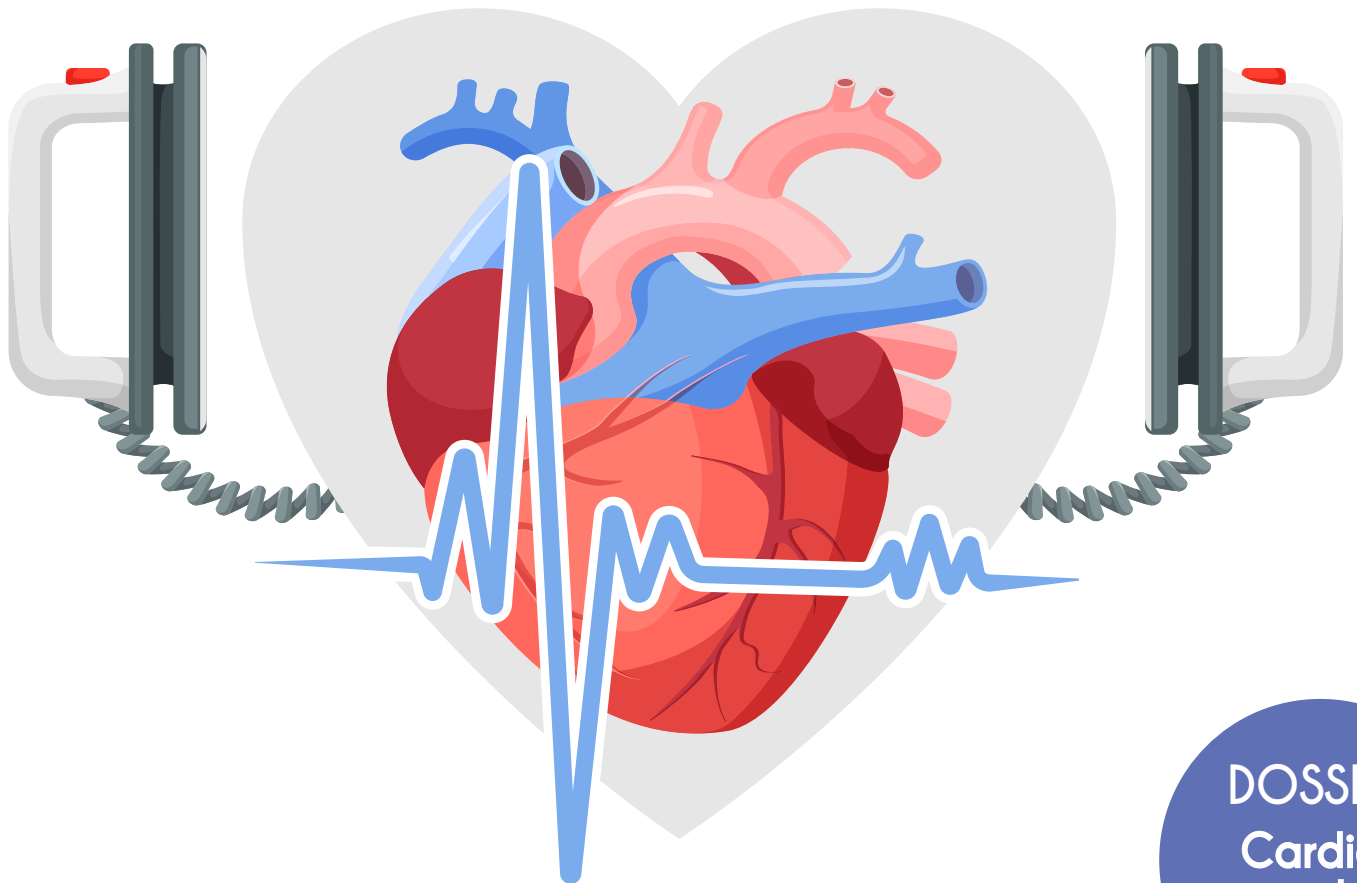




► **Blijven leren**
VENEUZE
INSUFFICIËNTIE



DOSSIER
Cardio-
vasculaire
ziekten

Gezondheid
EEN GOEDE
WERKING VAN
HET GEHEUGEN

Beroep
WAT DIGITAAL
VOOR DE APOTHEEK
KAN DOEN

Preventie
LEVERTOXICITEIT
DOOR GENEES-
MIDDELEN

Casus
HET GEBRUIK
VAN DE
LAXEERMIDDELEN

De nieuwste innovatie van Voltaren Emulgel Forte 2%

Het leven gemakkelijker maken voor uw patiënten met pijn in de handgewrichten

NIEUW
Makkelijke dop



Waarom Voltaren Emulgel Forte 2% gel bij uw patiënten met pijn in het handgewricht aanbevelen?

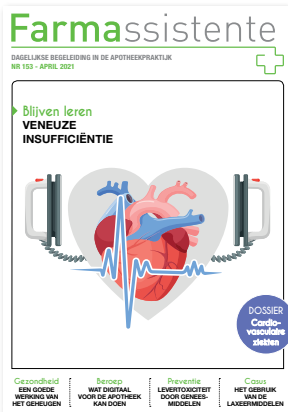
- **Klinisch bewezen effect[†]** en een **eenvoudige posologie; twee keer per dag**²⁻⁴
- Lage systemische absorptie, voor een **lager risico op systemische bijwerkingen versus orale NSAID's**^{6,7}
- Bevat een permeatie-activator (oleylalcohol) die tot **drie keer** meer penetratie door de huid mogelijk maakt^{5,6}
- Nu **nog intuïtiever, gemakkelijker te openen en geprefereerd door patiënten zonder extra kosten**¹

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL Voltaren Emulgel Forte 2% gel KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING Eén gram Voltaren Emulgel Forte 2% gel bevat 23,2 mg diclofenac diethylamine, overeenkomend met 20 mg natriumdiclofenac. Hulpstoffen met bekend effect: propyleenglycol (E 1520) (50 mg/g gel); butylhydroxytolueen (E 321) (0,2 mg/g gel). FARMACEUTISCHE VORM Gel. Witte tot bijna witte, zachte, homogene, crème-achtige gel. KLINISCHE GEDEGENS Therapeutische indicaties. Volwassenen en adolescenten van 14 jaar en ouder: Symptomatische lokale behandeling van: • post-traumatische ontsteking van pezen, ligamenten, spieren en gewrichten; • gelokaliseerde vormen van abarticulair reuma zoals tendovaginitis, schouder-hand syndroom, bursitis, periarthropathieën. Enkel volwassenen (18 jaar en ouder): Symptomatische lokale behandeling van: • gelokaliseerde inflammatoire reumatische aandoeningen zoals inflammatoire opklakeringen van artrose ter hoogte van de perifere gewrichten. Dosering en wijze van toediening Dosering: Volwassenen en adolescenten van 14 jaar en ouder: Voltaren Emulgel Forte dient elke 12 uren (bij voorkeur 's morgens en 's avonds) aangebracht te worden op de te behandelen zone. De hoeveelheid is afhankelijk van de grootte van de pijnlijke zone: 2 g tot 4 g (een hoeveelheid variërend tussen de grootte van een kers en een walnoot) gel is voldoende om een zone van ongeveer 400-800 cm² te behandelen. Behandeldingsduur: De behandeldingsduur is afhankelijk van de indicatie en de klinische respons. • Bij post-traumatische ontstekingen van pezen, ligamenten, spieren en gewrichten en gelokaliseerde vormen van abarticulair reuma: de behandeling mag niet langer duren dan 2 weken, tenzij op medisch advies. • Bij gelokaliseerde inflammatoire reumatische aandoeningen (enkel volwassenen van 18 jaar en ouder): de behandeling mag niet langer duren dan 3 weken, tenzij op medisch advies. Bij gebruik op medisch voorschrift, voor één van de bovenvermelde indicaties, moet de patiënt zijn arts raadplegen, indien de symptomen niet verbeteren of erger geworden zijn na 1 week. Pediatriche patiënten Kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar: Voltaren Emulgel Forte is gecontra-indiceerd voor gebruik bij kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar (zie ook contra-indicaties). Adolescenten van 14 jaar en ouder: Het is aangeraden dat de patiënt of de ouders van de adolescent een arts raadpleegt/raadplegen als dit geneesmiddel langer dan 1 week nodig is om de pijn te verlichten of als de symptomen verergeren. Oudere patiënten (ouder dan 65 jaar): De gebruikelijke dosering mag aangewend worden. Wijze van toediening Enkel voor transdermaal gebruik. Voltaren Emulgel Forte dient zachtjes ingewreven te worden. Na het aanbrengen moeten de handen afgeveegd worden met een absorberend papier en vervolgens gewassen worden, tenzij de handen het gebied zijn dat behandeld wordt. Het absorberend papier moet na gebruik in de vuilnisbak gegooid worden. Patiënten dienen te wachten met een bad te nemen of te douchen totdat de Voltaren Emulgel Forte is opgedroogd. Contra-indicaties • Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de hulpstoffen, of voor acetylsalicylzuur en andere niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen. • Voltaren Emulgel Forte mag niet worden toegepast bij patiënten bij wie de inname van acetylsalicylzuur of andere niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAIDs) gevolgd werd door astma, angio-oedeem, urticaria of acute rhinitis (wegens mogelijke kruisallergie). • Niet gebruiken op een beschadigde huid. • Niet gebruiken tijdens het laatste trimester van de zwangerschap. • Het gebruik bij kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar is gecontra-indiceerd. BIJWERKINGEN De bijwerkingen zijn gerangschikt naar frequentie, de meest frequente eerst, waarbij de volgende conventie wordt gebruikt: zeer vaak (≥ 1/10); vaak (≥ 1/100 tot < 1/10); soms (≥ 1/1.000 tot < 1/100); zelden (≥ 1/10.000 tot < 1/1.000); zeer zelden (< 1/10.000), niet bekend: kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald. Binnen elke frequentiegroep worden de bijwerkingen vermeld in volgorde van dalende ernst. Infecties en parasitaire aandoeningen: Zeer zelden: pustuleuze rash Immuunsysteem-aandoeningen: Zeer zelden: overgevoeligheid (inbegrepen urticaria),

angio-oedeem, bronchospasmen en systemische anafylaxe Ademhalingsstelsel-, borstkas-, en mediastinum-aandoeningen: Zeer zelden: astma Huid- en onderhuidsaandoeningen: Vaak: rash, eczeem, roodheid, dermatitis (inbegrepen contactdermatitis), pruritus. Zelden: Bulleuze dermatitis. Zeer zelden: fotosensitiviteitsreactie. Na langdurig gebruik op grote huidoppervlaktes, kan men het risico van verschijning van volgende systemische effecten niet uitsluiten: Maag-darmstelselaandoeningen: Niet bekend: epigastrische pijn, nausea en braken, diarree, erosies en verergering van occult bloedverlies, eventueel ulcus en melena Zenuwstelselaandoeningen: Zeer zelden: vermoeidheid, slapeloosheid, prikkelbaarheid Niet bekend: hoofdpijn, duizeligheid Lever- en galaandoeningen: Zeer zelden: geelzucht, hepatitis Niet bekend: transaminasen verhoogd Nier- en urineweg-aandoeningen: Zeer zelden: nierinsufficiëntie en nefrotisch syndroom. Hartaandoeningen: Niet bekend: perifere oedeem en hypertensie Bloed- en lymfestelsel-aandoeningen: Zeer zeldzame gevallen van ernstige bloedaafwijkingen (zonder bewijs van relatie tussen effect en oorzaak) Algemene aandoeningen: Niet bekend: algemene malaise Men moet voor deze symptomen alert blijven: ze kunnen na enkele dagen verdwijnen of stopzetting van de behandeling vereisen indien ze niet verdwijnen. Zoals voor alle substanties toegepast op de huid kan ieder bestanddeel van Voltaren Emulgel Forte een allergische reactie veroorzaken. Melding van vermoedelijke bijwerkingen Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaars in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via: Voor België Voor Luxemburg Federaal agentschap voor geneesmiddelen en Gezondheidsproducten Afdeling Vigilantie Postbus 97 B-1000 Brussel Madou Website: www.fagg.be e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Adressede de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB) CHRU de Nancy - Hôpitaux de Brabois Rue du Morvan 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX Tel.: (+33) 3 83 65 60 85 / 87 Fax : (+33) 3 83 65 61 33 E-mail : crpv@chru-nancy.fr of Direction de la Santé Division de la Pharmacie et des Médicaments Allée Marconi - Villa Louvigny L-2120 Luxembourg Tel.: (+352) 2478 5592 Fax: (+352) 2479 5615 E-mail: pharmacovigilance@ms.etat.lu Link voor het formulier : <http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmacie-medicaments/index.html> HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v. Site Apollo Avenue Pascal, 2-4-6 B-1300 Wavre NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN Voltaren Emulgel Forte 2% aluminium laminaat tube (LDPE/ALU/HDPE, LDPE en antiblock additive master batch): BE562231 Voltaren Emulgel Forte 2% aluminium laminaat tube (LDPE/ALU/HDPE): BE440422 Afleringswijze Geneesmiddel niet op medisch voorschrift DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST Goedkeuringsdatum: 07/2020

[†]klinische bevindingen waargenomen in een gerandomiseerd dubbelblind gecontroleerd onderzoek met patiënten met acute enkelverstuiking ⁵vs Voltaren Emulgel 1% gel ¹ Data on file - GSK Sensory Study on Easy to Open Cap. ² Predel HG, et al. Med Sci Sports Exerc 2012; 44: 1629-36 ³ Derry S et al. Cochrane Database Syst Rev. 2015; 6:CD007402. ⁴ Derry S et al. Cochrane Database Syst Rev. 2017; 5:CD008609. ⁵ Quararone G, Hasler-Nguyen N. Presented at the ACR/ARHP Annual Meeting, Boston MA, USA, 2014, Abstract: 2243. ⁶ Davies NM and Anderson KE. Clin Pharmacokinetics 33 (3), 184-213 ⁷ Zacher J, et al. Postgrad Med 2011;123:1-7

INFORMATIE ENKEL BESTEMD VOOR HCP. Trademarks are owned by or licensed to the GSK group of companies. © 2020 the GSK group of companies or its licensors. PM-BE-VOLT-20-00070 opgesteld op 11/2020.



Geef nepnieuws geen kans

De coronacrisis geeft een ongeziene zichtbaarheid aan antivaxers, believers van 'wondermiddelen' en bezige verspreiders van nepnieuws. Een probleem dat niet nieuw is of uniek voor covid-19, maar geldt voor alle gezondheidsge-

relateerde problemen. Bijna de helft van het nepnieuws of valse informatie heeft met de gezondheid te maken. Dit heeft soms zo zijn gevolgen voor de vaccin- en therapietrouw, en dus voor de gezondheid van de betrokkenen. Maar hoe kunt u in de apotheek dit nepnieuws onschadelijk maken? U kunt elke gelegenheid aangrijpen om tegen deze valse 'zekerheden' in te gaan. U mag ze niet aanvaarden onder het voorwendsel dat u tegen een klant moet ingaan. Dat zal niet altijd lukken, maar soms beginnen die ideeën te kraken.

"De eerste stap is om empathisch te luisteren en niet onmiddellijk (tegen) te argumenteren op basis van wat men misschien heeft (mis)begrepen. We moeten vooral de twijfelaars niet demoniseren, of stigmatiseren, want dan neemt u het risico dat u hen in de armen van de antivaxers drijft," legt Vincent Yzerbyt, psycholoog aan de UCLouvain, uit. Het is dan een kwestie van proberen de waarheid te herstellen zonder de confrontatie aan te gaan. Bij uw informatie gebruikt u enkel betrouwbare bronnen en geeft u duidelijke en rigoureuze informatie over het nut, de effectiviteit en de positieve baten/risicoverhouding van vaccins. De website www.info-coronavirus.be is bv. een gemakkelijk toegankelijke informatiebron waarvan de inhoud ook op de sociale media komt.

Er is tegenwoordig een enorm aanbod informatie en het zijn de kortste berichten die het langst blijven hangen. Een onderzoek van het MIT toonde aan dat nepnieuws acht keer meer hernomen wordt dan waardevol nieuws, vaak omdat het beknopter en pittiger is. Alles wat iets eenvoudiger maakt, spreekt ons meer aan.

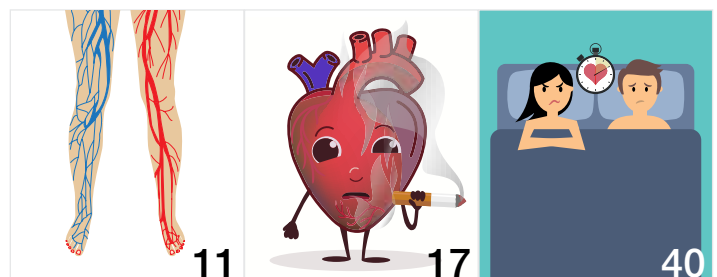
Het is dus best wel moeilijk om concrete oplossingen te vinden in de strijd tegen wat ons soms 'pusht' om de ontvangen informatie te vervormen, ook als je een zorgverlener bent. *"Informeren en geruststellen vormen de grondvesten van het proces om het nepnieuws onschadelijk te maken,"* benadrukt Vincent Yzerbyt.

De redactie

Inhoudstafel

FORMATIE

Actualiteit	Blijf op de hoogte	04-05
Beroep	Meer digitaal in de apotheek	07-09
Blijven leren	Veneuze insufficiëntie: een chronische en progressieve ziekte	11-15
Dossier Cardiovasculaire ziekten	Werken aan de risicofactoren	18-20
	Hypertensie: therapietrouw is de hoeksteen	23-25
	Q&A	26-27
	De voeding, uw bijdrage in de apotheek	28
	Hypercholesterolemie: doelen stellen is de boodschap	30
Preventie	Oppassen voor de lever met sommige geneesmiddelen	33-34
Gezondheid	Geheugen, voor studenten en anderen	37
Casus	Elke dag een laxans?	38
Vragen van patiënten		40-41
In het kort		42-43
Wedstrijden		44
Nieuwe producten		45-46



11

17

40

MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 153 - APRIL 2021 - TARIEF 1,50€

Verantwoordelijke uitgever: Farmapress bvba/sprl. - Leuvensesteenweg 431 D - 1380 Lasne • **Directeur van de publicatie:** Valérie Decallonne 0475/23 53 98 - vdc@editionventures.be • **Marketing Directeur:** Nathalie Fisse - 0495/90 60 15 - nfi@editionventures.be • **Redactie:** Nathalie Evrard, apotheker - Virginie Villers, apotheker - Isabelle Janssens, apotheker - Céline Quitelier, apotheker - Michèle Koerperich, apotheker - Ann Daelemans, apotheker - Charline Rousseau, apotheker • **Lay-out:** Fabrice Liben / 19Agency - fabriceliben@19agency.be • **Vertaling:** Mark De Geest / Together • **Drukkerij:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

Actualiteit: wat voor nieuws in de apotheek?

Uw advies is uw sterkste argument voor de patiënten die langskomen in uw apotheek. Daarom ook dit overzicht van de medische actualiteit waarmee u uw patiënten nog beter kunt informeren!



▣ Please stand up and move

Van 19 tot 30 april vond de 3e editie van de campagne van de Belgische Cardiologische Liga (BCL) plaats die in het teken stond van de sedentaire levensstijl.

Deze al voorheen te wijdverspreide plaag, neemt immers nog toe.

Het telewerken, wat voor velen het voorbije jaar een gewoonte werd, heeft helaas ernstige gevolgen voor de cardiovasculaire gezondheid.

De Liga reikt een reeks tips aan die men dagelijks kan gebruiken om de zittende levensstijl te bekampen. Het doel is dat deze tips gewoonten worden voor de rest van het leven.

Tijdens de 10 dagen van de campagne werden ook oefensessies georganiseerd.

> www.liguecardiologica.be



▣ Lente, dat is uitkijken voor de teken

In 2020 steeg het aantal tekenbeten ten opzichte van de voorgaande jaren. TekenNet herlanceert dit jaar zijn onderzoek

naar ziekteverwekkers in teken. Mensen die door een teek zijn gebeten, wordt gevraagd om de beet op de website te registreren en de verwijderde teek gratis per post op te sturen van 1 april en 31 oktober 2021 (dit geldt niet voor de teken die men op dieren of in het wild zou vinden).

> www.tekennet.be



Goed om te weten

Teken zijn erg gevoelig voor uitdroging en extreme hitte.

Uw advies

De zone rond de beet moet men gedurende 30 dagen in de gaten houden. Als de roodheid toeneemt of wanneer men griepachtige symptomen krijgt, moet men een arts raadplegen.

▣ Allergieën, voorzorgsmaatregelen nemen

Het pollenseizoen van de els en hazelaar is bijna voorbij. De berk bevindt zich echter midden in de bloei en geeft grote hoeveelheden stuifmeel af. Hoewel de concentraties sterk afhankelijk zijn van de sterk wisselende stuifmeelproductie van deze bomen, moet men bij de bloemontwikkeling en bij het vrijkomen van het stuifmeel rekening houden met de weersomstandigheden. Warm weer met veel wind bevordert de verspreiding van het stuifmeel in de lucht.

Men kan de typische allergiesymptomen ook makkelijk verwarren met die van covid-19. Zo kan een loopneus, hoest of ademhalingsmoeilijkheden (bij astma) en vermoeidheid gemakkelijk worden verward met die van een coronavirus-infectie. Anderzijds veroorzaakt een allergie dan weer geen koorts of spierpijn.



