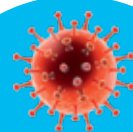




► **Blijven leren**
DE OGEN IN DE KIJKER



DOSSIER
Postcovid

Gezondheid
MIGRAINE
IS GEEN
FATALITEIT

Gezondheid
HET HAAR,
SOMS EEN
KOPZORG

Dermatologie
ACNE BIJ
JONGEREN

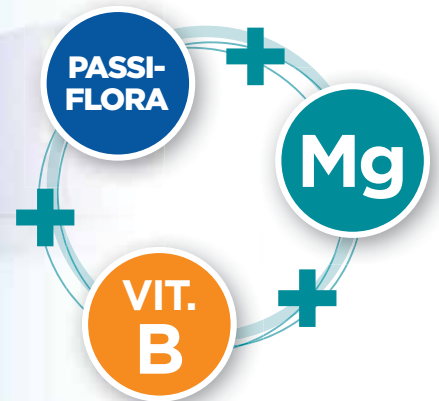
Dermatologie
CALENDULA, EEN
BLOEM VOOR DE
GEVOELIGE HUID

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



De juiste woorden kiezen voor ziekten

Dankzij onderzoek en de vooruitgang van de geneeskunde kunnen

we heel wat ziekten genezen. Maar zowel de ziekte als de behandelingen blijven voor veel patiënten moeilijk om mee te leven en u die als apotheekteam de patiënten nabijheid biedt, bent dan ook de rechtstreekse gesprekspartner. Want uw patiënten zitten immers voortdurend met vragen over de behandeling en de eventuele bijwerkingen. Maar hoe zit het met de vorderingen van uw communicatie?

Wist u dat er tussen wat u wil communiceren (100%), wat u echt zegt (70%), wat de andere hoort (60%), hoe de andere luistert (50%), wat de andere begrijpt (20%) en wat die persoon herhaalt (10%), de boodschappen veranderen en helemaal anders (kunnen) overkomen?

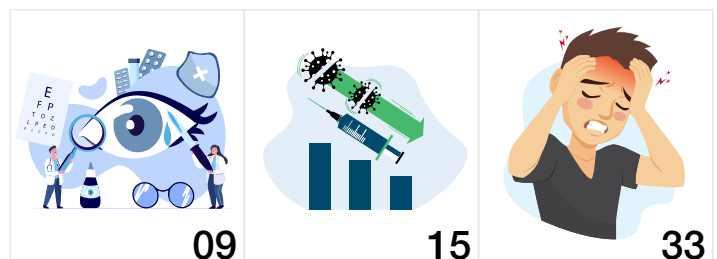
De woorden en onze (non-verbale) houding die we gebruiken zonder dat we het goed beseffen, kunnen bij de patiënten negatief overkomen, zeker wanneer het gaat om een ziekte die ook emotioneel geladen is. Elke patiënt is anders. Sommigen patiënten voelen zich zeker(der) bij een gesprek waarin u een zeer medische taal spreekt, anderen zullen in hetzelfde geval, argwanend en onzeker worden. Hoe vindt u hierbij het goede evenwicht, de gulden middenweg? Het begint eerst en vooral met het gebruik van meer empathie en actief luisteren. Op die manier toont u uw patiënt dat u hem of haar wil begrijpen en helpen. Het doel - en de kunst - is de taal te vinden die aansluit bij zijn hoop, verwachtingen en noden.

De communicatie tussen de apotheker en de patiënt is een essentiële factor om een kwaliteitsvolle vertrouwensrelatie uit te bouwen. Zowel om haar of hem aan te moedigen de geneesmiddelen in te nemen zoals het hoort als voor het therapeutische succes. Dit alles met oog voor vertrouwelijkheid en discretie. Om dit soort vertrouwelijke gesprekken te hebben, is een apart spreekhoekje uiteraard ideaal.

De redactie

Inhoudstafel
FORMATIE

Actualiteit	Quoi de neuf à la pharmacie ?	04-05
	Een bacterie voor het metabool syndroom.	06
Blijven leren	De ogen in de kijker.	09-13
Dossier Post-COVID 19	Antwoorden uit onderzoeken	15-19
	Een ramp voor de geestelijke gezondheid.	21-23
Beroep	Omgaan met kankerpatiënten	25-27
In de kijker	Magnesium en passiebloem tegen stress.	30
Gezondheid	Migraine kan aangepakt.	33-35
Dermatologie	Calendula voor de gevoelige huid.	37
	Acne bij adolescenten.	39-40
Case	Uw advies over haar.	42-44
Vragen van de patiënten		46-47
In het kort		49-51
Wedstrijd		52
Nieuws		53-54



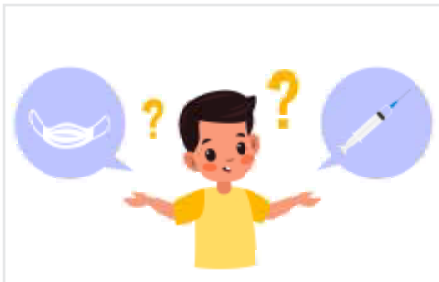
MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 156 - SEPTEMBER 2021 - TARIEF 1,50€

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!



Opleidingen & COVID-19

De zorgprofessionals voor wie een wettelijke bijscholingsplicht geldt, zijn vrijgesteld van de nascholingsplicht voor het jaar 2020 en 2021. Geen paniek dus als de covidcrisis u verhinderde om deel te nemen aan opleidingen. Als u daarentegen toch opleidingen hebt gevolgd: die gaan dus niet verloren aangezien de gevolgde opleidingsuren gedurende het jaar 2022 kunnen worden erkend.

Bron: FOD 08/06/2021



Vleermuis en toxiciteit

Bij een (vermoedelijke) vleermuisbeet is het belangrijk om de wond grondig en overvloedig schoon te maken met water en zeep en ze nadien te desinfecteren met ontsmettingsalcohol of jodium. U moet ook een arts raadplegen omdat hondsdolheid nog steeds circuleert bij vliegende zoogdieren zoals vleermuizen.

Bron: Antigifcentrum

Mijn hartritme 2021

Elke dag zijn 30 Belgen het slachtoffer van een hartstilstand, op straat, op kantoor en... vooral thuis. Na 6 minuten stijgt het risico op overlijden met meer dan 90%.

Op 16 oktober is het 'World Restart a Heart Day'. Ter gelegenheid hiervan organiseert de BeHRA (Belgian Heart Rhythm Association) om 16u. een grote online reanimatiesessie. Een ideale gelegenheid om te leren reanimeren met professionele instructeurs.



Wist u dit?

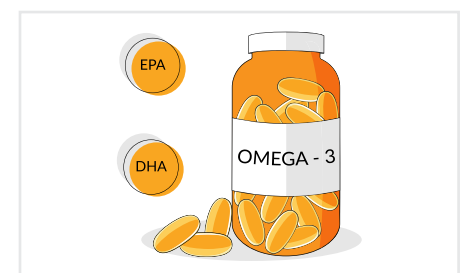
Tot 1 oktober kan men een week gratis zijn hartslag checken en eventuele hartproblemen laten opsporen via de FibriCheck app.

www.mijnhartritme.be

Tumoren en DHA

DHA (omega-3) is niet alleen belangrijk voor de hersenfunctie, het gezichtsvermogen en de regulatie van de ontstekingsverschijnselen, maar DHA wordt ook gelinkt aan een afname van de incidentie van kanker. In feite vervangen de cellen die worden aangetroffen bij acidose in tumoren de glucose door lipiden als energiebron om zich

te vermenigvuldigen. Deze cellen zijn het agressiefst. Ze verwerven de kracht om de oorspronkelijke tumor te verlaten en verder uit te zaaien.



Bepaalde vetzuren zoals DHA kunnen ervoor zorgen dat de tumorcellen imploderen. Door te veel DHA vast te leggen, zijn ze niet meer in staat om deze energiereserves op een veilige manier op te slaan. De vetzuren oxideren en dit leidt tot de vergiftiging en de vernietiging van cellen.

Dit moet u weten

Gezondheidsrichtlijnen raden aan om dagelijks 250mg DHA in te nemen. Onze voeding zorgt voor gemiddeld 50 tot 100mg per dag.

DHA wordt aangetroffen in microalgen, in sommige koudwatervissen zoals forel en zalm en in kippeneieren op voorwaarde dat zij een gepaste voeding kregen.

Het griepseizoen 2021-2022

In België viel het, net als in de hele wereld, tijdens het griepseizoen 2020-2021 zeer goed mee met het aantal griepgevallen. Dit was ongetwijfeld een gevolg van de coronamaatregelen die een extra dam hebben opgeworpen tegen het griepvirus. Omdat het griepvirus zo weinig circuleerde en de bevolking daardoor geen

extra natuurlijke immuniteit kreeg, schat de Hoge Gezondheidsraad dat voor het griepseizoen 2021-2022 het nog minder goed te voorspellen valt hoe/wanneer het griepvirus zal opduiken en ook om de ernst of virulentie ervan in vergelijking met andere jaren, in te schatten.



In de huidige omstandigheden en ongeacht of men nu al dan niet gevaccineerd is, blijft het noodzakelijk om de essentiële basishygiënemaatregelen correct te blijven toepassen om de verspreiding en infectie van zowel het griepvirus als het coronavirus te beperken.



▣ Nieuw perspectief voor de behandeling met antibiotica

COVID-19 verzwakt gehospitaliseerde patiënten en we maken nu een toename mee van bacteriële infecties wanneer resistente bacteriën de door het virus veroorzaakte bres binnendringen.

Onderzoekers van de UCLouvain identificeerden ongestructureerde segmenten, die tot op de dag van vandaag nog niet zijn onderzocht, in eiwitten die nodig zijn voor het leven van de bacteriën. Als men deze segmenten omvormt/inkort tot een zachte spaghettivorm, verzwakken de bacteriën.

Dit is een belangrijke extra stap in de zoektocht naar nieuwe antibioticabehandelingen.

Bron: UCLouvain 29-7-21



▣ Geen Valtran® meer

De combinatie van tilidine + naloxon (Valtran®) zal niet langer op de markt worden gebracht. In de praktijk is er immers een ernstig probleem van misbruik. Het wordt vaak langdurig (en te veel) gebruikt door patiënten met chronische pijn in combinatie met andere pijnstillers en benzodiazepinen, allemaal vaak te verklaren door een onderliggend psychosociaal probleem. Het uit de handel nemen van Valtran® betekent voor veel patiënten een unieke kans om te stoppen met onnodig of ongepast gebruik van opioïden. De overstap naar een ander (zelfs een zwak) opioïde wordt niet ondersteund en is ook niet opportuun. Abrupt stoppen kan mogelijk ernstige ontwenningsverschijnselen veroorzaken. Het geleidelijk afbouwen is een rationele optie, hoewel dit vaak niet makkelijk zal zijn.

Dit moet u weten

Het is belangrijk dat wanneer de ontwenningsverschijnselen optreden, om te stoppen met de vorige doses tot de patiënt klaar is om door te gaan met de ontwenning. Het is absoluut noodzakelijk om te voorkomen dat de dosis opnieuw wordt verhoogd.

Meer informatie over de afbouwschema's www.bcfi.be folia augustus 2021

▣ Urineweginfecties en ouderen

Urineweginfecties (UWI) zijn de meest voorkomende infectieziekten bij 65-plussers, en cystitis is daarin de meest voorkomende UWI.

De diagnose bij oudere patiënten is complex. Vanwege een hogere frequentie van chronische urinaire symptomen (zoals urine-incontinentie) en cognitieve stoornissen, is het bepalen van de specifieke symptomen van UWI moeilijker. De asymptomatische bacteriurie die vaker voorkomt bij deze populatie wordt vaak verward met een UWI, wat leidt tot overdiagnose en onnodige behandeling.

Wanneer de UWI-diagnose onduidelijk is, is een afwachtende houding verantwoord. De infectie verbetert bij 25 tot 50% van de oudere vrouwen met UWI-symptomen binnen een week. Anderzijds kan bij een echte UWI het uitstellen van de antibioticabehandeling tot ernstige complicaties leiden.



Dit moet u weten

De symptomen die wijzen op een urineweginfectie zijn pollakisurie, dringend moeten plassen, soms incontinentie, dysurie en suprapubische gevoeligheid. Voor infecties van de bovenste urinewegen zijn ook koorts, koude rillingen en gevoeligheid/slagpijn in de flank alarmsignalen. De bevestiging van de diagnose gebeurt via een urinestaal.

Bron: BCFI - Folia juli 2021

▣ In het kort

Sinds de eerste golf van COVID-19 rezen er veel vragen over de mogelijke overdracht van het SARS-CoV-2-virus van moeder op foetus. Volgens sommige onderzoeken vormt de placenta een beschermende barrière voor de foetus tegen het virus. Zwangere vrouwen blijven echter een risicogroep wat betreft de luchtweginfecties. Hepatitis B en C worden in Europa nog te vaak in een laat stadium gediagnosticeerd. De meeste dragers zijn er zich niet van bewust en worden pas (h)erkend wanneer er al leverschade is.

Michèle Koerperich

Een voedingssupplement voor de preventie van het metabool syndroom binnenkort in de handel

Op 1 september heeft het Europees Agentschap voor Voedselveiligheid (EFSA) groen licht gegeven voor het in de handel brengen van de bacterie Akkermansia muciniphila in gepasteuriseerde vorm. Het onderzoek en werk van prof. Cani (UCL) toonde immers het belang aan van deze bacterie voor onze gezondheid.

▣ Een baanbrekende gepasteuriseerde bacterie

De darmmicrobiota groeiden de voorbije jaren uit tot een strategisch kruispunt dat de vele metabole storingen stuurt in de ontwikkeling van obesitas, diabetes type-2 en hart- en vaatziekten. Het onderzoek van Patrice Cani stootte op een bacterie: de Akkermansia muciniphila. Die bleek overvloedig aanwezig in ons darmstelsel en wordt in verband gebracht met een betere metabole gezondheid en beter lichaamsgewicht.

Het onderzoek over de toediening van de Akkermansia muciniphila bij dieren wees aanvankelijk meerdere troeven voor het metabolisme aan. En tot grote verbazing van het onderzoeksteam bleken de resultaten nog beter wanneer de bacterie gepasteuriseerd werd toegediend dan levend. Die pasteurisatie biedt het bijkomend voordeel dat ze stabiel is en blijft in de tijd en eenvoudiger te gebruiken is. Patrice Cani en zijn collega's begonnen met die troeven op zak aan het onderzoek op mensen.

De besluiten van hun onderzoek waren overduidelijk: de tests bij mensen bevestigden wat reeds was vastgesteld bij de muizen. De inname van de gepasteuriseerde bacterie verhinderde de verslechtering van de gezondheidstoestand van de testpersonen (pre-diabetes, cardiovasculaire risico's). Meer nog, de onderzoekers ontdekten een vermindering van de ontstekingsmarkers van de lever, een lichte daling van het lichaamsgewicht (gemiddeld 2,3kg) en een daling van het cholesterolgehalte. Anderzijds vertoonden de metabole parameters (weerstand aan insuline of hypercholesterolemie) bij de proefpersonen met placebo een doorgaande verslechtering in de loop van de tijd.

▣ Een nieuw voedingssupplement

De vinding komt dus volgend jaar in de vorm van een oraal voedingssupplement op de markt "ongetwijfeld in de vorm van een capsule of tablet, dat zoeken we nog uit," verduidelijkt prof. Cani. "België zal ook vast en zeker bij de eerste landen horen waar het verkrijgbaar zal zijn," meent Michael Oredsson, de ceo van A-Mansia. "We moeten nog bepalen in welke andere landen we dit 'novel food' kunnen voorstellen vanaf het tweede semester 2022."

De benaming 'novel food' komt voort uit de Europese wetgeving. Het betreft elk voedsel of elke voedingsstof waarover nog geen lange gebruikshistoriek bestaat of die afkomstig is van een nieuwe bron. Het gaat dus ook om voedsel of voedingsstof die getransformeerd werden of die een technologische bewerking ondergingen, en dit na mei 1997. Als het zoals in dit geval, gaat om bacteriën geldt dit Europese reglement maar ook voor bepaalde bestanddelen van voedingsvezels, bv. die recent wijzigden door een enzymatische werking of om insecten bestemd voor menselijke voeding en waarover geen lange gebruikshistoriek beschikbaar is in Europa.

