



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](#)

18 t.e.m. 24 april: 5e Week van de Valpreventie



Jaarlijks valt ongeveer één op drie mensen ouder dan 65 jaar en in de woonzorgcentra hebben bijna alle bewoners een verhoogd valrisico. Er zijn verschillende oorzaken die een val kunnen uitlokken: slaap- en kalmeringsmiddelen, evenwichtsproblemen, een lage bloeddruk, een slecht zicht, verkeerd schoeisel, onveilig gedrag en een onveilige omgeving. Hoe meer risicofactoren je hebt, hoe groter je kans om te vallen.

Een val komt vaak voor en kan grote gevolgen hebben: een breuk, een verstuiking, een snijwonde, angst om (opnieuw) te vallen, het verlies van zelfvertrouwen, een depressie, sociaal isolement en toegenomen afhankelijkheid van anderen. Nog teveel ouderen verliezen hun zelfstandigheid wegens een val.

Daarom het belang om valpreventie jaarlijks onder de aandacht te brengen. Tijdens de vijfde editie van de Week van de Valpreventie zal, net zoals in 2015, de aandacht gevestigd worden op slaapmedicatie: 'Van slaappillen kan je vallen. Praat erover met je arts'.

[Lees meer](#)

Gratis inhaalvaccinatie voor (jong)volwassenen



Veel mensen zien mazelen als een typische kinderziekte. Toch lopen vooral (jong)volwassenen nog risico om de mazelen te krijgen.

Ben je tussen 20 en 45 jaar? Dan is de kans groot dat je niet (voldoende) gevaccineerd bent en de ziekte ook nooit hebt doorgemaakt in je kinderjaren. Twee vaccinaties bieden een levenslange bescherming. Een eerste dosis op de leeftijd van 12 maanden en een tweede dosis als tienjarige in het vijfde leerjaar.

[Lees meer](#)

10.000-stappenclash



Voldoende bewegen is voor veel mensen niet vanzelfsprekend. 60 % van de Vlamingen beweegt te weinig. Drie vierde van de dag brengt de Vlaming zelfs zittend of liggend door. Een eenvoudige manier om meer te bewegen is dagelijks 10.000 stappen (of 8.000 stappen voor 65-plussers) zetten.

Van 30 april tot en met 28 mei gaat de **10.000-stappenclash** door. Deze actie wil alle Vlamingen motiveren om dagelijks voldoende te bewegen door 10.000 stappen per dag te zetten.

Doe ook mee en stap je gemeente naar de overwinning! De gemeente die na één maand de meeste stappen heeft gezet, is de winnaar en mag zich de actiefste gemeente van Vlaanderen noemen.

[Lees meer](#)

Werelddag zonder Tabak



31 mei: Werelddag zonder Tabak = stoppen met roken. Maar hoe stop je op de beste manier?

Rook je? En denk je er wel eens aan om te stoppen? Gewoon doen! Voor je gezondheid én voor je portemonnee.

Je kans om voor altijd te stoppen wordt écht veel groter als je het goed aanpakt. Want stoppen met roken kun je leren. Hoe? Met de hulp van een tabakoloog of je huisarts. Allebei erkende rookstopbegeleiders.

[Lees meer](#)

Centrum voor Gezondheidspromotie (dienst GVO) van de Liberale Mutualiteiten
Livomostraat 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