



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](http://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](#)

## Laat griep deze winter in de kou staan



Griep treft elke winter 1 op 10 mensen. De meeste personen met een goede gezondheid genezen meestal vanzelf na enkele dagen, maar bij sommige mensen (zwangere vrouwen, 65-plussers en mensen met gezondheidsproblemen) kan griep ernstige gevolgen hebben. Voor deze personen is vaccinatie dan ook sterk aanbevolen. Behoor je tot de doelgroep? Je mutualiteit betaalt, mits 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.

Vaccinatie is de beste bescherming tegen griep. Door vaccinatie sluit je niet volledig uit dat je griep zult krijgen, maar is de kans op griep aanzienlijk kleiner en neemt ook de kans op complicaties drastisch af.

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

[Lees meer](#)

## Woon gezond, samen naar een rookvrij huis!

Woon Gezond  
Samen naar een rookvrij huis!



Van 14 tot 18 november vindt de derde actieweek 'Gezond binnen' plaats. Dit jaar is het thema "**Woon gezond, samen naar een rookvrij huis!**".

De actieweek is een initiatief van VIGeZ, de Logo's, Zorg en Gezondheid en Kom op tegen Kanker.

Sigaretten, sigaren of een pijp roken verspreidt vervuilde tabaksrook in de woning. Tabaksrook bevat schadelijke stoffen zoals nicotine en teer. Veel rokers weten dat meeroken ongezond is en nemen al maatregelen, zoals roken onder de dampkap, bij een open deur of een open raam, in een aparte kamer met de deur dicht of wanneer de kinderen niet thuis zijn. Maar binnen roken is niet goed. Zelfs niet met het raam open. Kinderen zijn extra kwetsbaar omdat hun longen en afweersysteem pas volledig ontwikkeld zijn als ze tiener zijn. Kinderen hebben kleinere luchtwegen en ademen sneller dan volwassenen, waardoor ze meer giftige stoffen opnemen.

[Lees meer](#)

## "Samen veerkrachtig"



Jaarlijks vindt op 10 oktober de Werelddag Geestelijke Gezondheid plaats. Dit jaar is het thema, net zoals vorig jaar, "**Samen veerkrachtig**". De "hoofd-zaak" is namelijk: 'Zorg voor elkaar, zorg voor veerkracht!'

In je leven maak je heel wat uitdagingen en grote emoties mee. Meestal kom je deze goed te boven, maar soms kun je behoorlijk van de kaart zijn.

'Veerkracht' staat voor het vermogen om terug recht te veren na een moment van grote emotie. "Samen" staat voor mensen uit je omgeving die je mentale veerkracht ondersteunen. Als ze met je meegaan, 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.

Organiseer met je vereniging, je gemeente, je collega's, je buurt, je klas, enz. een actie die bij het thema "Samen veerkrachtig" aansluit en laat het weten via deze [link](#). Volg dit project op @samenveerkrachtig en via #samenveerkrachtig.

[Ontdek de site](#)

## Gezond opvoeden: kinderspel?



'Broccoli en wortels', het liedje van Tom Helsen, maakt deel uit van een nieuwe campagne die ouders bewustmaakt van hun voorbeeldrol naar kinderen als het gaat om gezond eten en voldoende beweging. Want ouders onderschatten dat kinderen hun gedrag kopiëren. Zeker wanneer hun kroost begint te puberen, denken ze dat hun gedrag geen invloed meer heeft. Maar zelf het goede voorbeeld geven, is belangrijk. De waarden en normen van ouders geven later vaak de doorslag bij kinderen als ze gezonde keuzes maken.

Neem een kijkje op [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be) en ontdek praktische tips om je opvoedingsvaardigheden aan te scherpen: van gezond eten en voldoende bewegen tot roken en mentale veerkracht.

Met online filmpjes, interactieve tests en doe-opdrachten ga je meteen aan de slag. Je ontdekt er ook hoe je zelf het gezonde voorbeeld kun geven.

[Ontdek de site](#)

## Kanker vroegtijdig opsporen

Een combinatie van vroegtijdige opsporing en behandeling op maat zijn belangrijk om het aantal mannen en vrouwen dat sterft ten gevolge van kanker verder te doen dalen.

Dikkedarmkanker is bij vrouwen (na borstkanker) de tweede meest voorkomende kanker en bij mannen (na prostaat- en longkanker) de derde meest voorkomende kanker. Baarmoederhalskanker is de achtste meest voorkomende kanker bij vrouwen.

Op initiatief van de Vlaamse overheid worden de Vlaamse bevolkingsonderzoeken naar kanker van de dikkedarm, baarmoederhals en borst georganiseerd. Deze onderzoeken hebben als doel om kanker vroegtijdig op te sporen en zo de kans op overleving te vergroten. Elk bevolkingsonderzoek richt zich naar een bepaalde doelgroep.

Heb je vragen? Neem dan contact op met je (huis)arts.

Meer informatie over kanker opsporen vind je [hier](#).

## Laat jouw talenten renderen bij de DrugLijn



### Ben je op zoek naar...

- een nieuwe uitdaging
- een zinvolle vrijetijdsbesteding
- een toffe groep vrijwilligers

### En heb je...

- een pak levenswijsheid als bagage
- een luisterend oor en een vlotte pen
- en meer vrije tijd?

**Dan is vrijwilligerswerk bij de DrugLijn wat voor jou!**

Meer informatie om vrijwilliger bij De DrugLijn te worden, vind je [hier](#).

Centrum voor Gezondheidspromotie (dienst GVO) van de Liberale Mutualiteiten  
Livornostraat 25, 1050 Brussel  
[gvo-pes@lm.be](mailto: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](http://www.lm.be)  
Volg Landsbond van Liberale Mutualiteiten op Facebook en Twitter