Bachi prijst het enorme werk en de investeringen van professor Cani en zijn team van de UCL. "Ik ben heel blij met de erkenning als Novel Food door de EFSA voor dit nieuwe gepasteuriseerde probioticum," zegt Marc Gryseels, gedelegeerd bestuurder van Bachi. "De ontdekking van een nieuwe stam is al heel bijzonder maar er dan ook nog een vinden via wetenschappelijke studies, die een impact heeft op de gezondheid, is dat nog meer." "Deze erkenning door het EFSA en het op de markt brengen van deze stam in de vorm van een voedingssupplement bewijst het belang van sommige supplementen bij de preventie van bepaalde pathologieën maar ook het belang van de wetenschap over microbiota die de voorbije 20 jaar niet heeft stilgestaan." "De probiotica zijn altijd vrij druk besproken geworden en zelfs alleen al het woord wordt op verschillende manieren gewaardeerd. Deze algemene benaming omvat heel wat verschillende stammen en het is op dat vlak dat de specificiteit moet worden omschreven en de rol van elke stam moet bewezen worden. Deze markt is dus enorm breed en complex maar tegelijk ook zeer veelbelovend voor de gezondheid van ons allen. De Akkermansia is daar een prima voorbeeld van."

B A C H I

N. EVRARD IN SAMENWERKING MET **BACHI**,
DE BELGISCHE BEROEPSVERENIGING VAN DE INDUSTRIE
VAN VOORSCHRIFTVRIJE GENEESMIDDELEN EN
GEZONDHEIDSPRODUCTEN VERKOCHT IN DE APOTHEEK

Ontstekingen?

Infecties?

Oogheekkundige ingreep?

Oogsecreties?

Allergieën?



Kamillosan® Ofta
Hygiëne van oogleden
en wimpers!

Zonder bewaarmiddelen

8 UUR VERLICHTING VAN ELK TYPE DROGE OGEN^{1,2*}

Systane[®]
COMPLETE

- VERLICHT ELK TYPE DROGE OGEN GEDURENDE 8 UUR^{1,2*}
- SIGNIFICANTE VERLICHTING VAN DE SYMPTOMEN TOT 8 UUR^{1*}
- VERZACHTEND GEVOEL TOT 8 UUR^{1*}

WENST U STALEN?

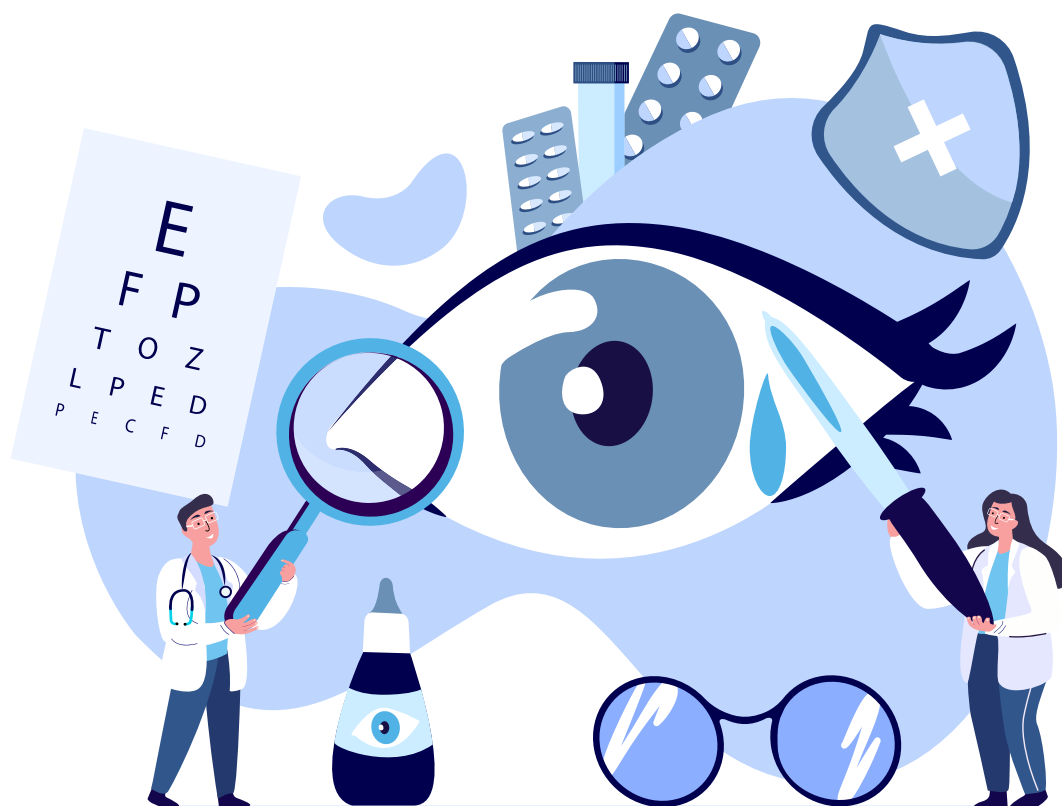
Mail naar
care_bl.customer@alcon.com
of bel naar 015/53 31 11

2 DRUPPELS EN NIETS HOUDT HEN NOG TEGEN



* Dit product is een medisch hulpmiddel. Voor indicaties, contra-indicaties en waarschuwingen verwijzen wij u naar de gebruiksaanwijzing van het relevante product. Resultaat is individueel afhankelijk, persoonlijk medisch advies kan nodig zijn. 1. Steven Silverstein, Joseph Tauber, Elizabeth Yeu, Venkateshwar Manoj. Improvement in Symptom Relief Following a Single Dose of Propylene Glycol/Hydroxypropyl-Guar Based Lubricant Eye Drops in Dry Eye Patients. ASCRS Virtual Meeting, May 15-19, 2020. Full publication published 2. Rangarajan R, Ketelson H. Preclinical Evaluation of a New Hydroxypropyl-Guar Phospholipid Nanoemulsion-Based Artificial Tear Formulation in Models of Corneal Epithelium. Journal of Ocular Pharmacology and Therapeutics 35/1, 2019. © 2021 Alcon Inc. BNLX-SYB-2100002 09/2021

Alcon



DE OGEN VRAGEN OM AANDACHT

DROGE OGEN, CONJUNCTIVITIS, ALLERGIE, RODE EN GEÏRRITEERDE OGEN... NOGAL WAT KLEINE OOGKWALEN KUNNEN GEMAKKELIJK ZONDER VOORSCHRIFT WORDEN BEHANDELD. BIJ ELK ADVIES ZAL U ECHTER MOETEN AFWEGEN DAT ERNSTIGE PIJN, FOTOFOBIE, TRAUMA EN EEN VERMINDERD GEZICHTSVERMOGEN ERNSTIGE SYMPTOMEN ZIJN DIE DRINGEND OVERLEG MET EEN OOGARTS VEREISEN.

CONJUNCTIVITIS

Conjunctivitis is een ontsteking van het bindvlies, het slijmvlies dat het oogwit en de binnenkant van de oogleden bedekt. Dit verklaart waarom conjunctivitis niet gepaard gaat met een verminderd gezichtsvermogen, in tegenstelling tot keratitis, dat staat voor schade aan het hoornvlies. Conjunctivitis kan infectieus, allergisch of irriterend zijn (zie volgende blz.)

De symptomen van conjunctivitis zijn:

- ➔ Roodheid van de ogen.
- ➔ Prikkelend, branderig, korrelig of krassend gevoel.
- ➔ Een, mogelijk etterige, afscheiding.

Dit moet u weten

- U mag conjunctivitis niet verwarren met keratitis, dat op zijn beurt een ontsteking van het hoornvlies betreft, wat resulteert in aanzienlijk ongemak tegenover licht, intense pijn en verminderd gezichtsvermogen. Keratitis is een oognoodgeval.
- Wat de etiologie van de conjunctivitis ook is, het dragen van lenzen is verboden tot het herstel.

BACTERIËLE CONJUNCTIVITIS	VIRALE CONJUNCTIVITIS	ALLERGISCHE CONJUNCTIVITIS
<ul style="list-style-type: none"> • Infectieus. • Eenzijdig en later aan beide ogen. • Plakkerige wimpers en oogleden. • Besmettelijk. 	<ul style="list-style-type: none"> • Infectieus. • Aan beide ogen. • Belangrijke traanvorming. • Ontsteking met roodheid. • NKO-symptomen mogelijk. • Besmettelijk. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meestal aan beide ogen vanaf het begin met jeuk, prikkende ogen, branderig gevoel, 'heldere' tranen en soms fotofobie. • Vaak geassocieerd met rhinitis. • Veel stoffen kunnen de oorzaak zijn van conjunctivale irritatie: conserveermiddelen aanwezig in oogdruppels, reinigingsmiddelen voor contactlenzen, shampoos, chloor (zwembaden) ...
<p>De aanpak</p> <p>Oogspoeling met fysiologische zoutoplossing of oogspoeloplossing, 3 tot 6 keer per dag. Het aanbrengen van in koud water gedrenkte kompressen op het oog heeft een verzachtend effect.</p>		
<p style="text-align: center;">Antiseptische oogdruppels</p> <ul style="list-style-type: none"> • De handen wassen voor en na de toediening van de druppels. • Elk oog telkens met een nieuw (niet-geweven) kompres reinigen. • Geen handdoeken met andere personen delen. 	<p style="text-align: center;">Antihistaminische oogdruppels zonder conserveermiddelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orale antihistaminica H 1 • Allergenen vermijden • Desensibilisatie 	

Een medisch consult is noodzakelijk

- ➔ Bij aanwezigheid van risicofactoren: het dragen van contactlenzen, immunosuppressie, onevenwichtige diabetes, recente oogchirurgie, hoornvliestransplantatie, lokale behandeling met corticosteroiden, onderliggende oftalmologische pathologie, enz.
- ➔ Bij slechts één werkend oog (monophtalmus).
- ➔ Bij een baby.
- ➔ Bij criteria die wijzen op een ernstige vorm: een beduidende purulente afscheiding, chemosis, ooglidedeem, significante tranenvloed, verminderde gezichtsscherpte en/of fotofobie, waarbij u de patiënt onmiddellijk naar een arts moet doorverwijzen. In deze gevallen is meestal een antibioticatherapie nodig.



Wist u dit?

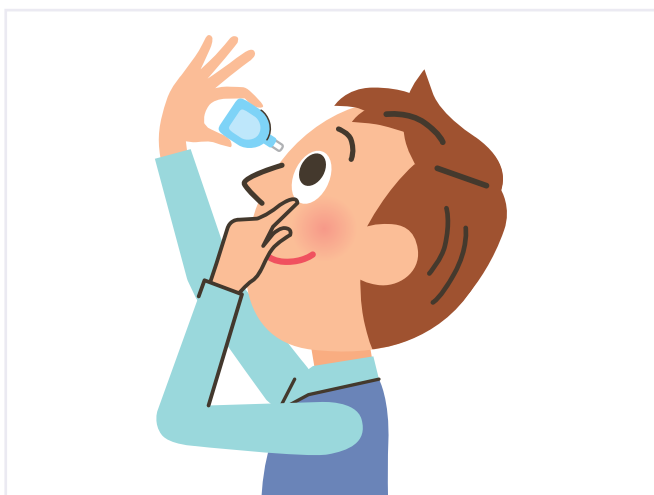
Een fysiologische zoutoplossing spoelt het oogoppervlak van antigenen en ontstekingsmediatoren. Dit rechtvaardigt de noodzaak om het meerdere keren per dag te gebruiken. Het is raadzaam om een verpakking met een enkele dosis te kiezen, zonder conserveermiddel.

Oogbloedingen

Een ernstige en gelokaliseerde roodheid in het bindvlies, pijnloos of beperkte gezichtsscherpte of vervorming van de pupil, suggereert een subconjunctivale bloeding die meestal niet ernstig is en binnen 7 tot 10 dagen verdwijnt. Dit treedt spontaan op of na lichamelijke inspanning, hevig hoesten of hevig niezen bv.

De aanwezigheid van stof of ander vuil

De aanwezigheid van stof, restjes... in het oog veroorzaken een eenzijdige conjunctivale hyperemie, ooglidkrampen en veel tranen. Als het oogongemak licht is, kan de apotheker proberen het vreemde lichaam te verwijderen. Bij bloedingen, wonden en hevige pijn is doorsturen naar de oogheelkundige spoedafdeling noodzakelijk. In de tussentijd kan men het oog beschermen met kompressen en een verband.



Correct gebruik van oogdruppels

- Ervoor zorgen dat men vooraf goed de handen wast en de ogen stofvrij maakt.
- Met het hoofd achterover kantelen en vervolgens met de wijsvinger het onderste ooglid van het te behandelen oog zachtjes neerwaarts trekken.
- De oogdruppel wordt in het oog afgezet zonder de punt van het flesje aan te raken. Het ooglid dan loslaten, het oog sluiten en het traankanaal blokkeren door lichtjes in de binnenste ooghoek te knijpen om de opname van de behandeling te bevorderen.
- Als er nog een oogdruppel moet worden toegediend, moet men 5 tot 10 minuten wachten, of zelfs tot 15 minuten na een oogspoeling om verdunning van de behandelde oogdruppels te vermijden.

DROGE OGEN

Droge ogen zijn een multifactoriële aandoening van het oogoppervlak die wordt gekenmerkt door verlies van homeostase van de traanfilm en gepaard gaat met oculaire symptomen, waarbij instabiliteit en hyperosmolariteit van de traanfilm, ontsteking en beschadiging van het oogoppervlak en neurosensorische afwijkingen een etiologische rol spelen. Deficiëntie van de Meibomklier wordt beschouwd als de belangrijkste en meest voorkomende toegangspoort voor de ziekte. Eenmaal begonnen, lijkt de ziekte zich onafhankelijk van het oorspronkelijke mechanisme te ontwikkelen, wat de multifactoriële aard ervan benadrukt.

De symptomen

Droge ogen komen heel veel voor, vooral bij oudere mensen en vrouwen. Dit fenomeen manifesteert zich door niet erg specifieke oculaire signalen:

- ➔ Een branderig gevoel.
- ➔ Roodheid.
- ➔ Gevoel van 'zand in de ogen'.
- ➔ Gevoeligheid voor licht.

- ➔ Tranen, tintelingen.
- ➔ Het gezichtsvermogen kan schommelen en bij sommige patiënten wordt asthenopie (vermoeide ogen) beschreven.

Dit moet u weten

Een chronische irritatie kan oppervlakkige keratitis of zelfs visuele hinder veroorzaken.

De risicofactoren

Verschillende risicofactoren zorgen voor droge ogen door gebrek aan afscheiding:

- ➔ Hormonale factoren.
- ➔ Fysiologische aanleg.
- ➔ Oogziekten (degeneratieve keratoconjunctivitis sicca,...), auto-immuunziekten, diabetes, ziekte van Parkinson...
- ➔ Sommige omstandigheden bevorderen de verdamping van tranen, zoals de hoogte, roken, wind, droogte, extreme hitte en airco.
- ➔ Meibomklierdisfunctie en blefaritis leiden tot een verandering van de lipidelaag van de traanfilm, die er dan niet in slaagt de strijd aan te gaan tegen de verdamping van de tranen, lokale ontstekingsverschijnselen en de microbiële kolonisatie die zich kunnen voordoen.
- ➔ Een bijwerking van refractieve chirurgie van het hoornvlies en eventuele oogchirurgie.

Uitkijken met bepaalde geneesmiddelen

Bepaalde medicijnen kunnen droge ogen veroorzaken. Dit is het geval voor geneesmiddelen die via het oog worden toegediend (antiglaucoom; NSAID'S, H1-antihistaminica), via de intravitreale route, maar ook via de orale route of in injecteerbare vorm: geneesmiddelen met atropine-effecten bv. die worden gebruikt bij de behandeling van urine-incontinentie, allergieën, depressie, en ook nog bepaalde farmacologische klassen van geneesmiddelen zoals bètablokkers, diuretica, isotretinoïne, enz. Het gebruik van verschillende oogdruppels en de aanwezigheid van conserveermiddelen in bepaalde ooggeneesmiddelen verhoogt eveneens dit risico. Geneesmiddelgerelateerde droge ogen zijn vaak omkeerbaar als men stopt of de dosering aanpast.

De behandelingen

De behandelingen voor droge ogen zijn van nature vooral afhankelijk van traanvervangers of kunsttranen. Hun veelheid, de complexiteit van hun samenstelling, de associaties die nu voorhanden zijn, in steeds fijnere formuleringen zorgen voor de geboekte vooruitgang. De combinatie van therapeutische middelen is dan ook essentieel.

