



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](#)

Europese vaccinatieweek



Jong of minder jong, vaccinaties blijven je hele leven lang belangrijk. Kinderen en schoolgaande jongeren worden er via Kind en Gezin of de centra voor leerlingenbegeleiding aan herinnerd dat het tijd is voor een inenting. Maar ook wanneer je de schoolbanken verlaten hebt, blijft vaccineren aangewezen. Daarom focust de Europese Vaccinatieweek (24 t.e.m. 29 april) dit jaar op vaccinaties voor jongvolwassenen (18-30 jaar). Ga je op reis, sticht je een gezin of zijn er risico's op infecties door je werksituatie, bescherm dan jezelf en je omgeving met een prikje.

[Lees meer](#)

Je levensstijl en kanker



De precieze oorzaak van kanker bepalen is niet mogelijk. Bij het ontstaan van kanker spelen namelijk zowel erfelijkheid, de levensstijl als omgevingsfactoren een belangrijke rol.

Het is niet mogelijk om in alle gevallen kanker te vermijden. Door in goede gezondheid te blijven kun je wel het risico op kanker en op andere ziektes (zoals hart- en vaatziekten en diabetes) verlagen. Dit doe je door rekening te houden met een paar eenvoudige zaken.

[Lees meer](#)

Blijf in beweging, doe het veilig!



Een val is zo gebeurd. Eén op drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar en de gevolgen hiervan zijn niet te onderschatten.

Een val kan verschillende oorzaken hebben: leeftijd, geslacht, onveilig gedrag en een onveilige omgeving. Hoe meer risicofactoren aanwezig zijn, hoe groter je kans om te vallen. Nochtans kunnen we heel wat van deze risicofactoren bijsturen.

Tijdens de **6^e Week van de Valpreventie** van 24 t.e.m. 30 april ligt de focus op het belang van bewegen, maar dan wel op een veilige manier. Dat wil zeggen, met aandacht voor verschillende valrisico's, zoals voeten en schoeisel, zicht, geneesmiddelen, duizeligheid of gedrag en veiligheid in huis.

[Lees meer](#)

Werelddag zonder Tabak. Waarom stoppen met roken?



Waarom zou ik stoppen met roken? Roken ontspant me. Het is even een moment voor mezelf.

Maar is dat wel zo? Roken zorgt er juist voor dat je meer gestresseerd wordt. Als je stopt, daalt het stressniveau opnieuw. Maar stoppen met roken heeft veel meer voordelen. Al 20 minuten nadat je gestopt bent gaat je bloeddruk naar beneden. Na 1 dag niet gerookt te hebben beginnen je longen zich stilletjes aan te herstellen. Je reukzin verbetert en je smaak komt terug. Na een paar maanden hoest en piep je veel minder. En na een jaar is het risico op een hartziekte met de helft gedaald. Na 2 jaar niet roken is het risico op een hartinfarct even groot als iemand die niet rookt. Na 10 jaar is ook je kans op longkanker met de helft afgenomen. Daarnaast moet je niet meer buiten in de kou gaan staan en spaar je ook nog eens enorm veel geld uit. Ondanks dat stoppen moeilijk is, heeft het heel veel voordelen om het te proberen.

Hoe stop je met roken?

Met de beste hulp die er is, een tabakoloog of een rookstopspecialist. Hij of zij begeleidt je individueel, in groep of via de telefoon. Voor een sessie bij een tabakoloog voorziet de Vlaamse overheid een voordelig tarief.

[Ontdek de site](#)

Wordt gamen meer dan een spel?

De meeste jongeren en jongvolwassenen die gamen doen dat gewoon voor het plezier. Ze hebben daarnaast nog heel wat andere hobby's en vrijetijdsbestedingen. Helaas raakt bij een kleine groep gamers de balans tussen gamen en andere activiteiten grondig verstoord. Bij hen is er sprake van problematisch gamen.

Ben je op zoek naar meer informatie, wil je advies of zoek je hulp? Dan kun je bij De Druglijn terecht voor advies en informatie. Als het gamen echt de spuigaten uitloopt, kan professionele hulpverlening nodig zijn. De Druglijn bezorgt je graag adressen. Daarnaast organiseert de Druglijn op 22 april een studiedag voor partners, ouders en andere naastbetrokkenen van problematische gamers.

Meer informatie vind je [hier](#).

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