zoals gas, hout, mazout, kolen en petroleum. Bij elektrische toestellen kan geen CO ontstaan. Tekenen van CO-vergiftiging zijn: hoofdpijn, misselijkheid, overgeven, bewustzijnsverlies en zelfs overlijden. Hoe langer je blootgesteld wordt aan CO, hoe erger de symptomen worden.

Open bij een CO-vergiftiging onmiddellijk ramen en deuren en schakel, indien mogelijk, het toestel uit. Evacueer het slachtoffer uit de kamer en bel de huisarts.

[Lees meer](#)

Test jezelf: weet jij wat meeroken met kinderen doet?

Is het ooit oké om in huis te roken? Ontdek het antwoord op www.nooitbinnenroken.be.



Veel rokers denken dat het oké is als ze roken onder de dampkap of bij het open raam of in een aparte kamer met de deur dicht. Maar binnen roken is nooit oké. Zelfs niet met het raam open. Het is altijd erg gevaarlijk, zeker voor kinderen, die extra kwetsbaar zijn omdat hun longen en afweersysteem pas volledig ontwikkeld zijn als ze tiener zijn. Kinderen hebben kleinere luchtwegen en ademen sneller dan volwassenen, waardoor ze meer giftige stoffen opnemen. Zelfs de kleinste hoeveelheid tabaksrook is erg schadelijk.

Ook als de rook weg is, zijn die giftige stoffen nog altijd in huis. Ze hangen lang in de lucht, en daarna zetten ze zich overal op vast. Je ziet ze niet en je ruikt ze niet. Maar de kinderen krijgen ze wel binnen en worden er ziek van. Ze hebben meer kans op astma, longontstekingen, oorststekingen, bronchitis, hoesten en piepende ademhaling en ze zijn sneller buiten adem. Baby's hebben meer kans om te sterven aan wiegendood.

De boodschap is duidelijk: rook nooit in huis, nooit in je auto. Doe het voor de kinderen.

Op www.nooitbinnenroken.be zie je hoe de giftige rookdeeltjes zich over het hele huis verspreiden, lang in de lucht blijven hangen en zich dan overal op vastzetten. Zonder dat je er iets van merkt. Je ontdekt hoe de kinderen ze binnenkrijgen en wat de gevolgen zijn. Je leert hoe je je huis rookvrij houdt en waarom je beter nooit in de auto rookt. Met een korte quiz kun je je eigen kennis testen. Probeer het eens. Test jezelf op www.nooitbinnenroken.be.

Nonsens! Laat je niets wijsmaken, vraag advies aan de diëtist

Van 14 tot 20 maart 2016 vindt de 12e editie van de week van de diëtist plaats. Tijdens deze week organiseren meer dan 200 diëtisten in Vlaanderen acties om vrijblijvend kennis te maken met de werkwijze van een professionele voedingsdeskundige.

Dit jaar is het thema "Nonsens! Laat je niets wijsmaken, vraag advies aan de diëtist". Het doel van dit thema is bepaalde mythes rond gezonde voeding uit de wereld helpen.

Via sociale media, boeken, enz. wordt tegenstrijdige voedingsinformatie de wereld ingezonden waardoor je soms niet meer weet welke informatie nu eigenlijk juist is. De bekendste mythes zijn ongetwijfeld: "Aardappelen zijn dikmakers" en "Diëten is niets eten", wat absolute nonsens is!

Twijfel niet langer en stel je vraag aan een erkende diëtist. Want de diëtist is de expert als het aankomt op gezonde voeding en niemand anders.

Volg de activiteiten op facebook via www.facebook.com/WeekVanDeDietist.

Centrum voor Gezondheidspromotie (dienst GVO) van de Liberale Mutualiteiten
Livornostraat 25, 1050 Brussel
gvo-pes@mut400.be

Deze gezondheidsnieuwsbrief geeft enkele algemene informatie en mag niet gebruikt worden ter vervanging van het medisch advies van de huisarts of specialist. De Landsbond van Liberale Mutualiteiten kan dan ook niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele rechtsvorderingen die ingesteld worden op basis van deze nieuwsbrief. Voor verdere inlichtingen rond de eigen gezondheid dient men zich steeds te richten tot de huisarts of specialist.

Copyright Liberale Mutualiteiten

Meer info vind je op www.lm.be
Volg Landsbond van Liberale Mutualiteiten op Facebook en Twitter