De verschillende formuleringen verschillen in hun elektrolytsamenstelling, hun osmolariteit en de viskeusmakende middelen van hun samenstelling.

- ➔ **Kunststranen bestaande uit isotoon natriumchloride** zijn producten met een lage viscositeit. De effectiviteit is vaak onvoldoende en dus vergen ze een combinatie met andere oogdruppels.
- ➔ **Oogdruppels geformuleerd met natriumhyaluronaat en polymeren van hyaluronzuur** zijn geschikt voor ernstiger droge ogen. Deze werkzame stoffen worden soms gecombineerd met andere ingrediënten om de effectiviteit te vergroten (trealose, HP-guar, enz.).
- ➔ In sommige ernstige vormen van droge ogen kunnen zalven vooral **'s nachts nuttig** zijn om het oog te beschermen tegen uitdroging of malocclusie (slechte sluiting van de ogen).

Dit moet u weten

Het is in alle gevallen belangrijk om te controleren of het aanbevolen product compatibel is met contactlenzen. De oogdruppels zonder conserveermiddel krijgen voorrang.

Als de kunststranen onvoldoende blijken, moeten andere therapieën worden voorgeschreven, zoals helende middelen, lokale corticosteroiden, enz. Ook bepaalde chirurgische procedures zijn aanbevolen bij hardnekkige droge ogen.

Uw advies

- De bijkomende, triggerende factoren beperken: sigarettenrook, airco, enz.
- De binnenlucht vochtig houden, voldoende drinken, een zonnebril dragen.
- Als men met een computer werkt, regelmatig een pauze nemen en regelmatig met de ogen knipperen.
- Wijs uw patiënten op een goede hygiëne bij het gebruik van contactlenzen.
- Benadruk het belang van het verwijderen van make-up.
- Beveel het gebruik, meerdere keren per dag, aan van smerende en hydraterende oogdruppels.
- Dring aan op een goede naleving. Patiënten maken vaak misbruik van de kunststranen die voor hen beschikbaar zijn. Het is vaak interessant om producten aan te bieden met verschillende eigenschappen en viscositeit en om patiënten zelf het product en ritme te laten vinden dat het beste bij hun gevoel past.
- De oogleden eenmaal per dag reinigen en masseren met een geschikt product om de werking van de Meibomklieren, die zich in de oogleden bevinden en die de traanfilm lipiden produceren, in stand te houden.

De waarschuwingssignalen

- Aanhoudend droge ogen.
- Plotselinge start.
- Operatiesuites.
- Anisocorie (ongelijkheid van de pupillen).
- Verminderde gezichtsscherpte.
- Ernstige pijn.
- Ciliaire injectie, zicht van een wit punt, vreemd lichaam.
- Trauma, contactlenzen.

BLEFARITIS

Blefaritis is een chronische, goedaardige, niet-besmettelijke ontsteking van de randen van de oogleden, bij de wortels van de wimpers.

De meeste gevallen zijn van bacteriële of virale oorsprong, maar ook een dermatologische oorzaak (rosacea, allergie, enz.) kan de verklaring zijn. De ontsteking van de Meibomklieren in de oogleden zorgt ervoor dat ze niet goed werken of verstopt raken. De vetstoffen die ze normaal afscheiden om de verdamping van de tranen te vertragen, lopen niet meer goed weg. Dit stolt of verzamelt zich in de klieren, waardoor oogirritatie en jeuk ontstaat, soms met schubben en korstjes die aan de basis van de wimpers verschijnen. De oogleden zijn licht gezwollen en pijnlijk. Droge ogen kunnen ook voorkomen.

Wat kunt u adviseren?

- Dagelijkse ooghygiëne is essentieel, met gebruik van geschikte lotions of gels.
- Door een warm washandje ongeveer tien minuten op de ogen te leggen, zal het vuil aan de basis van de oogleden verzachten en zullen de vetstoffen vloeibaar worden.
- Een massage van de oogleden (van binnen naar de vrije rand) gedurende enkele minuten is dan mogelijk.
- Tegen de uitdroging wordt een oogmeermiddel aanbevolen.

Goed om te weten

Een verstopte klier kan leiden tot de vorming van een kleine harde cyste in het ooglid (hagelkorreltje). Er is geen medicijn.

STRONTJE OF HAGELKORRELTJE?

Strontjes en hagelkorreltjes (= chalazion) zijn goedaardige zwellingen - volumetoename - aan de oogleden. De behandeling lijkt erg op elkaar maar het is wel belangrijk om beide te onderscheiden, omdat de complicaties heel verschillend kunnen zijn.

	STRONTJE	HAGELKORRELTJE
DE SYMPTOMEN	<ul style="list-style-type: none"> • Wit bolletje aan de basis van de wimper. Het wijst op de betrokkenheid van de Zeiss- of Moll-klieren, pilosebaceuze klieren die aan een wimper zijn bevestigd en die vatbaar zijn voor infectie (stafylokokken). • Was tegelijkertijd de oogleden met een oplossing die geschikt is voor de ogen en druppel antiseptische oogdruppels in. Doorboor het strontje niet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dit is een rode ontstekingsmassa veroorzaakt door de obstructie van een klier van Meibom in het ooglid, nabij de wimpers. Deze kliertjes produceren vetstoffen die essentieel zijn voor de samenstelling van de tranen. • In het begin is er een oedeem, irritatie en roodheid (zoals het strontje). Het hagelkorreltje wordt dan ingekapseld, waardoor een zwelling ontstaat die lang kan aanhouden.
PLAATS	<ul style="list-style-type: none"> • Wimper 	<ul style="list-style-type: none"> • Ooglid
EVOLUTIE	<ul style="list-style-type: none"> • Gunstig in een paar dagen na uitslag en drainage van de pus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elk hagelkorreltje moet worden onderzocht door een oogarts om de diagnose te bevestigen en verdere inkapseling te voorkomen. • Een kleine chirurgische ingreep kan nodig zijn in het geval van een groot hagelkorreltje dat ingekapseld zit in het ooglid.
UW ADVIES	<ul style="list-style-type: none"> • Om de rijping van het strontje te versnellen en de evacuatie van pus te bevorderen, raden we aan om 4 keer per dag steriele kompressen met lauw/ warm water aan te brengen gedurende 10 tot 15 minuten tot de volledige verdwijning. Na ongeveer 2 dagen zal het strontje vanzelf 'opengaan'. • Tegelijkertijd de oogleden wassen/spoelen met een oplossing die geschikt is voor de ogen en antiseptische oogdruppels indruppelen. • Het strontje niet doorboren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Warmte helpt de verstopte klier te verdunnen en af te voeren. Dit is het meest effectieve en het minst gevaarlijke advies. • Het is niet aanbevolen om te masseren omdat het hagelkorreltje geïnfecteerd kan zijn. • Het gebruik van ooglid- of ooghygiënebehandelingen helpt bij het reinigen van de oogleden. • Een massage is aanbevolen ter preventie van terugkerende hagelkorreltjes.

Ann Daelemans



MEMBRASIN®
DUINDOORNBESOLIE

Verlicht droge ogen zonder te druppelen

Naast de bekende Membrasin duindoornbesolie capsules en Membrasin Eye Care capsules is nieuw de Vision Vitality Spray. Deze oogspray is **klinisch bewezen effectief** bij het verlichten van symptomen van droge ogen^{1,2}. Met als werkzame ingrediënten duindoornbesolie en hyaluroonaat.

Bijzondere toepassing: deze spray gebruik je op gesloten oogleden.



- **Alcoholvrij**
- **Zonder conserverings-middelen**
- **Geschikt voor contactlens dragers, gevoelige ogen en met oogmake-up**

CNK: 4314456

¹Larmo P, Järvinen R, Setälä N, Yang B, Viitanen M, Engblom J, et al. Oral sea buckthorn oil attenuates tear film osmolarity and symptoms in individuals with dry eye. J Nutr 2010; 140: 1462-8.
²Larmo P, Järvinen R, Laihia J, Löyttyniemi E, Maavirta L, Yang B, Kallio H, Sandberg-Lall M. Effects of a sea buckthorn oil spray emulsion on dry eye, Elsevier vol 42, Issue 4, P428-433, aug 2019.



Droge, vermoeide of geïrriteerde ogen?

VISIONLUX[®]



PLUS OOGDRUPPELS

- ✓ Natriumhyaluronaat 0,3%
- ✓ P-Plus™
- ✓ Vitamine B12
- ✓ Elektrolyten



Monopack 10 ml
CNK: 3719-978



Duopack 2 x 10 ml
CNK: 4102-943



COVID-19

wat hebben we geleerd na 18 maanden pandemie?



Ruim anderhalf jaar na de eerste meldingen van COVID-19, worstelt de wereld nog steeds met SARS-CoV-2. Het virus leeft en dreigt op golven en golfjes van het aantal gevallen, ziekenhuisopnames en sterfgevallen. De maatregelen om de epidemie in te dammen worden herhaald, versoepeld of verstrengd, maar in de meeste landen lukt het niet om deze gezondheids crisis volledig te stoppen. Er zijn nog veel uitdagingen voor deze ongekende crisis kan worden overwonnen.

We namen enkele recente onderzoeken door om u te helpen de vele vragen van uw patiënten te beantwoorden.



▣ Waarom krijgen sommige patiënten ernstige vormen van de ziekte?

De grote interindividuele verschillen, van een asymptomatische vorm tot een ernstige vorm die een verblijf op de intensive care vereist en dodelijk kan zijn, blijken eigen aan de SARS-CoV-2-infectie. Men onderzocht verschillende stellingen om deze heterogeniteit te verklaren en recente publicaties bevestigen de rol van een type 1 interferon (IFN-1)-deficiëntie, de eerste immunologische barrière tegen virale infecties. Deze bevinding is des te interessanter omdat door de studie van de verdeling van deze auto-antilichamen bij de niet-geïnfecteerde populatie, het de onderzoekers opviel dat hun aanwezigheid zeer zeldzaam is vóór de leeftijd van 65 (0,2 tot 0,5%), en vervolgens exponentieel toeneemt met de leeftijd. Deze observatie bereikt 4% tussen 70 en 79 jaar, en 7% tussen 80 en 85 jaar.

Deze vaststellingen zouden, althans gedeeltelijk, kunnen verklaren waarom leeftijd een belangrijke risicofactor is bij de ontwikkeling van ernstige vormen van COVID-19.

Tegelijkertijd wijst ander onderzoek ook op de implicatie van een IFN-1-tekort bij de ernstige vormen van covid. Ze toonden aan dat bij mannen 1,3% van deze ernstige vormen wordt verklaard door genetische afwijkingen van het TLR7-gen, dat een belangrijke rol speelt in de productie van IFN-1.



▣ Welke symptomen blijven na COVID?

'Ongeveer de helft' van de patiënten die het ziekenhuis mocht verlaten 'heeft nog steeds last van minstens één aanhoudend symptoom (meestal vermoeidheid of spierzwakte) en meldt een op de drie patiënten nog steeds kortademigheid' na twaalf maanden, aldus een artikel uit het Britse tijdschrift The Lancet. Deze cijfers liggen zelfs nog hoger bij patiënten met een ernstige vorm van covid, die op intensive care verbleven.

De onderzoekers vertrouwden op de gezondheidscontrole uitgevoerd bij bijna 1.300 mensen die tussen januari en mei 2020 werden ontslagen uit een ziekenhuis in Wuhan, de eerste stad die door de pandemie werd getroffen. Ze vergeleken ze met de data verzameld zes maanden na het ontslag van dezelfde patiënten.

▣ Het besluit

"Het aandeel patiënten met minstens één symptoom of gevolg, verminderde nog van 68% na zes maanden naar 49% na twaalf maanden."

"Het aandeel patiënten met kortademigheid nam 'lichtjes toe': 26% tijdens het bezoek na zes maanden tot 30% bij het bezoek na 12 maanden".

En het aandeel patiënten met een verminderde longdiffusiecapaciteit (d.w.z. slechtere overdracht van de zuurstof en het koolstofdioxide tussen de longen en het bloed) vertoonde geen verbetering tussen de twee perioden.

De studie wees ook op een toename van het aandeel patiënten dat kampte met angst of depressie, tot 26% tegen 23%.

De auteurs wijzen er ook op dat vrouwen 43% meer kans hebben dan mannen om te lijden aan vermoeidheid of aanhoudende spierzwakte, en tweemaal zoveel kans om te maken te hebben met angst of depressie. Ze worden ook drie keer meer getroffen door een afname van de longdiffusiecapaciteit.

"De 'lange' COVID is een enorme medische uitdaging," stelt The Lancet zorgelijk in een commentaar bij de studie, waarin wordt opgeroepen tot meer onderzoek om de mechanismen en een beter beheer van de patiënten die eraan lijden te begrijpen.

▣ Moeten we bang zijn voor de nieuwe varianten?

Alle virussen, en dus ook het SARS-CoV-2 dat verantwoordelijk is voor COVID-19, muteren in de loop van de tijd. De meeste mutaties hebben weinig of geen effect op de eigenschappen van het virus. Bepaalde mutaties kunnen echter wel het virus beïnvloeden en bijvoorbeeld een effect hebben op de wijze van (makkelijke) verspreiding, de ernst van de ziektegevolgen, of de effectiviteit van vaccins, geneesmiddelen, diagnostische hulpmiddelen of andere sociale en volksgezondheidsmaatregelen.

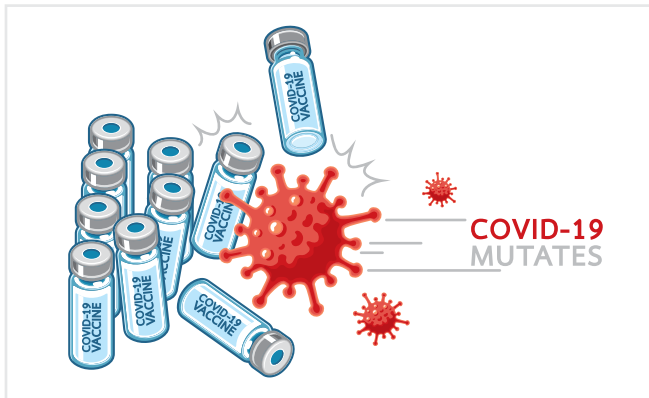
Het verschijnen, eind 2020, van varianten die een verhoogd risico vormden voor de wereldwijde volksgezondheid, bracht de WHO ertoe de te controleren en zorgwekkende varianten te definiëren zodat men voorrang kon geven aan waakzaamheids- en onderzoeksinitiatieven op mondiaal niveau.

De WHO besloot toen ook om deze nieuwe varianten te benoemen met letters van het Griekse alfabet, om stigmatisering van een bepaald land te voorkomen en om het voor het publiek gemakkelijker te maken om de namen uit te spreken.

De WHO meent momenteel dat vier varianten zorgwekkend zijn, waaronder de alfavariant, aanwezig in 193 landen, en de deltavariant, aanwezig in 170 landen, terwijl vijf andere varianten moeten worden gecontroleerd.

De Mu-variant werd in januari voor het eerst ontdekt in Colombia. Het werd sindsdien gemeld in andere Zuid-Amerikaanse landen en in Europa.

"Hoewel de wereldwijde prevalentie van de Mu-variant is afgenomen en momenteel minder dan 0,1% bedraagt, bleef de prevalentie in Colombia (39%) en Ecuador (13%) gestaag toenemen," aldus nog de WHO.



Is de deltavariant agressiever dan de andere varianten?

Een Brits onderzoek wees er dan weer op dat mensen die besmet zijn met de deltavariant tweemaal meer kans hebben om in het ziekenhuis te worden opgenomen dan mensen die besmet zijn met de alfavariant.

Onderzoekers screenen alle covidpatiënten, waarbij door middel van sequencing de delta- of alfavarianten werden gedetecteerd, en opgenomen werden in Engeland tussen 29 maart en 23 mei 2021, toen de deltavariant begon door te breken op het eiland.

Het ging om 43.338 gevallen (waarvan 74% niet gevaccineerd, 24% eenmalig en 1,8% volledig gevaccineerd): 8.682 met de deltavariant en 34.656 met de alfavariant. Het aandeel gevallen dat verband hield met de alfavariant bedroeg gemiddeld 80% over de hele periode, steeg in de eerste week naar 99,8% en in de laatste was het nog 34,8%.

