



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](#)

Generatie rookvrij



Kinderen en jongeren spiegelen zich van kleuter tot jongvolwassene aan hun voorbeelden en kopiëren hun gedrag.

Daarom wil Generatie Rookvrij plaatsen waar veel kinderen komen rookvrij maken. Hierdoor zullen meer kinderen en jongeren weerbaarder worden en minder verleid worden om te starten met roken. Daar wil je toch aan meewerken?

Gun kinderen en jongeren een rookvrije toekomst.

[Ontdek de site](#)

Let op voor teken!



Een lang weekend of een weekje erop uit in de natuur of de bergen? Pas dan op voor teken. Controleer nog dezelfde dag dat je de natuur introk of er zich geen teken op je huid vastgebeten hebben. Is dat wel het geval, verwijder ze dan zo snel mogelijk met een tekenverwijderaar en volg eventuele symptomen op. Zo verklein je het risico op de ziekte van Lyme en tekenencefalitis.

[Lees meer](#)

Aandachtspunten voor vertrek



[Denk aan je vaccinaties](#)

Wie op reis gaat naar (sub)tropische landen, denkt er vaak aan om gezondheidsadvies in te winnen bij zijn huisarts. Maar ook voor minder verre reizen, zoals een citytrip in Europa of een weekend in de natuur in buurlanden, is het nuttig om na te gaan of er bepaalde gezondheidsrisico's op je bestemming zijn. Ga tijdig na of je alle noodzakelijke vaccinaties gekregen hebt.

[Lees meer](#)

Wat te doen bij een huidwonde?



Er bestaan verschillende soorten huidwonden, zoals een schaafwonde, een snijwonde, een scheurwonde en een bijtwonde.

Een schaafwonde is een oppervlakkige wonde waarbij de buitenste huidlagen gekwetst zijn. Ze bloeden nauwelijks, maar zijn meestal pijnlijk en bevatten vaak nog vuilresten.

[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 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