▣ Deskundige apotheker in vaccinatiecentrum

Apothekers die als farmaceutisch expert willen werken in vaccinatiecentra en die niet (meer) op de rol van de Orde staan, kunnen een gratis tijdelijke registratie bekomen. Alle andere apothekers worden uitgenodigd om hun bijdrage te betalen.

Goed om te weten

Ook es, haagbeuk, populier en wilg bloeien.

Bron: sciensano

▣ Semaglutide en zwaarlijvigheid

Semaglutide werd recent onderzocht (STEP-studie, door de producent) in de behandeling van obesitas, bij niet-diabetici en in een dosis die hoger is dan deze gebruikt bij diabetes.

Semaglutide toonde een substantieel effect op het gewicht, met een aanvaardbaar veiligheidsprofiel.



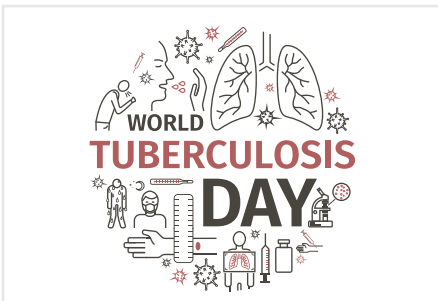
De wekelijkse toediening zou bevorderlijk kunnen zijn voor de therapietrouw.

Momenteel zijn er geen aanwijzingen dat het gewichtsverlies behouden blijft na het stopzetten van de behandeling (wat de vraag doet rijzen of chronische medicamenteuze behandeling nodig is) noch over de voordelen die deze stof kan hebben op de complicaties van obesitas op lange termijn.

Goed om te weten

Semaglutide is momenteel niet vergund voor de behandeling van obesitas.

Bron: BCFI



Tuberculose is niet verdwenen

Elk jaar worden zo'n duizend gevallen vastgesteld in ons land waarvan een derde in onze hoofdstad.

Terwijl de gemiddelde daling die elk jaar in ons land wordt geobserveerd ongeveer 2% bedraagt, is het 11% in 2020 ten opzichte

van 2019 (en zelfs 19% voor het Brussels Hoofdstedelijk Gewest).

De meest waarschijnlijke verklaring is een onderdiagnose door de coronacrisis. Zieke mensen waren enerzijds terughoudend om naar dokter of ziekenhuis te gaan en anderzijds was alle aandacht van de medische wereld gericht op het nieuwe virus ten koste van andere pathologieën.

De Wereldtuberculosedag op 24 maart was de gelegenheid om te waarschuwen voor de dubbele dreiging van resistente tuberculose (1 op de 3 patiënten heeft een multiresistente vorm van de ziekte) en de gevolgen van de covid-19-pandemie.

Goed om te weten

Mensen van wie de behandelingskosten niet kunnen worden terugbetaald door het ziekenfonds, het OCMW of een andere sociale instelling, kunnen contact opnemen met BELTA-TBnet (www.belta.be).

Leeftijdscriminatie

Leeftijdscriminatie heeft ernstige en verstrekkende gevolgen voor de gezondheid en het welzijn van mensen. Negatieve leeftijdsstereotypen kunnen immers de stress vergroten.

Wist u dit?

Men schat dat wereldwijd 6,3 miljoen gevallen van depressie het gevolg zijn van leeftijdscriminatie.

Fysiologisch zijn het voorspellende factoren van hersenschade. Gedragmatig leidt een negatieve zelfperceptie die samenhangt met de veroudering, ertoe dat mensen minder gezondheidsbevorderend gedrag gaan vertonen, bijvoorbeeld door de voorgeschreven medicijnen niet te nemen.

Bron: WHO

Azithromycine en covid-19

Azithromycine kwam wegens zijn ontstekingsremmende en immunomodulerende werking in de belangstelling voor covid-19.

De meest recente gegevens bevestigen echter dat de stof niet in aanmerking komt voor de behandeling van covid-19 in de eerstelijns noch in het ziekenhuis.

Bron: BCFI 19 maart



Mentale en fysieke gezondheid

Mensen met een psychische aandoening hebben een kortere levensverwachting van 13 tot 30 jaar in vergelijking met de algemene bevolking.

Hun ziekte is op zichzelf een risicofactor voor de ontwikkeling van diverse gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten of stofwisselingsziekten. Diabetes komt bijvoorbeeld voor bij gemiddeld één op de tien psychiatrische patiënten. Deze problemen zijn het gevolg van de combinatie van een gebrek aan lichaamsbeweging, een onevenwichtige voeding, roken en de effecten van psychofarmaca. Andere veel voorkomende lichamelijke ziekten zijn epilepsie, leverschade, chronische bronchitis en astma.

Bron: KCE

Gecommentarieerd Geneesmiddelenrepertorium 2021

Het papieren repertorium wordt niet langer automatisch naar alle apothekers verstuurd. U moet er zelf specifiek om vragen via het online formulier en vanaf mei zullen de exemplaren worden verzonden. De specialiteiten worden bijgewerkt tot december 2020 in de papieren versie. Het Repertorium is volledig online beschikbaar en de specialiteiten worden minstens drie keer per maand bijgewerkt.

Er is ook een mobiele app van het Repertorium beschikbaar via Google Play (Android) en de App Store: zoek op 'BCFI'.

Michèle Koerperich

Maak werken in uw apotheek eenvoudiger met **ULTIMATE**

ULTIMATE, de enige apotheeksoftware die u helpt met alle aspecten van uw zaak

- ▶ **Patiëntgericht** : u leert uw patiënten beter kennen, te anticiperen op hun behoeften en hun persoonlijke ondersteuning te bieden
- ▶ **Eenvoudig en efficiënte** : bij de aflevering ziet u alle nuttige gegevens op één scherm: voorgeschiedenis van de patiënt, productinformatie, wisselwerkingen, contra-indicaties, informatie over de voorschrijver.
- ▶ **Verkoopgericht** : bevat krachtige marketing- en promotiemodules en biedt u ook de mogelijkheid te meten of uw promotieacties succes hebben gehad.
- ▶ **Beheerinstrument** : met de geïntegreerde Business Intelligence-module hebt u altijd een eenvoudig overzicht van de financiële indicatoren van uw apotheek
- ▶ **Op maat** : of het nu voor een zelfstandige apotheek of een apotheekgroep, voor een klassieke, gespecialiseerde apotheek of een parafarmacie is: de vele modules en oplossingen die met ULTIMATE verbonden zijn, beantwoorden perfect aan de doelstellingen van uw apotheek.



Als belangrijke speler op de Belgische IT-markt voor apotheken rust PHARMAGEST BELGIUM bijna 600 apotheken uit met het ULTIMATE-softwarepakket. Met deze business software voor officina's zijn apothekers uitstekend gewapend om de nieuwe uitdagingen van hun beroep aan te gaan en beschikken ze over de passende ondersteuning in hun rol als bedrijfsleider en lokale gezondheidswerker.

www.pharmagest.be


PHARMAGEST
Technology for a more human experience

Digitaal centraal in uw apotheek?

Het scannen van de voorschriften, clic & collect, on-lineverkoop... De lockdown zorgde voor een enorme digitale doorbraak in de apotheek. En niet alleen in de apotheek: de gemiddelde 'internaut' was in 2020 100 dagen online of 6u.43minuten per dag! Een vaststelling die het volledige apotheekteam moet aanzetten na te denken over een digitale strategie om zijn klanten niet te verliezen die intussen misschien gewoon zijn andere kanalen te gebruiken.

SAMENVATTING VAN EEN UITEENZETTING VAN HÉLÈNE DECOURTEIX, STICHTER VAN LA PHARMACIE DIGITALE

"Er zijn heel wat meer terreinen waarop de apotheek digitaal kan zijn en de e-commerce is daar maar een klein deel van. De coronacrisis was een kantelpunt voor het belang van de diensten in de e-gezondheid en de nood aan betrouwbare informatie die ook de patiënt moet bereiken met de verplichting van de apotheker om zich aan te passen en een gepast en doordacht aanbod te hebben via diverse kanalen," benadrukt Héléne Decourteix.

Wat houdt de digitalisering van een apotheek in?

De digitalisering van de apotheek slaat op de tools en toestellen die zichtbaar zijn in het 'verkooppunt' en die een nieuwe manier van werken voor het apotheekteam vormen. Het gaat eigenlijk om alle technologieën waarmee de apotheek zijn werk op een iets andere manier kan doen, zo nauw mogelijk aansluitend bij wat de patiënten verwachten. De apparaten zijn geen doel op zich, maar wel het resultaat van een bedrijfsstrategie.

Een voorbeeld: beter communiceren over zijn aanbod en diensten via de berichten op digitale schermen (animatie, vaccinatie, levering, enz.). Of de merchandising beter afstemmen op de context van zijn apotheek naargelang het seizoen, tijdstip of type patiënten (einde scholen, kantooruren) of op de pieken in pathologieën (allergieën, covid), het weer...



Digitaliseren betekent dat u uw tools aanpast aan uw doelstellingen. De digitalisering moet dus gebeuren op basis van de locatie, de klantenprofielen of de nieuwe klanten die u wilt bereiken, de concurrentiële omgeving of zelfs de actualiteit.

Wat zijn de verschillende digitale tools?

Er zijn veel digitale diensten in de apotheek. De meeste onder-vraagde patiënten zeggen interesse te hebben voor:

- ➔ het verdwijnen (beperken) van papieren voorschriften,
- ➔ een gedeeld elektronisch medisch dossier,
- ➔ persoonlijk advies via mail over de voorgeschreven behandelingen,
- ➔ waarschuwingen voor vaccinatieherinneringen,
- ➔ de plaatsing van 'digitale rekken'.

Groei van het gebruik van mobiele apps



NETFLIX
+ 36,6M

ABONNEES



ZOOM
X30

DAGELIJKSE MEETINGS
(10M DEC 2019 VS.
300M KW2 2020)



TIK TOK
+92%

DOWNLOADS
(KW2 2019 VS. KW 2020)



WHATSAPP
52%

ACTIEVE GEBRUIKERS
OP 30 DAGEN
(VS. 33% IN 2019)



Het echte onderscheid tussen de apotheken zit in het serviceniveau en de beleving ervan in de fysieke apotheek.

Uiteindelijk kan de hele waardeketen van een apotheek worden geoptimaliseerd door nieuwe technologieën. Doe dit is als uitgangspunt: beeldt u zich in dat u de patiënt bent en zoekt naar de ergernissen en verbeterpunten in de organisatie. Sommige wrijvingspunten kunnen worden gewist door digitale tools op het verkooppunt. Vergeet wel niet dat dit alleen het zichtbare deel van de apotheek betreft. De organisatie van de apotheek (de 'backoffice'), de verkoopruimte en de online aanwezigheid zijn nu onafscheidelijk en de activiteiten moeten op deze 3 vlakken worden heroverwogen/herschikt om de klanten beter te dienen.

Welk advies kunt u de apotheker/exploitant geven?

Bepaal uw doelen en betrek er het hele team bij! De valstrik voor apothekers is klassiek: men wil digitaal gaan omdat ze voelen dat het moet maar ze bepalen geen specifieke doelen en middelen om ze te bereiken. Als men bv. de klanten wil helpen met een Click and collect-dienst moet de baas voor een optimale dienstverlening aan alle stappen denken: van de smartphone van de patiënt tot een zichtbaar en makkelijk bereikbaar oppikpunt aan de toonbank. Concreet: zoek een geschikte partner die een beveiligde dienst aanbiedt, om het online aanbod te verbinden met zijn LGO voor de bijwerking van de voorraden; bespreek de rol en de taken van het

team, leidt het ook op in de procedures van de behandeling van de verzoeken; organiseer een systeem van afhaling in de apotheek waarbij de patiënt niet in de rij hoeft te staan; communiceer over deze dienst...

Op basis van de controle van het aantal bestellingen en de gebruiksfrequentie beschikt u over indicatoren die u dan kunt verfijnen per type gebruiker (zorgverleners, chronische patiënten, consumenten van non-farmaca...). Dankzij de analyse van deze gegevens kunt u uw aanbod en communicatie verfijnen.

Het betrekken van uw team is bijna belangrijker dan hun opleiding want de gebruikte technologie is meestal altijd vrij intuïtief.

Met welke digitale diensten begint men het best?

Vermits de vele mogelijkheden, is het nodig dat u voorrang geeft aan wat de patiënten echt verwachten. Het meest voor de hand liggende is ook het gemakkelijkst uit te voeren: het is de 'Click & collect' die zijn belang tijdens deze pandemie heeft aangetoond. Naast de 'Click & collect' zijn er de verschillende mogelijke keuzes volgens een gradatie die gelinkt is aan de complexiteit van de implementatie, waarbij onlineverkoop bovenaan staat. Dit vraagt best veel betrokkenheid van de apotheek, referentiewerk, websitebeheer, snelle reacties en zorg voor een passende logistiek...

Veel apothekers wilden starten met onlineverkoop en velen gaven het op. En toch is de aanwezigheid van apothekers op het net bijna onontkoombaar als apotheken ernstig willen worden genomen in de virtuele wereld. Geen onlineverkoop, maar wel een 'echte' website die iets anders en meer is dan een vitrine maar een levende

De digitalisering van de diensten in de apotheek

DIENSTEN GELINKT AAN DE VOORSCHRIFTEN



SCAN VOORSCHRIFT



E-RESERVERING



AFSPRAAK GEZONDHEID



LEVERING



URGENTIENR. WACHTDIENST



VACCINATIES SNELTESTS

DIENSTEN NIET GELINKT AAN DE VOORSCHRIFTEN



SOCIALE MEDIA



MARKETPLACE



ARTIKEL OVER GEZONDHEID



E-COMMERCE



GETROUWHEIDSPROGRAMMA



E-RESERVATIE CLICK&COLLECT

E-GENEESKUNDE



E-ZORG



E-CONSUMPTIE

website. Dit betekent dat u moet werken aan referentiëring - en dat is niet makkelijk -, dat u de inhoud regelmatig moet opfrissen om er een echt info- en marketingmedium van te maken. Indien nodig zijn er bedrijven die 'shared services' aanbieden waarmee apothekers zonder al te veel tijd of geld goed aanwezig kunnen zijn en blijven op het internet.

Tegelijkertijd kan de digitalisering van de apotheek ook Facebook inschakelen, uiteindelijk nog steeds het meest gebruikte sociale medium. Een aanwezigheid op Mark Zuckerbergs netwerk is een onmiskenbare manier om zichtbaarheid te hebben, maar ook om gevalideerde informatie te delen.

Het plaatsen van dergelijke waardevolle informatie over het coronavirus gaf u de kans om klanten en volgers correct te informeren, met uitleg over de symptomen, het herhalen van de voorzorgsmaatregelen, het aanreiken van links naar officiële bronnen, enz.

Wat zijn de voordelen en baten voor de apotheek?

Het voordeel is dat u de klantervaring kunt verbeteren door een meerwaarde te creëren die waarneembaar is voor de gebruikers (meer beschikbare kennis voor hen, een vlottere wachtrij, een kinderruimte, een thuisroute, voldoende voorraden, enz.) en geïntegreerde en uitwisselbare tools creëren.

De verwachte voordelen zijn een grotere opkomst en een betere klantenbinding. Net als elke andere actie in de apotheek, kunt u ze meten aan de hand van indicatoren zoals veranderingen van het aantal klanten, de gemiddelde besteding...

Het is nog te vroeg om te weten of deze crisis de gewoonten ingrijpend zal veranderen en de digitale oplossingen voor apothekers zal democratiseren. Maar ze bracht alvast deze belangrijke les: deze oplossingen bewijzen hun doeltreffendheid en leveren hun bijdrage aan het behoud van de relatie tussen patiënt en apotheker. Voldoende redenen om ook de meest terughoudenden zo snel mogelijk de digitale weg te laten inslaan!

Wat met de data?

Apotheken kunnen heel wat data verzamelen en verwerken. Het bezoek van de patiënten die elke dag over de vloer komen kan men haast volledig gedigitaliseerd op de voet volgen. Wat hij of zij koopt, wanneer, enz. Jammer genoeg blijkt die digitale schat niet altijd gebruikt te worden om de apotheek te helpen evolueren. Deze data kunnen trouwens ook andere actoren in de sector interesseren.

Digitaal denken en zijn is belangrijker dan digitaal doen

HET DATAMANAGEMENT

- ➔ Delen van de gezondheidsgegevens
- ➔ Relatie met de laboratoria
- ➔ Meting van de prestaties
- ➔ Segmentatie van het aanbod en het cliënteel

HET AANBOD

- ➔ Toegankelijk en aanwezig op het geheel van de communicatiekanalen.
- ➔ Coherent met de positionering van de apotheek
- ➔ Aangepast aan uw cliënteel:
 - Preventie / opvolging
 - Product / dienst
 - Traditioneel / vernieuwend

HET TEAM

- ➔ Opgeleid voor innoverende tools
- ➔ Georganiseerd om een kwaliteitsservice te bieden

DE ONTHAALRUIMTE

- ➔ Aangepast aan de vertrouwelijkheid
- ➔ Overzichtelijk voor de patiënten
- ➔ In lijn met het online-aanbod

DE LOGISTIEK

- ➔ Aangepast aan de beschikbare diensten
- ➔ Uitgaande van de klanttevredenheid



Cedralex[®]

Met extract van Corsicaanse citroen

Gevoel van
zware benen?

Cedralex,
voor lichte benen



Cedralex[™]

à l'extract de Cédrat Corse
Met extract van Corsicaanse citroen

Crème
Jambes Légères
Crème
Lichte Benen /
vitalisierende
Crème
für die Beine

EFFET IMMÉDIAT
ONNIDELLIJK EFFECT

Hydrate
Rafraichit
Soulage
Vochtinnbrengend
Verfrist
Verlicht



**1 vrouw op 2 en
1 man op 3 hebben
veneuze problemen**

VENEUZE INSUFFICIËNTIE: EEN CHRONISCHE EN PROGRESSIEVE PATHOLOGIE

CHRONISCHE VENEUZE INSUFFICIËNTIE KOMT VAAK AAN BOD IN HET APOTHEEKADVIES OOK AL OMDAT DE ZIEKTE DE LEEFKWALITEIT VAN DE PATIËNTEN BEÏNVLOEDT. DE VERSCHILLENDE BEHANDELINGEN DIE IN DE APOTHEEK BESCHIKBAAR ZIJN, HEBBEN TOT DOEL HET ONTSTAAN VAN DE CHRONISCHE VENEUZE INSUFFICIËNTIE TE VOORKOMEN EN DE COMPLICATIES ERVAN TE BEHANDELEN.

DOKTER VAATCHIRURG GREGORY CALLEBAUT UIT BRUSSEL ZET EEN EN ANDER OP EEN RIJ.

DE PATHOFYSIOLOGIE

De veneuze insufficiëntie van de onderste ledematen komt voor wanneer de tonus van de veneuze wand of de antirefluxkleppen verslechteren: het bloed circuleert langzaam en heeft de neiging om te blijven 'hangen'. De oppervlakkige aders zijn het vaakst getroffen en de diepe aders, die voor meer dan 80% van de bloedafvoer zorgen, zijn dan weer zelden aangetast.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Doctor Gregory Callebaut, vaatchirurg.

"Alle symptomen van veneuze insufficiëntie zijn het gevolg van een langdurige veneuze druk, die verantwoordelijk zou zijn voor chronische ontstekingen die te maken hebben met de ontwikkeling van microangiopathie die uiteindelijk leidt tot trofische aandoeningen," benadrukt vaatchirurg Gregory Callebaut.

DE RISICOFACTOREN



De erfelijkheid. Iemand met een familielid dat lijdt aan veneuze insufficiëntie, loopt ook het risico er op zijn beurt aan te lijden: de ziekte zou in 80% van de gevallen erfelijk zijn.



Een overgewicht. De onderste ledematen staan uiteraard des te meer onder druk bij de ondersteuning van het lichaamsgewicht. Bij overgewicht worden de benen dagelijks zwaarder belast, wat leidt tot een afname van de veneuze terugkeer.



Een sedentaire levensstijl. Een onvoldoende lichamelijke activiteit en een zittende levensstijl verhogen het risico op veneuze insufficiëntie. Regelmatige sportbeoefening, ook gewoon wandelen, is gunstig voor de cardiovasculaire gezondheid. Bewegen verhoogt de spierkracht en bevordert een betere terugkeer van de veneuze stroom door het fenomeen van de spierpomp. Dit helpt ook om overtollige cholesterol te bestrijden en daardoor de vorming van bloedtrombi te voorkomen.



Tabaksgebruik. Roken verstoort de vasomotriciteit van de aders die hun tonus verliezen en door de vernauwing minder krachtig is, waardoor de bloedstroom vermindert en leidt tot een slechte bloedcirculatie. Roken bevordert ook het (hoge) cholesterolgehalte en verhoogt het risico op een veneuze trombose.



Zwangerschap en anticonceptie. Een zwangerschap gaat gepaard met endocriene veranderingen die zorgen voor vasodilatatie, waardoor het ontstaan van spataderen wordt bevorderd.

De eerste zwangerschap verhoogt het risico met 23%, de tweede en derde zwangerschap met 27% en de vierde zwangerschap meer dan 30%.