De studie, gepubliceerd in *The Lancet Infectious Diseases*, toonde aan dat 2,3% van de deltapositieve gevallen binnen twee weken na een positieve test in het ziekenhuis werd opgenomen, tegenover 2,2% van de gevallen van alfavarianten. Maar door de herformulering van de gegevens die rekening hielden met factoren waarvan bekend is dat ze het risico op een ernstige vorm van covid beïnvloeden (leeftijd, etniciteit, vaccinatiestatus), berekenden de onderzoekers dat het risico op ziekenhuisopname wordt vergroot met 2,26 bij de deltavariant ten opzichte van de alfavariant.

"Uit onze analyse blijkt dat we zonder vaccinatie, een epidemie met als oorsprong de deltavariant een grotere belasting van het gezondheidssysteem zouden meemaken dan wanneer deze zou worden veroorzaakt door de alfavariant", benadrukt Anne Presanis, co-auteur van de studie.

Verschillende onderzoeken toonden intussen aan dat de vaccins een hoge efficiëntie behouden tegenover de varianten, mits een volledige vaccinatie. De onderzoekers pleiten dan ook voor een 'zo snel mogelijk' volledig vaccinatieschema.

Bieden de vaccins een goede bescherming tegen de deltavariant?

Onderzoekers blijven bezig met de studie van de effectiviteit van de beschikbare vaccins. De behaalde resultaten voorspellen veel goeds. Volgens de Amerikaanse biotech Moderna heeft zijn anticovid-vaccin zijn effectiviteit opnieuw bewezen in een studie gepubliceerd in het tijdschrift 'Science'. De effectieve neutraliserende antilichamen tegen de zorgwekkende varianten en de varianten die moeten worden gecontroleerd (alfa, bèta, gamma, delta, epsilon en iota) blijven inderdaad behouden bij mensen die minstens zes maanden zijn gevaccineerd na de tweede dosis. Voor Stéphane Bancel, de CEO van Moderna, "bevestigen deze gegevens de blijvende werkzaamheid met 93% bij het Moderna COVID-19-vaccin na zes maanden".

Onderzoekers van de Universiteit van Oxford publiceerden een grote studie met gegevens van meer dan 700.000 mensen om de effectiviteit van Pfizer- en AstraZeneca-vaccins tegen de deltavariant te beoordelen. Ze wijzen erop dat vier tot vijf maanden na de 2e dosis de effectiviteit van de twee vaccins vergelijkbaar is. De auteurs leggen gedetailleerd uit dat het Pfizer-BioNTech-vaccin een hogere initiële werkzaamheid verkrijgt, maar wel afneemt: 90% na één maand, 85% na twee maanden, 78% na drie maanden. Voor AstraZeneca is de efficiëntie 67% na één maand, 65% na twee maanden, 61% na drie maanden. Na vier tot vijf maanden bieden ze een vergelijkbare bescherming.

Is een derde vaccindosis nodig?

"Met de huidige kennis is het niet dringend nodig om booster-doses toe te dienen aan volledig gevaccineerde mensen in de algemene bevolking," aldus het European Centre for Disease Prevention and Control - ECDC in een verklaring. "Het vaccineren moet voorrang krijgen bij mensen die hun vaccinatie nog niet volledig hebben gehad. Anderzijds moeten aanvullende doses al worden overwogen voor mensen met een ernstig verzwakt immuunsysteem als deel van hun initiële vaccinatie, wanneer ze een onvoldoende niveau van bescherming hebben," voegt het Europese Agentschap toe, dat ongeveer dertig landen bestrijkt, waaronder de 27 EU-landen.

Verschillende landen besloten of overwogen, gezien de signalen van de verzwakkende vaccins tegen de deltavariant, om booster-doses toe te dienen, meestal voor kwetsbare mensen, maar in sommige gevallen ook voor de hele bevolking.

"Alle in de EU goedgekeurde vaccins, bieden momenteel een hoge bescherming tegen ziekenhuisopname en ernstige ziekten te wijten aan COVID-19, terwijl één op de drie volwassenen ouder dan 18 jaar nog niet volledig is gevaccineerd," aldus het ECDC.

In België besliste de Interministeriële Conferentie Volksgezondheid, op basis van het advies van de Task Force Vaccinatie en een studie van het Federaal Expertisecentrum voor de Gezondheidszorg, om een bijkomend vaccin aan te bieden aan mensen met een zwakkere immuniteit.



Het gaat om dan om ongeveer 300.000 tot 400.000 patiënten:

- ➔ Patiënten met een aangeboren immuundeficiëntie.
- ➔ Patiënten met chronische nierdialyse.
- ➔ Hiv-positieve patiënten met een aantal CD4-cellen lager dan 200 per mm³ bloed (dit betekent dat ze een verhoogd risico op infectie hebben).
- ➔ Patiënten met bloedkanker of andere kwaadaardige tumoren, die een actieve behandeling ondergaan/gingen.
- ➔ Transplantatiepatiënten.
- ➔ Patiënten met ontstekingsziekten die worden behandeld met geneesmiddelen die de immuniteit verlagen.

Voor deze extra vaccinatie, die dit najaar zal plaatsvinden, zullen de op dat moment nog beschikbare vaccinatiecentra ingezet worden. De betrokken patiënten worden automatisch uitgenodigd op basis van gegevens van hun ziekenfonds en hun behandelende arts.

WHO vreest 236.000 doden in Europa in drie maanden

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beoordeelt een prognose die voor 1 december dit jaar 236.000 extra sterfgevallen ten gevolge van Covid-19 in Europa voorspelt, als 'betrouwbaar'. De regionale directeur uitte ook zijn bezorgdheid over de 'stagnatie' van de vaccinatiegraad op het continent.

"Onlangs steeg het dodental in een week in de regio met 11%, met een betrouwbare prognose die tegen 1 december 236.000 sterfgevallen in Europa voorspelt, of een kwart miljoen bovenop de 1,3 miljoen doden die al zijn gevallen door de pandemie op het oude continent," aldus nog de directeur van de WHO Europa, Hans Kluge.

▣ Hoe behandelt men de ernstige vormen van COVID-19?

Een studie, gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift JAMA, bekeek de monoklonale antilichamen sarilumab en tocilizumab, interleukine 6-antagonisten, stoffen die oorspronkelijk werden gebruikt tegen reumatoïde artritis. Het gelijktijdig toedienen van een van deze twee geneesmiddelen samen met corticosteroiden verminderde bij gehospitaliseerde patiënten het risico op overlijden met 17%, in vergelijking met de toediening van alleen maar corticosteroiden. Corticosteroiden zoals dexamethason, die ook een ontstekingsremmend effect hebben, waren de eerste behandeling die de mortaliteit door COVID-19 verminderden.

Deze studie sloeg op 10.930 patiënten, van wie 6.449 een behandeling kregen met sarilumab of tocilizumab en 4.481 de gebruikelijke zorg of een placebo.

Het risico om na 28 dagen te overlijden in de behandelde groep was 22%, vergeleken met 25% voor de anderen.

Door alleen mensen te isoleren die tegelijkertijd de behandeling en de corticosteroiden kregen, daalde het risico op overlijden zelfs tot 21%.



Bovendien verminderde met de behandeling ook het risico op het gebruik van een beademingsapparaat.



De Wereldgezondheidsorganisatie beval het gebruik aan van monoklonale antilichamen, samen met corticosteroiden, bij patiënten die ernstig ziek zijn door COVID-19.

▣ Is het plasma van een herstelde patiënt een behandeling voor COVID-19?

Een uitgebreide Belgische studie onderzocht of het plasma van mensen die hersteld zijn van een COVID-19-infectie het herstel van geïnfecteerde patiënten zou kunnen helpen. Het onderzoek gaf niet het verwachte resultaat, aldus het Universitair Ziekenhuis Leuven, dat met 21 andere Belgische ziekenhuizen deelnam aan het onderzoek. Tussen mei 2020 en januari 2021 namen bijna 500 gehospitaliseerde covidpatiënten deel aan de studie.

Tweederde werd behandeld met herstellend plasma, geschonken door mensen die hersteld waren van COVID-19 en een hoog niveau van antilichamen haalde. Het andere derde deel vormde de controlegroep die geen plasmabehandeling kreeg. Het was de eerste internationale studie waarbij zo'n grote hoeveelheid plasma met zoveel antistoffen werd gebruikt.



"We hoopten dat de noodzaak van een intensieve beademing en het aantal sterfgevallen zou dalen met de toediening van plasma met antistoffen in een vroeg stadium van de opname. Dat was een relevante onderzoeksvraag aangezien herstellend plasma in het verleden al een veelbelovend effect vertoonde bij een aantal infecties," verduidelijkt professor en landelijk onderzoekskoördinator Geert Meyfroidt. *"Ons onderzoek toonde duidelijk aan dat zelfs een grote hoeveelheid plasma, met veel antilichamen, de natuurlijke immunrespons niet kon beïnvloeden en de patiëntresultaten niet kon verbeteren."*

"Het toedienen van herstellend plasma is wel veilig en we hebben geen ernstige bijwerkingen vastgesteld," vervolgde dr. Meyfroidt. *"We hebben nu een duidelijk antwoord op een onderzoeksvraag en zullen ons in de toekomst richten op andere therapieën."*

Meer antistoffen na vaccinatie met Moderna dan met Pfizer

Mensen die het Modernavaccin kregen toegediend, blijken meer antistoffen tegen het coronavirus te hebben dan degenen die het Pfizervaccin kregen. Dat blijkt uit een onderzoek van twee onderzoekers bij 2.500 medewerkers van het ziekenhuis Oost-Limburg- ZOL.

De resultaten werden gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift JAMA. Van de 4.000 medewerkers en artsen die gevaccineerd werden, deden 2.500 vrijwillig mee aan het onderzoek van Deborah Steensels en Line Heylen. Twee maanden na de tweede injectie bleek uit analyse van de gegevens dat mensen die waren ingeënt met Moderna duidelijk meer antistoffen hadden dan degenen die het Pfizervaccin hadden gekregen.

Een mogelijke verklaring voor dit resultaat is dat de dosering van het messenger-mRNA drie keer hoger is in het Modernavaccin.

De onderzoeksresultaten ondersteunen ook de vaststelling van andere onderzoeksgroepen dat oudere patiënten minder antilichamen hebben en meer wanneer ze zijn gevaccineerd na een infectie met COVID-19.

Wat is het risico op stollingsproblemen met vaccins?

Een Britse studie, gepubliceerd in het British Medical Journal (BMJ), vergeleek de medische data van 29 miljoen mensen die hun eerste dosis Pfizer-BioNtech of Oxford-AstraZeneca hadden gekregen tussen december 2020 en april 2021 met die van bijna 2 miljoen coronapositief geteste mensen.

Hoewel de vrees voor bloedstolsels het gebruik van het AstraZenecavaccin vertraagde, ontdekten onderzoekers dat er inderdaad een 'verhoogd risico' was om het probleem te ontwikkelen na vaccinatie, maar dat risico was 'veel lager dan het gevaar van de SARS-CoV-2-infectie zelf'.

Het risico op de ontwikkeling van een veneuze trombose (flebitis) is bijna 200 keer hoger door het oplopen van COVID (12.614 extra gevallen op 10 miljoen) dan door de vaccinatie met AstraZeneca (66 extra gevallen).

Wat de arteriële trombose betreft werd voor geen van beide vaccins een extra geval gevonden, maar er werden 5.000 extra gevallen bij 10 miljoen mensen waargenomen bij degenen die covid hadden.

Mensen die besmet zijn met het virus hebben dus elf keer meer kans om een beroerte te krijgen (1.699 extra gevallen op 10 miljoen mensen) dan degenen die met Pfizer zijn gevaccineerd (143 extra gevallen).

"De overgrote meerderheid van de patiënten zal helemaal oké zijn met deze vaccins," verklaarde onderzoekster Julia Hippisley-Cox aan de BBC, en *"dat de zeer zeldzame gevallen van bloedklonters in de juiste context moeten worden geplaatst"*.

Dit verhoogde risico op de ontwikkeling van klonters bleek zich vooral voor te doen in 'specifieke en korte' perioden ('15 tot 21 dagen na toediening' van Pfizer voor een beroerte en '8 tot 14 dagen voor trombocytopenie met AstraZeneca'). Na het oplopen van Covid-19 houdt het risico '28 dagen na infectie' aan.

Nathalie Evrard

De combinatie van vitamine C en vitamine D versterkt de immuniteit!

Sommige voedingsstoffen spelen een sleutelrol bij het behoud van de integriteit en de werking van het immuunsysteem. Ze vertonen synergetische acties in zeer belangrijke stappen van de immuunrespons. Bij deze stoffen horen vitamine C en D. Beide vitaminen onderscheiden zich door hun immuneeffecten en hun rol bij de ondersteuning van de componenten van de aangeboren en de adaptieve immuniteit, waaronder de epitheelbarrière, de celafweer en de antilichamen, die de belangrijkste verdedigingslinies vormen. Vitamine C moduleert de immuun- en ontstekingsreactie door het aantal antivirale cytokinen te verhogen en de vorming van vrije radicalen te beperken. Momenteel lopen er zo'n vijftien klinische onderzoeken die de werkzaamheid van vitamine C bij COVID-19-infectie beoordelen.

De laboratoria van Arkopharma, experts op de markt van natuurlijke vitaminen, brachten de 1^e combinatie van vitamine C en D 100% op de markt. Een natuurlijk en hoog gedoseerd product dat de immuniteit versterkt.

Zijn vitamine C en vitamine D complementair voor de immuniteit?

De beschikbare gegevens bevestigen het wetenschappelijke belang van een combinatie van vitamine C en D om de immuunfuncties te ondersteunen en te moduleren en zodoende een goede afweer te garanderen⁽¹⁾.

Wanneer kunt u vitamine C aanbevelen?

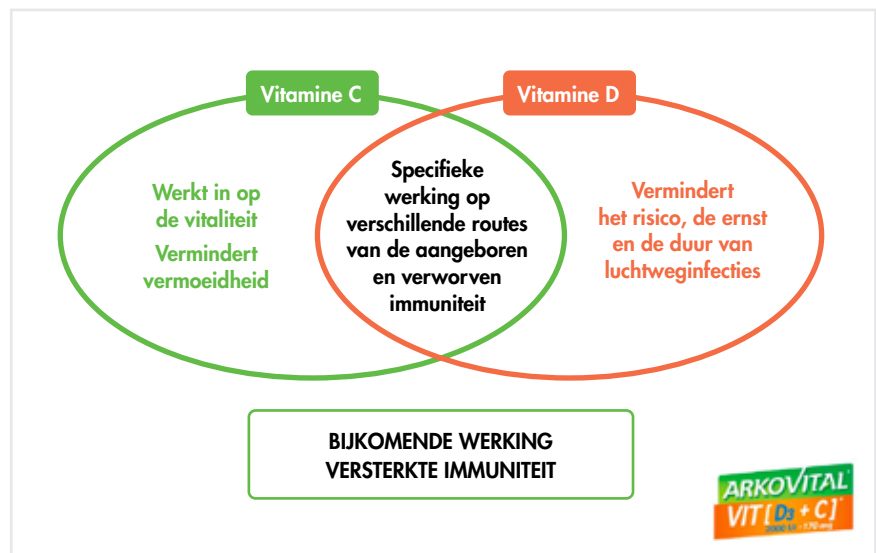
Vitamine C kan alleen of in combinatie met andere vitaminen en mineralen worden ingenomen om de dagelijkse energie te optimaliseren en vermoeidheid te bestrijden. Het kan ook worden aanbevolen als kuur tijdens de winter om het begin van een infectie te bestrijden. In combinatie met vitamine D wordt het effect op de immuniteit versterkt.

Wanneer kunt vitamine D aanraden?

Vitamine D wordt door de huid gesynthetiseerd door de UVB-stralen van de zon. Het is dus best mogelijk dat men in de winter een tekort oploopt vanwege het beperkte zonlicht. Vitamine D kan daarom aanbevolen worden in een kuur in dit seizoen. Ze helpt dan bij het bestrijden van het begin van een infectie. Ze is ook erg belangrijk voor botmineralisatie en bij het voorkomen van osteoporose.

Waarom worden de natuurlijke vitaminen beter opgenomen dan de synthetische?

Studies⁽²⁾ tonen aan dat natuurlijke vitaminen uit planten beter door het



lichaam worden opgenomen omdat ze worden geassocieerd met andere verbindingen in de plantenmatrix die de opname ervan vergemakkelijken.

Is er een verschil in opname/effectiviteit tussen een kauwtablet en een bruistablet?

