



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. Hier kun je onze tussenkomsten en dienstverleningen ontdekken, maar ook interessante informatie en nuttige links rond een gezonde levensstijl raadplegen.

Je kunt je via onze website ook inschrijven voor activiteiten en vindt er heel wat interessant nieuws uit de sector.

Aarzel niet om ons te contacteren voor bijkomende inlichtingen of eventuele suggesties.

Veel leesgenot,
Liberale Mutualiteiten team

[Ontdek hier wat de website nog allemaal te bieden heeft](#)

Vind je tandzorg betaalbaar?



Net zoals je tanden poetsen en flossen is een regelmatig bezoek aan de tandarts belangrijk. Maar tandzorg kan soms duur uitdraaien en de ziekteverzekering betaalt lang niet alle tandzorg terug. Daarom organiseert LM een enquête over tandzorg, waarin we peilen naar jouw poetsgedrag en de tarieven van de tandartsen. Vul de enquête in en maak kans op een elektrische tandenborstel.

[Ga naar de enquête](#)

Langdurig zitten: niet goed voor je gezondheid!



Je gedrag beïnvloedt je gezondheid: het zorgt voor een goede gezondheid of veroorzaakt schade aan je gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan voeding, beweging, de omgeving en lichaamshygiëne.

Voldoende beweging is naast een gezonde voeding dan ook essentieel voor een goede gezondheid en een gewicht in balans. Hierbij speelt niet alleen beweging een rol, maar ook langdurig zitten of sedentair gedrag heeft een invloed. Sedentair gedrag is niet hetzelfde als een gebrek aan fysieke activiteit, maar heeft te maken met langdurig zitten, zoals televisie kijken, computer gebruiken, zitten op school, op het werk, in de wagen, enz. Als je bijvoorbeeld dagelijks aan de beweegnorm voldoet, maar de rest van de dag al zittend doorbrengt, kun je ook negatieve gevolgen op je gezondheid ervaren. Je concentratie vermindert en rug- en nekklachten, hoge bloeddruk, spataders, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten kunnen voorkomen.

[Lees meer](#)

"Samen veerkrachtig"



Jaarlijks organiseert de World Federation for Mental Health op 10 oktober de werelddag geestelijke gezondheid om geestelijke gezondheid onder de aandacht te brengen. In 2015 kozen zij als thema "Dignity in mental health".

Dit jaar wordt voor het eerst ook gekozen voor een Vlaams thema: "Samen veerkrachtig". Je moet mensen met psychische problemen laten voelen dat je er bent. Want samen sta je niet alleen sterker, maar springen jullie zelfs verder!

In je leven maak je heel wat uitdagingen en grote emoties mee. Meestal kom je deze goed te boven, maar soms kan je behoorlijk van de kaart zijn. Je mentale veerkracht is het vermogen om terug recht te veren na een moment van grote emotie en er misschien zelfs sterker uit te komen. Samen staat voor de mensen uit je omgeving die je mentale veerkracht ondersteunen. Als ze met je mee gaan, samen de berg op, je uit de wind zetten, je een duwtje of gewoon een hand geven, dan pakken jullie het samen aan en kunnen jullie zelfs beiden verder komen.

[Wil je iets doen aan je eigen veerkracht? Surf dan naar Fit in je Hoofd](#)

Laat griep deze winter in de kou staan



Griep is een besmettelijke ziekte die elke winter opduikt en waarbij complicaties mogelijk zijn, vooral van de luchtwegen. Soms kunnen de gevolgen van griep ernstig en zelfs dodelijk zijn.

Griepvaccinatie is sterk aanbevolen voor een aantal risicogroepen. Zo moeten diabetespatiënten bijvoorbeeld extra opletten voor griep, want griep tast het afweersysteem aan en elke infectie kan diabetes ernstig ontregelen. Vaccinatie is de beste bescherming tegen griep. Door vaccinatie sluit je de kans op griep niet volledig uit, maar is die wel aanzienlijk kleiner. Ook de kans op complicaties neemt drastisch af. Bovendien vermindert de kans dat diabetes ontregeld raakt. Het griepvaccin bevat geen levende virusdeeltjes. Het is dus veilig en kan geen griep veroorzaken.

Je laat je het bestener tussen half oktober en half november vaccineren. Maar zodra het virus niet doorgebroken is, blijft vaccinatie nuttig en belangrijk!

Behoor je tot de risicogroep? Je mutualiteit betaalt, na voorlegging van het aankoopbewijs (BVAC-attest) van de apotheker, het remgeld van het griepvaccin terug.

Twijfel je of vaccinatie nuttig is voor jou? Vraag raad aan je huisarts of apotheker.

[Lees meer](#)

'Gezond binnen': ventileer 24u op 24 en verlucht aanvullend



Dagelijks brengen we heel wat tijd binnen door. In Vlaanderen is dat gemiddeld zo'n 85 % van onze tijd, waarvan het grootste deel thuis. Het is dan ook logisch dat de verse, gezonde lucht binnen snel is opgebruikt.

Van 23 tot 29 november vindt de tweede editie van de Vlaamse actieweek 'Gezond binnen' plaats. Dit jaar is het thema ventileren en verluchten met als boodschap 'Ventileer 24 uur op 24 en verlucht aanvullend'. Benieuwd welke acties er rond dit thema in jouw gemeente doorgaan tijdens de actieweek? Neem contact op met het [Logo van jouw regio](#).

Meer informatie over de actieweek vind je op www.gezondbinnenmilieu.be.

De actieweek is een initiatief van de Vlaamse overheid, VIGeZ en de Logo's.

[Lees meer over een gezond binnenmilieu](#)