Bovendien zal naarmate de zwangerschap vordert, de baarmoeder de aders samendrukken en zorgen voor een slechte bloedsomloop. Verder bevorderen ook de oestrogeenregulerende menstruatiecycli en het gebruik van hormonale anticonceptiva veneuze insufficiëntie. Dit verklaart waarom vrouwen meer last hebben van veneuze insufficiëntie dan mannen.



De beroepsbezigheden. De zwaartekracht verklaart waarom rechtop staan de bloedstase in de onderste ledematen bevordert. Jobs met langdurig staan (horeca, kappers, verplegend personeel, enz.) verhogen het risico op veneuze insufficiëntie. Maar ook jobs met een te lange zittende houding blijven niet gespaard van deze kwaal. Door de aders samen te drukken en de kleppen aan te spannen, bevorderen de samentrekkingsbewegingen van de kuitspieren de bloedstroom terug naar het hart. Omgekeerd ontspannen de spieren in de benen tijdens het zitten, waardoor de aders wijder worden.



Vlieguren. Langeafstandsvluchten kunnen leiden tot problemen met de bloedsomloop omdat verschillende factoren zoals het langdurig zitten, de druk in de vliegtuigcabine of de hitte de verwijding van de aders verergeren en het risico op veneuze insufficiëntie vergroten.

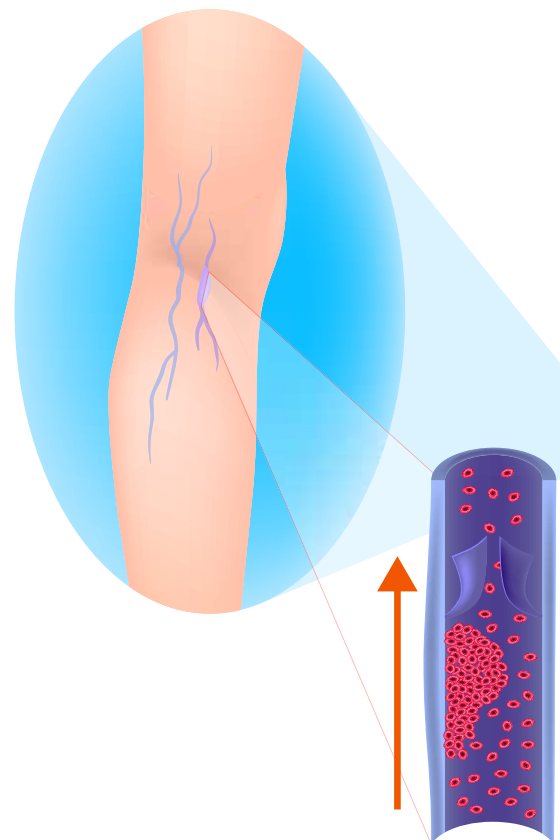
Uw advies - Casus

“IK HEB ZWARE BENEN.”

EEN VAAK TERUGKOMENDE KLACHT.

Om uw advies te controleren en na te gaan of er geen alarmsignalen zijn en u indien nodig bijkomend advies moet geven of moet bijsturen, zijn een paar handige vragen nuttig zodat u een duidelijker beeld kan bekomen van deze casus.

- “Wat voelt u precies?”
- “Kunt me uw benen tonen?”
- “Is dit de eerste keer?”
- “Draagt u al steunkousen?”
- “Hebt u al iets genomen om de last te verlichten?”
- “Volgt u al een behandeling voor een bepaalde pathologie?”
- “Bent u zwanger?”



Deep Vein Thrombosis

WELKE SYMPTOMEN?

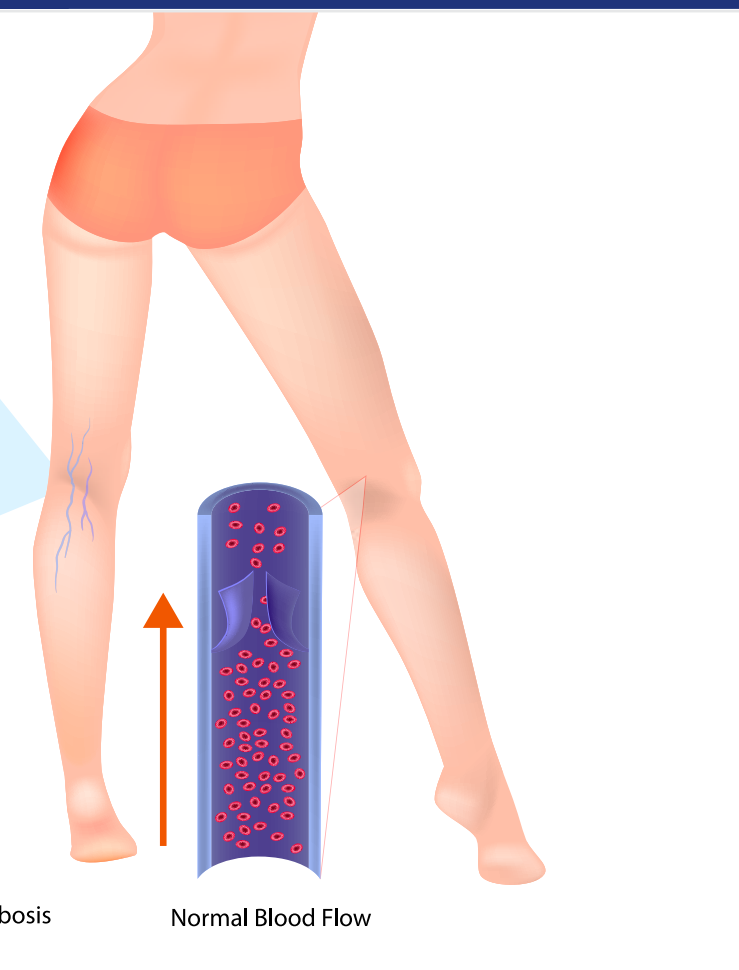
De signalen van veneuze insufficiëntie variëren sterk in intensiteit en zijn divers en niet erg specifiek.

- Een gevoel van ‘zware benen’: de onderste ledematen, vooral bij de kuiten, zien er zwaar en gezwollen uit en blijken bijzonder gevoelig voor vermoeidheid. Omdat het een allereerste waarschuwingssignaal is voor een chronische veneuze aandoening, manifesteert dit gevoel zich vooral overdag, samen met vermoeidheid, bij warm weer, bij langdurig staan, de dagen vóór de menstruatie. Het ongemak komt minder voor bij lopen, liggen of bij koud weer.
- Witte oedemen, meestal gekenmerkt door de zwelling van de kuiten, enkels of voeten, versterkt door de hitte en verminderend 's nachts door het liggen.
- Het verschijnen van telangiëctasieën, blauwachtige vaatvlekken op de benen.
- Onrust die zorgt voor onaangename gewaarwordingen zoals tintelingen, gevoelloosheid of branderigheid, wat kan leiden tot de indruk van pijn in de benen. Deze signalen die optreden na langdurige immobilisatie, verdwijnen dan weer wanneer de ledematen in beweging komen.
- Huidlaesies: gepigmenteerde purpura dermatitis, eczeem, enz.
- Nachtelijke spierkrampen.

DE COMPLICATIES

Wanneer chronische veneuze insufficiëntie onbehandeld blijft, kan die leiden tot complicaties.

- Veneuze stasis in de onderste ledematen kan een vertraging van de lymfestroom met lymfatische stasis veroorzaken, die



bosis

Normal Blood Flow

kan verergeren door terugkerende secundaire infecties en episoden van infectieuze hypodermis of erysipelas (wondroos).

- ➔ Veneuze aandoeningen kunnen ook het verschijnen van spataders veroorzaken. Die vergen een behandeling om de genezing te versnellen en een superinfectie ervan te vermijden.
- ➔ Mogelijke trombotische complicaties kunnen op de lange termijn voorkomen, zoals een oppervlakkige veneuze trombose die resulteert in een verharde inflammatoire rode koord langs het pad van een spatader. Er is een onderscheid tussen een oppervlakkige veneuze trombose met een goedaardig ontwikkelingspotentieel en een uitgebreide trombose in de vena saphena met een risico op diepveneuze trombose (DVT).

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Doctor Gregory Callebaut, vaatchirurg.

"Een DVT - beter bekend als flebitis – is een ernstige zaak die wordt gekenmerkt door de vorming en ontwikkeling van een trombus in een ader: dit stolsel komt soms los van de veneuze wand, migreert richting het hart en bereikt een longslagader en komt er vast te zitten (longembolie)," verduidelijkt dr. Callebaut.

WELKE DIAGNOSE?

De diagnose van het stadium van deze adersziekte is essentieel en omvat een gesprek, een lichamelijk onderzoek en een dopplerechografie.

Het lichamelijk onderzoek verwijst naar de CEAP-classificatie (klinisch, etiologie, anatomie, pathofysiologie). In de apotheek komen alleen de fasen C0 tot en met C2 aan bod.

- **C0:** geen zichtbare of voelbare tekenen van IV.
- **C1:** telangiëctasie of reticulair (netvormige) aders.
- **C2:** spataderen.
- **C3:** oedeem.
- **C4:** pigmentatie of eczeem, lipodermatosclerose of witte atrofie.
- **C5:** spataderzweer.
- **C6:** actieve veneuze ulcus.

De dopplerechografie specificeert de anatomie van de oppervlakkige aders en maakt het mogelijk om de integriteit van het diepe veneuze netwerk te verifiëren en/of om na te gaan of bepaalde oppervlakkige aders niet geblokkeerd zijn.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Doctor Gregory Callebaut, vaatchirurg.

"Zelfs wanneer het veroorzaakte ongemak alleen esthetisch is, moet de veneuze insufficiëntie worden behandeld, omdat de risico's dat de ziekte verder evolueert tot een gevorderd stadium van de ziekte groot zijn," benadrukt de specialist.

WELKE BEHANDELING?

De behandeling heeft tot doel de leefkwaliteit te verbeteren door de pijn en het gevoel van zware benen te verminderen en complicaties te voorkomen.

De behandeling kan conservatief, medisch (sclerotherapie) en chirurgisch zijn.



In de apotheek zijn de steunpilaren van de behandeling van veneuze insufficiëntie: compressie, flebotonica en de bijsturing van de levenshygiëne.

EERST BEGINNEN MET DE HYGIËNE EN DE VOEDING

Dit is immers fundamenteel en moet u goed aan de patiënt uitleggen.

- ➔ **Langdurig rechtstaan of stilzitten beperken.** Regelmatig enkele minuten buig-extensie-oefeningen uitvoeren. Tijdens het zitten de benen best niet over elkaar leggen.

- ➔ **Een regelmatige lichamelijke activiteit** uitoefenen waarbij vooral de kuiten worden gebruikt en waarbij de spieren synchroon werken met de ademhaling: wandelen, fietsen, zwemmen, enz. Intense, hevige sporten best vermijden.
- ➔ **De benen in rust lichtjes omhoog houden.**
- ➔ **Te strakke kleding** en te strakke elastische banden in panty's, sokken en ondergoed vermijden. Wat de schoenen betreft: te hoge hakken vermijden die de werking van de spierpomp verminderen maar ook te lage schoenen die de voetboog doen doorhangen. Ideaal zijn hakken van 3 à 4 cm.
- ➔ **Blootstelling aan te intense hitte vermijden.**
- ➔ **Overgewicht beperken en bekampen.**
- ➔ **De voeding onder controle houden:** voorkeur voor fruit en groenten die veel antioxidanten bevatten, veel water drinken en de zoutinname beperken.

DE COMPRESSIE- OF STEUNKOUSEN

Dit is de standaardbehandeling die vanaf de eerste symptomen wordt aanbevolen wegens de effectiviteit en risicoloos gebruik. De veneuze compressie is een mechanische behandeling. De bovenliggende aderen komen onder een druk te staan die toeneemt van de enkel tot de dij als het een kous of panty betreft of van de enkel tot de kuit als het om een sok gaat. Er zijn 4 compressieklassen (de zwakste is klasse 1 en de sterkste klasse 4). Het apotheekteam beperkt zijn advies tot compressiekousen of sokken type 1 en 2. Voor de hogere categorieën is een medisch voorschrift vereist.

HOE?

's Ochtends bij het opstaan aan te trekken, langs het been naar boven afrollen, zonder plooiën na te laten. De patiënt moet de kousen dagelijks dragen. Als die het moeilijk vindt om ze aan te trekken, raad dan een kousenhulpmiddel aan of met behulp van een hulpkous zonder teenstuk.

WANNEER MOET MEN KOUSEN VERMIJDEN?

De kousen zijn gecontra-indiceerd bij gevorderde arteriopathie van de onderste ledematen en gevorderde diabetische microangiopathie.

DE ORALE VENOTONICA

Ze verbeteren de symptomen en voorkomen de chroniciteit van de ziekte.

Enkele gevalideerde wetenschappelijke onderzoeken naar geneesmiddelen geformuleerd met **diosmine** toonden de therapeutische werkzaamheid aan bij verschillende symptomen van veneuze insufficiëntie. Ze hebben een dubbel effect: een hemodynamisch effect dat de veneuze terugkeer verbetert en een veneus ontstekingsremmende werking door de interactie af te remmen tussen het endotheel en de leukocyten.

De kruidengeneeskunde is de basis van nogal wat positieve resultaten bij problemen met de veneuze doorstroming.

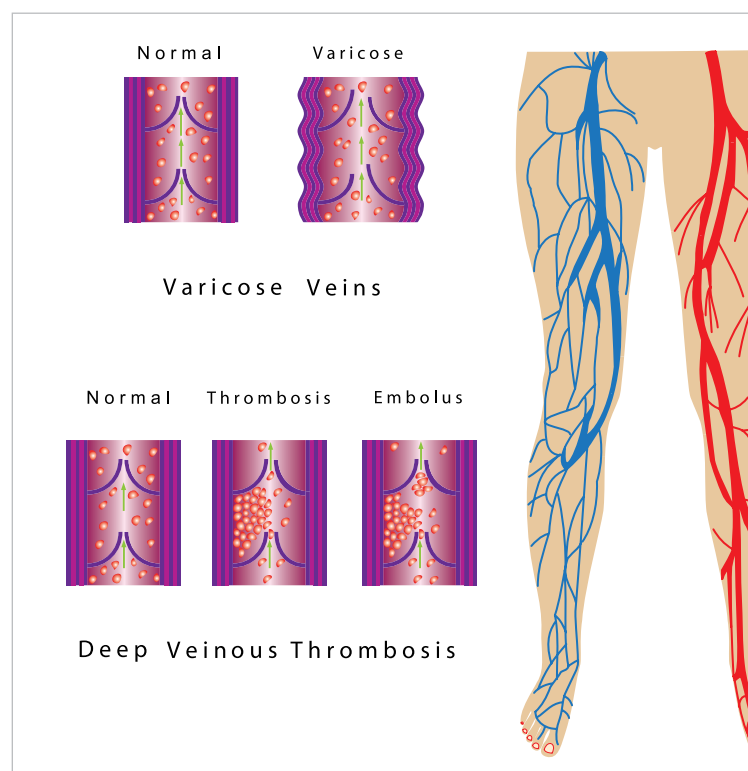
De fytotherapie is dan ook zeer belangrijk want effectief vanwege de synergie van de werking van de verschillende stoffen

van de plant. Ze zorgt ook niet voor bijwerkingen (mits de opvolging van de gebruiksvoorwaarden). De flavonoiden vormen de kern van heel wat onderzoek. Niet zo lang geleden werden de krachtige mogelijkheden van de polyfenolen bij het afremmen van de glycatie ontdekt. Aangezien dit fenomeen zowel bij vasculaire veroudering als bij weefseloxidatie optreedt, is het de oorzaak van een aantal complicaties.

Klinische studies bevestigden dat het **droogextract van paar-denkastanje** de veneuze tonus verhoogt en een ontstekingsremmend en anti-oedemateus effect heeft door de capillaire weerstand te verhogen. Dankzij zijn werking op de proteoglycanen kan het droogextract niet alleen zware benen behandelen, maar ook de diepere oorzaken van veneuze insufficiëntie, zoals spataders, oedeem en aambeien.

Het rode wijnblad is een van die geneeskrachtige planten waarvan het traditionele gebruik in de kruidengeneeskunde is gestaafd door wetenschappelijke bewijzen. Het wijnblad is vanwege zijn opmerkelijke rijkdom aan polyfenolen (tannine, flavonoiden, anthocyanosiden) die een beschermende werking vertonen op de vaatwanden en hun krachtige antioxidantwerking, aangewezen bij veneuze insufficiëntie, meer bepaald door de verslechtering van de microcirculatie.

Dennenappels bevatten een zeer hoge concentratie polyfenolen. Het zijn krachtige ontstekingsremmers en antioxidanten. Ze zijn daarom ideaal in combinatie met rode wijnstok of paar-denkastanje bij de behandeling van spataders, hemorrhoidale aanvallen en zware benen.



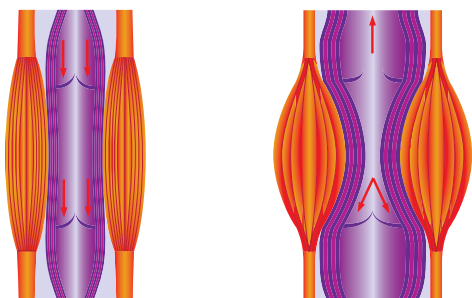
- ➔ De aanwezigheid van tannine en anthocyanosiden in **bosbessen** (*Vaccinium myrtillus*) maakt ze een belangrijke troef voor de verbetering van de microcirculatie. De bladeren bevatten veel bloedvatbeschermende flavonoiden. Na enkele klinische onderzoeken is een werking aangetoond die deze van de vitamine PP benadert.
- ➔ **Chrysanthellum** (*Chrysanthellum americanum* L. Asteraceae-familie) is een plant die in zijn geheel wordt gebruikt. Ze helpt de bloedcirculatie te verbeteren, vooral die naar de voeten en de handen.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Dokter Gregory Callebaut, hoofd van de afdeling vaatchirurgie van de Iris Sud-ziekenhuizen

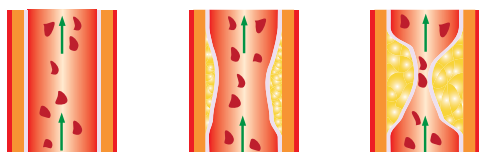
"Bij de toediening van venotonica, is het belangrijk ongeacht het molecuul, om het in een voldoende en juiste dosering te adviseren. Een behandeling van een maand is nodig om de effectiviteit te beoordelen. In het stadium van spataders, met of zonder verandering van de huid en de weefsels, kunnen ze worden genomen als aanvulling op operatieve ingrepen, wanneer de symptomen aanwezig zijn of aanhouden," vervolgt dr. Callebaut.

"Er is ook een breed scala aan behandelingen voorhanden en dus moedig ik de apothekers aan om producten te adviseren die hun doeltreffendheid hebben bewezen via gevalideerde wetenschappelijke studies. Men mag ook niet uit het oog verliezen dat chronische veneuze insufficiëntie inherent progressief is: geen enkele techniek kan het genezen en het risico op herhaling blijft aanwezig ongeacht de gebruikte behandeling," besluit Dr. Callebaut.



Calf muscle as pump for deep leg veins

Normal Stenosis Atherosclerotic



Atherosclerosis in artery

EN DE TOPISCHE BEHANDELINGEN?

Venotonica in de vorm van crème of gel met een onmiddellijk verfrissend effect (dankzij de menthol) zorgen af en toe voor verlichting, ook tijdens de zwangerschap, tenzij anders aangegeven door de producent. Ze zijn samengesteld met verschillende extracten van venotonische planten zoals paardenkastanje, muisdoorn of Corsicaanse citroen. Ze moeten zachtjes op de benen gemasseerd worden, van de enkels tot halverwege de dij, tot 4 keer per dag, zodra men voelt dat het nodig is. Sommige topische producten kunnen rechtstreeks op de kousen worden toegepast wat het gebruiksgemak overdag zeker verhoogt.

DE HOMEOPATHIE: HAMAMELIS

Het symptomatische homeopathische geneesmiddel om zware benen te verlichten is Hamamelis 9 CH, in een dosering van 3 granulen 3 tot 4 keer per dag. Meestal wordt Hamamelis aanbevolen bij aandoeningen van de bloedsomloop van de onderste ledematen.

DE AROMATHERAPIE

Enkele etherische oliën zijn van oudsher bekend en erkend voor topisch gebruik

- ➔ **Etherische olie van veldmunt** bevat de meeste menthol van de etherische oliën van munt en zal door zijn vaatvernauwendende werking de diameter van de bloedvaten verkleinen en de terugstroom van het bloed naar het hart bevorderen.
- ➔ **De etherische olie van gewone jeneverbes** is een veneus decongestivum; het helpt de bloedcirculatie vloeibaar(der) te maken en werkt ook in op het fenomeen van waterretentie.
- ➔ **De etherische olie van palmarosa** heeft een versterkende werking.
- ➔ **De etherische olie van Italiaanse strobloem** (*helicrysum*) is bekend om zijn werking tegen stoornissen in de bloedsomloop. Aan te bevelen via een regelmatige massage, in een neutrale gel.

DE ANDERE SOORTEN BEHANDELINGEN

De sclerotherapie: bestaat uit de injectie van een scleroserend product in een spatader, waardoor de veneuze wand geleidelijk vernietigd zal worden door fibrose; de indicatie en de uitvoering ervan vallen onder de verantwoordelijkheid van de specialist.

