

Nieuwsbrief Lente 2026

“Gezondheid is als een tuin: als je nu de juiste zaadjes plant en ze met zorg omringt, pluk je later de vruchten van een vitaal leven.”

De lente is in het land en dat is het ideale moment om even stil te staan bij je gezondheid. In deze nieuwsbrief lees je alles over preventie, handige hulpmiddelen en activiteiten in onze regio.



April: Week van de Valpreventie

Eind april is het de Week van de Valpreventie. Vallen is een veelvoorkomend probleem, maar je kunt zelf veel doen om het risico te verkleinen. Hier zijn enkele handige tips voor je:

- **Blijf actief:** Beweging zoals wandelen of yoga verbetert je balans en spierkracht. Probeer elke dag minstens 30 minuten actief te zijn.
- **Controleer je ogen en gehoor:** Goede zintuigen helpen je om gevaren op tijd te herkennen. Laat je ogen en gehoor daarom regelmatig controleren.
- **Maak je huis veilig:** Verwijder losliggende tapijten of andere obstakels, zorg voor goede verlichting en laat handgrepen installeren waar dat nodig is.
- **Draag goed schoeisel:** Kies voor stevige schoenen met een antislipzool. Onthoud dat slippers of sandalen minder veilig zijn dan een vaste, gesloten schoen.

Dit brengt ons naadloos bij het volgende item: Vitaliteitsdag.

22 juni Eerste Vlaamse Vitaliteitsdag in Malle

De Vitaliteitsdag is een dag die in Nederland al veel langer bestaat en nu voor de **eerste keer** in Vlaanderen wordt georganiseerd. Het is een 'doedag' die volledig in het teken staat van jouw gezondheid en vitaliteit. Je krijgt er **praktische tips om fit en actief te blijven**.

Na het doorlopen van 10 stations (waarbij thema's als BMI, bloeddruk, slaap en voeding aan bod komen), ontvang je een **persoonlijk rapport met advies over hoe je (nog) gezonder ouder kunt worden**. Je ziet ook hoe je scoort ten opzichte van andere leeftijdsgenoten. Er zijn maar 60 plaatsen. Op 8 april vindt er een loting plaats en krijg je te horen of je mag deelnemen. Er wordt ook gewerkt met een wachtlijst. Dus aarzel niet om je interesse te tonen.

Meer informatie vind je op de website van Malle



De Gele Doos: Opnieuw beschikbaar

Vanaf maart 2026 is de gele doos opnieuw ter beschikking. Dit project is bedoeld om hulpdiensten sneller toegang te geven tot je medische gegevens in een noodsituatie.



Voor wie is de gele doos?

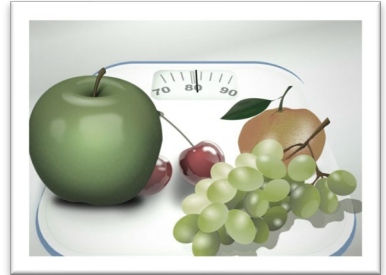
- Inwoners van **Malle**, Zandhoven, Wijnegem en Ranst vanaf 75 jaar.
- Inwoners van **Zoersel en Schilde** vanaf 80 jaar.
- Inwoners van **serviceflats of assistentiewoningen**.
- Chronisch zieken.

Ben je een chronisch zieke patiënt? Dan kun je bij je apotheker terecht voor een gele doos.

Halt2diabetes

Zet een kleine stap naar een gezondere toekomst

Veel mensen hebben een **verhoogd risico op diabetes type 2** zonder het te weten. Het goede nieuws? Met enkele kleine veranderingen in je dagelijks leven kan je dat risico vaak sterk verlagen.



Benieuwd hoe het met jouw risico zit?

Doe de korte test via: <https://www.gezondheidskompas.be/>

Heb je een score van 12 of meer? Dan kunnen de halt2diabetes groepsessies in Malle en Wijnegem een mooie kans zijn. In een kleine, gezellige groep krijg je praktische tips rond voeding, beweging en gezonde gewoontes. Geen strenge regels, maar haalbare stappen die echt vol te houden zijn. Deze gaan van start in het voorjaar 2026.

Meer info: <https://www.halt2diabetes.be/>

Een van onze patiënten vertelt over de cursus:

“Toen ik in de nieuwsbrief over ‘Halt2Diabetes’ las, voelde ik dat dit paste bij de visie van het medisch huis: niet wachten tot je ziek wordt, maar tijdig zorg dragen voor jezelf. Na een bloedonderzoek bleek dat mijn lichaam signalen gaf. De acht sessies waren laagdrempelig en hielpen me om kleine, bewuste

keuzes te maken, zoals starten met groenten bij elke maaltijd en dagelijks bewegen. Het zijn praktische inzichten die je helpen om zorgzaam om te gaan met je lichaam.”

Bespreek gerust met je huisarts of verpleegkundige indien je interesse hebt om deel te nemen aan de gratis groepslessen.

Workshops in verband met mentaal welbevinden:

Zorg voor je mentale balans

Een druk leven zorgt al snel voor een vol hoofd. Omdat mentale gezondheid net zo belangrijk is als fysieke gezondheid, delen we graag het aanbod van onze mental coach Patsy. Zij organiseert dit jaar verschillende groepssessies:

- **Juni:** Workshop ‘Grenzen en communicatie’.
- **Najaar:** Workshop ‘De kracht van ademhaling’.

Neem de tijd voor jezelf en ontdek wat deze sessies voor jou kunnen betekenen. meer informatie vind je op haar website:



Vaccinatie zomermaanden

De zomer nadert snel. Denk dan **tijdig** aan je vaccinaties. Indien je een vaccinatie nodig hebt, kan je deze bij onze verpleegkundigen laten zetten.

Op onze website kom je meer te weten over:

- vaccinaties
- Waar moet ik nog allemaal aan denken?



Nieuw op onze website:

- 🤢 Diarree: Helpt medicatie tegen diarree?
En hoe zit het met drinken van slappe cola?
Is dat eigenlijk een goed idee?
- 🐦 Thema gezonde voeding: we hebben links toegevoegd over het lezen van etiketten op de verpakking en hoe je boodschappenlijstjes kan maken.

