



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](#)

Ver weg of dichtbij op reis? Laat je liever vaccineren



Vaccinaties zijn altijd belangrijk, of je nu een exotische reis maakt, een citytrip in Europa boekt of een weekend de natuur induikt in buurlanden.

De **Europese vaccinatieweek** (23-29 april) focust dit jaar in Vlaanderen op de dicht(er)bij-vakanties.

Jongvolwassenen (18-30 jaar) die de wereld intrekken beschermen zich beter met een prijke voor vertrek. Zo vermijd je dat je in het buitenland ziek wordt en breng je ook geen ziektes als souvenir mee naar huis.

[Lees meer](#)

Blijf in beweging, doe het veilig!



Van 23 t.e.m. 29 april organiseren het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's de **7e Week van de Valpreventie**.

Een val is snel gebeurd. Maar gelukkig kun je heel wat doen om het risico op een val te verkleinen. De allerbelangrijkste tip: blijf in beweging, met aandacht voor je veiligheid!

Heb je moeite met je evenwicht? Heb je angst om te vallen? Ben je onlangs gevallen? Vraag dan advies aan je huisarts.

[Lees meer](#)

Doe mee met de 10.000-stappenclash!



Net zoals in 2014 en 2016 organiseren het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's in mei 2018 de **10.000-stappenclash** tussen steden en gemeenten.

Elke dag 10.000 stappen zetten (of 8.000 stappen voor 65-plussers) is een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen. En elke stap telt! Misschien is het er wel één meer dan gisteren en is het wel net die stap die jouw stad of gemeente naar de overwinning leidt! Sven Ornelis is het gezicht van deze campagne.

Tijdens de clash nemen Vlaamse steden en gemeenten het tegen elkaar op. Wie na een maand met zijn inwoners de meeste stappen heeft gezet, mag zichzelf een jaar lang 'de Actiefste stad of gemeente van Vlaanderen' noemen. Er zijn ook prijzen te winnen, o.a. voor diegene met de meeste vordering, de oudste deelnemer, enz. En er zijn prijzen gekoppeld aan wedstrijden op Facebook.

Wil je meedoen aan de 10.000-stappenclash, ga dan na of jouw stad of gemeente deelneemt.

[Ontdek de site](#)

Pollenallergieën



Aan het begin van de lente staan de bomen en planten weer volop in bloei en dit veroorzaakt pollenallergieën. Het pollenseizoen wordt erg gevreesd door mensen die aan deze allergieën lijden aangezien de symptomen erg vervelend zijn en meerdere weken kunnen aanhouden (hooikoorts, tranende ogen, kriebels in de keel, loopneus, enz.).

Om je allergie te verzachten, kun je meerdere dingen doen, zoals: vermijd zoveel mogelijk contact met de pollen door ramen en deuren gesloten te houden, bescherm en ontlast je ogen door een zonnebril te dragen, vervang de pollenfilter van je wagen regelmatig en droog je kledij niet buiten. Uiteraard bestaan er geneesmiddelen om je te helpen, maar deze verminderen enkel de symptomen. De werkelijke behandeling is desensibilisatie.

Om je op de hoogte te houden over de kritieke bloeiperiodes heeft LM een pollenkalender gemaakt. Aarzel niet om een exemplaar te vragen bij je volgende bezoek aan één van onze kantoren.

[Lees meer](#)

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 rechtsovername 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