



februari-maart 2015  
Gezondheidsnieuwsbrief

## Welkom

Met plezier sturen wij jou onze vernieuwde gezondheidsnieuwsbrief.

Deze nieuwsbrief verschijnt, net zoals in het verleden, elke twee maanden en staat boordevol actuele gezondheidsinformatie.

Wens je op de hoogte gehouden te worden over gezondheidsinformatie en praktische tips om aan je gezondheid te werken? Schrijf je dan in via onze nieuwe website [www.lm.be](http://www.lm.be).

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

Veel leesgenot,

Liberale Mutualiteiten Team

De nieuwe website van LM, [www.lm.be](http://www.lm.be)

Bescherming tegen  
infectieziekten



Sinds begin januari kun je terecht op de nieuwe website van de Liberale Mutualiteit, [www.lm.be](http://www.lm.be). Op onze website kun je onze tussenkomsten en dienstverleningen ontdekken, maar vind je ook heel wat actuele gezondheidsinformatie en praktische tips om actief aan je gezondheid te werken.

Ontdek hier wat de website nog allemaal te bieden heeft!

Wereldkankerdag



Wanneer je in aanraking komt met infectieziekten, reageert je lichaam hierop door spontaan afweerstoffen te produceren. Deze afweerstoffen beschermen je later wanneer je opnieuw in aanraking komt met ziektekiemen. Een vaccin wekt ook afweerstoffen op, maar dan zonder ziek te worden.

Lees meer

Dag van de slaap



Kanker is in de hele wereld een van de meest voorkomende doodsoorzaken. Wereldwijd sterven jaarlijks 8,2 miljoen mensen, waarvan 4 miljoen vroegtijdig (tussen 30 en 69 jaar). Het is niet mogelijk om in alle gevallen te vermijden dat kanker ontstaat. Wel kun je het risico verlagen door rekening te houden met een gezonde levensstijl en vroegtijdige opsporing.

Elk jaar vindt op 4 februari de Wereldkankerdag plaats. Met de slogan 'Not beyond us', wilde de Wereldkankerdag in 2015 een positieve en proactieve benadering in de strijd tegen kanker. De nadruk lag op de oplossingen die bestaan tegen kanker en die binnen ons bereik liggen.

[Ontdek de site](#)



Slapen is van levensbelang en lijkt heel vanzelfsprekend. Maar dit is niet voor iedereen het geval. Vele mensen hebben last van slaapproblemen. Deze maken je slecht gehumeurd, prikkelbaar en geven overdag een vermoeid gevoel. Wanneer slaapproblemen blijven aanhouden, kunnen ze op lange termijn negatieve gevolgen met zich meebrengen. Een goede nachtrust is dus belangrijk!

'Sleep Well, Grow Healthy'. Met deze slogan wilt men tijdens de internationale dag van de slaap het belang benadrukken dat alle leeftijdscategorieën (kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen) voor een gezonde levensstijl een goed slaapritme moeten behouden.

Meer informatie over slapen vind je in onze brochure 'Uw gezondheid, zo werkt u eraan! Slapen'. Je kunt deze bestellen bij Veronique Nya op 02 542 87 02 of via [veronique.nya@mut400.be](mailto:veronique.nya@mut400.be). Of download een digitaal exemplaar op [www.lm.be](http://www.lm.be), rubriek 'publicaties'.

[Lees meer](#)

# Tandverzorging

Om je tanden en tandvlees gezond te houden, is een goede mondverzorging belangrijk. Dagelijkse verzorging en regelmatig een bezoek aan de tandarts zijn dan ook noodzakelijk voor een gezond gebit.

Tandzorg kan erg duur zijn. De meeste tandartsen zijn niet of slechts gedeeltelijk geconventioneerd en mogen patiënten ereloonsupplementen aanrekenen. De verplichte ziekteverzekering vergoedt deze supplementen niet. Gevolg? Het bedrag ten laste van de patiënt gaat fors de hoogte in. Hierdoor stellen veel mensen noodzakelijke tandzorg dan ook uit.

**Denta Plus** is de nieuwe tandzorgverzekering van de Liberale Mutualiteit. De hoge tegemoetkomingen en lage premies maken een mooi gebit bereikbaar en vooral betaalbaar voor iedereen. Ook Denta Plus vindt een goede mondhygiëne belangrijk. Wie aan preventief gedrag doet en minstens eenmaal per jaar bij de tandarts gaat, ziet dat beloond met hogere terugbetalingen.

*De Liberale Mutualiteiten bieden deze verzekering aan onder voorbehoud van goedkeuring door de Controledienst voor de ziekenfondsen en de landsbonden van ziekenfondsen.*

Wens je meer informatie over gezonde tanden? Vraag dan gratis de folder van de Liberale Mutualiteit 'Uw gezondheid, zó werkt u eraan! Gezonde tanden' aan. Je kunt deze bestellen bij Veronique Nya op 02 542 87 02 of via [veronique.nya@mut400.be](mailto:veronique.nya@mut400.be). Of download een digitaal exemplaar op [www.lm.be](http://www.lm.be), rubriek 'publicaties'.

Ontdek ook onze poetskalender. Iedere ochtend en avond, na de poetsbeurt, kan een symbool op de poetskalender worden ingekleurd. Zo wordt het poetsen van je tanden een dagelijkse gewoonte.

Meer informatie over Denta Plus vind je op [www.lm.be](http://www.lm.be). Of ga langs bij je ziekenfonds en vraag er de brochure 'Denta Plus, de tandzorgverzekering van de Liberale Mutualiteit'.

Centrum voor Gezondheidspromotie (dienst GVO) van de Liberale Mutualiteiten

Livornostraat 25, 1050 Brussel

[gvo-pes@mut400.be](mailto:gvo-pes@mut400.be)

Deze gezondheidsnieuwsbrief geeft enkel 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 rechtsovereenkomsten die ingesteld worden op basis van deze nieuwsbrief. Voor verdere inlichtingen rond de eigen gezondheid dient men zicht 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