Ja, om in het bloed te komen, moet elk product als oplossing beschikbaar worden. Wanneer een product in droge vorm (bijv. capsules of tabletten) oraal wordt ingenomen, komt het in vaste vorm in de maag. Het moet dan eerst in stukjes breken en oplossen voor het pas in het bloed terechtkomt. Omgekeerd, wanneer een bruistablet in een glas water oplost, valt het onmiddellijk uit

elkaar en start het borrelende effect. De werkzame stoffen zitten dan meteen in een oplossing en kunnen sneller in het bloed terechtkomen.

Waarom kozen we voor vitamine C uit de Acerola-bessen?

Experts⁽²⁾ vergeleken de absorptie en de uitscheiding van vitamine C alleen met die van acerolasap bij gezonde proefpersonen. De resultaten toonden aan dat bepaalde componenten van het acerolasap de opname en uitscheiding van vitamine C gunstig beïnvloedden. In dit onderzoek werd vitamine C uit Acerolabessen beter opgenomen dan synthetische vitamine C.

(1) Maggini S, Maldonado P, Cardim P, Fernandez Newball C, Sota Latino ER. Vitamins C, D and Zinc: Synergistic Roles in Immune Function and Infections. Vitam Miner 2017;6(2):167.

(2) Uchida E, Kondo Y, Amano A, Aizawa S, Hanamura T, et al. Absorption and excretion of ascorbic acid alone and in acerola (Malpighia emarginata) juice: comparison in healthy Japanese subjects. Biol Pharm Bull 2011;34(11):1744-7.

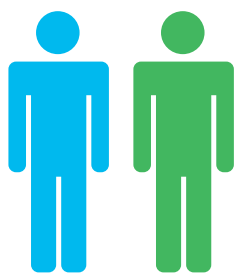


COVID-19: een ramp voor de geestelijke gezondheid

Dit is de andere gezondheids crisis. Een die zich voordoet in het kielzog van de COVID-19-storm. Ondanks de versoepelingen van de coronabeperkingen zijn de cijfers zorgwekkend. Intussen bevestigen onderzoeken bij de bevolking de impact van de pandemie en de beperkingen van het sociale leven op de toename van de prevalentie van slaapstoornissen, angst-, depressie- en aanhoudende symptomen die gelinkt kunnen worden aan posttraumatische stress.

De pandemie creëerde een noodsituatie: een bijzondere toestand van de geestelijke gezondheid. De preventie en de behandeling ervan dook weer op met een ongeziene kracht, hoogdringende en intensiteit en bovendien werd ze ook zeer vaak over het hoofd gezien in onze gezondheidszorg.

Een verontrustend OESO-rapport



Een op de twee mensen krijgt in zijn leven te maken met psychische problemen en een op de vijf heeft er haast permanent mee te maken.

In 2020 verslechterde de geestelijke gezondheid in alle OESO-landen. Het deel van de bevolking dat lijdt aan angst en depressie verdubbelde in 2020 bijna ten opzichte van het jaar voordien. De covidcrisis leidde immers tot een aanzienlijke toename van de risicofactoren voor psychische stoornissen - financiële onzekerheid, werkloosheid en angst, terwijl de beschermende factoren - sociale banden, werk, opleiding en onderwijs, sportbeoefening, leefgewoonten, toegang tot de gezondheidszorg, in ruimtelijke mate werden beperkt. Honderdduizenden mensen over de hele wereld kregen ook nog te maken met de ziekte of het verlies van een geliefde door COVID-19. En daarbovenop kwam nog het feit dat iedereen het verdriet niet echt samen met hun familie en vrienden kon delen. Een ander fenomeen nog: zolang de pandemie de wet dicteert, komt digitale dating steeds meer voor als een po-

vere vervanger van direct sociaal contact. Kortom, de geestelijke gezondheidstoestand van de bevolking kende pieken en dalen. De pieken in mentale nood gingen nauw samen met de pieken in sterfgevallen ten gevolge van covid en de perioden waarin de coronamaatregelen van de pandemie het strengst waren.

De COVID-19-crisis heeft een sterke impact op het leven van kinderen en jongeren. Hun leerproces en hun dagelijks leven werden ernstig verstoord door de sluiting van scholen en door het afstandsonderwijs. De jongeren die debuten op de arbeidsmarkt of moeten werken om rond te komen, werden geconfronteerd met een onzekere arbeidsmarkt en een afname van de sociale banden. Deze sociale beperkingen beroven de jongeren ook van belangrijke levensbepalende en levensveranderende ervaringen op hun weg naar volwassenheid. Jongvolwassenen lopen wellicht een relatief laag risico op de ontwikkeling van ernstige vormen van covid, maar wereldwijde onderzoeken tonen aan dat ze onevenredig veel last hebben van de psychologische gevolgen van de crisis, waarbij angst, depressie en eenzaamheid veel hoger scoren dan voor de hele bevolking samen.

De mensen die te maken kregen met werkloosheid en financiële onzekerheid - twee fenomenen die in 2020-21 toenamen - worden tegelijk ook geconfronteerd met erg schadelijke psychologische gevolgen, net als hogere angst en depressie-niveaus. Ook de werk-privébalans kreeg hieronder te lijden. Veel werknemers werkten langer en velen wijzen op een overmatige blootstelling aan computerschermen en vermoeidheid bij zoomvergaderingen. De ouders moesten leren leven (en werken) met de frequente noodzaak van afstandsonderwijs (lees thuisonderwijs).

Of het nu gaat om lokale initiatieven die de eenzaamheid willen bestrijden met intergenerationele solidariteit of om het innovatieve gebruik van digitale middelen ten dienste van ons welzijn, er zagen tal van oplossingen ter ondersteuning en hulp het licht. Sommige OESO-landen voorzagen zelfs extra middelen voor psychiatrische diensten.



Om de mentale gezondheid van de bevolking te verbeteren, moet men inzetten op preventie gericht op de verbetering van het welzijn en de mentale gezondheid van mensen, aldus de OESO.

Daarom is een alomvattende reactie van het publiek vereist, zoals de OESO-aanbeveling over een geïntegreerd beleid voor geestelijke gezondheid, vaardigheden en werkgelegenheid bepleit om de geestelijke gezondheid van jongeren te beschermen, nu en in de toekomst.

- ➔ **Voorrang zou moeten gaan naar: extra geestelijke gezondheidsondersteuning voor jongeren** (via infocampagnes, telefonische of online diensten, of gemakkelijker toegang tot persoonlijke diensten). Wanneer de psychologische bijstand niet op scholen en universiteiten kan worden hervat, moeten er dringend alternatieven komen.
- ➔ Er moet ook voorrang gaan naar de hulp aan jongeren die het risico lopen te stoppen met school, ook zij met psychische problemen, om te voorkomen dat leerstoornissen op lange termijn gevolgen hebben voor de professionele ontwikkeling en het algemeen welzijn van de jongere.
- ➔ Aangezien werkloosheid een belangrijke risicofactor is voor psychische problemen, moet een van de prioriteiten van het economisch, sociaal en volksgezondheidsbeleid zijn om jongeren te helpen een job te vinden en die te behouden. Het kan ook nuttig zijn om, ter bevordering van de geestelijke gezondheid van jongvolwassenen die al een baan hebben, bewustmakings- en opleidingscampagnes te voeren voor de direct leidinggevenden op de werkplek.

30 tot 80%

In maart 2021 hadden jongeren in België, de Verenigde Staten en Frankrijk 30 tot 80% meer kans om symptomen van depressie of angst te vertonen dan volwassenen.

Jongeren meldden ook meer eenzaamheid.



Zeg uw patiënten dat er een einde komt aan deze epidemie!

We maken een moeilijke tijd mee en we weten niet wanneer de covid-epidemie zal eindigen. Er is wel één ding zeker: er komt een einde aan de epidemie.

Over de hele wereld verkent men tegelijk verschillende pistes om het virus te bestrijden, waaronder vaccinatie, het voldoen aan voorwaarden om collectieve immuniteit te bereiken en ook behandelingen. We zien ook door de geschiedenis heen dat epidemieën komen en gaan, of het nu gaat om ebola, hiv, de Spaanse griep of de pest. De huidige epidemie zal eindigen, zelfs al lijkt dat einde nog ver weg.

Dagelijks zorg dragen voor geestelijke gezondheid: ons advies

- ➔ Vriendelijk blijven voor zichzelf en voor anderen.
- ➔ Aandacht besteden aan een gezonde slaap. De slaapkwaliteit heeft een zeer belangrijke invloed op de mentale gezondheid. Aandacht hebben voor de slaap verkleint het risico op oververmoeidheid of depressie. Het is aan elke persoon om, met ervaring, de specifieke omstandigheden of kleine dingen te herkennen en te bepalen die zowel het in slaap raken als een goede nachtrust bevorderen.
- ➔ Elke dag bewegen is een must. Het is nu dan ook bewezen dat regelmatige lichaamsbeweging de geestelijke gezondheid verbetert. Bewegen werkt vooral bij angst en depressie.



- ➔ Ook andere routines aannemen werkt.
- ➔ Leuke dingen doen.
- ➔ In contact blijven met de natuur. Uit steeds meer wetenschappelijke studies blijkt dat contact met de natuur een bron van welzijn is. Dit kan immers het niveau van de stresshormonen verlagen.
- ➔ Yoga of ontspanningstechnieken beoefenen...
- ➔ Homeopathie en aroma- en fytotherapie kunnen bepaalde symptomen verlichten.

De planten die emotionele toestanden beter beheersen

- ➔ Dankzij hun erkende eigenschappen helpen sommige planten de angstgevoelens te bestrijden. De flavonoiden van passiebloem bv. concurreren met GABA op de GABAerge receptor (dus dezelfde plek waarop oxazepam zich richt). Passiebloem is daarom dan ook geïndiceerd tegen angst, milde slapeloosheid en de functionele somatische uitingen van stress: hoofdpijn, neuralgie, stadium I labiele arteriële hypertensie, hartkloppingen, maagkrampen, enz. Deze plant kan worden gecombineerd met citroenmelisse, valeriaan en meidoorn.
- ➔ Andere geschikte planten zijn adaptogene planten zoals eleuterococcus, ginseng, rhodiola... Ze helpen stress beter te weerstaan. Ze worden aanbevolen in een kuurbehandeling.
 - **Ashwagandha** (*Withania somnifera* L.) is algemeen bekend als de Indiase ginseng. De plant wordt dan ook al eeuwenlang gebruikt in India. Zijn rol in optimale ontspanning en energiebehoud wordt recent steeds meer bestudeerd.

- **Rhodiola rosea** (rozewortel), met een van zijn werkzame stoffen rosavine, helpt het lichaam zich aan te passen en de weerstand tegen fysieke en mentale stress te verbeteren. Deze plant heeft ook een regulerende werking op de stresshormonen.

- ➔ Als een depressie conventioneel wordt behandeld met anti-depressiva, kan **Sint-Janskruid** een alternatief zijn bij milde en voorbijgaande depressieve symptomen. De werkzame stof hyperforine komt voor in de aanbevelingen in het kader van de behandeling van een geïsoleerde depressieve passage van een volwassene. Opletten toch: deze plant is gecontra-indiceerd bij bepaalde medicijnen (zie patiëntendossier).
- ➔ **Saffraan** of het 'rode goud', wordt al meer dan 3000 jaar gebruikt om verdriet en humeurigheid te behandelen zonder enige bijwerkingen. Opgelet: saffraan kan echter op geen enkele manier een door een arts voorgeschreven antidepressivumbehandeling vervangen.

Hoe herkent u een patiënt in psychische nood?

Op fysiek vlak

- Gevoel van verstikking, sneller kloppend hart, duizeligheid, misselijkheid.
- Ernstige slaapproblemen.
- Duidelijk minder eetlust, wat gepaard kan gaan met gewichtsverlies.
- Energiegebrek, lusteloosheid en duidelijke vermoeidheid, uitputting.

Op psychologisch en emotioneel vlak

- Angst en angstaanvallen.
- Paniekgevoel wanneer men hoort praten over het virus.
- Overrompelende, negatieve gedachten.
- Verlies van plezier en gebrek aan interesse in activiteiten waarvan men anders wel geniet.

Gedragmatig

- Moeite met het uitvoeren van gewone, dagelijkse taken.
- Vermijden van ontmoetingen buitenshuis wegens de angst voor besmetting.
- Constante monitoring van symptomen gerelateerd aan het virus.
- Hevig en frequent huilen.
- Duidelijke prikkelbaarheid en agressiviteit, conflicten met de mensen om hen heen.
- Een gebrek aan concentratie
- Alcoholmisbruik en/of ook van drugs en medicijnen.

Ann Daelemans

SAFFRASOR

voor een positief gemoed²

**NIEUWE
LOOK**

**GEEFT
ENERGIE¹**

**TRIPLE
ACTION**

**ZORGT VOOR
EEN OPTIMAAL
GEMOED²**

**VERHOOGT
DE MENTALE
WEERSTAND IN
GEVAL VAN
STRESS¹**



VOORDELEN

- Voor de hele familie, vanaf 12 jaar
- 1 inname per dag, 's morgens
- Snelle werking
- Cyclodextrine technologie, voor een verhoogde opname
- Met vitamines B3, B6, B12, D en zink, cofactoren voor een optimale ondersteuning

SoriaBel

¹Ashwagandha en rhodiola verhogen de mentale weerstand bij stress.

²Full spectrum saffraanextract, die een goede gemoedstoestand ondersteunt.

³Vitamine B6 draagt bij tot het normale energiemetabolisme en tot de algemene vitaliteit.

CNK: 3674959

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be

Het apotheekeam en kanker, een heel belangrijke rol!

De begeleiding van kankerpatiënten blijft een moeilijke opdracht in de apotheek, vanwege de complexiteit van de ziekte en de psychologische onrust die het veroorzaakt. Hoe kunt u deze patiënten helpen en aan hun behoeften en verwachtingen voldoen?

De aanpak van deze patiënten beperkt zich niet tot de 'ondersteunende zorg' die zich richt op vermoeidheid, pijn, eetproblemen, de bijwerkingen van de behandelingen (misselijkheid, spijsverteringsproblemen, jeukende huid, enz.) maar ook in de begeleiding van andere pijnlijke stadia in deze ziekte, zoals de psychische kwetsbaarheid en onzekerheid en de verbetering van het zelfbeeld.

Het apotheekeam is een essentiële nabije speler bij deze patiënten, want zij kiezen bewust voor deze ondersteuning en aflevering van hun medicijnen in de apotheek van hun keuze. Luisteren, advies, troost en steun zijn stuk voor stuk elementen die deze patiënten makkelijker vinden bij hun apotheekeam omdat de uitwisseling vaak makkelijker is dan bij de oncoloog. Alleen al simpelweg omdat u 6 dagen per week van 's morgens tot 's avonds beschikbaar bent.



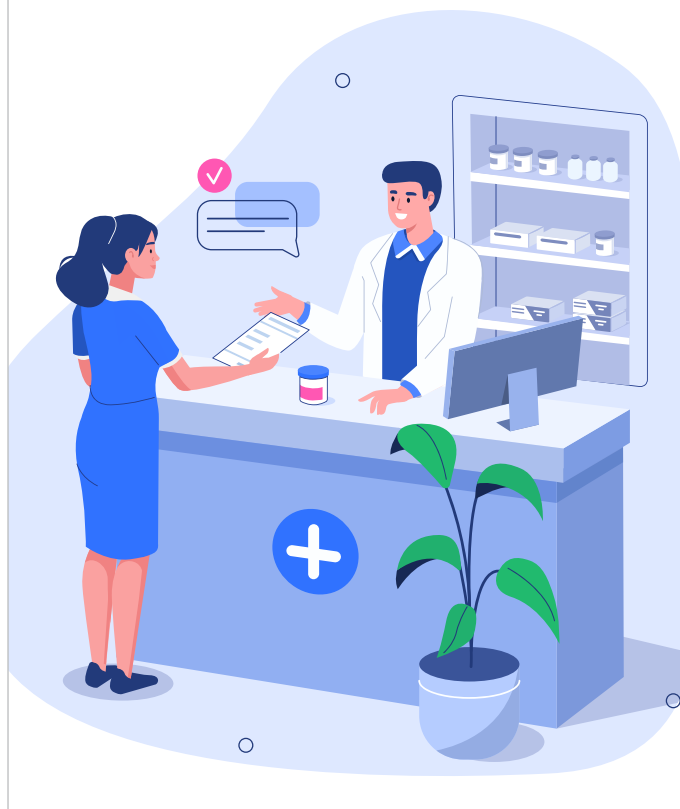
Brigitte Vanderveren,
algemeen directeur Pink Ribbon

"Na een dik jaar waarin sociaal contact moeilijk was vanwege de pandemie, wil Pink Ribbon meer nadruk leggen op de stimulering van dialoog, waardoor gevoelens van angst en eenzaamheid verminderen en waardoor ook hun veerkracht geprikkeld wordt. Want zelfs nu de kansen op overleven en genezing na borstkanker toenemen, weten we dat de ziekte een blijvende impact heeft op alle aspecten van iemands emotioneel, sociaal en professioneel leven."



