

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](#)

Word ook 'Antibiotic Guardian'



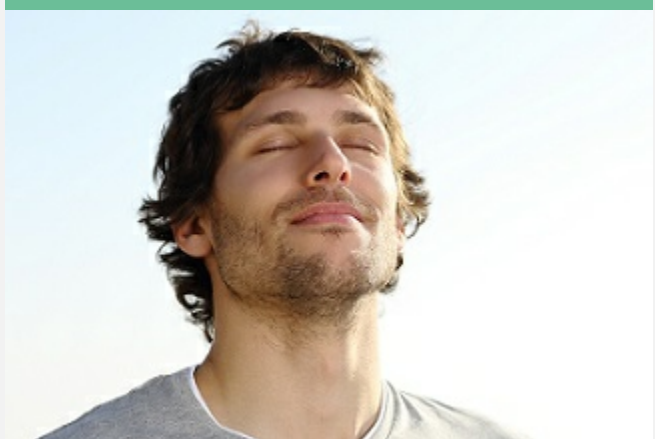
Wanneer was de laatste keer dat je een infectie had? Je was waarschijnlijk niet erg ongerust, want je weet dat de artsen tegenwoordig veel kunnen verhelpen. Maar het probleem is dat bepaalde antibiotica nu niet zo goed meer werken als vroeger om bacteriën onschadelijk te maken. Bacteriën zijn resistent geworden. Sommige bacteriën zijn nu zelfs volledig resistent tegen alle antibiotica.

Om de resistentie af te remmen, moet het onnodig gebruik van antibiotica drastisch verminderen. Hiervoor kun je gelukkig ook zelf iets doen door een 'Antibiotic Guardian' te worden. Kies zelf met welke eenvoudige belofte jij je wil inzetten voor het beter gebruik van antibiotica op www.antibioticguardian.com/dutch/, en nodig anderen uit om hetzelfde te doen.

'Antibiotic Guardian' ondersteunt de 'UK Antimicrobial Resistance strategy', de Europese Antibioticadag (18 november) en de Wereld Antibioticaweek en heeft de steun van de Belgische Commissie voor de Coördinatie van het Antibioticabeleid (BAPCOC).

[Lees meer](#)

Psychologische hulp voor iedereen



Psy-Gol is de nieuwe dienst voor **gratis psychologische begeleiding** op afstand voor leden van LM.

Bel gratis **0800 32011** of **download de app** om te praten met een psycholoog.

[Lees meer](#)

Bevolkingsonderzoek aangeboren aandoeningen



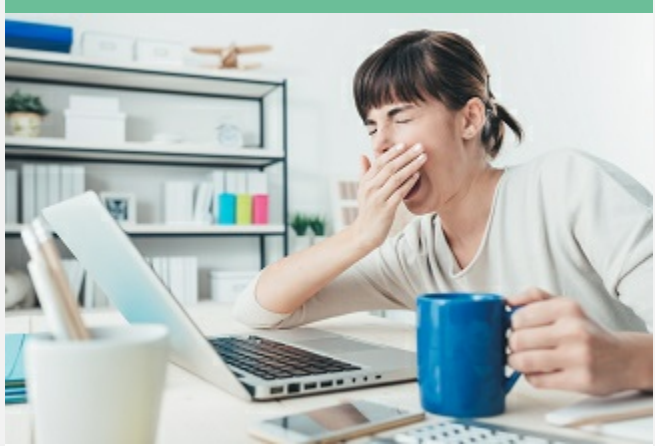
Alle ouders van pasgeboren baby's in Vlaanderen kunnen hun kindje vanaf 72 uur en ten laatste 96 uur na de geboorte gratis laten onderzoeken op elf aangeboren aandoeningen. Via een kleine prik in de hand van je baby kunnen elf zeldzame maar ernstige aangeboren aandoeningen opgespoord worden.

Het onderzoek is niet verplicht, maar sterk aanbevolen. Een aantal zeldzame aangeboren ziekten zijn niet zichtbaar bij de geboorte, maar zijn levensbedreigend. Dankzij vroegtijdige opsporing kunnen handicaps, verwikkelingen en overlijdens voorkomen worden.

Vraag je dokter of vroedvrouw meer uitleg over de elf ziekten en over de voor- en nadelen van een vroege opsporing ervan.

[Ontdek de site](#)

Wat kun je doen als je je vermoeid voelt?



Het is normaal dat je na een zware inspanning vermoeid bent. Vermoeidheid is een signaal van je lichaam dat het nood heeft aan herstel. Rust en slapen kunnen op dat moment een oplossing zijn. Maar soms lijken ze het probleem niet op te lossen. Er kan dan meer aan de hand zijn. Bij sommige ziekten is vermoeidheid namelijk het eerste symptoom.

Bij langdurige vermoeidheid is het daarom aangewezen je huisarts te raadplegen. Met eenvoudige onderzoeken, zoals een bloed- of urineonderzoek, kan hij/zij bepaalde oorzaken van het probleem uitsluiten, zoals bloedarmoede of een urineweginfectie.

[Lees meer](#)

Centrum voor Gezondheids promotie (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 rechten 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