De endoveneuze behandeling wordt uitgevoerd op poliklinische basis en de endoveneuze vernietiging van spataders gebeurt via de thermische agressie verkregen door een radiofrequentie of door een endoveneuze laser.

Een chirurgische ingreep richt zich vooral op de spataders, meer bepaald spataders die systematisch langs een saphenus netwerk lopen. De ingreep gaat uit van het strippen of een flebectomie.

Nathalie Evrard

BIPRESSIL[®]
bisoprolol fumarate / perindopril arginine

TRIPLIXAM[®]
perindopril arginine / indapamide / amlodipine

COVERSYL[®]
perindopril arginine

COVERAM[®]
perindopril arginine / amlodipine

COVERSYL PLUS
perindopril arginine / indapamide

Preterax[®]
perindopril arginine / indapamide





De preventie van cardiovasculaire ziekten, kernboodschappen en aanbevelingen voor uw patiënten.

Ondanks de duidelijke daling van de sterfte aan coronaire hartziekten sinds de jaren tachtig en dit vooral in hoge-inkomenslanden, blijven hart- en vaatziekten een topper van morbiditeit en de belangrijkste doodsoorzaak in België en de rest van de wereld. Het stoppen met risicovol gedrag en het juiste beheer van cardiovasculaire risicofactoren zou ten minste 80% van de hartinfarcten en vroegtijdige beroerten voorkomen.



Beginnen met de risicofactoren

De kernfeiten

- ➔ Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak in de wereld: er sterven elk jaar meer mensen aan hart- en vaatziekten dan aan welke andere oorzaak dan ook. In België vertegenwoordigt de cardiovasculaire mortaliteit 45% van de totale mortaliteit, met andere woorden 1 op 2 Belgen. Hypertensie is de grootste risicofactor voor cardiovasculair risico.

**HART- EN VAATZIEKTEN:
GROOTSTE DOODSOORZAAK TER WERELD.
HYPERTENSIE:
GROOTSTE CARDIOVASCULAIRE RISICOFAC-
TOR.**

- ➔ De meeste hart- en vaatziekten kunnen worden voorkomen door de gedragsrisicofactoren aan te pakken.
- ➔ Mensen die lijden aan hart- en vaatziekten of een hoog risico lopen op hart- en vaatziekten (vanwege de aanwezigheid van een of meer risicofactoren zoals hypertensie, diabetes, hyperlipidemie of een reeds bestaande ziekte) vergen een vroegtijdige opsporing en zorg, inclusief psychologische ondersteuning en medicatie, naargelang de noodzaak.



**BIJ DE 65-PLUSSERS HEEFT 1 OP
DE 10 BELGEN DIABETES TYPE
2, MAAR 1 OP DE 2 IS NIET EENS
GEDIAGNOSTICEERD.**

De cardiovasculaire complicaties zijn de 1e doodsoorzaak bij de diabetici. De waarschijnlijkheid op overlijden aan een infarct ligt 2 tot 3 hoger bij diabetici.

De verschillende cardiovasculaire pathologieën

De cardiovasculaire ziekten vormen een geheel van kwalen die het hart en de bloedvaten treffen.

- ➔ De coronaire hartziekte > tast de bloedvaten aan die de hartspier voeden.
- ➔ De cerebrovasculaire ziekte > tast de bloedvaten aan die de hersenen voeden.
- ➔ De perifere arteriële aandoening > tast de bloedvaten aan die de armen en benen voeden.



- ➔ De reumatische hartziekte > tast de spieren en hartkleppen aan; is het gevolg van reumatische koorts, veroorzaakt door streptokokken.
- ➔ De aangeboren hartafwijkingen > afwijkingen in de structuur van het hart die al bij de geboorte aanwezig zijn.
- ➔ De diepe veneuze trombose en longembolie > de obstructie van de aders in de benen door een bloedstolsel (trombus), dat los kan breken en naar het hart of de longen kan migreren.

De hartaanvallen en beroerten (CVA) zijn meestal acute gebeurtenissen die vooral veroorzaakt worden door een geblokkeerde slagader waardoor het bloed het hart of de hersenen niet langer kan bereiken. De meest voorkomende oorzaak is een vetafzetting op de binnenwanden van de bloedvaten die deze organen voeden. Een beroerte kan ook het gevolg zijn van een bloeding uit een bloedvat in de hersenen of van bloedstolsels. De hartaanvallen en beroerten zijn meestal te wijten aan de



aanwezigheid van verschillende gecombineerde risicofactoren zoals roken, een ongezonde voeding en zwaarlijvigheid, lichamelijke inactiviteit en schadelijk alcoholgebruik, hypertensie, diabetes en hyperlipidemie.

De aanpassingen van het gedrag

De leefstijl zit meestal stevig verankerd en wordt ook beïnvloed door de sociale omgeving, ervaringen uit het verleden, overtuigingen, angsten en de omstandigheden van het dagelijkse leven. Cognitieve gedragsstrategieën zoals motivatiegesprekken bleken effectief. Afhankelijk van de situatie kunnen sommige patiënten een multidisciplinaire behandeling gebruiken zoals bv. een diëtische, psychologische of verpleegkundige aanpak.

Een sedentaire levensstijl of het gebrek aan lichamelijke activiteit

Regelmatig bewegen is een steunpilaar in de cardiovasculaire preventie, de vermindering van de algemene en cardiovascu-

laire mortaliteit en de verbetering van de fysieke en mentale gezondheid. Bewegen heeft ook een positief effect op verschillende risicofactoren:

- ➔ de bloeddruk,
- ➔ het lipidenprofiel,
- ➔ het gewicht,
- ➔ het glycemisch profiel.

Mensen met een zittend beroep of die te weinig bewegen, moet u aanmoedigen om te beginnen met een sport met een lage intensiteit, zoals wandelen. Voor gezonde volwassenen van alle leeftijden is ten minste 150 minuten per week (bijv. 30 min x 5 dagen) lichamelijke activiteit van matige intensiteit (stevig wandelen, fietsen) aanbevolen of 75 minuten per week met een intensere aërobe lichamelijke activiteit. Extra voordelen bij gezonde volwassenen komen er als men tot 300 minuten per week matige intensiteit of 150 minuten per week hogere intensiteit aërobe beweging heeft.



Meer dan 1 op de 3 Belgen, ongeacht de leeftijd, heeft een zittende levensstijl.

Roken

Een roker die niet stopt met roken, verliest gemiddeld 10 jaar van zijn leven. Het relatieve risico op een hartinfarct is vijfmaal hoger bij rokers jonger dan 50 jaar.

Stoppen met roken is de meest kosteneffectieve strategie om hart- en vaatziekten te voorkomen. Het is aanbevolen om rokers te identificeren en hen te blijven adviseren over het stoppen met roken en hen hulp te bieden met een ondersteunende opvolging, nicotinevervangers of andere behandelingen zoals bupropion of varenicline. Ook het passief roken moet worden vermeden.

De voeding

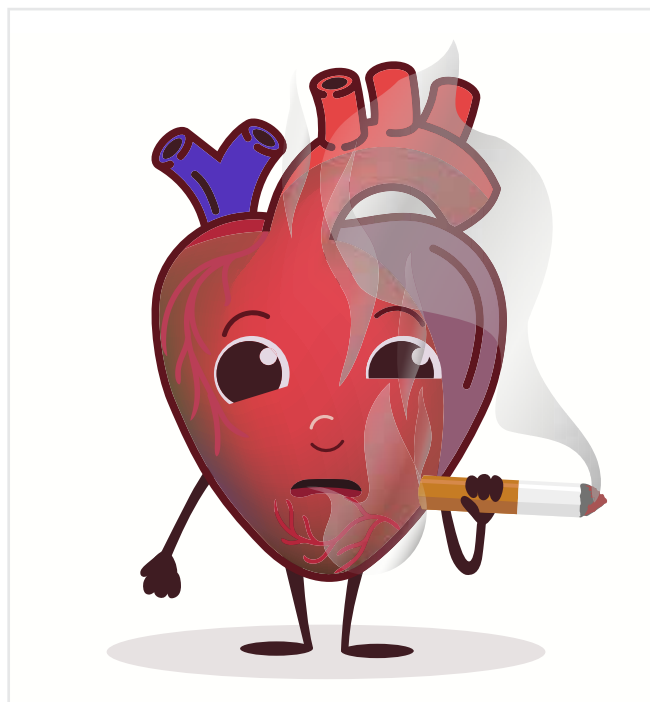
Enkele maatstaven voor een gezonde voeding:

- ➔ Verzadigde vetzuren die overeenstemmen met <10% van de totale energie-inname (en vervangen door meervoudig onverzadigde vetzuren).
- ➔ Zoveel mogelijk transvetten (trans meervoudig onverzadigde vetten) in bewerkte voedingsmiddelen vermijden.
- ➔ < 5 g zout per dag.
- ➔ 30 - 45 g vezels per dag, bij voorkeur volkorenproducten.
- ➔ 200g fruit per dag (2-3 porties).
- ➔ 200g groenten per dag (2-3 porties).
- ➔ 1 à 2 maal per week vis eten, inclusief 1x vette vis.
- ➔ 30 g noten per dag (toch aangeven dat de energiedichtheid van noten hoog is).
- ➔ Het alcoholverbruik beperken tot 2 glazen per dag (20 g/d alcohol) voor mannen en 1 glas (10 g) voor vrouwen.
- ➔ De consumptie van (fris)dranken met toegevoegde suikers en alcoholische dranken ontmoedigen (nieuw bewijs suggereert dat alle alcoholconsumptie gepaard gaat met een verhoogde bloeddruk en gewichtstoename).

Het gewicht en zwaarlijvigheid

Zowel overgewicht als obesitas worden in verband gebracht met een verhoogd cardiovasculair risico en mortaliteit. De totale mortaliteit is het laagst met een BMI tussen 20 en 25 kg/m² (< 60 jaar). Het bereiken en behouden van een gezond gewicht heeft een gunstig effect op de metabole risicofactoren (bloeddruk, bloedlipiden, glucosetolerantie). Een langdurige, blijvende aanpassing van de voeding, het gedrag en lichaamsbeweging zijn de belangrijkste manieren om overgewicht onder controle te kunnen houden.

Een farmacologische behandeling en/of bariatrische chirurgische ingreep zijn andere opties. Bariatrische chirurgie of obesitaschirurgie wordt in verband gebracht met een verminderd risico op myocardinfarct, beroerte, cardiovasculaire voorvallen en mortaliteit.



Wist u dit?

3.300.000 Belgen hebben te maken met overgewicht: een gewichtsverlies van ongeveer 5 à 10% is vaak voldoende om het cardiovasculaire risico te verminderen.

De combinatie(s) van 'daders'

Elk van deze risicofactoren afzonderlijk, kan de kans op cardiovasculaire problemen bij een individu vergroten. Wanneer iemand verschillende risicofactoren vertoont, zelfs op een geringe manier, verhoogt het algemene risico.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Dokter Ben Corteville, cardioloog,
AZ Jan Palfijn, Gent

"Het zal niemand verbazen dat iemand met twee risicofactoren meer kans heeft op cardiovasculaire problemen dan iemand die er maar één heeft. Maar wat wel verbazing wekt en helaas ook waar is: iemand die 'een beetje' te dik is, die 'een beetje' cholesterol heeft en wiens bloeddruk 'een beetje' te hoog is, loopt in de meeste gevallen een cardiovasculair risico dat veel groter is dan iemand die slechts één van deze afwijkingen op een meer uitgesproken manier vertoont," benadrukt cardioloog Ben Corteville.

Ann Daelemans

URIAGE

EAU THERMALE

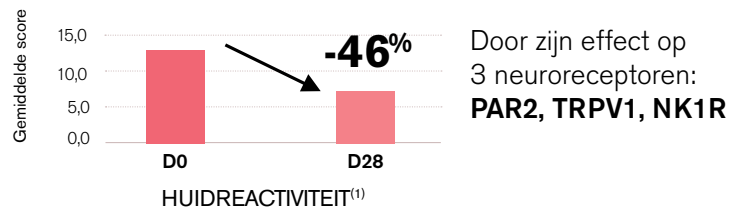
NIEUW



Toléderm CONTROL

KALMEERT ONMIDDELIJK
DERMATOLOGISCH GETEST OP GEVOELIGE,
INTOLERANTE EN ALLERGISCHE* HUID

HOUDT DE HUIDREACTIVITEIT BINNEN DE PERKEN⁽¹⁾



KALMEERT HET ONAANGENAME GEVOEL⁽²⁾



ONAANGENAAM
GEVOEL⁽²⁾



DROOG
GEVOEL⁽²⁾



JEUKEND
GEVOEL⁽²⁾

MINIMALISTISCHE FORMULE

Zonder bewaarmiddelen / Zonder parfum

3 WERKZAME INGREDIËNTEN
VAN NATUURLIJKE OORSPRONG



- Kalmeert
- Beschermt
- Versterkt



- Beschermt
- Hydrateert
- Verzacht



- Kalmeert
- Beschermt
- Anti-irritatie

⁽¹⁾ Gebruikstest op gevoelige huid onder toezicht van dermatoloog – Toléderm Control Kalmerende verzorging 2 maal/dag gedurende 28 dagen – 15 proefpersonen. Evaluatie van de huidreactiviteit aan de hand van de Stinging test. ⁽²⁾ Gebruikstest op gevoelige, hyperreactieve huid onder toezicht van dermatoloog – Toléderm Control Kalmerende verzorging 2 maal/dag gedurende 28 dagen – 20 proefpersonen. Evaluatie door proefpersonen.

* Met een voorgeschiedenis van allergie

Tensoton forte

draagt bij tot het behoud
van een normale bloeddruk*



* met olijfblad, traditioneel aangewend voor het behoud van een normale bloeddruk en om de circulatie te ondersteunen

- bevat eveneens hibiscus, dat de eliminatie van water via de nieren bevordert en zo de circulatie ondersteunt
- met 200 mg Co-enzym Q10 per dagdosis, onder de vorm van het natuurlijke fermentatieproduct ubiquinone

BESTE
PRIJS/
KWALITEIT

TENSOTON FORTE van Mannavital is een natuurlijke combinatie van olijfbladextract, gestandaardiseerd op 40 % oleuropeïne, met hibiscusextract, gestandaardiseerd op 20 % anthocyanen, voor het behoud van optimale drukwaarden. Voor een optimaal effect bevat het tevens 200 mg co-enzym Q10 per dagdosis.



Hypertensie, de therapietrouw is de uitdaging

Hypertensie is de belangrijkste risicofactor voor mortaliteit en verantwoordelijk voor 10 miljoen sterfgevallen per jaar wereldwijd¹. Meer dan een derde van de patiënten dat voor hypertensie werd behandeld, stopte met de eerste behandeling na amper 6 maanden en ongeveer de helft na 1 jaar². De gevolgen van deze slechte therapietrouw zijn aanzienlijk voor deze hypertensiepatiënten omdat ze het risico op cardiovasculaire gebeurtenissen, zoals een hartaanval of beroerte³ met 30% verhogen.

ER IS DUS EEN BELANGRIJKE ROL WEGGELEGD VOOR HET APOTHEEKTEAM BIJ DE VORMING, ONDERSTEUNING EN MONITORING VAN DEZE HYPERTENSIEPATIËNTEN. U MAAKT DUS DEEL UIT VAN DE WINNENDE STRATEGIE OM DE BLOEDDRUKCONTROLE EN THERAPIETROUW TE KUNNEN VERBETEREN.

Wanneer moet men hypertensie behandelen?

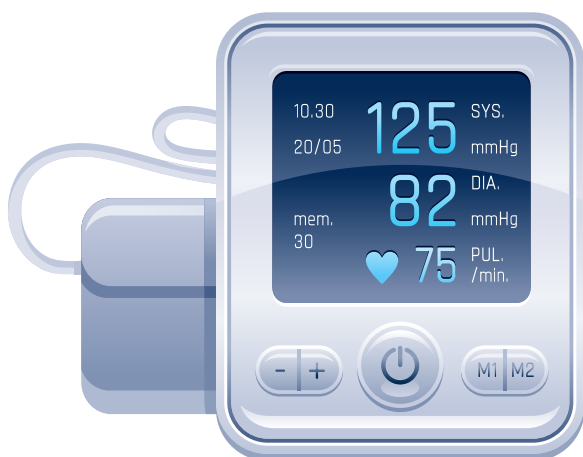
- < 80 jaar: vanaf 140/90 mmHG
- < 80 jaar en coronaire hartziekte/beroerte: vanaf 130/85 mmHG
- > 80 jaar: vanaf 160/90 mmHG

Wat zegt de patiënt?

- > Mijn dokter zei me dat ik een te hoge bloeddruk heb, maar ik heb geen symptomen.
- > Ik vergeet soms mijn geneesmiddelen in te nemen.
- > Bijna iedereen in mijn familie heeft een hoge bloeddruk.
- > Mijn bloeddruk is al een paar maanden normaal, ik denk dat ik kan stoppen met mijn behandeling.

Behandelingstip: de aanmoediging van vaste therapeutische combinaties

De meeste patiënten hebben gezien de multifactoriële aard van hoge bloeddruk, een combinatie van verschillende geneesmiddelen nodig om het probleem onder controle te krijgen. De keuze voor de gebruikte medicatie wordt meestal van geval tot geval aangepast, afhankelijk van de risicofactoren, de voorgeschiedenis van de patiënt (diabetes, hart-of nierfalen) en eventuele contra-indicaties.



Er zijn **vijf klassen antihypertensiva**, met een gunstig effect op de cardiovasculaire morbiditeit en mortaliteit, die kunnen worden aanbevolen als eerstelijnsbehandeling:

1 THIAZIDIURETICA

2 BËTABLOKKERS

3 CALCIUMANTAGONISTEN

4 REMMERS VAN ANGIOTENSINE-CONVERSIE-ENZYMEN

5 ANGIOTENSINE II-RECEPTOR-ANTAGONISTEN*



In de praktijk vereist een optimale bloeddruk vaak de combinatie van enkele geneesmiddelen. De Europese aanbevelingen zijn om van meet af aan met een duale therapie te starten, gericht op een betere bloeddrukcontrole, betere therapietrouw en een sneller effect⁴. De bloeddruk moet binnen de drie maanden onder controle zijn. Bij bijna 30-40% van de patiënten is zelfs een drievoudige therapie nodig. De erkenning van de noodzaak van meerdere geneesmiddelen om de hoge bloeddruk onder controle te houden, samen met het probleem van het gebruiksgemak van de patiënt en de bijwerkingen die de therapietrouw beïnvloeden, brachten de farmaceutische bedrijven ertoe een combinatietherapie met vaste doses te ontwikkelen. Daarom zijn er nu verschillende klassen antihypertensiva die additief en/of versterkende effecten hebben, in eenzelfde tablet beschikbaar.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

**Dokter Ben Corteville, cardioloog,
AZ Jan Palfijn, Gent**

"Deze therapeutische combinaties hebben verschillende voordelen: ze zijn effectiever in het beheersen van de bloeddruk door additieve en synergetische effecten; ze zorgen ervoor dat de bloeddrukdoelen sneller gehaald worden; ze voorkomen effectiever de doelorgaanschade ongeacht de daling van de bloeddruk; ze verbeteren de therapietrouw en minimaliseren de bijwerkingen die specifiek zijn voor elke klasse," verduidelijkt Dr. Corteville nog.

▣ Eventuele ongewenste effecten duidelijk uitleggen

Er zijn heel wat redenen voor het falen van de therapietrouw en samen met eventuele bijwerkingen die de patiënt toeschrijft aan het geneesmiddel, zijn dit ongetwijfeld enkele van de belangrijkste oorzaken van het stoppen met antihypertensiva. Wanneer dan een nieuwe antihypertensie behandeling wordt gestart, is de gepaste houding zeker het vermelden van de mogelijke nadelen ervan als onderdeel van de uitleg die u a priori meegeeft aan de patiënten. Op die manier zal de patiënt een mogelijke bijwerking niet interpreteren als een verlies van vertrouwen in antihypertensiva en/of in de arts die deze behandeling heeft voorgeschreven.

De start van de behandeling van de hoge bloeddruk is een periode met een hoog risico op niet-naleving. Deze slechte therapietrouw weerspiegelt een boodschap van de patiënt. In 80% van de gevallen is er een gebrek aan motivatie door de ontkenning van de ziekte. Anderen zijn dan weer teleurgesteld *"Ik word niet gecontroleerd, mijn behandeling is zinloos"* en nog anderen klagen over symptomen en zeggen dat de behandeling *"hen ziek heeft gemaakt"*.



HET ADVIES VAN EEN EXPERT

**Dokter Ben Corteville, cardioloog,
AZ Jan Palfijn, Gent**

"De behandeling van arteriële hypertensie is bijzonder omdat de patiënt met een hoge bloeddruk vaak pijnvrij is en de arts dus ook meestal niet om een behandeling vraagt, terwijl hij of zij de medicalisering zal moeten aanvaarden gedurende een zeer lange periode of zelfs voor het leven," benadrukt dokter Corteville.