Het is meer dan ooit belangrijk om de patiënten te begeleiden en voor uitwisselingen te zorgen.

Bij de begeleiding van een kankerpatiënt, zullen uw luisterbereidheid, uw woorden en uw gebaren een zeer krachtig hulpmiddel zijn bij de aanvaarding van de behandeling van de patiënt en voor de vertrouwensband die u al die maanden zult creëren.

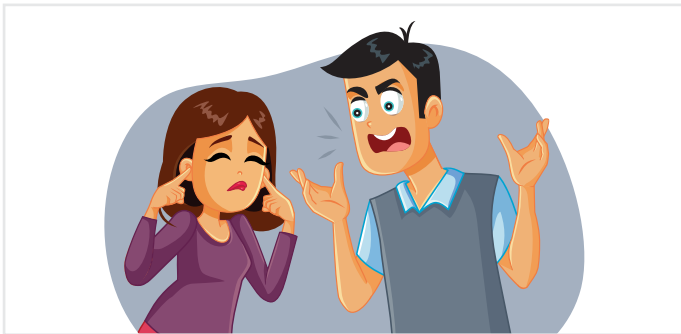


Zorgen voor doeltreffende communicatie

Om de band met uw patiënten te verbeteren, moet de communicatie uitgaan van een echte uitwisseling met aandacht voor bepaalde regels:

- ➔ Beschikbaar en empathisch zijn (de persoon in de ogen kijken).
- ➔ De patiënt niet onderbreken.
- ➔ Geen tekenen van ongeduld tonen.
- ➔ Zinnetjes gebruiken die het luistergevoel versterken: "Ja, ik begrijp het", "Dat is zo",...
- ➔ Herformuleer een punt ter verduidelijking: "Als ik het goed heb begrepen",...

- ➔ Spreek geen oordeel uit.
- ➔ Gebruik duidelijke en begrijpelijke termen (gebruik geen acroniemen, afkortingen of jargon...)
- ➔ Spreek niet te snel.
- ➔ Behoud een open houding en correcte toon.



📌 Leren luisteren

De patiënt wordt geconfronteerd met een heleboel onzekerheden eigen aan dit type ziekte (de behandeling, de vele bezoeken aan het ziekenhuis), en de enige zekerheid voor het apothekerteam zijn de gevoelens van de patiënt. De behoeften die de patiënt voelt en vooral uitdrukt zijn echt. De erkenning van hun situatie geeft de patiënten vertrouwen. Door naar hun ervaringen te luisteren, vertelt u de patiënten dat u aan hun kant staat en dat u niet in de steek laat.

'Actief luisteren', ook wel 'welwillend luisteren' genoemd, is een ondersteunende techniek die vaak wordt aanbevolen in neurolingvistisch programmeren (NLP) en ontwikkeld werd door de Amerikaanse psycholoog Carl Rogers. Deze techniek, gebaseerd op open vragen en herformuleren, maakt het mogelijk een diepe band met uw patiënt op te bouwen, gerust te stellen, een klimaat van openheid, vertrouwen en oprechtheid te bevorderen. De patiënt zal zich makkelijker openstellen en meer geneigd zijn om met u te praten en u in vertrouwen te nemen.

Non-verbale communicatie

Om er zeker van te zijn dat u uw patiënt goed heeft begrepen, moet u zijn non-verbale communicatie observeren: deze intonaties van de stem, de gezichtsuitdrukkingen, de gebaren en in het algemeen de lichaamshoudingen en houdingen (lichaamstaal).

Deze observatie zal u helpen de woorden te begrijpen die zij of hij probeert te gebruiken over de emoties en gevoelens.

Non-verbale communicatie is van groot belang en vooral in de zorg voor kankerpatiënten omdat sommige dingen niet met 'woorden' gezegd kunnen worden of u de woorden gewoon niet vindt...

Met een simpel hoofdknikje, een blik of een glimlach kunt u laten zien dat u naar hen luistert, dat u ze begrijpt en vooral dit gebaar zal u helpen uw gesprek niet te onderbreken.

Wist u dit?

Albert Mehrabian, psycholoog (1939) en professor aan de Universiteit van Californië, bedacht de '7% - 38% - 55%' of ook de 3V-regel genoemd. Die is gebaseerd op twee onderzoeken die verschenen in 1967 en met percentages enkele verschillende soorten communicatie onderscheidde.

7% verbale communicatie (via de betekenis van de woorden.)	38% verbale communicatie (de intonatie en geluid van de stem)	55% visuele communicatie (de gelaatsuitdrukkingen en de lichaamstaal.)
--	---	--

Herformulering op het einde van het gesprek

Herformuleer na uw 'actief luisterend' gesprek de belangrijkste zaken van uw gesprek. Deze herformulering is bedoeld om een hoofdstuk af te sluiten.

'Begin uw zin met 'Dus', 'Tot slot' of 'Ik vat samen'... Deze herformulering is opnieuw nuttig omdat de patiënt zich gehoord, begrepen en opgelucht zal voelen.'

📌 Zorg ervoor dat de patiënt zichzelf in handen neemt

De patiënt voelt zich na de psychologische schok die gepaard ging met de diagnose van kanker, vaak aangeslagen en niet in staat om al die medische info te begrijpen. Zij kan bv. klagen dat ze niet over de juiste informatie beschikt. In dat geval is het nodig om haar te oriënteren, aan te sporen vragen te stellen zodat ze weer haar rol kan spelen en haar verantwoordelijkheid opnemen.

"Als u het moeilijk hebt, vergeet dan niet om deze vragen te stellen de volgende keer dat u het ziekenhuis bezoekt. Hebt u in de tussentijd sommige symptomen die men misschien kan aanpakken en verhelpen?"

📌 Help de patiënt in de mate van het mogelijke

Aanvaard dat u niet alles kunt beantwoorden of niet altijd kunt zoeken naar oplossingen. Hoewel het apothekerteam niet kan reageren op alle onzekerheden van de patiënt in deze ongemakkelijke situatie, is het belangrijk dat u de patiënt duidelijk maakt dat ze op u kan rekenen.

'Ik weet niet hoe ik u moet antwoorden, maar ik zal het uitzoeken. Weet dat u op ons kunt rekenen om u te helpen en de antwoorden op uw vragen te vinden.'

Het feit dat u de patiënt begeleidt, oplossingen zoekt voor de symptomen van de ziekte of voor de bijwerkingen van de behandeling, ook al hebt u niet meteen het antwoord, dit wekt vertrouwen bij de patiënt. Anderzijds kunnen niet-herkende onzekerheden schadelijk zijn voor de therapeutische relatie. Het niet anticiperen op de bijwerkingen van een behandeling doet twijfels rijzen bij het vertrouwen van de patiënt.

"Ik heb niet veel ervaring met deze vorm van kanker of met de strategie van het ziekenhuis, maar ik kan de bijwerkingen opzoeken en de manier om er best mee om te gaan."

Elke patiënt kijkt anders tegen de ziekte aan

De waarheid over de ziekte van een patiënt komt alleen maar naar boven tijdens het hele traject van de persoon zelf. Er mogen dan wel aanbevelingen of statistieken bestaan, er is er geen enkele zekerheid voor de patiënt aan het begin van het zorgtraject. Tegenover dit gebrek aan zekerheid van medische kant, zal de patiënt zonder ondersteuning informatie uit (soms heel) verschillende media gaan zoeken en halen. Daarvoor moet u haar waarschuwen.

"Ga voorzichtig om met bepaalde informatie. Niet alle statistieken hebben dezelfde mate van geldigheid of sérieux. Verkeerd geïnterpreteerde gegevens kunnen onnodig lijden veroorzaken. Spreek er dus zeker over met uw oncoloog."

Omgaan met emoties

Het beantwoorden van of ongevoelig blijven voor bepaalde vragen of gedragingen van dit soort patiënten kan gecompliceerd en emotioneel zijn. Bijvoorbeeld wanneer u te maken krijgt met een patiënt die aan de balie in tranen uitbarst. Hoe vindt u dan de juiste woorden en laat u zich niet laten overweldigen door uw emoties?

Als u niet de 'gepaste woorden' of de juiste houding kunt vinden om met de vragen of het leed van patiënten om te gaan, laat dan geen 'leegte' achter, maar verwijst uw patiënt door naar een andere zorgverlener (psycholoog of oncoloog).

Opnieuw thuis

Patiënten beschouwen het ziekenhuis vaak als geruststellend en als ze het dan mogen verlaten, kan dat zorgen baren. De referentieapotheeker en de huisarts kunnen dan zorgen voor een gunstig zorgklimaat voor de patiënt na het ziekenhuis.

"Uw huisarts en ik gaan met elkaar overleggen om te proberen de symptomen die kunnen optreden na of tussen de ziekenhuisopnames zoveel mogelijk te verbeteren."

Charline Rousseau

Flexofytol[®] FORTE

NEW

2 x
STERKER

Gewrichten, spieren & pezen¹ :

EIS HET BESTE !

VEREENVOUDIGD
GEBRUIK

1 tot 2 / dag

Bioactieve formulering

Kurkuma • Boswellia • Vitamine D

Uitstekende tolerantie

Curcumine wetenschappelijk bestudeerd in een dubbelblind, placebogecontroleerd onderzoek²



Verkrijgbaar in 28 tabletten (CNK : 4385-720) en 84 tabletten (CNK : 4385-738)

www.flexofytol.be

¹ Kurkuma extract draagt bij tot het behoud van flexibiliteit en soepelheid van gewrichten en pezen. Boswellia extract draagt bij tot de soepelheid van de gewrichten. Vitamine D draagt bij tot de instandhouding van een normale spierfunctie. ² Henrotin et al. Arthritis Research & Therapy volume 21, Article number: 179 (2019).

ARKOVITAL®

PURE ENERGY MULTIVITAMINEN

VERSTERK OP NATUURLIJKE WIJZE UW WEERSTAND EN VITALITEIT!

100% NATUURLIJKE VITAMINEN
BETERE ASSIMILATIE DOOR HET LICHAAM



ARKOVITAL® PURE ENERGY

- . 100% Plantaardige multivitaminen
- . **Natuurlijke weerstand en vitaliteit**
- . Antioxiderend vermogen 2 x groter dan de chemische vitaminen⁽²⁾



ARKOVITAL® PURE ENERGY 50+

- . 100% plantaardige multivitaminen
- . **Natuurlijke weerstand en vitaliteit voor personen vanaf 50 jaar**
- . Behoud van het botkapitaal (vitamine D, zink, mangaan)
- . Behoud van het zicht (vitamine B2, zink)



ARKOVITAL® IMMUNOPLUS

- . 100% plantaardige multivitaminen
- . **Natuurlijke weerstand en energie**
- . Met Echinacea, beta-glucanen en Baobab



NEW

ARKOVITAL® VITAMINE C+D3

- . 100% plantaardige vitaminen
- . **Immuunsysteem en natuurlijke weerstand**
- . Vermindering van de vermoeidheid
- . Herwin vitaliteit
- . Bruistablet voor een optimale assimilatie

AANVULLENDE WERKING VAN DE VITAMINEN VOOR EEN BETERE WERKING OP DE IMMUNITEIT



DUO-PACK
*



ARKOVITAL® ACEROLA 1000

- . 100% plantaardige vitamine C
- . **Natuurlijke weerstand en energie**
- . Betere biologische beschikbaarheid: +48% vitamine C bruikbaar door het lichaam⁽³⁾
- . Heerlijke of bruistablet



DUO-PACK
**

FARMACEUTISCHE LABORATORIA VOOR NATUURLIJKE GENEESKUNDE

* Actie geldt tot de voorraad strekt. ** Uitsluitend geldig op de referentie Arkovital Acerola 1000 kauwtablet. Deze voedingssupplementen zijn beschikbaar in apotheken en parafarmacies. Kan variëren naargelang de producten van het gamma.

ARKOROYAL® DYNERGIE Immuneit - Energiebooster

Dit complex is een combinatie van Ginseng, voor een versterkende werking en een werking tegen vermoeidheid, met Koninginnenbrij, Acerola en Propolis.

1 amp./dag



ARKOROYAL® IMMUNITEIT FORT BIO Immuneit - 1^{ste} tekenen

Complex van 5 producten van de bijenkorf: Koninginnenbrij, groene & bruine propolis, manukahoning, pollen. Deze laatste helpt, in combinatie met Echinacea, de weerstand van het lichaam te ondersteunen en weerstandig te zijn tijdens de winter.

1 amp./dag



DUO-PACK
*

ARKOROYAL® KONINGINNENBRIJ BIO 2500 MG

Immuneit - Preventie

Koninginnenbrij BIO 2500 mg, de hoogste dosis van de markt en van premium kwaliteit, met een bewezen doeltreffendheid op de immuneit. Het is de ideale bondgenoot om te voorkomen of te herstellen van externe agressies door het lichaam op natuurlijke wijze te versterken.

1 amp./dag



NEW



DUO-PACK
*

ARKOROYAL® SCHAT VAN DE BIJENKORF 500 MG Immuneit - Preventie

1^{ste} capsule-formaat in te slikken omwille van gemak en bruikbaarheid. In associatie met een sterke dosis gelyofiliseerde Koninginnenbrij (1000 mg) per inneme. Ze wordt aangeraden aan het begin van de winter, maar ook bij seizoenswisselingen.

2 caps./dag



ARKOROYAL®

PREMIUM KONINGINNENBRIJ

VERSTERK OP NATUURLIJKE WIJZE UW ORGANISME.*

KONINGINNENBRIJ VAN
PREMIUM KWALITEIT

2,5% APALBUMINE MET
VOEDENDE EN ANTIBACTERIËLE
EIGENSCHAPPEN

CONSUMENTENACTIE GRATIS THERMOS VIA COUPON

ACTIE GELDIG VAN
01/09/2021 TOT 31/12/2021
OP DE GAMMA'S ARKOROYAL
EN ARKOVITAL

Cfr. voorwaarden en antwoordbon
op de leaflet gedistribueerd in de
apotheek of bij uw vertegenwoordiger.
Voedingssupplementen



Waarde: 19,90€
Volume: 420 ml

www.arkopharma.be

Magnesium en passiebloem, een duo dat de stress aanpakt

Steeds meer patiënten klagen over stressgebonden problemen, die zich vooral uiten in een verstoorde slaap, concentratiestoornissen en angstgevoelens. Zowel magnesium als passiebloem werken op het GABA-systeem, in de kern van de pathofysiologische mechanismen van stress.

▣ Neurotransmitters en hormonen betrokken bij stress

Neurotransmitters zijn chemische moleculen die worden vrijgegeven door de neuronen in de synaptische spleet. De GABA-neurotransmitter (gamma-aminoboterzuur) reguleert angst door de werking van de neuronen waaraan het hecht te verminderen. Het is de belangrijkste remmende neurotransmitter in het zenuwstelsel. Het is op deze GABA-receptoren dat de modulatoreneemiddelen zoals benzodiazepinen, barbituraten en alcohol zich richten.

Nog andere neurotransmitters werken op het alarmsysteem in: serotonine regelt de temperatuur, slaap, stemming, eetlust en pijn; noradrenaline dan weer de aandacht, emoties, dromen, slapen en leren; acetylcholine is betrokken bij opwinding, aandacht en dopamine bij de controle van beweging en houding en ook nog het reguleren van de stemming.

▣ Als de stress aansleept

De psychologische impact van stress hangt af van de duur van de stress. Langdurige of herhaalde blootstelling aan stress put de energievoorraad van het lichaam uit, de bloedglucosespiegel is op zijn laagst, de cellen worden niet meer gevoed: een toestand van uitputting dreigt. En die verzwakte toestand wordt een voedingsbodemp voor ziekteontwikkeling. De cellen verzwakken en het neurohormonale systeem is niet meer in orde en ook het cholesterolgehalte in het bloed raakt verstoord.

