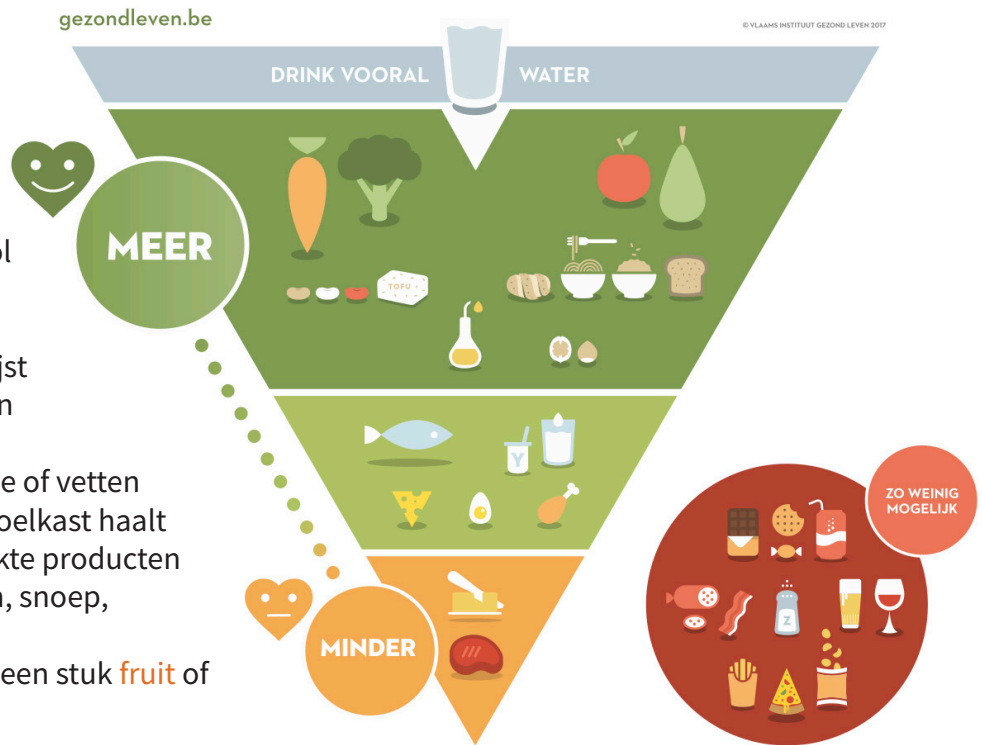


# GEZOND LEVEN IN EEN NOTENDOP

## Eet gezond en gevarieerd

- Schep je bord voor de helft vol met groenten
- Eet **bruin** brood, aardappelen en volkoren pasta of bruine rijst
- Eet minder dierlijke producten zoals vlees, vis, kaas en melk
- Vervang harde vetten door olie of vetten die zacht zijn als je ze uit de koelkast haalt
- Eet zo weinig mogelijk bewerkte producten zoals kant- en klare gerechten, snoep, koekjes, frisdrank..
- Zin in een tussendoortje? Eet een stuk **fruit** of een potje **natuuryoghurt**
- Gebruik minder zout



## Beweeg

- Zit minder lang stil
- Beweeg **elke dag**
- **Pas je omgeving aan:** gebruik een bureau om aan te staan, leg je computer uit het zicht...
- Schrijf bewegings- of sportmomenten in je agenda










## Stop met roken, gebruik geen drugs



## Drink geen alcohol of doe het met mate

Niet meer dan **10 standaardglazen per week** en minstens 2 dagen na elkaar geen alcohol

Jongeren onder de 18 drinken beter geen alcohol. Maar ook wie zwanger is of wil worden, borstvoeding geeft, moet rijden of machines moet bedienen, drinkt best helemaal niet

STANDAARDGLAS ALCOHOL = 10g PURE ALCOHOL = 12.7ml PURE ALCOHOL						
STANDAARD-GLAZEN <b>1.0</b>	STANDAARD-GLAZEN <b>1.0</b>	STANDAARD-GLAZEN <b>1.0</b>	STANDAARD-GLAZEN <b>1.0</b>	STANDAARD-GLAZEN <b>1.3</b>	STANDAARD-GLAZEN <b>1.7</b> TOT <b>2.5</b>	STANDAARD-GLAZEN <b>7.5</b>
25cl.	10cl.	5cl.	3.5cl.	33cl.	33cl.	75cl.
						
GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STERKEDRANK	BLIK BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN



## Vermijd valpartijen

- Blijf fit en actief: blijf **bewegen**
- Ga voor een **veilig huis**: kleef bijvoorbeeld antislip op de traptreden, zorg voor voldoende verlichting, laat niets rondslingeren...
- Draag zorg voor je **voeten**: kies voor aangepaste schoenen
- Kijk uit met je **ogen**: draag een bril als je er één nodig hebt, ga regelmatig op controle bij de oogarts, leg je bril op een vaste plaats of gebruik een brilkoordje...
- Let op je **voeding en de medicijnen** die je neemt: gezonde voeding houdt je spieren en beenderen sterk. Bespreek met je huisarts welke medicijnen je neemt. Vermijd kalmeer- en slaapmiddelen
- Ben je ouder dan 65 jaar en ben je onlangs gevallen of ben je vaak duizelig? Vertel dat aan je huisarts

# Laat kanker vroegtijdig opsporen



	<b>BORSTKANKER</b>	<b>BAARMOEDERHALSKANKER</b>	<b>DIKKEDARMKANKER</b>
<b>Leeftijd</b>	50 - 69 jaar	25 - 64 jaar	55 - 74 jaar
<b>Doelgroep</b>	vrouwen	vrouwen	vrouwen en mannen
<b>Frequentie</b>	om de 2 jaar	om de 3 jaar	om de 2 jaar
<b>Hoe</b>	uitnodigingsbrief per post	herinneringsbrief per post	uitnodigingsbrief per post samen met de testkit
<b>Waar</b>	bezoek mammobiel OF mammografische eenheid	consultatie bij de huisarts of gynaecoloog	staalname thuis
<b>Kostprijs</b>	kosteloos	kosteloos	kosteloos

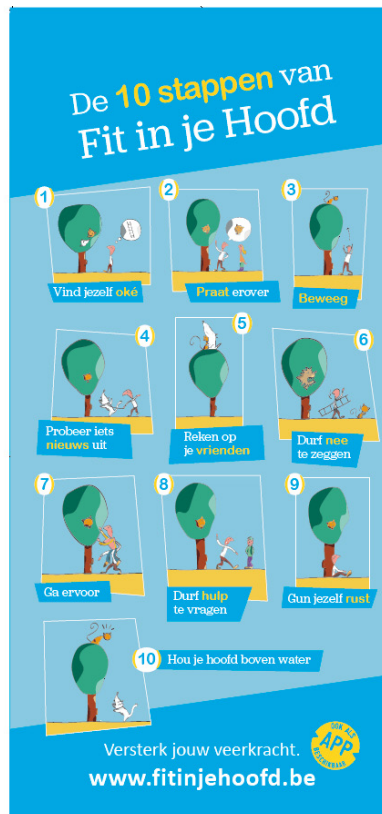
## Herhaal vaccinaties

- **Tetanus** (klem): om de 10 jaar
- **Difterie** (kroep): om de 10 jaar
- **Pertussis** (kinkhoest): om de 10 jaar en bij elke zwangerschap, steeds in combinatie met het difterie- en tetanusvaccin
- **Pneumokokken** (bacteriën die o.a. hersenvliesontsteking, longontsteking, middenoorontsteking en bloedvergiftiging kunnen veroorzaken)
- Sterk aanbevolen voor
  - mensen die na een ziekte of ongeval geen milt of een slecht werkende milt hebben
  - zieken met een gewijzigde immuniteit (door sommige kankers, AIDS, leukemie...)
- Aanbevolen voor
  - volwassenen boven de 45 jaar met een chronische cardiovasculaire aandoening of longaan- doening, maar ook ingeval van alcoholisme, levercirrose, diabetes of chronische nierinsuffici- entie
  - alle volwassenen ouder dan 60 jaar. Bespreek dit met je huisarts
- **Griep**: de jaarlijkse griepvaccinatie is aanbevolen voor
  - Zwangere vrouwen die in het 2e of 3e trimester van hun zwangerschap zijn tijdens het griep- seizoen
  - Iedereen vanaf de leeftijd van 6 maanden met een hartziekte, een longziekte, een lever- of nier- ziekte, diabetes, een chronische spierziekte of verminderde weerstand door andere ziekten of door een medische behandeling
  - Iedereen die ouder is dan 65 jaar
  - Iedereen die in een woonzorgcentrum of ziekenhuis opgenomen is
  - Alle mensen die onder hetzelfde dak wonen als de bovengenoemde risicopersonen of zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden

# Werk aan je veerkracht

## 10 tips voor een fit hoofd

1. Vind jezelf oké
2. Praat erover
3. Beweeg
4. Probeer iets nieuws uit
5. Reken op je vrienden
6. Durf nee te zeggen
7. Ga ervoor
8. Durf hulp te vragen
9. Gun jezelf rust
10. Hou je hoofd boven water



# Woon gezond

- Rook niet binnen
- Ventileer en verlucht, ook in de winter
- Gebruik gezonde en milieuvriendelijke poetsproducten
- Voorkom CO-vergiftiging
- Slim stoken
- Vermijd vocht en schimmel



# Zorg voor een gezonde leefomgeving

- **Verplaats** je op een gezonde manier
- Pas op met **zon** en bescherm je tegen hitte
- **Tuinier** gezond
- Bestrijd **insecten en ongedierte plagen**, maar alternatieve middelen in plaats van insecticiden.
- Let op als je de **natuur** ingaat: raak geen berenklaauw aan, blijf uit de buurt van eikenprocessierupsen en controleer je lichaam op teken
- Stook geen **vuurtjes** buiten
- Er zijn onvoldoende wetenschappelijk onderbouwde aanwijzingen dat **straling** van zendantennes en gsm's ongezond zijn. Wil je toch je blootstelling beperken, sms in plaats van te bellen of bel met een oortje