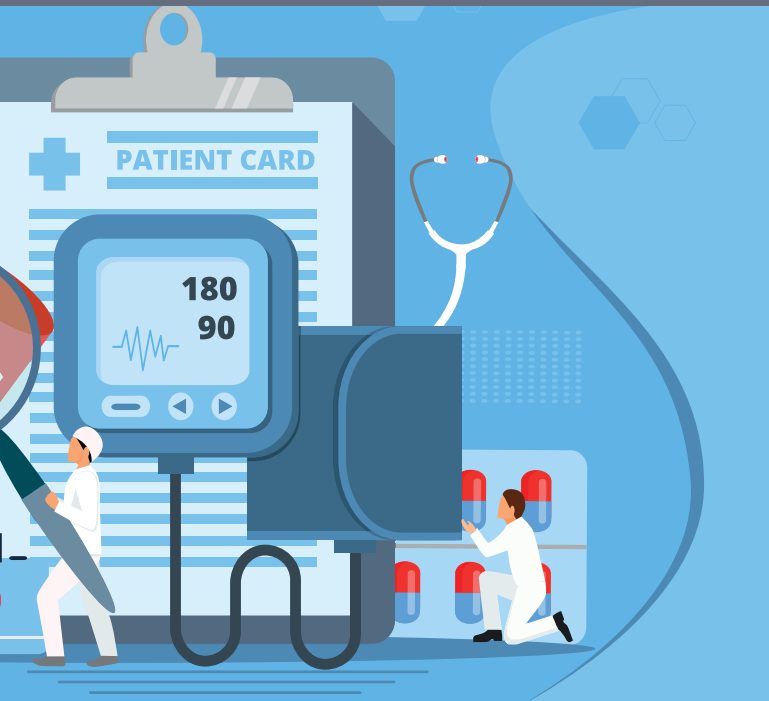
▣ De opleiding van uw patiënten is een winnende strategie!

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

**Professor Régis Radermecker, Klinische
Farmacologie, departement Diabetologie,
Voeding & Metabole Ziekten van het CHU Luik**

"Vandaag zal een hypertensiepatiënt goed behandeld worden als hij erin slaagt de vele informatie over de ziekte te begrijpen en als hij aanvaardt om te worden 'opgeleid' over zijn gezondheid. Dit wil zeggen als hij een beetje of ingrijpend zijn manier van leven wil wijzigen om een vijand te bestrijden die zijn gezondheid bedreigt, zelfs al voelt hij zich goed," benadrukt professor Radermecker, CHU - Luik.

"Het belang van een goede gezondheidspartner-arts-patiëntrelatie is groot bij een aanvankelijk 'stille' chronische aandoening zoals hypertensie, op basis van wederzijds vertrouwen en een vermogen tot wederzijds luisteren. Net als de overeenstemming trouwens over de therapeutische doelstellingen en de middelen om ze te bereiken. Een hechte, kwaliteitsvolle therapeutische alliantie is inderdaad een sleutelvoorwaarde bij de behandeling van hypertensiepatiënten om een bevredigende therapietrouw te kunnen garanderen en het doel te bereiken."



De rol van het apothekerteam in de praktijk

- ➔ Wijzen op het belang van een gezonde levensstijl (in beweging blijven, indien nodig vermageren en een natriumarm dieet).
- ➔ De patiënt aanmoedigen om (opnieuw) te stoppen met roken. U beoordeelt de afhankelijkheid met de Fagerström-test en stelt de patiënt de verschillende hulpmiddelen om te stoppen voor.
- ➔ De medicatie-inname verbeteren:
 - Een therapeutisch plan opmaken: informatie verstrekken over de risico's van de onbehandelde hypertensie.
 - Een medicatieschema voorstellen.
 - De patiënt wijzen op het belang van de combinatie van diverse middelen in dezelfde capsule.
 - Het is belangrijk om de doseringen met de hand op te schrijven en mee te geven.
 - De mogelijke bijwerkingen van de behandelingen en de contra-indicaties bespreken (ook het farmaceutisch dossier inkijken dus).
 - Zich houden aan de tijdstippen van de inname: adviseren om de inname te koppelen aan een dagelijkse gewoonte (bv. eten of tandenpoetsen); een pillendoosje gebruiken, alarmsignalen op de telefoon zetten via een applicatie, enz.
- ➔ De toegang van patiënten stimuleren tot informatiemateriaal, therapeutische educatie en computerondersteuning.
- ➔ Openstaan voor de opmerkingen van de patiënten (bv. over bijwerkingen) en rekening houden met de klinische evolutie.
- ➔ De individuele obstakels inschatten en overwinnen die een gebrek aan therapietrouw (zouden kunnen) bevorderen; een regelmatig overleg aanmoedigen.
- ➔ Samenwerken met andere gezondheidswerkers.
- ➔ Elke hernieuwing van een chronische behandeling biedt het apothekerteam de mogelijkheid om de patiënt snel te bevragen over zijn algemeen gevoel, de bijwerkingen en eventuele moeilijkheden bij de opvolging van zijn behandeling.

Ik ben mijn medicament vergeten in te nemen?

De vergeten dosis niet innemen maar een dag later wel het gewone ritme opnieuw vervolgen. De dosis ook niet verdubbelen.

Dit moet u weten

Zelfs wanneer zich enige intolerantie voordoet, mag de behandeling niet plotseling door de patiënt zelf worden stopgezet: de gevolgen kunnen immers ernstig zijn (het 'reboundeffect' bij het stoppen met bètablokkers). Verwijs de patiënt dan door naar zijn arts voor een mogelijke aanpassing van de behandeling en stel hem tegelijk ook gerust: het therapeutisch arsenaal is immers breed genoeg om een alternatief te vinden.

Waarschuw ook voor zelfmedicatie

- ➔ Alfa-sympathomimetische vasoconstrictoren (oraal en neusdruppels), NSAID's en bepaalde planten (zoethout, ginseng, kola, guarana) verhogen de bloeddruk.
- ➔ Omgekeerd hebben minoxidil en antihistaminica van de eerste generatie bloeddrukverlagende eigenschappen.
- ➔ Stimulerende laxantia zijn hypokaliëmisch en kunnen hun effecten toevoegen aan deze van hypokaliëmische diuretica en zo een onbalans in het kaliumserum veroorzaken en het risico op aritmieën bij bètablokkers of bradycardiale calciumkanaalblokkers verhogen.
- ➔ Ook oppassen voor bruistabletten en -poeders omdat ze natrium bevatten.

Diabetes en hypertensie, een gevaarlijk duo

Omdat hypertensie het bedje spreidt voor diabetes en vice versa, is het absoluut noodzakelijk dat alle mensen met hypertensie hun risico op diabetes laten onderzoeken en dat alle mensen met diabetes hun risico op hypertensie onderzoeken. Net als bij diabetes hebben de risicofactoren voor hypertensie en hart- en vaatziekten waarop echt kan ingegrepen worden ondernomen, vooral te maken met onze levensstijl. Het is dus belangrijk om het bewustzijn bij de bevolking daarover te vergroten, zeker gezien het gebrek aan informatie en ondersteuning bij de behandeling en de levens- en voedingsgewoonten. Dit gebrek aan kennis en preventie resulteert in een vertraging van de diagnose en de ontdekking van de pathologie die te vaak pas gebeurt bij enige complicaties.

Referenties

1. Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)
2. Chowdhury R et al. Eur Heart J. 2013;34(38):2940-2948.
3. Bohm M et al. Am Heart J. 2013;166:306-314.e7.
4. Belgian Hypertension Committee. De behandeling van een hoge bloeddruk. Aanbevelingen van de ESC/ESH 2018 voor hypertensie: wat is nieuw? ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension »

Nathalie Evrard



Vragen en antwoorden

De cardiovasculaire risicofactoren in coronatijden

De covid-19-infecties, die in december 2019 opdoken, verspreidden zich snel over de hele wereld en veroorzaakten een wereldwijde pandemie zoals we die nu nog steeds beleven. De complicaties met de ademhaling domineren vaak het klinische beeld en zorgen voor een aanzienlijke sterfte. Maar dit virus heeft ook belangrijke cardiovasculaire (CV) gevolgen die in de gaten moeten worden gehouden.

PROFESSOR NICOLAS DAUBY, SPECIALIST INFECTIEZIEKTEN, UMC SINT-PIETER BRUSSEL, GEEFT MEER UITLEG



Uw advies voor hart- en vaatziektepatiënten

- Deze patiënten lopen geen groter risico op besmetting met covid-19, maar wel meer risico op de ontwikkeling van ernstige(r) vormen als ze geïnfecteerd zijn.
- Patiënten met goed beheerde chronische ziekten zoals hypertensie, hartfalen, diabetes of dyslipidemie, beperken hun risico op de ontwikkeling van een ernstige vorm van covid-19. Het is dus belangrijk om waakzaam te blijven bij de behandeling ervan.
- Aarzel niet om hun arts en/of cardioloog te raadplegen en wees niet bang om de patiënt voor geplande of dringende onderzoeken naar het ziekenhuis door te sturen.



WAT ZIJN DE VERBANDEN TUSSEN HET CARDIOVASCULAIRE SYSTEEM EN COVID-19?

Tijdens de infectie van de gastheer bindt het SARS-CoV-2-virus zich aan een eiwit dat zich op het celoppervlak bevindt: de ACE2-receptor, een enzym dat het renine-angiotensinesysteem tegenwerkt. Dit komt zeer sterk tot uiting in de longen maar ook in het hart (myocardium) en de nieren. Het ACE2-eiwit is een soort toegangspoort waardoor het virus de gastheercellen kan binnendringen. De COVID-19-infecties worden dan ook in verband gebracht met verhoogde niveaus van cardiale biomarkers ten gevolge van schade aan het hart.

WAT ZIJN DE CARDIOVASCULAIRE GEVOLGEN VAN COVID-19?

De belangrijkste hartpathologieën te wijten aan ernstige gevallen van covid-19 zijn acute virale myocarditis (myocardiale infectie), acute coronaire syndromen, hartritme stoornissen (aritmie) en hartritme- of hartgeleidingsstoornissen.

Bovendien kampen sommige mensen, ook zonder reeds bestaande hart- en vaatziekten, met trombo-embolische aandoeningen zoals flebitis en longembolie, en dit al zeer snel tijdens de ziekenhuisopname of kort na de acute fase van de infectie.

De pathogenese van het virus lijkt zelfs bij jonge mensen hypercoagulabiliteit te veroorzaken. Daarom werd het advies gepubliceerd waarin anticoagulantia met een curatief perspectief worden aanbevolen bij elke covidpatiënt die vatbaar is voor een trombo-embolische complicatie.

WAT ZIJN DE CARDIOVASCULAIRE RISICOFACTOREN DIE EEN ERNSTIGE VORM VAN COVID-19 BEVORDEREN?

Patiënten met CV-risicofactoren, waaronder mannen, een gevorderde leeftijd, diabetes-, hypertensie- en obesitaspatiënten net als patiënten met een bestaande CV en cerebrovasculaire ziekte, zijn geïdentificeerd als bijzonder kwetsbare populaties met verhoogde morbiditeit en mortaliteit bij covid-19.

De Journal of Clinical Medicine publiceerde in augustus cijfers na een meta-analyse door Europese onderzoekers, die 26 onderzoeken en bijna 8.500 patiënten omvatte. Ze gaven aan dat voor patiënten met een coronaire hartziekte het sterfterisico na infectie met SARS-CoV-2 met 1,9 keer stijgt in vergelijking met mensen zonder dat ziektebeeld. Bij hart- en vaatziekten verdubbelt het zelfs meer (2,03). Het cijfer bedraagt 1,73 voor mensen met hypertensie; 1,76 voor mensen met cerebrovasculaire aandoeningen en 1,59 voor mensen met diabetes.

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VOOR HET HART OP LANGE TERMIJN?

Hartafwijkingen die langer dan twee maanden na de covid-diagnose aanhouden, zijn bij een aanzienlijk deel van de patiënten te zien op MRI-scans, ongeacht of ze een ernstige vorm van corona hebben gehad of niet. Dit suggereert dat het noodzakelijk is om de cardiovasculaire gevolgen van deze infectie op lange termijn op te volgen.

IS ER EEN VERBAND TUSSEN ACE-REMMERS EN COVID-19?

De hypothese van een overexpressie van het membraan-angiotensineconversie-enzym type 2 door ACE-remmers en angiotensine 2-receptorantagonisten, waardoor de celinvasie door SARS-CoV-2 wordt bevorderd, blijft hypothetisch en mag niet leiden tot het onderbreken van deze behandelingen.

Hypertensie- en cardiovasculaire patiënten moeten zorgvuldig worden opgevolgd wegens hun gevoeligheid voor ernstige vormen van covid-19, hun verhoogde risico op acute cardiovasculaire complicaties of decompensatie van chronische cardiovasculaire aandoeningen.



Ook in de apotheek spreekt u over de voeding

Een individuele aanpassing van de leefstijl die fysieke activiteit, stoppen met roken, een beheerste voeding en gerichte voedingssupplementen combineert, heeft een beduidende impact op het cardiovasculaire risico op de lange termijn.

Uw voedingsadvies

Uw advies richt zich op het mediterrane dieet met een rijkelijk verbruik van olijfolie en noten. Dit dieet heeft de hoogste bewijskracht (zie ook het artikel De preventie van hart- en vaatziekten: handelen op risicofactoren blz. 18 > 20). U wijst tegelijk ook op het belang van matig alcoholgebruik, stoppen met roken en regelmatige lichaamsbeweging.

De voedingssupplementen

De aanpak via de voeding en de leefstijl kan in de apotheek worden aangevuld met voedingssupplementen die gericht zijn op de verlaging van cholesterol en/of de beheersing van de bloeddruk. De voedingsstoffen die voor deze klasse producten worden gebruikt, moeten hun effectiviteit, goede stabiliteit en tolerantie hebben aangetoond. We sommen er enkele op:

- ➔ **Plantensterolen** verminderen de opname van cholesterol in de darm. Ze hebben een chemische structuur die lijkt op die van cholesterol. Wanneer de plantensterolen de darm bereiken, verdringen ze de cholesterol uit de micellen, waardoor de hoeveelheid cholesterol die in een opneembare vorm het epitheel bereikt, vermindert. Er is een voortdurende dosis-responsrelatie tussen de consumptie van plantensterolen en hun effecten op de verlaging van het totaal cholesterol en LDL-C. Vanaf een dosis van 0,8g per dag lijkt een effect duidelijk, maar het wordt pas klinisch interessant bij een dosis van 2g per dag. Het is bovendien deze dosis die wordt aanbevolen door wetenschappelijke studies en gevalideerd werd door de EFSA.
- ➔ **Berberine** toonde belangrijke effecten aan op TG, HDL en LDLc.
- ➔ **Rode rijstgist** bevat 14 werkzame bestanddelen, monacolines, waarvan monacoline K de belangrijkste is. Monacolines werken als remmers van de HMG-CoA-reductase, een werkingsmechanisme dat identiek is aan statines. Rode gisten van de tweede generatie zijn aanwezig in de vorm van hydroxyzuur, dat direct werkzaam is in het lichaam, zonder passage door de lever. De stof veroorzaakt dus geen nadelige effecten.
- ➔ De cholesterolverlagende werking van de **olijfboom** resulteert in een afname van het totaal cholesterol, LDL-cholesterol en triglyceriden met vertraging van de oxidatie van LDL-c en een toename van HDL-cholesterol (oleuropeoside, hydroxytyrosol). Het olijfblad ondersteunt de werking van stikstofmonoxide (NO), waardoor de bloedvaten verwijden en de bloeddruk daalt. Olijfblad remt ook het enzym dat het inactieve prohormoon angiotensine 1 omzet in angiotensine 2, het hormoon dat de bloeddruk verhoogt.

- ➔ **Het droogextract van walnotenblad** bevat veel polyfenolen en onverzadigde vetzuren, meer bepaald in tannines. Het helpt het vetmetabolisme van vetten (cholesterol en triglyceriden) te reguleren en heeft een aanzienlijk atherogene kracht.
- ➔ **Amla** (*Emblica officinalis* Gaertn of *Phyllanthus emblica*) bevat meer dan 60% gehydrolyseerde tannines, zoals emblicanines A en B, punigluconine en pedunculagine. Ze zorgen voor de cardio-beschermende en hypocholesteriome werking.
- ➔ **Het co-enzym Q10** verhoogt de productie van stikstofmonoxide door de vaatwanden en pakt ook de vrije radicalen aan. Het lijkt daarom een bewezen effect te hebben op een hoge bloeddruk.
- ➔ In zuiderse landen worden de kelken van **Hibiscus sabdariffa** al eeuwenlang gebruikt om gezonde bloeddrukwaarden te verkrijgen. Als natuurlijk diureticum bevordert dit kruid de afvoer van natrium en water via de urine, waardoor de bloedvaten minder worden belast. Bovendien verbeteren de anthocyanen in hibiscus ook de effectiviteit van stikstofmonoxide.

De combinatie van verschillende voedingsstoffen is relevant en maakt het mogelijk om de verschillende doelen van het cholesterol- en bloeddrukmetabolisme te bereiken. Het cholesterolverlagende en hypotensieve effect wordt versterkt.

Foliumzuur en vitamine B12: hyperhomocysteinemie

Hyperhomocysteinemie is een aanzienlijke risicofactor voor hart- en vaatziekten en heel wat andere chronische ziekten. Het is niet alleen een diagnostische marker voor deze pathologieën, maar het kan ook worden gezien als een therapeutisch doelwit. Een voeding die weinig foliumzuur, vitamine B6 en B12 bevat is verantwoordelijk voor de ontwikkeling van hyperhomocysteinemie. De inname van vitamine B12 en foliumzuursupplementen is dus erg belangrijk om tekorten te voorkomen en hyperhomocysteinemie te vermijden, vooral bij oudere patiënten. Een verordening (Staatsblad 19.11.2018) verlaagde de dosering van monacoline (> naar 3 mg). Gezien het 'statine-achtige' effect van rode rijstgist, moeten er verschillende voorzorgsmaatregelen vermeld worden op de (buiten)verpakking van alle producten die rode rijstgist bevatten: niet geschikt voor 70+, niet geschikt bij spierpijn of bij statine-intolerantie...

Nathalie Evrard

BLAASONTSTEKING? SNEL, FEMANNOSE[®]N!

Behandeling
en preventie



MET
D-mannose

ZONDER
risico op
resistentie*

ZONDER
voorschrift

✔ Fruitsmaak



Ontdek de werking van D-mannose.
Scan deze code met uw smartphone.

Behandelt en voorkomt
blaasontsteking en urineweginfecties.

*In Europa worden jaarlijks 33.000 sterfgevallen in verband gebracht met antibioticaresistentie. Bron: WGO, Report 2019.
Vrij te verkrijgen in de apotheek per 14 of 30 zakjes. Medisch hulpmiddel van klasse IIa



Hypercholesterolemie, doelen stellen is het begin

De implementatie van een therapeutische educatieve benadering is essentieel bij de behandeling van hypercholesterolemie, zelfs met of zonder farmacologische behandeling.

▣ Identificeer vooral de risicoprofielen

Hiervoor werkt men met vier risiconiveaus met behulp van het SCORE-systeem (Systemic Coronary Risk Estimation), maar op een nauwkeuriger manier die rekening houdend met parameters die het risico kunnen beïnvloeden (sociaaleconomisch niveau, sedentaire levensstijl, obesitas).

Categorie 1 of 'zeer hoog risico' is beter gedefinieerd (**SCORE van 10% of meer**). Dit zijn patiënten met een vastgestelde cardiovasculaire aandoening of met ondubbelzinnige laesies op de beeldvorming. Deze personen met een zeer hoog risico zijn diabetespatiënten, die bovenop diabetes ook schade aan doelorganen of een andere cardiovasculaire risicofactor hebben. Deze zeer hoog risicoklasse betreft ook patiënten met chronisch nierfalen en mensen met een systemische coronaire risicoschatting bepaald door de 'Systemic Coronary Risk Estimation'.

Wist u dit?

Een SCORE van 10% of meer betekent een kans van 10% om binnen de 10 jaar te overlijden aan een hart- en vaatziekte.

Categorie 2 is de groep met een hoog risico. Deze patiënten vertonen ernstige risicofactoren, zoals familiale hypercholesterolemie, ernstige hypertensie en diabetes zonder schade aan doelorganen of met andere belangrijke risicofactoren, matig chronisch nierfalen. > of een SCORE tussen 5 en 10%.

Categorie 3 wordt beschouwd als een 'matig risico' > een **SCORE tussen 1% en 5%**. Ze vertegenwoordigen de overgrote meerderheid van asymptomatische, ogenschijnlijk gezonde proefpersonen die u in de apotheek over de vloer krijgt.

Categorie 4 gaat om de patiënten met een laag risico > een **SCORE < 1%**.

Het kennen van de SCORE helpt de doelstellingen en de uit te voeren behandelingen te definiëren.

▣ Welke behandeling?