Chronische stress beïnvloedt in grote mate de gezondheid van het lichaam. Hij beïnvloedt ook de emotionele toestand, het gedrag en de cognitie: depressie, aanhoudende agressiviteit, emotionele vermoeidheid, prikkelbaarheid. Er kunnen psychische stoornissen ontstaan en die kunnen de besluitvorming verstoren: concentratieproblemen (de gedachten focussen op de stressor), geheugenproblemen, verhoogde angst, emotionaliteit, rusteloosheid, verstoorde slaap.

▣ Magnesium

Magnesium is in het centrale zenuwstelsel een agonist van GABA, de neurotransmitter die de werking van de neuronen waaraan het zich hecht vermindert en zo ook de stress vermindert. De fysiologische reacties op stress putten de magnesiumvoorraad uit, wat op zijn beurt de stress verergert en waardoor dus een vicieuze cirkel kan ontstaan. Dit verklaart het gunstige effect van magnesiumsuppletie op stress, angst, depressie en slaapproblemen.



Bij de verschillende somatische en psychische vormen van stress stelt men vaak magnesiumsuppletie voor, omwille van de essentiële rol van magnesium in het metabolisme van de cellen, met name in het centrale zenuwstelsel.

▣ Passiebloem

De farmacologische effecten vertonen een werking van passiebloem op de GABA-receptormodulatie met inbegrip van een affiniteit voor GABA-A- en GABA-B-receptoren. De GABA-heropname is bewezen. De flavonoïden van de plant vertonen een belangrijk bindingsvermogen aan GABA-A-receptoren op de plek van de benzodiazepinen. Maar ze moduleren de receptoren op een andere manier dan benzodiazepinen, wat verklaart waarom passiebloem geen afhankelijkheid of tolerantie veroorzaakt.

Het Europees Geneesmiddelenbureau (EMA) erkent het traditionele medicinale gebruik van passiebloem voor de verlichting van stresssymptomen en om te helpen slapen.



De alkaloiden en flavonoïden in de passiebloem, werken in op de GABAerge receptoren en zorgen voor een kalmerend effect.

Wist u dit?

Magnesium en de passiebloem geformuleerd in eenzelfde voedingssupplement werken in synergie en bestrijden de symptomen die verband houden met de stress.

Ann Daelemans

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL Brufen 40 mg/ml suspensie voor oraal gebruik **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** 1 ml suspensie voor oraal gebruik bevat 40 mg ibuprofen. **Hulpstoffen:** vloeibare methylol 0,5 mg/ml en 5,32 mg natrium per 1 ml suspensie voor oraal gebruik. **FARMACEUTISCHE VORM** Suspensie voor oraal gebruik Witte of gebroken witte, viskeuze suspensie. **KLINISCHE GEGEVENS** **Therapeutische indicaties** Brufen wordt gebruikt als kortstondige symptomatische behandeling van: lichte tot matige pijn, zoals tandpijn, hoofdpijn. koorts. Brufen is bestemd voor gebruik bij kinderen met een lichaamsgewicht vanaf 10 kg (1 jaar oud), adolescenten en volwassenen. **Dosering en wijze van toediening** **Dosering** Bijwerkingen kunnen tot een minimum worden beperkt door gebruik te maken van de laagst mogelijk effectieve dosis voor de kortst mogelijke periode die nodig is om de symptomen onder controle te brengen. De dosering stemt overeen met de informatie die volgt. Bij kinderen en adolescenten wordt Brufen gedoseerd op basis van het lichaamsgewicht (LG), doorgaans bij 7 tot 10 mg/kg LG als een enkelvoudige dosis tot maximaal 30 mg/kg LG als de totale dagelijkse dosis. Het respectieve doseringsinterval moet worden gekozen in overeenstemming met de symptomatologie en de maximale dagelijkse dosis. Dit doseringsinterval mag niet korter zijn dan 6 uur. De aanbevolen maximumdosis mag niet worden overschreden. Als het gebruik van dit geneesmiddel bij kinderen vanaf 1 jaar en bij adolescenten langer dan 3 dagen noodzakelijk is of wanneer de symptomen verergeren dient een arts geraadpleegd te worden. Als dit product bij volwassenen langer dan 3 dagen moet worden gebruikt in geval van koorts of langer dan 4 dagen voor de behandeling van pijn, of als de symptomen verergeren, moet een arts worden geraadpleegd. De verpakking bevat een doseerspuit voor orale toediening van Brufen. De doseerspuit voor orale toediening heeft stapsgevoelige markeringen van 0,25 ml tot 5 ml. 5 ml suspensie voor oraal gebruik stemt overeen met 200 mg ibuprofen. De fles moet vóór gebruik krachtig worden geschud. **Lichaamsgewicht: (leeftijd):** 10 kg – 15 kg (zuigelingen/kinderen van 13 jaar) **Enkelvoudige dosis:** 100 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 300 mg ibuprofen **Lichaamsgewicht: (leeftijd):** 16 kg – 19 kg (kinderen van 4-5 jaar) **Enkelvoudige dosis:** 150 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 450 mg ibuprofen **Lichaamsgewicht: (leeftijd):** 20 kg – 29 kg (kinderen van 6-9 jaar) **Enkelvoudige dosis:** 200 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 600 mg ibuprofen **Lichaamsgewicht: (leeftijd):** 30 kg – 39 kg (kinderen van 10-11 jaar) **Enkelvoudige dosis:** 200 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 800 mg ibuprofen **Lichaamsgewicht: (leeftijd):** ≥40 kg (adolescenten ≥12 jaar en volwassenen) **Enkelvoudige dosis:** 200-400 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 1200 mg ibuprofen **Bijzondere patiëntengroepen** **Ouderen** Bij ouderen hoeft de dosis niet speciaal te worden aangepast. Vanwege het mogelijke bijwerkingenprofiel moeten ouderen bijzonder zorgvuldig worden opgevolgd. **Nierfunctiestoornis** Bij patiënten met een lichte tot matige vorm van verstoorte leverfunctie hoeft de dosis niet te worden verlaagd (patiënten met ernstige nierinsufficiëntie) **Leverfunctiestoornis** Bij patiënten met een lichte tot matige vorm van verstoorte leverfunctie hoeft de dosis niet te worden verlaagd (patiënten met ernstige leverdisfunctie). **Pediatrische patiënten** Brufen wordt niet aanbevolen voor gebruik bij kinderen jonger dan 1 jaar of met een lichaamsgewicht van minder dan 10 kg. **Wijze van toediening** Uitsluitend voor orale toediening en kortstondig gebruik. De fles moet vóór gebruik krachtig worden geschud. De suspensie voor oraal gebruik kan met of zonder voedsel worden ingenomen. Mensen met een gevoelige maag wordt aanbevolen om Brufen bij de maaltijd in te nemen. **Contra-indicaties** Overgevoeligheid voor het werkzame bestanddeel of voor één van de hulpstoffen. Een voorgeschiedenis van bronchospasme, astma, rhinitis, angio-oedeem of urticaria gepaard gaand met de inname van acetylsalicylzuur (ASA) of andere nietsteroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAID's). On-verklaarde stroomissen van de bloedvorming. Actieve of voorgeschiedenis van recidiverende peptische ulcus/hemorragie (twee of meer verschillende episoden van bewezen ulceratie of bloeding). Voorgeschiedenis van gastrointestinale bloeding of perforatie als gevolg van een eerdere behandeling met NSAID's. Cerebrovasculaire of andere actieve bloeding. Ernstig leverfalen, ernstig nierfalen of ernstig hartfalen (NYHA Klasse IV). Ernstige dehydratie (veroorzaakt door braken, diarree of onvoldoende inname van vloeistof). Zwangere patiënten, tijdens de laatste drie maanden van de zwangerschap. **Bijwerkingen** De lijst hieronder met bijwerkingen omvat alle bijwerkingen die zijn gemeld tijdens een behandeling met ibuprofen, met inbegrip van de bijwerkingen die zijn gemeld tijdens een behandeling met een hoge dosis bij reumapatiënten. De frequenties voor gevallen waarvan werd gemeld dat ze nog minder dan zeer zelden voorkomen, verwijzen naar kortstondig gebruik van dagelijkse doses tot maximaal 1.200 mg ibuprofen (30 ml Brufen 40 mg/ml suspensie voor oraal gebruik, maximale dagelijkse dosis voor volwassen en adolescenten vanaf 12 jaar) voor formuleringen voor oraal gebruik en een maximum van 1.800 mg voor zetpillen. De evaluatie van de bijwerkingen is gebaseerd op de volgende classificatie van frequentie: **Zeer vaak:** (≥ 1/10, < 1/10) **Soms:** (≥ 1/1.000, < 1/100) **Zelden:** (≥ 1/10.000, < 1/1.000) **Zeer zelden:** (< 1/10.000) **Niet bekend:** (kan niet te beschikbare gegevens niet worden bepaald) Bij de volgende bijwerkingen moet erme rekening worden gehouden dat ze voornamelijk dosisafhankelijk zijn en van persoon tot persoon kunnen variëren. De bijwerkingen die het vaakst zijn waargenomen, zijn bijwerkingen van het maag-darmstelsel. Peptische ulcera, gastrointestinale perforatie of GIB-bleeding, soms met fatale afloop, met name bij kinderen, kunnen optreden. Nausea, braken, diarree, flatulentie, constipatie, dyspepsie, abdominale pijn, melena, bloedbraken, eteterende stomatitis, exacerbatie van colitis en ziekte van Crohn zijn gemeld na toediening. Minder frequent werd gastritis waargenomen. Oedeem, hypertensie en hartfalen zijn gemeld als gevolg van een behandeling met een NSAID. Klinische studies wijzen erop dat gebruik van ibuprofen, met name hoge doses (2400 mg/dag), geassocieerd kan worden met een licht verhoogde kans op arteriële trombotische

gebeurtenissen (bijvoorbeeld myocardinfarct of beroerte). **Systeem/orgaanclassen/Frequentie/Bijwerking** **Infecties en parasitaire aandoeningen** Soms: Rhinitis Zeer zelden: Aseptische meningitis. Tekenen van aseptische meningitis zoals hoofdpijn, nausea, braken, koorts, nekstijfheid of bewustzijnsdaling. Patiënten met bepaalde systemische immuunziekten (systemische lupus erythematosus of gemengde bindweefsel aandoening) lijken een verhoogd risico te lopen. Exacerbatie van infectiegebonden ontstekingen (bv. ontstaan van necrotiserende fasciitis) is beschreven in verband met het systemisch gebruik van niet-steroidale anti-inflammatoire middelen (NSAID's). Dit is mogelijk te wijten aan het werkingsmechanisme van NSAID's. Indien tekenen van een infectie optreden of verergeren tijdens het gebruik van Brufen, moet de patiënt onmiddellijk zijn arts raadplegen. Er moet dan vastgesteld worden of er een indicatie bestaat voor een anti-infectieuze/antibiotica therapie. **Bloed- en lymfestelsel aandoeningen** Zeer zelden: Pancytopenie, anemie, leukopenie, trombocytopenie, neutropenie, agranulocytose, aplastische anemie en hemolytische anemie. De eerste symptomen zijn: koorts, keelpijn, oppervlakkige mondulcera, griepale symptomen, ernstige uitputtingsverschijnselen, overvloedige bloeding en blauwe plekken. In dit geval moet de patiënt geadviseerd worden om het geneesmiddel onmiddellijk stop te zetten om zelfmedicatie met analgetica en/of antipyretica te vermijden, en hij moet zijn arts raadplegen. De bloedformule moet regelmatig gecontroleerd worden bij toediening op langere termijn. **Aandoeningen van het immuunsysteem** Soms: Hypersensitiviteitsreacties met huiduitslag en jeuk, alsook astma-aanvallen (mogelijks gepaard gaande met een bloeddrukval). De patiënt moet in dit geval geadviseerd worden om meteen zijn arts te verwittigen en Brufen niet langer in te nemen. Zeer zelden: Symptomen van ernstige hypersensitiviteitsreacties kunnen zijn: zwelling van het gelaat, de tong en de larynx met vernauwing van de luchtwegen, dyspnoe, tachycardie, hypotensie (anafylaxie, angio-oedeem of ernstige shock). Indien één van deze symptomen optreedt, wat kan gebeuren bij de eerste inname van het geneesmiddel, is onmiddellijk dringende medische bijstand noodzakelijk. **Psychische stoornissen** Soms: Slaaploosheid, angstgevoelens Zelden: Depressie, mentale verwarving Zeer zelden: Psychotische reacties **Zenuwstelsel-aandoeningen** Vaak: Duizeligheid Soms: Hoofdpijn, paresthesieën, slapeloosheid, agitatie, prikkelbaarheid Zelden: Optische neuritis **Oogaandoeningen** Soms: Gezichtsverlies. In dit geval moet de patiënt geadviseerd worden om zijn/haar arts te verwittigen en de inname van ibuprofen stop te zetten. Zelden: Toxische optische neuropathie **Evenwichtsorgaan- en ooraandoeningen** Soms: Gehoorverlies Zelden: Tinnitus, vertigo **Hartaandoening-en** Zelden: Hartfalen, myocardinfarct, palpities **Vasculaire aandoeningen** Zeer zelden: Hypertensie, vasculitis **Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinale aandoeningen** Soms: Astma, bronchospasme, dyspnoe **Onbekend:** Irritatie van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprisingen, mineur gastro-intestinaal bloedverlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding en perforatie, ulceratieve stomatitis, exacerbaties van colitis en van ziekte van Crohn. Zeer zelden: Oesofagitis, ontstaan van intestinale diafragma-achtige stricturen, pancreatitis **Onbekend:** Oraal ongemak. Het gebruik van Brufen moet gestaakt worden indien de patiënt een significante pijn ontwikkelt t.h.v. de bovenbuik, bloed braakt, bloed opmerkt in de stoelgang of zwarte stoelgang vertoont. **Lever- en galaandoeningen** Zeer zelden: Leverstoornissen, leveraantasting, vooral gedurende inname op langere termijn, leverfalen, acute hepatitis. **Huid- en onderhuid aandoeningen** Soms: Rash (diverse soorten), urticaria, pruritus, purpura, fotosensitiviteitsreacties. Zeer zelden: Bulleuze reacties, inclusief Stevens-Johnson syndroom, toxische epidermale necrolyse (syndroom van Lyell) en erythema multiforme, alopecia. In uitzonderlijke gevallen kunnen ernstige huidinfecties en weke weefsel

KOORTS & PIJN*



BRUFEN®
40 mg/ml suspensie voor oraal gebruik 200 ml



*lichte tot matige pijn
Houder van de vergunning voor het in de handel brengen van Brufen® : Mylan EPD bv
BRU-2021-0137-N - Creation 09/2021