- ➔ Het beheer is gebaseerd op eerstelijns levensstijl- en voedingsmaatregelen.
- ➔ De eerstelijns 'standaardbehandeling' bestaat uit **cholesterolbiosyntheseremmers** (meer bepaald HMG-CoA-reductase), of met andere woorden de statines. Zij zorgen voor een daling van 20 tot 50% van LDL-C en wat minder (15 tot 30%) van de triglyceriden. Het kan zijn dat de vermindering van de mortaliteit niet alleen het gevolg is van de verlaging van de cholesterol, maar waarschijnlijk ook van die van de voorlopers van cholesterol, zoals farnesylpyrofosfaat en geranylpyrofosfaat, die betrokken zijn bij verschillende cellulaire processen. Onderzoeken tonen voor bepaalde statines een preventie van cardiovasculaire accidenten (en mortaliteit) aan bij coronaire patiënten met normale cholesterolemie. Voor men start (of de dosering verhoogt) met de statinetherapie is een levertest (ALT-transaminasen) nodig en dan vervolgens eenmaal per jaar. Wanneer de ALT-spiegel driemaal de normale waarde overschrijdt, moet men stoppen met de statines of de dosering verlagen.
- ➔ **Ezetimibe** is daarentegen een remmer van de intestinale opname van cholesterol uit de voeding en ook van bepaalde fytoosterolen, zoals sitosterol. In dit verband moet u weten dat hetzelfde mechanisme betrekking heeft op sterolen en stanolen van plantaardige oorsprong (sitostanol is onder meer te vinden in sojaolie). Als monotherapie verlaagt ezetimibe de LDL-C-spiegels met ongeveer 20%. Het wordt voornamelijk gebruikt in combinatie met een statine: simvastatine.
- ➔ Een andere productklasse zijn de **galzuurbinders**. Colestyramine versnelt het cholesterolkatabolisme en veroorzaakt een toename van LDL-receptoren in de lever, een verhoogde opname van circulerend LDL en daardoor uiteindelijk een verlaging van cholesterol. Dit medicijn kan worden gecombineerd met statines.
- ➔ **De fibraten** werken voornamelijk door de activering van de lipoproteïnelyase. Ze doen weinig om het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen, maar wel veel meer voor het triglycerideniveau.
- ➔ **PCSK9-remmers** (proteïne convertase subtilisine / kexin 9), spelen een belangrijke rol bij de afscheiding van cholesterol door de lever. Dit zijn monoklonale antilichamen (alirocumab, evolucumab) die elke twee weken via een injectie onder de huid worden toegediend. Ze veroorzaken een daling van LDL-C met 60 tot 70%.

Ann Daelemans

Hebben uw patiënten last van zware of opgezwollen benen, etc.? Sommige planten kunnen helpen om deze kwalen te verzachten. De Laboratoria Arkopharma hebben de oplossing om aan iedere behoeften te voldoen, dankzij het iconisch fytotherapeutische gamma, de **ARKOCAPS®**, dat uit meer dan **100 planten bestaat** met een **origineel concept: 1 plant-1capsules**. Dankzij dit concept heeft iedereen de mogelijkheid om planten te kiezen die u het best uitkomen.

Ontdek 3 planten die circulatiestoornissen bestrijden:



DE ARKOCAPSULES® BIO MUISDOORN



Helpen de bloedsomloop te ondersteunen en vermindert het gevoel van zware en vermoeide benen tijdens het reizen, bij warm weer, tijdens de menstruatie of bij het nemen van een anticonceptiepil. Het bevordert de venolymfatische werking en verlicht veneuze problemen van de onderste ledematen. Het heeft eveneens ontstekingsremmende en een anti-oedemateuze eigenschappen die zeer nuttig zijn bij de behandeling van aambeien, zware benen en spataders.

3 capsules/dag.
Vanaf 18 jaar.
Niet aanbevolen voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.



DE ARKOCAPSULES® BIO WILDE KASTANJE



Helpen bij het bewaren van een goede bloedsomloop en het behouden van lichte benen, dankzij een ontstekingsremmende werking. Het helpt bij het behandelen van symptomen bij veneuze insufficiëntie, bij aambeien, bij ecchymose of spataders die wijzen op broze haarvaatjes.

3 capsules/dag.
Vanaf 18 jaar.
Niet aanbevolen voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.



DE ARKOCAPSULES® BIO RODE WIJNSTOK



Versterken de aders en wordt daarom gebruikt bij zware benen, spataders, couperose, broze haarvaatjes en verlicht ook aambeien. Zijn eigenschappen bestrijden de veneuze insufficiëntie, verhogen de weerstand van de aders en verminderen hun permeabiliteit.

3 capsules/dag.
Vanaf 18 jaar.
Niet aanbevolen voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

Ontdek ook een oplossing in vorm van drinkbare ampul



ARKOFLUIDES® LICHE BENEN BIO



Is een voedingssupplement speciaal geformuleerd om het gevoel van zware benen te helpen verminderen. Dankzij zijn unieke knowhow, stelt Arkopharma u een formule voor die 100 % van plantaardige oorsprong is, waarin planten afkomstig van de Biologische Landbouw geassocieerd worden met een drinkbare oplossing, gegarandeerd zonder zoetstof, zonder bewaarmiddel en zonder alcohol.

1 ampul/dag.
Vanaf 15 jaar.
Niet aanbevolen voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

Sinds de creatie van Arkopharma zoeken de laboratoria om formules te scheppen op basis van werkzame bestanddelen van plantaardige oorsprong, voornamelijk afkomstig van planten, zowel ten opzichte van de bestanddelen, als van de componenten om 100% natuurlijke gezondheidsoplossingen te formuleren. Deze ambitie concretiseert zich in één notie: de ECOLOGISCHE GALENIEK. Een gepatenteerd concept, zonder chemische toevoegingsmiddelen, nanopartikels of synthetische kleurstoffen. « De ecologische galeniek is een concept dat zowel de formule van gezondheidsproducten en het gebruik van ingrediënten uitsluitend van plantaardige oorsprong combineert. » Een galenische vorm wordt verkregen door verschillende bestanddelen met verschillende grondstoffen te combineren, deze bestanddelen worden ook; "hulpstoffen" of "additieven" genoemd. Dankzij deze ingrediënten wordt de gewenste vorm verkregen (capsules, tabletten, ampullen, etc.) en de stabiliteit ervan gegarandeerd. Om een product te formuleren, worden werkzame bestanddelen met hulpstoffen geassocieerd om de uiteindelijke eigenschappen te verkrijgen. Sindsdien wordt dit charter met betrekking tot de natuurlijkheid op ieder aspect van het product toegepast, waaronder de smaak, de kleur, de textuur, etc. Ainsi, aujourd'hui, toutes nos nouvelles formulations n'utilisent que des matières naturelles, absolument et strictement nécessaires pour obtenir la forme galénique choisie.

Chantal Hombourger,
Directrice Galenische Ontwikkeling - Laboratoires Arkopharma.

Bescherm uw

LEVER

tegen dagelijkse agressies!



Hepatotil[®]

Beschermt & ontgift uw lever

SAMENSTELLING voor 2

ARTISJOK bladeren
droogextract
(*Cynara scolymus*)
800 mg



MARIADISTEL zaadjes
droogextract
(*Silybum marianum*)
200 mg



GEBRUIK

1 's morgens
en 's avonds



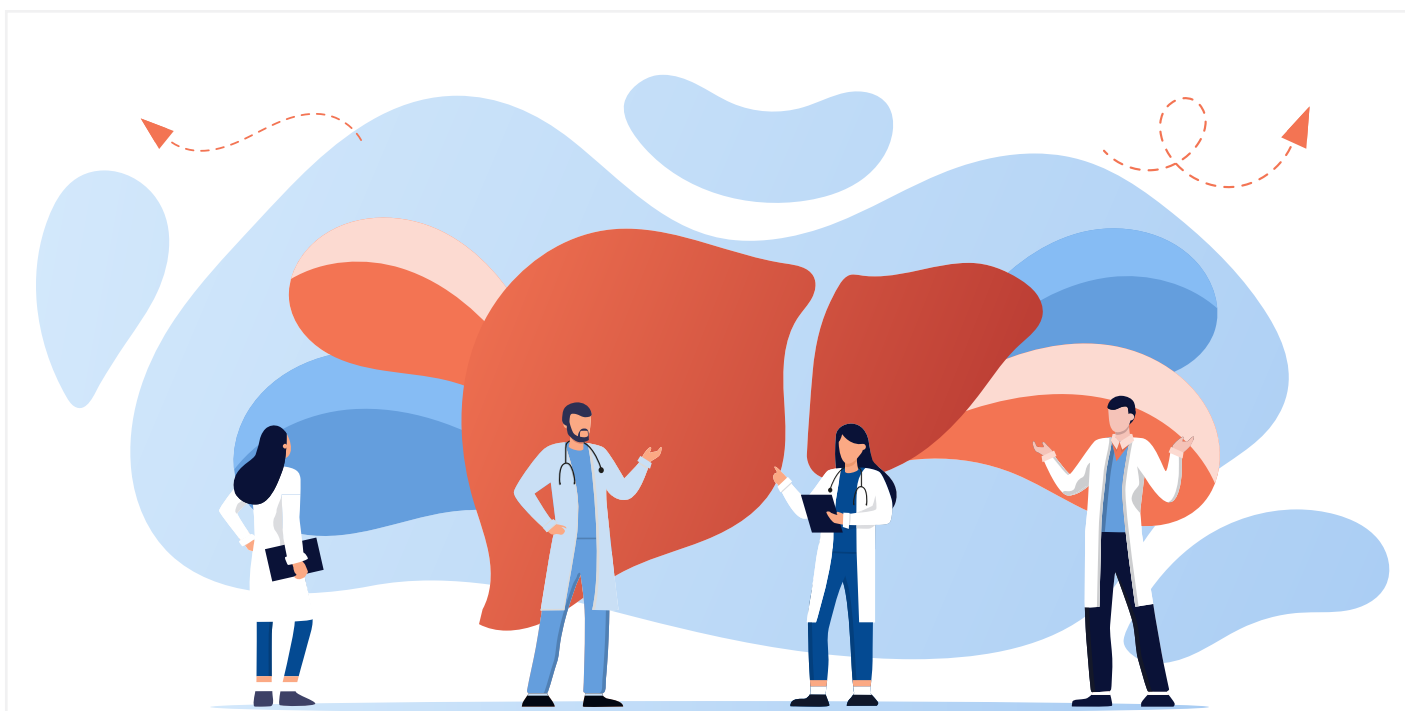
voedingssupplement
56 tabletten : 14,90 € • CNK 3958-733

Tilman[®]

www.tilman.be

Voor de lever is het uitkijken met sommige medicijnen

De lever, het grootste orgaan in ons lichaam, beschikt over uitzonderlijke mogelijkheden en dus moet hij speciale aandacht krijgen, zowel als preventie als bij leverproblemen. Overdadige maaltijden, te veel alcohol maar ook sommige medicijnen, kunnen tot een leverziekte leiden. Het apothekerteam speelt dan ook een belangrijke rol bij het aanwijzen van de risicopatiënten en met de informatie over levertoxiciteit.



De lever lijdt in stilte

De lever vervult maar liefst meer dan vijfhonderd functies die men kan samenvatten met zuivering, synthese en opslag. De goede ongeschonden werking van deze verschillende functies komt in gevaar door overdaad van diverse oorsprong: alcohol, vetrijk voedsel, enz. Maar ook tabak, pesticiden, sommige medicijnen, bepaalde virussen of genetische ziekten zoals hemochromatose doen de lever geen deugd. Gelukkig heeft dit orgaan een uitzonderlijk vermogen om zichzelf snel te regenereren maar dit neemt wel af met de leeftijd.

Kan kruidengeneeskunde de lever beschermen en ontgiften?

Bij patiënten die medicatie gebruiken voor chronische ziekte(n), is het belangrijk om hen erop te wijzen hoe belangrijk een geschikte en evenwichtige voeding is samen met de aflevering van bepaalde gerichte planten waarvan is aangetoond dat ze zeer effectief zijn bij de ondersteuning en het herstel van de leverfunctie.

- ➔ De wortel van **zwarte radijs** bevat glucosinolaten, werkzame stoffen als cholagogen en spasmolytica. Ze bevorderen de afvoer van de lever en de gal en de afvoer van afvalstoffen en gifstoffen, en verbeteren een trage spijsvertering of zwaarte na het eten. Deze plant kunt u aanbevelen na een overvloedige maaltijd.
- ➔ Het blad van de **artisjok** bevat cynarine, een bittere en aromatische fenolische verbinding en actief cholericum, dat de galafscheiding verhoogt. De sterolen, magnesium en kalium werken synergetisch: de doeltreffendheid ervan bij de behandeling van lever- en spijsverteringsstoornissen (zwaar gevoel, dyspepsie, misselijkheid) is aangetoond. Het artisjokblad speelt een beschermende rol voor de levercellen die te maken krijgen met verschillende gifstoffen.
- ➔ **Duivenkervel** helpt bij het reguleren van darmaandoeningen veroorzaakt door de gal. De plant is amfocholeretisch. Dit wil zeggen dat hij alleen de galafscheiding verhoogt als die onvoldoende is en geen effect heeft als de afscheiding normaal is. De plant werkt ook in op de correcte afvoer van de gal en heeft ook nog een spasmolytische werking.

- ➔ De silymarine van de vrucht van **Mariadistel** beschermt de lever omdat het de indringing van gifstoffen in de levercel afremt, de werking van vrije radicalen tegengaat en de peroxidatie van de membraanlipiden afremt.

Dit moet u weten

Cholagoge en choleretische planten zijn gecontra-indiceerd bij de obstructie van de galwegen en bij hepatocellulaire insufficiëntie.



Het Mariadistelextract versterkt de werking van het artisjokextract met zijn krachtige hepatoprotectieve, celherstellende en hepatobiliaire afvoerende kracht, dankzij het hoge silymarinegehalte. De combinatie van beide planten bevordert de goede werking van de lever en de afvoer van de gifstoffen.

De hepatotoxische geneesmiddelen

Ongeacht de gevallen van directe toxiciteit die te verklaren zijn door de ingenomen dosis, is de overgrote meerderheid van door geneesmiddelen geïnduceerde hepatitis onvoorspelbaar en treft ze alle patiënten. Bij ouderen is wel bijzondere voorzichtigheid geboden.

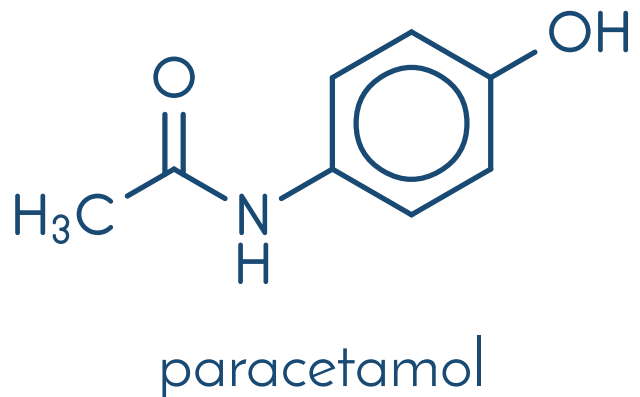
- **Paracetamol** komt het vaakst aan bod door overdosering in het algemeen. De symptomen verschijnen niet onmiddellijk en blijven vrij banaal (misselijkheid, zweten, gebrek aan eetlust, buikpijn), maar na 3 tot 5 dagen kunnen vermoeidheid, een gele teint, migraine, moeilijke spijsvertering of huiduitslag verschijnen.
- Dan zijn er nog de **antibiotica**, die allen bij elke dosis de lever kunnen beschadigen. De meest voorkomende combinatie is amoxicilline en clavulaanzuur.
- Ondanks hun eerder lage levertoxiciteit komt hepatitis relatief vaak voor door **NSAID's** - ongeacht de sterkte – gewoon omdat ze vaak worden gebruikt.
- Verschillende **hiv-antiretrovirale** middelen zijn gelinkt aan bijwerkingen voor de lever: nevirapine, stavudine, didanosine, zidovudine. Net als bij de **kankermedicijnen**, vooral tamoxifen en oxaliplatine, en ook de schimmelmiddelen, ketoconazol, terbinafine. Maar ook isotretinoïne, propylthiouracil, montelukast, en bepaalde antidepressiva (duloxetine...) en anti-epileptica (fenobarbital, carbamazepine).

Paracetamol, een te vaak genegeerde toxiciteit

Volgens een OpinionWay-onderzoek uitgevoerd voor het Franse Observatorium voor Analgetica en het Analgesia Institute, blijft de kennis van de consument over paracetamol nog steeds onvoldoende.

- **Minder dan 1 op de 2 Fransen** kan de middelen tegen verkoudheid noemen die paracetamol bevatten, en amper **20%** denkt aan de associaties die het bevatten.
- Nog verontrustender is dat **8%** van de respondenten denkt dat men meer dan 1g paracetamol per dosis mag gebruiken
- **17%** schat zelfs dat ze meer dan 4g per dag kunnen innemen.
- **7%** van de respondenten gaat zelfs zo ver dat ze denken dat er geen maximale dosis is zolang de pijn aanhoudt.

UITEINDELIJK IS NAUWELIJKS MEER DAN DE HELFT VAN DE FRANSEN (54%) OP DE HOOGTE VAN DE LEVERTOXICITEIT VAN HET MEDICIJN IN GEVAL VAN EEN OVERDOSIS EN IS 1 OP DE 10 VAN MENING DAT ER GEEN GEVOLGEN ZIJN.



Het is dus des te belangrijker om uw patiënten regelmatig voor te lichten over het correcte gebruik van paracetamol, vooral bij zelfmedicatie.

Liebherr, topkwaliteit in elk detail!

Heel wat professionals en in het bijzonder apothekers gebruiken een Liebherr-koelkast voor de opslag en bewaring van geneesmiddelen en bereidingen. De koelkasten voldoen namelijk aan de hoogste eisen en zijn conform aan de norm DIN 58345.



7 IJZERSTERKE REDENEN OM LIEBHERR TE KIEZEN VOOR DE VEILIGHEID VAN UW BEREIDINGEN EN GENEESMIDDELEN!

1 Elektronische regeling
De nauwkeurige elektronische besturing toont de temperatuur heel precies tot op 0,1 °C op het display. Alle koelkasten voor apotheken zijn uitgerust met een veiligheidsthermostaat die ervoor zorgt dat de temperatuur nooit onder 2 °C zakt.

2 Geïntegreerde alarmsystemen
Geluids- en optische alarmen waarschuwen bij temperatuurafwijkingen of een openstaande deur.

3 Intern geheugen
Het interne geheugen bewaart de maximum- en minimumtemperaturen. Daarnaast worden ook de laatste drie temperatuuralarmen en de stroomonderbrekingen opgeslagen. Deze gegevens kan men aflezen op het schermpje.

4 Veiligheid conform aan DIN 58345
Alle koelkasten van Liebherr voor de farmaceutische producten voldoen aan de DIN 58345-norm. Men kan dus geneesmiddelen bewaren aan een gebruikstemperatuur van +2 °C tot +8 °C.

5 Makkelijk aanpasbare en hygiënische binnenruimte
De naadloze binnenruimte is gemaakt van thermo-gevormde ABS, een onderhoudsvriendelijk materiaal. Dankzij de afdekking van de verdampers vriest er bovendien nooit een verpakking aan de achterwand van de koelkast.

6 Fijnmazige draagroosters
De roosters zijn bijzonder sterk en kunnen tot 45 kg dragen. Hun fijnmazige vorm zorgt ervoor dat ook kleine flesjes of voorwerpen optimaal worden opgeslagen.

7 Ledverlichting
De toestellen met een glazen deur (MKV 3913, MKUv 1613) zijn uitgerust met ledverlichting, die apart schakelbaar zijn. De binnenruimte wordt op die manier verlicht, wat de toegang, het gebruiksgemak en de uitname van de geneesmiddelen verhoogt.

Als specialist in koel- en vriesapparaten biedt Liebherr een ruim gamma aan voor professionals. De uitzonderlijke kwaliteit, het tijdloze design en de voortdurende innovaties van de producten van Liebherr zijn het resultaat van de ervaring en vakkennis die de voorbije decennia zijn opgebouwd.

Voor meer informatie, kunt u contact opnemen met:

Cinem NV - Preflexbaan 162-165 - B-1740 Ternat - T: + 32 2 456 00 39 - www.liebherr.be

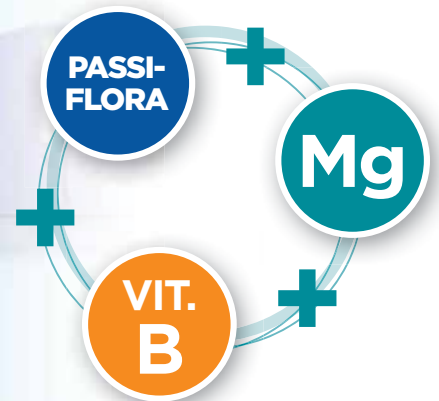
LIEBHERR

Stress- momenten?^{1,2}

PROMAGNOR[®]
RELAXATION



**3 IN 1
FORMULE**



**MENTALE
ONTSPANNING^{1,2}**

Passiflora 200 mg

+ Magnesium 375 mg

+ Vitamines B 4,1 mg

**NORMALE
SPIERCONTRACTIES²**

+ Magnesium 375 mg



**1X
DAG**

30 en 60 caps.

Zonder suiker, zonder zout



Promagnor Relaxation is een voedings supplement.

1. EMA/HMPC/669738/2013. Passiflora 200 mg bevordert het ontspannen.
2. EFSA claim: Magnesium 375 mg draagt bij tot normale spiercontracties. Vitamines B1, B2, B6, B9 (foliumzuur) dragen bij tot normale psychologische functies en het verminderen van vermoeidheid.

V.U.: P&G Health Belgium BV, Temselaan 100 - 1853 Strombeek-Bever

Laat het geheugen vlotjes werken

Moeilijkheden met het onthouden of de concentratie in volle blok- of examenperiode komen vaak voor. Studenten zoeken dan ook soms een beetje hulp in de apotheek. Welk advies kunt u hen geven?

▣ Het geheugenprofiel

"Om te begrijpen wat we leren, moeten we beginnen met die dingen voor onszelf voor te stellen. Maar we hebben echter niet allemaal dezelfde strategie," legt H el ene Weber, docent methodologie, uit. Want er zijn verschillende geheugenprofielen:

- ➔ Sommige zijn eerder **visueel**: je begrijpt en onthoudt beter wat je kunt visualiseren in de vorm van afbeeldingen, foto's, diagrammen...
- ➔ Anderen zijn dan weer meer **auditief**: je begrijpt en onthoudt beter wat je hoort aan de hand van woorden, zinnen, verhalen, rijmpjes, liedjes...
- ➔ Ten slotte zijn anderen nogal **kinesthetisch**: je begrijpt en onthoudt beter wat je ervaart door beweging, vooral van je lichaam...

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Helene Weber - docent methodologie

"Het is dus belangrijk dat de student een geheugenstrategie gebruikt die voor haar of hem het natuurlijkst aanvoelt om eerst de lessen te begrijpen voordat hij of zij ze echt gaat instuderen. De visuele aanpak kan gebaseerd zijn op luchtige en duidelijke notities die de structuur en de grote lijnen met kleuren naar voren brengen. Met kleine symbolen geef je moeilijke punten aan of belangrijke definities. De auditieve aanpak heeft er belang bij om het geluid van de stem van de prof of leraar te onthouden en voor zichzelf hardop te herformuleren wat hij begrijpt," legt de specialist uit.

▣ Geen stimulerende middelen

5% van de studenten gebruikt stimulerende middelen (methylfenidaat, modafinil, atomoxetine of pitolisant) zonder dat ze voor medisch gebruik bestemd zijn, in de hoop de studieprestaties te verbeteren.

Wist u dit?

Een overmatig gebruik van stimulerende middelen kan tot veel gezondheidsproblemen leiden, zoals hartproblemen, een hoge bloeddruk, slapeloosheid, depressie, paniekaanvallen en verslaving. De studenten moeten zich ervan bewust zijn dat geen enkel medicijn veilig en effectief is om de intellectuele prestaties te verbeteren.

▣ Verwen de slaap

Het is belangrijk om de studenten, vooral zij die voor hun examens lange nachten doorwerken, te wijzen op het belang van een regelmatige en voldoende slaap, die bijdraagt tot optimale memorisatie en concentratievaardigheden. Slaap is een mentale functie, die acties uit het verleden encenseert, de gedachten op een rij zet en het geheugen beïnvloedt.

Om snel de slaap te vatten en een goede nachtrust te bevorderen, moet de student enkele regels in acht nemen, zelfs tijdens een periode van reviseren: de inname van stimulerende middelen (cafeïne, thee, sigaretten) beperken in de late namiddag en avond; zijn slaapschema zo regelmatig mogelijk houden; aandacht hebben voor de signalen van slaap (geeuwen, toevallende ogen, enz.); zware maaltijden en/of alcohol in de avond vermijden; stoppen met sporten of andere sterk stimulerende bezigheden (fysiek of intellectueel) een uur voordat men naar bed gaat. U kunt kalmerende planten zoals valeriana of passiebloem aanbieden aan studenten die klagen over slapeloosheid.

▣ Houd er het gezond verstand bij!

- ➔ Wijs op de regels van een gevarieerde en evenwichtige voeding: een volledig ontbijt, variëren met fruit en groenten, langzame suikers en gedroogd fruit eten, verzadigde vetten vermijden en de voorkeur geven aan goede hoeveelheden omega 3- en omega 6-vetzuren die zorgen voor de correcte werking van de neuronen.
- ➔ Overdag enkele rustpauzes nemen.
- ➔ Een regelmatige sportbeoefening beperkt of verwijdert de stress.

▣ Zijn voedingssupplementen nuttig?

Er zijn veel voedingssupplementen op de markt voor het geheugen en de concentratie. Het gaat dan om:

- ➔ **De fosfolipiden** (fosfatidylcholine, fosfatidylserine, componenten van sojalecithine) vormen de bestanddelen van de neuronale membranen. Ze verhogen de uitwisselingen in de hersenen en verhogen de synthese van acetylcholine die betrokken is bij de geheugenmechanismen.
- ➔ **De omega-vetzuren** (in het bijzonder DHA) afkomstig van vooral visoli en dragen, ge ntegreerd in fosfolipiden, bij tot de vloeibaarheid van de neuronale membranen.
- ➔ **Magnesium** zorgt dan weer voor het energiemetabolisme en de normale psychologische functies, inclusief de intellectuele.
- ➔ **De vitaminen van de B-groep** (B2, B3, B5, B6, B9, B12), zijn werkzaam tegen vermoeidheid en bij het in stand houden van intellectuele functies.
- ➔ **Zink of koper** zijn betrokken bij de cognitieve functies.
- ➔ **Planten**: bacopa-extract, ginseng, ginkgo biloba...

Nathalie Evrard

Rita, 70 jaar, vraagt of ze haar laxativum elke dag mag nemen?

Het gebruik van laxativa mag nooit als een niemendalletje gezien worden. Het apotheekteam speelt dan ook een sleutelrol bij de aflevering van deze specialiteiten. Als u de patiënt grondig onder-vraagt en u de context en het profiel beter kunt begrijpen, moet u in staat zijn om het soort constipatie te herkennen waaraan de patiënt lijdt.

Verstrek een laxeermiddel dat is aangepast aan de context

U wordt om advies gevraagd om een laxeermiddel:

- ➔ Ik stel specifieke vragen op maat van mijn patiënt.
- ➔ Ik verwijs haar/hem door naar de dokter in geval van constipatie die secundair is aan een organische of medicamenteuze oorzaak (zie kaderstukje 1).
- ➔ Ik beveel de patiënt vooreerst enkele leefstijl- en voedingsregels aan (zie kaderstukje 2). Als dit niet helpt, zal ik een passende farmacologische aanpak adviseren.
- ➔ Bij een functionele constipatie (90% van de gevallen) raad ik eerst ballastlaxeermiddelen of osmotische laxeermiddelen (macrogol, lactulose) aan.
- ➔ Bij een distale constipatie raad ik zetpillen en micro-klysmas aan, die dienen als trigger voor de stoelgang.
- ➔ Ik raad geen stimulerende laxeermiddelen aan die iatrogene problemen veroorzaken, zoals de 'laxeermiddelziekte'.
- ➔ Ik pas mijn advies aan voor zwangere vrouwen, ouderen, kinderen en zuigelingen.

Dit moet u weten

Constipatie is zelden een alleenstaand symptoom. Ze gaat meestal gepaard met een opgeblazen gevoel, buikpijn of ongemak, misselijkheid, winderigheid, aambeien of anale fissuren die ook moeten worden behandeld.

Constipatie bij ouderen

Constipatie zorgt bij sommige oudere personen voor psychologische gevolgen. Ouderen zien hun stoelgang immers vaak als een 'barometer van hun gezondheid' en hebben de neiging laxeermiddelen te gebruiken om snel en gemakkelijk een 'constipatie' te behandelen die dat echter niet is.

U moet dus met die mogelijkheid rekening houden en stimulerende laxeermiddelen meteen uitsluiten. Deze producten werken nogal bruusk en kunnen meer of minder ernstige hydro-elektrolytische problemen veroorzaken waarvan een oudere patiënt moeilijk kan herstellen.

De categorieën laxeermiddelen die de voorkeur zouden moeten krijgen voor bejaarden, zijn degene die het minste risico opleveren inzake bijwerkingen, geneesmiddelinteracties en onverenigbaarheden met betrekking tot mogelijke gezondheidsproblemen.

We raden **ballastlaxeermiddelen** aan, behalve in gevallen van bedlegerigheid of colon-atonie wegens het risico op fecale impac-tie (een vastzittende brok ontlasting), en op voorwaarde dat de patiënt voldoende drinkt.

De **osmotische laxeermiddelen** (macrogolen, etc.) zijn gezien hun gebruiksveiligheid ook in de eerste lijn aanbevolen.

Ze moeten voorrang krijgen op **lubrificerende laxeermiddelen** die een lipoïde longontsteking kunnen veroorzaken en de oorzaak kunnen zijn van de slechte opname van bepaalde vitaminen, enz. Bij een chronische constipatie en dus ook een langdurige behan-deling, toonden alle onderzoeken aan dat osmotische en ballast-laxeermiddelen geen significante bijwerkingen veroorzaken.

ZO KUNT U EEN IATROGENE OORZAAK HERKENNEN Nogal wat medicijnen veroorzaken of verergeren de constipatie, door hun eigen farmacologische werking of door hun bijwerkingen.

- **De opiaten:** analgetica (codeïne, morfine en andere mor-fines, tramadol, dextropropoxyfeen), diarree (loperamide), hoestonderdrukkers (dextromethorfan), enz.
- **De geneesmiddelen met een anticholinerge werking:** atropine; anticholinergicum voor urinair gebruik (zoals oxybutinine, tolterodine, trospium); H1 anticholinergische antihistaminica; antidepressiva (zoals amitriptyline, clo-mipramine, doxepin, imipramine, maprotiline, nortriptyline); parkinsongeneesmiddelen (zoals biperiden, trihexyfenidyl); neuroleptica (zoals chloorpromazine, clozapine, olanzapine, thioridazine, enz.); anti-aritmica: disopyramide.
- **Calciumantagonisten:** verapamil, diltiazem, amlodipine.
- **Antiparkinsongeneesmiddelen:** amantadine, bromo-cryptine, pergolide.
- **Centraal werkende antihypertensiva:** clonidine, guanfacine.
- **Diuretica.**
- **Diversen:** sucralfaat, aluminiumzouten en hydroxide, ijzer- en calciumzouten.

Dit leefstijl- en voedingsadvies geeft u zeker ook nog mee:

- vervang witbrood door volkorenbrood.
- vers fruit eten als tussendoortje.
- meer granen (rijst, gerst, etc.), fruit en groenten eten.
- voor elke maaltijd een groot glas water drinken.

MOVICOL® Unidose

Verpakking	Publieksprijs
20 zakjes	€ 15,60
50 zakjes	€ 31,83

DRANK IN ZAKJE

- gebruiksklare formule:
zakje open scheuren en opdrukken
- handige en discrete verpakking voor onderweg
- met fruitsmaak



Voor chronische constipatie en
faecale impactie vanaf 12 jaar

Naam van het geneesmiddel: MOVICOL® Unidose, drank in zakje. **Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling:** Elk zakje Movicol Unidose van 25 ml bevat de volgende werkzame bestanddelen: Macrogol 3350: 13,125 g, Natriumchloride: 0,3508 g, Natriumwaterstofcarbonaat: 0,1786 g, Kaliumchloride: 0,0502 g. De elektrolytenconcentratie in elk zakje van 25 ml is: Natrium: 325 mmol/l, Chloride: 267 mmol/l, Kalium: 27 mmol/l, Waterstofcarbonaat: 85 mmol/l. Dit stemt overeen met het volgende gehalte voor elke elektrolyt in elke 25 ml dosis: Natrium: 8,125 mmol, Chloride: 6,675 mmol, Kalium: 0,675 mmol, Waterstofcarbonaat: 2,125 mmol. **Farmaceutische vorm:** Drank in zakje. Helder, kleurloze tot lichtgele en vrij stromende vloeistof. **Therapeutische indicaties:** Voor de behandeling van constipatie bij volwassenen en adolescenten (12 jaar en ouder). Movicol Unidose is ook effectief voor de behandeling van faecale impactie, gedefinieerd als hardnekkige constipatie met faecale vulling van rectum en/of colon. **Dosering en wijze van toediening:** Movicol Unidose dient rechtstreeks van het zakje te worden gedronken. Dit product hoeft niet te worden verdund met water. **Dosering:** **Chronische constipatie:** Een behandeling met Movicol Unidose bij constipatie duurt normaal niet langer dan 2 weken, maar de behandeling kan herhaald worden indien nodig. Zoals voor alle laxativa geldt, wordt langdurig gebruik gewoonlijk niet aanbevolen. Verlengd gebruik kan nodig zijn in de behandeling van patiënten met ernstige chronische of resistente constipatie, welke secundair veroorzaakt wordt door Multiple Sclerose of de ziekte van Parkinson, alsook bij geneesmiddelgeïnduceerde constipatie, in het bijzonder die als gevolg van gebruik van opiaten en antimuscarinica. **Volwassenen, adolescenten en ouderen:** 1 - 3 zakjes per dag in afzonderlijke dosissen, afhankelijk van de individuele behoefte. Bij verlengd gebruik kan de dosis verlaagd worden tot 1 of 2 zakjes per dag. **Kinderen (jonger dan 12 jaar):** Niet aanbevolen. Voor kinderen zijn andere producten uit het Movicol gamma beschikbaar. **Faecale impactie:** Voor patiënten die Movicol Unidose innemen voor faecale impactie, wordt aanbevolen dat zij per dag 1 liter extra vloeistof drinken. Een behandeling van faecale impactie met Movicol Unidose duurt normaal niet langer dan 3 dagen. **Volwassenen, adolescenten en ouderen:** 8 zakjes per dag waarbij alle zakjes moeten ingenomen worden binnen een periode van 6 uur. **Kinderen (jonger dan 12 jaar):** Niet aanbevolen. Voor kinderen zijn andere producten uit het Movicol gamma beschikbaar. **Patiënten met een verminderde cardiovasculaire functie:** Voor de behandeling van faecale impactie dienen de doses zo verdeeld te worden, dat niet meer dan 2 zakjes per uur worden ingenomen. **Patiënten met nierinsufficiëntie:** Er is geen aanpassing van de dosis noodzakelijk voor de behandeling van constipatie of faecale impactie. Om een goede gezondheid te behouden, is het aanbevolen om voldoende hoeveelheden vloeistof te drinken (in het algemeen 2,0 tot 2,5 liter per dag). **Contra-indicaties:** Perforatie of obstructie van de darmen als gevolg van structurele of functionele aandoeningen van de darmwand, ileus, ernstige ontstekingsziekten van de darmen zoals de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa en toxisch megacolon. Overgevoeligheid voor de werkzame stoffen of voor één van de hulpstoffen. **Bijwerkingen:** Bijwerkingen gerelateerd aan het gastrointestinaal systeem komen het vaakst voor. Deze reacties kunnen voorkomen ten gevolge van het uitzetten van de maagdarinhoud, en een toename van de motiliteit die te wijten is aan de farmacologische effecten van Movicol Unidose. Milde diarree reageert gewoonlijk op het verlagen van de dosering. De frequentie van de bijwerkingen voor Movicol Unidose is onbekend aangezien deze niet kan afgeleid worden uit de beschikbare gegevens. De lijst van bijwerkingen is gebaseerd op het huidige Movicol productgamma. **Systeem/orgaanklasse – Bijwerking:** **Immuunsysteemaandoeningen:** Allergische reacties, waaronder anafylactische reacties, dyspnoea en huidreacties (zie hieronder). **Huid- en onderhuidaandoeningen:** Allergische huidreacties, waaronder angio-oedeem, urticaria, pruritus, huiduitslag, erytheem. **Voedings- en stofwisselingsstoornissen:** Elektrolytstoornissen, met name hyperkaliëmie en hypokaliëmie. **Zenuwstelselaandoeningen:** Hoofdpijn. **Maagdarmstelselaandoeningen:** Abdominale pijn, diarree, braken, misselijkheid, dyspepsie, abdominale distensie, borborygmi, flatulentie en anorectaal ongemak. **Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen:** Perifeer oedeem. **Melding van vermoedelijke bijwerkingen:** Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Eurostation II, Victor Hortaplein 40/40, B-1060 Brussel of Postbus 97, B-1000 Brussel Madou, Website: www.fagg.be, e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be **houder van de vergunning voor het in de handel brengen:** Norgine NV, Romeinsestraat 10, B-3001 Heverlee **Nummer van de vergunning voor het in de handel brengen:** BE498124 **Afleveringswijze:** Vrije aflevering **Datum van herziening van de tekst:** 05/2020. De volledige samenvattingen van de productkenmerken zijn op aanvraag verkrijgbaar.

MOVICOL, NORGINE en het zeil logo zijn geregistreerde handelsmerken van de Norgine bedrijvengroep. De afbeeldingen worden gebruikt voor illustratieve doeleinden alleen en ieder afgebeeld persoon is een model.



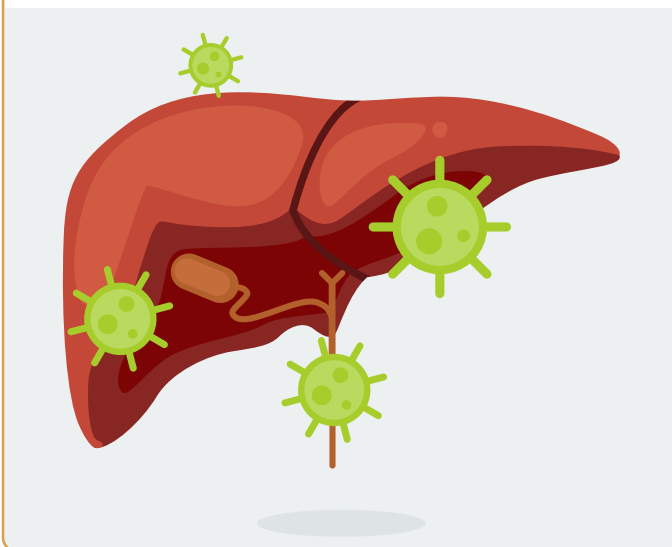
WWW.MOVICOL.BE

Ik heb een probleem met de lever. Loop ik meer risico's op bijwerkingen als ik besmet zou raken met het coronavirus?

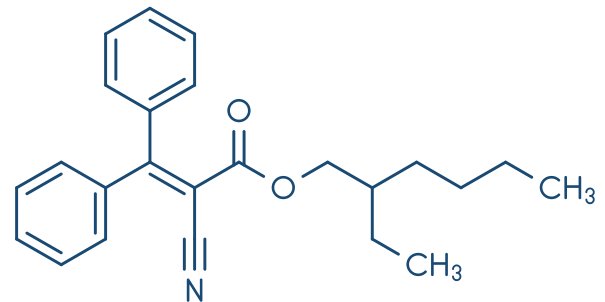
De link tussen covid-19 en leverziekten is meervoudig en belangrijker dan men denkt.

"Leverafwijkingen komen vaak voor bij covidpatiënten enerzijds, en omgekeerd hebben mensen met cirrose of NASH veel meer kans op de ontwikkeling van ernstige vormen van de ziekte," legt professor Patrick Marcellin van het Beaujon Hospital in Clichy uit tijdens de persconferentie voorafgaand aan de 14e Hepatology Conference in Parijs.

Volgens talrijke ondersteunende onderzoeken die over de hele wereld zijn gevoerd, zou de relatie tussen covid-19 en leverziekten inderdaad vrij direct kunnen zijn. Enerzijds komen afwijkingen in levertesten veel voor bij covidpatiënten, veel meer dan bij de algemene bevolking. Er wordt ook een duidelijke link gelegd tussen de aanwezigheid van afwijkingen in de levertest en de ernst van covid. Anderzijds brengt een chronische leveraandoening de patiënt in gevaar voor een ernstigere vorm van covid. Bij mensen met een eenvoudige niet-alcoholische leververvetting (NAFLD), mensen met aan alcohol gerelateerde leverziekte of leverkanker en SARS-Cov-2 lopen het grootste risico op overlijden. Het probleem is volgens experts dat de leverziekte nauwelijks aan bod komt en zichtbaar is tijdens deze epidemie. We hebben het over obesitas en hypertensie, maar niet over leverziekten.



Vragen van patiënten



octocrylene

Is octocryleen kankerverwekkend?

Octocryleen staat opnieuw in de schijnwerpers. Een studie die op 7 maart in het wetenschappelijke tijdschrift 'Chemical Research in Toxicology' verscheen, wijst immers op de afbraak van octocryleen tot benzofenon in cosmetische producten, een verbinding die door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) ervan verdacht wordt kankerverwekkend te zijn.

Benzofenon is door het Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek (IARC) van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) ingedeeld in groep 2B. Dit wil zeggen dat het wordt beschouwd als 'mogelijk kankerverwekkend voor de mens'. De onderzoekers stellen vast dat de blootstelling aan benzofenon bij dieren leverkanker en lymfomen veroorzaakt en wijzen ook op huidproblemen.

Octocryleen werd eerder met de vinger gewezen als schadelijk voor het mariene leven, vooral voor de koralen.

Ook de allergieën voor octocryleen nemen toe. Deze cinnamaachtige UV-filter heeft een breed spectrum en helpt andere filters te stabiliseren. Casestudies en literatuur bevestigen het verschil in klinische vormen dat de allergie vertoont afhankelijk van de leeftijd van de patiënt: kinderen melden eczeem, terwijl bij volwassenen een fotoallergische reactie wordt gemeld.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

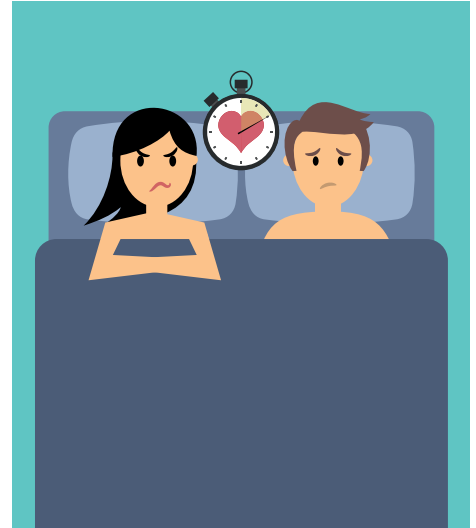
Philippe Lebaron, bioloog in het laboratorium voor Biodiversiteit en Microbiële Biotechnologie aan het Oceanological Observatory van Banyuls-sur-Mer (Sorbonne-CNRS) is co-auteur van de studie. "Sommige fabrikanten verwijderden de stof om milieuredenen uit hun zonnebrandmiddelen."

Ik neem al enkele weken sertraline. Kan het zijn dat dit middel ejaculatieproblemen met zich meebrengt?

Een op de twee chronische patiënten volgt zijn behandeling niet strikt op. Een van de redenen die de patiënt aanhaalt zijn de negatieve seksuele bijwerkingen van het geneesmiddel. De selectieve serotonineopnameremmers (SSRI's) zoals fluoxetine, paroxetine, sertraline, citalopram en escitalopram hebben allen een seksuele bijwerking die afhankelijk is van de posologie en de duur van de behandeling. Dit zorgt bij de mannen voor een ejaculatiestoornis en bij de vrouwen voor een vertraagd orgasme. Deze gevolgen zijn zo frequent dat sommige artsen paroxetine aan lage doses voorschrijven voor mannen die kampen met een vroegtijdige zaadlozing. Bijna alle antidepressiva – zowel de tricyclische antidepressiva (amitriptyline, doxepine, imipramine en nortriptyline), de monoamine-oxidaseremmers (fenelzine en tranylcypromine) of de antipsychotica (thioridazine, thiothixeen en haloperidol) – kunnen het libido op een negatieve manier beïnvloeden.

Enkele van deze geneesmiddelen, zoals citalopram, kunnen het aantal zaadcellen beperken en zelfs leiden tot een azoöspermie (afwezigheid van zaadcellen).

Toch mag men in geen enkel geval de patiënten voorstellen om de behandeling van hun depressie te stoppen maar men moet hen wel informeren over de bijwerkingen van deze geneesmiddelen.



NIEUW

BITENER®

DE ANTI-NAGELBIJTPEN MET BITREX, DE BITTERSTE STOF TER WERELD



- ✓ Handige pen tegen nagelbijten en duimzuigen
- ✓ Eenmaal daags aanbrengen
- ✓ Makkelijk en precies in gebruik
- ✓ Snel zichtbare resultaten
- ✓ Niet blinkend



CNK 3761-442 P.P. € 14,95

Verkrijgbaar in de apotheek en parafarmacie. Meer info op www.revogan.be.

STOP MET NAGELBIJTEN



1 gezin op de 10
stelt zijn gezondheidsverzorging
uit omdat ze te duur is.



9,1%

van de gezinnen moet hun
medische verzorging uitstellen
wegens geldproblemen.

15,1%

van de gezinnen zegt dat hun gezond-
heidszorg moeilijk haalbaar is.

"Het verband tussen armoede en een slechte gezondheid(stoestand) werd al door onderzoeken in de hele wereld aangetoond. De afspraken bij de arts worden bv. uitgesteld zodat het uitgespaarde geld kan worden besteed aan voeding of de energiefactuur op het einde van de maand. Het is een vicieuze cirkel," zegt professor Griet Roets van de vakgroep Sociaal Werk en Sociale Pedagogiek van UGent.

Door de coronacrisis komen nog meer mensen in moeilijke tot hopeloze situaties terecht, wat dan weer leidt tot nog meer vertraging/verwaarlozing van zijn medische zorgen.

Prof. Griet Roets: *"Armoede weegt ook door op het mentale leven van de kinderen en niet alleen als ze heel jong zijn. De impact van het minderwaardigheidsgevoel komt later tevoorschijn, tijdens de puberteit. Dat wordt dan een zwaar rugzakje en de jongeren stellen hun ambities voor de toekomst bij."*

Daarom is het ook enorm belangrijk dat meer inspanningen moeten gedaan worden met bv. het remgeld, zodat de kinderen de medische zorg krijgen waarop ze recht hebben en later niet de gevolgen moeten dragen van een gebrek eraan.

“

**Vandaag zit 22,2% van de Belgen
meer dan 8 uur per dag neer.**

Bron: Gezondheidsenquête Sciensano



Last van kunstlicht?

Ons leven wordt steeds digitaal en e-lektronischer. Dat bevestigden – niet eens verrassend – enkele studies die tijdens de lockdowns werden uitgevoerd.

Wat zijn de gevolgen voor de ogen?

Onze ogen hebben de neiging om meer inspanningen te doen wanneer we ze richten op nabije voorwerpen en zich dan weer te ontspannen als ze naar verre dingen kijken. Dit fenomeen kan voor een 'digitale' vermoeidheid zorgen en voor tijdelijke symptomen zoals wat hinder maar ook pijn (wazig zicht, tintelingen, hoofdpijn, droge ogen...)

Beschermende brillen tegen blauw licht (van allerhande schermen) verhinderen dat het hoogenergetisch zichtbaar licht (HEV-licht) door de glazen komt. Dit licht is de grootste 'dader' van het ongemak van de ogen.

U kunt voor een snelle 'verlichting' van dit soort ongemak **lubrificerende oogdruppels** aanbevelen.

Wanneer we voor een scherm werken, hebben we immers de neiging onze ogen driemaal minder te knippen dan gewoon. De tranen die onze ogen bedekken verdampen dus sneller gedurende de tijd die we niet of minder knippen. Dit kan leiden tot droge ogen. Om dat risico te beperken, kunt u aanbevelen tijdens het schermwerk om de 20 minuten 10 keer met de ogen te knippen. Zo worden de ogen gehydrateerd, de digitale oogvermoeidheid beperkt en de kans op droge en geïrriteerde ogen voorkomen.

Maar oppassen toch: wanneer de patiënt de neiging heeft de druppels te vaak te gebruiken, verwijst u hem beter door naar een specialist.

HET CIJFER **60%**

**VAN DE KINDEREN BRACHT AANZIENLIJK
MEER TIJD DOOR VOOR HUN BEELD-
SCHERMEN EN DOOR HET TELEWERKEN
GELDT DIT OOK VOOR DE VOLWASSENEN.**

18%

van de Belgen rookt elke dag en dat is ongeveer evenveel als vorig jaar.

- ▶ Het aantal rokers bleef de **voorbije drie jaar** stabiel.
- ▶ **Bijna 1 op de 4 Belgen rookt**, waarvan 18% elke dag.
- ▶ Het aantal rokers ligt hoger bij de mannen, **bij de 35-64-jarigen** en bij de Brusselaars en Walen.
- ▶ En toch dit: **44%** van de Belgen heeft nooit gerookt en **76%** heeft nooit een e-sigaret geprobeerd.

Bron: Partena Ziekenfonds

CIJFERS DIE DE SITUATIE VAN VROUWEN IN KANKERBEHANDELING BETER DUIDEN

▶ **21.000.000 vrouwen** in de wereld hadden kanker de voorbije 5 jaar.


1 op de 6 vrouwen zal in haar leven een kanker ontwikkelen.

64%
van de vrouwen getroffen door kanker voelt zich niet goed in hun vel.


2 op de 3 vrouwen zeggen dat de fysieke veranderingen gelinkt aan de ziekte hun leven als vrouw beïnvloeden.

Bron: Mème, une marque de soins développée pour et par des femmes concernées par le cancer.

Flexofytol®



DE ENIGE CURCUMINE KLINISCH BESTUDEERD

in dubbelblind versus placebo in België ¹

- ▶ **Helpt het gebruik van NSAID's en paracetamol te beperken** ¹
- ▶ **Uitstekende tolerantie** ²
- ▶ **93% tevredenheid** ³



Verkrijgbaar in 56 en 182 tabletten


Tilman®

www.flexofytol.be

¹ Henrotin et al. Arthritis Research & Therapy volume 21, Article number: 179 (2019)

² De Breucker et al. Open Journal of Rheumatology and Autoimmune Diseases, 2017, 7, 167-177.

³ Henrotin et al. SpringerPlus 2013, 2:56

WEDSTRIJDEN



Het **MEDitime Clean**, armbandje verdeelt ontsmettingsgel of -vloeistof.

HET ARMBANDJE IS VAN SILICONE, ROLT MAKKELIJK OP EN PAST ZICH MAKKELIJK AAN ROND DE POLS. EVEN DRUKKEN MET DE VINGER EN HET BANDJE GEEFT DE NODIGE HOEVEELHEID GEL VRIJ OM DE HANDEN TE ONTSMETTEN.



MEDitime
CLEAN

Arkopharma
LABORATOIRES

PHYTOBRONZ[®]

ZON

EEN NATUURLIJKE BRUINE
KLEUR DE HELE ZOMER

UW PARTNER VOOR DE ZON

VOORBEREIDING VAN DE HUID, VOOR EEN
STRELENDE HUID EN EEN GELIJKMATIGE TEINT

Voedingssupplement



10 PAKKEN
TE WINNEN!



DE INTELLIGENTIE VAN DE NATUUR VOOR UW GEZONDHEID

www.arkopharma.be

DEFENCE SKINERGY *BioVire*

TE
WINNEN

REACTIVEERT DE ENERGIE VAN DE HUID EN ZORGT VOOR EEN VOLLEDIGE VERDEDIGING TEGEN DE GEVOLGEN VAN STRESS ZOALS VROEGTIJDIGE VEROUDERING, VERLIES AAN ELASTICITEIT EN EEN VALE TEINT.

REACTIVATING CREAM

voor normale en gemengde huid

Verbeterd de kwaliteit van de huid door ze sterker, glad en stralend te maken. Voor een als herboren huid.



potje
van
50 ML

60
ampullen



REACTIVATING AMPULLEN

Ultraconcentreerd serum in precieuze unidoses ampullen.

Verhoogt de weerstand van de huid tegen alle soorten stress en herstelt de vitaliteit van de huid.

OM TE WINNEN stuur je een mail naar wedstrijd@farmassistente.be (met de naam van de wedstrijd met alle gegevens van de apotheek) en dit **VOOR 15 MEI 2021**

Prodigieuse Florale van NUXE, bruisende momenten van geluk

De 3 verzorgingsproducten van dit gamma maken de huid zachter, soepeler en fijner. De 'Huile prodigieuse': de intussen mythische cocktail van zeven 100% plantaardige oliën voedt, herstelt en doet in een keer gelaat, lichaam en haren stralen.



De douchegel parfumeert: de smeuijge textuur wentelt zich op en rond het lichaam en het fijne schuim kleedt het met een vleugje heerlijk parfum. De reinigende basis van plantaardige oorsprong (kokos en tarwe) bevat ook nog zachte amandelolie en plantaardige glycerine die de huid zachtjes reinigen en zacht en soepel houden.

Het parfum: prettige tonen van een compositie met magnolia, pompelmoes en muskus, prikkelen de zintuigen met plezier.

De prijs

Prodigieux Floral - spray 50ml: 52,00€

Douchegel - tube 200ml: 11,70€

Huile Prodigieuse Florale – verstuiver 100ml: 32,30€

Topicrem Control van URIAGE, de oplossing voor een ultragevoelige huid

Dit gamma met 3 behandelingen voor de overgevoelige huid bestaat uit 97% stoffen van natuurlijke oorsprong en is ook geurloos. Het is dus geschikt voor de intolerante en hyperreactieve huid met eerdere huidreacties en allergieën. De huid wordt minder gevoelig en het ongemak en jeuk verbeteren.

De formule

- Het thermale water hydrateert, verzacht en beschermt.
- De polyuroniden van algen beheersen de ontstekingsreactie.
- De plantaardige squalaan beschermt, hydrateert en verzacht.

Dit samengaan vermindert de werking van de 3 neuroreceptoren die betrokken zijn bij de hyperreactiviteit van de huidcellen: PAR2 (Uriage brevet) en de NK1R- en de TRPV1-receptoren.

De prijs

Verzachtende verzorging - tube 40ml: 18,50€

Oogcontour verzorging - tube 15ml: 15,90€



Het vertrouwde Systane® portfolio kunsttranen is uitgebreid om tegemoet te komen aan de noden van nog meer patiënten.

En dat met de NIEUWE hydraterende oogdruppels Systane® ULTRA zonder conserveermiddel; een product zonder conserveermiddel voor snelle verlichting bij mensen met occasionele symptomen van droge ogen. Zowel als gevolg van levensstijl als omgevingsfactoren zoals schermgebruik, luchtkwaliteit en seizoensgebonden factoren (bijv. lage luchtvochtigheid, felle wind of stof).

- De oogdruppels Systane® ULTRA zonder conserveermiddel bieden snelle verlichting bij vermoeide, geïrriteerde droge ogen. Het product wordt gelanceerd met de gepatenteerde PureFlow® technologie. De flacon met eenrichtingsdop laat enkel lucht in het flesje om zo contaminatie te vermijden.
- De hydraterende oogdruppels Systane® ULTRA zonder conserveermiddel bevatten een unieke formule met HP-Guar: een ingrediënt waarvan bewezen is dat het 2x beter hydrateert dan hyaluronzuur alleen. De hydraterende oogdruppels zijn ook geschikt voor gebruik met contactlenzen.
- Het product is sinds 1 februari verkrijgbaar in de apotheken.

Om u te helpen in uw dagelijkse praktijk, steunt de Farmassistente de lancering van Systane Ultra in de apotheek met heel wat materiaal zoals staaltjes, verzendnota's, posters...

Hydraterende balsem van AVENE, een nieuwe schoonheidsroutine

Dit verzorgingsproduct kan je makkelijk meenemen. Het hydrateert meteen de huid, zelfs de gevoeligste types. Het verfrist ze ook en garandeert een prima hydratatie voor 24u. Het gebruikt de hydra-light-moisture technologie: een unieke formule die de hydraterende stoffen van natuurlijke oorsprong vasthoudt in fijne druppeltjes. Deze verzorging dringt snel in de huid en helpt de make-up enorm te fixeren.

De formule

- **De vitamine B3** versterkt de barrièrefunctie van de huid en maakt de teint onmiddellijk minder vermoeid.
- **De provitamine E** beschermt de cellen tegen de oxidatie en bekampt de oxidatieve stress.
- **Het hyaluronzuur** helpt het vocht vast te houden.



De prijs

Pompflesje 100ml: 19,80€

Antihaaruitval serum met kinine & edelweiss BIO van KLORANE, versterkt de haren

Dit product richt zich vooral op de regeling van de haarcyclus en brengt een uniek antwoord op alle vormen van haaruitval. Drie-maal per week sprayen zonder spoelen en zonder vettig effect. Met een heerlijk houderig parfum dat kracht en effectiviteit uitstraalt.

De formule

- De kinine remt de haaruitval.
- De BIO edelweiss stimuleert de haargroei en regelt de haarcyclus.

De prijs

Sprayflesje 100ml: 36,00€



Bee Sun Safe van APIVITA, voor een zachte zomer

Dit zonnegamma bevat 4 producten aangepast aan het hele gezin en alle huidtypes. De lichte en natuurlijke formules brengen een optimale tolerantie en bevatten 4 specifieke filters die een uitstekende bescherming bieden en de huid onmiddellijk en duurzaam hydrateren. Bovendien respecteren ze het ecosysteem van de zeeën en oceanen.

De formule

- Laminaria digitata, een zeewier.
- Een vernieuwend en gebrevetteerd extract van propolis

De prijs

van 15,10 tot 22,50€

Babee milde wasgel van BEE NATURE®, 't beste voor een badje

Deze reinigende babygel is ideaal voor de dagelijkse verzorging en respecteert het evenwicht van de gevoelige huid van de allerkleinsten. De formule met een neutrale pH is zacht en prikt de ogen niet. De gel maakt de huid zacht en soepel en is perfect geschikt voor lichaam en haar. De nieuwe verpakking biedt meer gebruiksgemak.

De prijs

Pompfles 500ml: 25,99€



Hyaluron Filler Peeling & Nachtserum van EUCERIN

Deze zorg scrubt zacht en verfijnt de textuur van de huid, begunstigt de celvernieuwing en vult ook de diepe rimpels. De huid lijkt duidelijk gladder. Dit innoverende product is bedoeld voor gebruik 's nachts.

De formule

Twee krachtige formules

- **De crèmige emulsie** bevat een doeltreffend AHA-complex (alfahydroxyzuur) en saponine glycine. De AHA's, waarvan velen beter bekend zijn als fruitzuren, scrubben de huid terwijl de saponine glycine de aanmaak van het hyaluronzuur bevordert in de huidcellen waar de diepere rimpels ontstaan.
- **De transparante gel** combineert geconcentreerd hyaluronzuur van hoog en van laag moleculair gewicht. Het hyaluronzuur met een hoog moleculair gewicht helpt de bovenste lagen van de opperhuid gladmaken en het hyaluronzuur met een laag moleculair gewicht dringt dieper door in de opperhuid waar de diepere rimpels ontstaan.

De prijs

Flesje 30ml: 40,50€



Help uw patiënten met

SNELLE VERLICHTING VAN DROGE OGEN^{1,2*}

- ZONDER
CONSERVEERMIDDEL
- HERSTELT DE MUCINELAAG³
- 2X BETERE HYDRATATIE
DAN HYALURONZUUR ALLEEN⁴

WENST U STALEN ?

Mail naar
care_bl.customer@alcon.com
of bel naar 015/53 31 11

NIEUW

Adviseer **Systane**[®] ULTRA zonder conserveermiddel

2 DRUPPELS EN NIETS HOUDT UW PATIËNTEN NOG TEGEN*



* Voor indicaties, contra-indicaties en waarschuwingen verwijzen wij u naar de bijsluiter van het betreffende product. Resultaat is individueel afhankelijk en kan beïnvloed worden door eventuele voorafbestaande aandoeningen. Elke patiënt heeft medisch advies op maat nodig en verdere behandeling kan nodig zijn. Bij aanhoudende klachten, raden we aan om een oogarts te raadplegen. 1. Davitt WF, Bloomenstein M, Christensen M, Martin AE. Efficacy in patients with dry eye after treatment with a new lubricant eye drop formulation. J Ocul Pharmacol Ther. 2010;26(4):347-353. 2. Christensen MT, Martin AE, Bloomenstein M. A comparison of efficacy between Systane Ultra and Optive lubricant eye drops when tested with dry eye patients. Optometry. 2009;80(6):315. 3. Aguilar A, Berra M et al. Efficacy of polyethylene glycol-propylene glycol-based lubricant eye drops in reducing squamous metaplasia in patients with dry eye disease. Clin Ophthalmol. 2018;12:1237-1243. 4. Rangarajan R, Kraybill B, Ogundele A, Ketelson H. Effects of a Hyaluronic Acid/Hydroxypropyl Guar Artificial Tear Solution on Protection, Recovery, and Lubricity in Models of Corneal Epithelium. J. Ocul. Pharmacol. Ther. 2015;31(8):491-497 © 2021 Alcon Inc BE-SYZ-2100002 04/2021

Veinofytol[®]

maagsapresistente tabletten

Een geneesmiddel net zo effectief als steunkousen¹

na 12 weken



De voordeligste prijs voor de patiënt
0,55€ / dag²

Behandeling van CHRONISCHE VENEUZE INSUFFICIËNTIE

- Verhoogt de veneuze tonus
- Vermindert oedeem en pijn

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : VEINOFYTOL maagsapresistente tabletten • **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING :** Iedere tablet bevat 192 – 258 mg droogextract van *Aesculus hippocastanum* L., semen (paardekastanje) wat overeenkomt met een hoeveelheid van 50 mg totale triterpeenglycosiden, uitgedrukt in anhydrisch aescine. • **FARMACEUTISCHE VORM :** Maagsapresistente tablet. Rode, biconvexe, langwerpige tabletten. • **KLINISCHE GEGEVENS :** Therapeutische indicaties : Kruidengeneesmiddel dat wordt bij volwassenen gebruikt bij de behandeling van chronische veneuze insufficiëntie, die gekenmerkt wordt door gezwollen benen, spataders, een gevoel van zwaarte, pijn, vermoeidheid, jeuk, spanning en krampen in de kuit. **Dosering en wijze van toediening : Eén tablet twee maal per dag.** Dit geneesmiddel is niet aangewezen bij kinderen en jongeren onder 18 jaar. Een behandelingsduur van minstens 4 weken is nodig vooraleer een positief effect kan waargenomen worden. Bij verlengd gebruik moet de behandeling met tussenpozen geëvalueerd worden door een arts. De tabletten dienen in hun geheel, zonder stuk te bijten, met een glas water te worden ingenomen. **Contra-indicaties :** Overgevoeligheid voor het werkzaam bestanddeel of voor één van de hulpstoffen. **Bijwerkingen :** Gastro-intestinale stoornissen, hoofdpijn, duizeligheid, jeuk en allergische reacties werden beschreven. De frequentie is niet bekend. • **HOUDER VAN DE**

VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN : Tilman n.v., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, België. • **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN :** BE545342 • **WIJZE VAN AFLEVERING :** Vrije aflevering. • **DATUM VAN GOEDKEURING VAN DE TEKST :** 04/2020



¹Diehm C, Trampisch HJ, Lange S, Schmidt C. Comparison of leg compression stocking and oral horse-chestnut seed extract therapy in patients with chronic venous insufficiency. LANCET. 1996;347(8997):292-4. • ²Calculé sur base du prix indicatif de 26,90 € pour une boîte de 98 comprimés