NIEUW

geneesmiddelen (NSAID's). On-verklaarde stroomissen van de bloedvorming. Actieve of voorgeschiedenis van recidiverende peptische ulcus/hemorragie (twee of meer verschillende episoden van bewezen ulceratie of bloeding). Voorgeschiedenis van gastrointestinale bloeding of perforatie als gevolg van een eerdere behandeling met NSAID's. Cerebrovasculaire of andere actieve bloeding. Ernstig leverfalen, ernstig nierfalen of ernstig hartfalen (NYHA Klasse IV). Ernstige dehydratie (veroorzaakt door braken, diarree of onvoldoende inname van vloeistof). Zwangere patiënten, tijdens de laatste drie maanden van de zwangerschap. **Bijwerkingen** De lijst hieronder met bijwerkingen omvat alle bijwerkingen die zijn gemeld tijdens een behandeling met ibuprofen, met inbegrip van de bijwerkingen die zijn gemeld tijdens een behandeling met een hoge dosis bij reumapatiënten. De frequenties voor gevallen waarvan werd gemeld dat ze nog minder dan zeer zelden voorkomen, verwijzen naar kortstondig gebruik van dagelijkse doses tot maximaal 1.200 mg ibuprofen (30 ml Brufen 40 mg/ml suspensie voor oraal gebruik, maximale dagelijkse dosis voor volwassen en adolescenten vanaf 12 jaar) voor formuleringen voor oraal gebruik en een maximum van 1.800 mg voor zetpillen. De evaluatie van de bijwerkingen is gebaseerd op de volgende classificatie van frequentie: **Zeer vaak:** (≥ 1/10, < 1/10) **Soms:** (≥ 1/1.000, < 1/100) **Zelden:** (≥ 1/10.000, < 1/1.000) **Zeer zelden:** (< 1/10.000) **Niet bekend:** (kan niet te beschikbare gegevens niet worden bepaald) Bij de volgende bijwerkingen moet erme rekening worden gehouden dat ze voornamelijk dosisafhankelijk zijn en van persoon tot persoon kunnen variëren. De bijwerkingen die het vaakst zijn waargenomen, zijn bijwerkingen van het maag-darmstelsel. Peptische ulcera, gastrointestinale perforatie of GIB-bleeding, soms met fatale afloop, met name bij kinderen, kunnen optreden. Nausea, braken, diarree, flatulentie, constipatie, dyspepsie, abdominale pijn, melena, bloedbraken, eteterende stomatitis, exacerbatie van colitis en ziekte van Crohn zijn gemeld na toediening. Minder frequent werd gastritis waargenomen. Oedeem, hypertensie en hartfalen zijn gemeld als gevolg van een behandeling met een NSAID. Klinische studies wijzen erop dat gebruik van ibuprofen, met name hoge doses (2400 mg/dag), geassocieerd kan worden met een licht verhoogde kans op arteriële trombotische

verwikkelingen voorkomen tijdens een infectie met varicella (water- of windpokken). Niet bekend: Geneesmiddelreactie met Eosinofiele en Systemische Symptomen (DRESS) Acute generaliseerde exanthemateuze pustulose (AGEP) **Nier- en urineweg aandoeningen** Zelden: Schade aan het nierweefsel (papilnecrose), vooral bij behandeling op langere termijn, verhoogde urinezuurpiegels in het bloed. **Nier- en urineweg aandoeningen** **Algemene aandoeningen en stoornissen** t.h.v. de plaats van toediening Zeer zelden: Verminderde urine-uitscheiding en oedeemvorming, vooral bij patiënten met arteriële hypertensie of nierinsufficiëntie, nefrotisch syndroom, interstitiële nefritis die kan gepaard gaan met acute nierinsufficiëntie. **Algemene aandoeningen en stoornissen** t.h.v. de plaats van toediening Vaak: Vermoeidheid Zelden: Oedeem Het gebruik van Brufen moet worden stopgezet als deze symptomen optreden of verergeren. **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: België: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten Afdeling Vigilantie EUROSTATION II Victor Hortaplein, 40/ 40 B-1060 Brussel Website: www.fagg.be e-mail: adversedrugreactions@fagg-atrmps.be Luxemburg: Direction de la Santé – Division de la Pharmacie et des Médicaments Villa Louvigny – Allée Marconi L-2120 Luxembourg Website: http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** Mylan EPD bv/ba/spr Terhulpesteenweg, 6A B-1560 Hoellaar **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** België: BE441847 Luxemburg: 2014040014 **DATUM VAN EERSTE VERLENING VAN DE VERGUNNING/HERNIEUWING VAN DE VERGUNNING** Datum van eerste verlening van de vergunning: 06 augustus 2013 Datum van laatste hernieuwing: 27 april 2017 **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** A. Datum van de laatste herziening van de samenvatting van de productkenmerken: 10/2019 B. Datum van goedkeuring van de samenvatting van de productkenmerken: 02/2020 Geneesmiddel niet op medisch voorschrift.



Verstoort migraine ook uw dagelijks leven?

Excedryn 30x filmomh.tabl.
Paracetamol 250 mg, acetylsalicylzuur 250 mg, coffeïne 65 mg.
CNK: 3782-968 PP: €9,74



Binnen de 30 minuten begint Excedryn mijn migrainepijn te verlichten.



Blijf baas over migraine

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Excedryn, filmomhulde tabletten **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** Een filmomhulde tablet bevat 250 mg acetylsalicylzuur, 250 mg paracetamol en 65 mg cafeïne. **FARMACEUTISCHE VORM:** Filmomhulde tablet. Witte, langwerpige filmomhulde tablet met de letter "E" aan een kant gegrift. **THERAPEUTISCHE INDICATIES:** Excedryn is geïndiceerd bij volwassenen voor de acute behandeling van hoofdpijn en aanvallen van migraine met of zonder aura. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING: Dosering: Volwassenen (18 jaar en ouder) Voor hoofdpijn:** De gebruikelijke aanbevolen dosering is 1 tablet, een bijkomende tablet kan worden ingenomen met 4 tot 6 uur tussen de doses. In geval van ernstigere pijn, kunnen 2 tabletten ingenomen worden. Indien nodig kunnen nog eens 2 bijkomende tabletten worden ingenomen met 4 tot 6 uur tussen de doses. Excedryn is bestemd voor episodisch gebruik gedurende hoogstens 4 dagen voor hoofdpijn. **Voor migraine:** Neem 2 tabletten in als er symptomen optreden. Neem zo nodig nog eens 2 tabletten in met 4 tot 6 uur tussen de doses. Excedryn is bestemd voor episodisch gebruik gedurende hoogstens 3 dagen voor migraine. Zowel voor hoofdpijn als voor migraine moet de inname worden beperkt tot 6 tabletten in 24 uur. Het geneesmiddel mag niet worden gebruikt gedurende een langere periode of in een hogere dosering zonder eerst een arts te raadplegen. Drink een vol glas water bij elke dosis. **Kinderen en adolescenten (jonger dan 18 jaar):** De veiligheid en de doeltreffendheid van Excedryn werden niet onderzocht bij kinderen en adolescenten. Gebruik van Excedryn bij kinderen en adolescenten wordt daarom niet aanbevolen. **Ouderen:** Op grond van algemene medische beschouwingen is voorzichtigheid geboden bij ouderen, vooral bij oudere patiënten met een laag lichaamsgewicht. **Lever- en nierinsufficiëntie:** Het effect van een lever- of nierziekte op de farmacokinetiek van Excedryn werd niet onderzocht. Gezien het werkingsmechanisme van acetylsalicylzuur en paracetamol zou dat de nier- of leverinsufficiëntie kunnen verergeren. Daarom is Excedryn gecontra-indiceerd bij patiënten met ernstige lever- of nierinsufficiëntie en is voorzichtigheid geboden bij patiënten met een lichte tot matige lever- of nierinsufficiëntie. **CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor acetylsalicylzuur, paracetamol, cafeïne of voor één van de in de hulpstoffen. Patiënten bij wie aanvallen van astma, urticaria of acute rinitis worden uitgelokt door acetylsalicylzuur of andere niet-steroidale ontstekingsremmende middelen zoals diclofenac of ibuprofen. Actief maag- of darmulcus, maag-darmbloeding of -perforatie en bij patiënten met een voorgeschiedenis van peptische ulceratie. Hemofilie of andere bloedingstoornissen. Ernstige lever- of nierinsufficiëntie. Ernstig hartfalen. Inname van meer dan 15 mg methotrexaat per week. Laatste trimester van de zwangerschap. **BIJWERKINGEN:** Vele van de onderstaande bijwerkingen zijn duidelijk dosisafhankelijk en variëren van de ene mens tot de andere. Tabel 4-4 geeft een lijst van de bijwerkingen afkomstig van 16 single-dose klinische studies omtrent de efficiëntie en veiligheid van EXCEDRYN in de behandeling van migraine, hoofdpijn of tandpijn geassocieerd met tandextractie, 4809 patiënten die met EXCEDRYN werden behandeld, en van spontane post-marketing meldingen. De in de tabel opgenomen bijwerkingen waren diegene die minstens mogelijk te wijten waren aan de toediening van EXCEDRYN, en werden opgesomd in dalende volgorde van frequentie volgens de MedDRA-systeemorgaanclassificatie. Voor de bijwerkingen gemeld via het spontane rapporteringssysteem kunnen de frequenties niet op betrouwbare wijze bepaald worden en zijn daarom niet bekend. De bijwerkingen worden hieronder opgesomd per systeemorgaanklasse en frequentie, en dit volgens de volgende conventie: Zeer vaak ($\geq 1/10$), Vaak ($\geq 1/100$ tot $< 1/10$), Soms ($\geq 1/1.000$ tot $< 1/100$), Zelden ($\geq 1/10.000$ tot $< 1/1.000$). Zeer zelden ($< 1/10.000$), inclusief individuele meldingen en Niet bekend (kan niet of beschikbare gegevens niet worden bepaald).

Tabel 4-4. Bijwerkingen afkomstig van klinische studies en van spontane post-marketing meldingen.

Systeemorgaanklasse	Frequentie	Geprefereerde term
Infecties en parasitaire aandoeningen	Zelden	Faryngitis
Immuunsysteemaandoeningen	Niet bekend	Overgevoeligheid, anafylactische reacties
Voedings- en stofwisselingsstoornissen	Zelden	Verminderde eetlust
Psychische stoornissen	Vaak	Zenuwachtigheid
	Soms	Insomnia
	Zelden	Angstigheid, euforische stemming, spanning
	Niet bekend	Rusteloosheid
Zenuwstelselaandoeningen	Vaak	Duizeligheid
	Soms	Tremor, paresthesie, hoofdpijn
	Zelden	Dysgeusie, aandachtsstoornissen, amnesie, abnormale coördinatie, hyperesthesie, sinushoofdpijn
	Niet bekend	Migraine, slapeloosheid
Oogaandoeningen	Zelden	Oogpijn, gezichtsstoornissen
Evenwichtsorgaan- en ooraandoeningen	Soms	Tinnitus
Hartaandoeningen	Soms	Ritmestoornissen
	Niet bekend	Palpaties
Bloedvataandoeningen	Zelden	Flushing, perifeer vaatlijden
	Niet bekend	Hypotensie
Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinumaandoeningen	Zelden	Epistaxis, hypoventilatie, neusloop
	Niet bekend	Dyspneu, asthma
Maag-darmstelselaandoeningen	Vaak	Nausea, abdominaal ongemak
	Soms	Droge mond, diarree, braken
	Zelden	Oprispingen, winderigheid, dystagie, orale paresthesieën, verhoogde speekselsecretie
	Niet bekend	Pijn in de bovenbuik, dyspepsie, buikpijn, maag-darmbloeding (met inbegrip van hoge maag-darmbloeding, maagbloeding, bloeding uit een maagulcus, bloeding uit een duodenulcus, rectaal bloedverlies), maag-darmulcus (met inbegrip van maagulcus, duodenulcus, groot darmulcus, peptisch ulcus)
Lever- en galaandoeningen	Niet bekend	Leverfalen, verhoogde leverenzymen
Huid- en onderhuidaandoeningen	Zelden	Hyperhydrosis, pruritus, urticaria
	Niet bekend	Erythem, rash, agio-oedeem, erythema multiforme
Skeletspierstelsel- en bindweefsel-aandoeningen	Zelden	Musculoskeletale stijfheid, nekpijn, rugpijn, spierspasmen
Algemene aandoeningen en toedienings-splaatstoornissen	Soms	Vermoeidheid, zich zenuwachtig voelen
	Zelden	Asthenie, ongemak in de borstkas
	Niet bekend	Malaise, abnormaal gevoel
Onderzoeken	Soms	Snelere hartslag

Zeer zeldzame gevallen van ernstige huidreacties werden gemeld. Er zijn geen aanwijzingen dat de omvang en het type bijwerkingen van de individuele stoffen toenemen of dat het spectrum breder is bij gebruik van de vaste combinatie zoals voorgescreven. Het verhoogde risico op bloeding kan 4-8 dagen aanhouden na de inname van acetylsalicylzuur. Zeer zelden ernstige bloeding (bv. hersenbloeding), vooral bij patiënten met een onbehandelde hypertensie en/of concomitante behandeling met anticoagulantia. In enkele gevallen kunnen die levensbedreigend zijn. **AFLIVERINGSWIJZE:** vrije aflevering **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(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE352493 **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** 11/2018



Migraine is niet onoverkomelijk!

De behandeling van migraine boekte de afgelopen tien jaar een zekere vooruitgang. Veel patiënten blijven echter kampen met behoorlijke pijn, met een mogelijke en (be)dreigend gevolg van polyfarmacie. Deskundig advies **in 10 kernpunten!**

1. Migraine is een vrouwenziekte



1 op de 4 mensen voldoet aan de criteria voor migraine, hoewel niet alle migrainepatiënten een ernstige vorm hebben.

1 op de 80 mensen lijdt aan chronische migraine.



1 op de 13 mensen heeft meer dan 7 dagen migraine per maand.

Wist u dit?

Chronische migraine is de meest slopende vorm met meer dan 15 dagen hoofdpijn per maand, naast 8 dagen van migraineaanvallen.

“Door deze migraineaanvallen zien we vooral ernstig getroffen patiënten in hun dagelijkse leven. Er is echter een aanzienlijk deel van de migrainepatiënten die hun behandeling hebben gevonden en dagelijks hulp krijgen,” merkt de neuroloog Dr. Schoenen op. Hij is ereprofessor aan de Universiteit van Luik en directeur van de Hoofdpijnkliniek van de CHR de la Citadelle in Luik.

In België bedraagt de lifetime-prevalentie van migraine 32% voor vrouwen en 9,5% voor mannen. Deze 3 op 1 verhouding bevestigt de waarneming dat vrouwen 3 keer meer met migraine te maken krijgen dan mannen. De genetische en hormonale variaties die vrouwen gedurende hun hele leven hebben ervaren, verklaren deze prevalentie.

2. De migraine definiëren

Migraine is een zeer ontwrichtende pijnlijke neurologische ziekte die alle aspecten van het werk, het gezin en het sociale leven beïnvloedt. De diagnose van een gewone migraine, de meest voorkomende vorm van migraine, is klinisch.

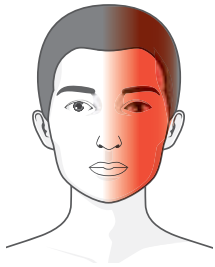
3. De klinische symptomen

Het meest opvallende symptoom van migraine is dat het in de meeste gevallen aan een zijde voorkomt (maar soms ook bilateraal, vooral bij kinderen). *“We zeggen dat het afwisselend is, soms rechts, soms links, maar soms is het bilateraal,”* benadrukt de deskundige. De pijn bevindt zich op het temporele, retro-orbitale niveau of op het niveau van het voorhoofd of de hals. Hij is over het algemeen pulserend, maar niet altijd. De intensiteit is matig tot ernstig met een geleidelijke toename gedurende een paar uur. Hij duurt tussen een paar uur en drie dagen. De frequentie varieert omdat die afhangt van de uitlokkende factoren: van 1 aanval om de 6 maanden tot 3 per week.

Migraine gaat gepaard met verlies van eetlust, misselijkheid en zelfs braken. Tijdens de aanval hebben de patiënten last van foto- en fonofobie. Ten slotte verergert de pijn bij inspanningen.

4. Stel de differentiële diagnose

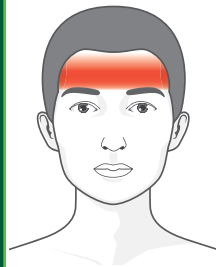
MIGRAINE EN SPANNINGSHOOFDPIJN: EEN ANDERE SYMPTOMATOLOGIE



Migraine

Vaak aan eenzelfde kant en/of pulserend

- ➔ Crises met hoofdpijn die 4 tot 72 uur aanhoudt.
- ➔ Over het algemeen **matig tot ernstig**.
- ➔ Licht tot ernstig.
- ➔ Misselijkheid en/of braakneigingen.
- ➔ **Fotofobie en fonofobie**
- ➔ Chronisch: ≥ 15 dagen aandoening/maand



Spanningshoofdpijn

Meestal aan beide zijden (niet echt te lokaliseren), met gevoel van druk of scherpte (niet-pulserend).

- ➔ Houdt 30 minuten tot 7 dagen aan.
- ➔ Over het algemeen **licht tot matig**.
- ➔ Weinig of geen misselijkheid of braakneigingen (anorexia mogelijk).
- ➔ Geen last van foto- en/of fonofobie.
- ➔ Chronisch: ≥ 15 dagen aandoening/maand (vaak dagelijks en onderbroken).

5. De etiologie

"De oorzaken van migraine zijn van omgevings- en genetische aard. Bij de triggers van migraine merken we in de eerste plaats het slaapgebrek en de stress op. Maar er kunnen nog andere triggers zijn zoals alcohol, lang uitslapen, vasten, de hitte of klimaatschommelingen of geuren. Intussen is ook bekend dat migraine in 80% van de gevallen erfelijk is. Sinds 2010 zijn meer dan 12 genen voor migrainegevoeligheid geïdentificeerd," verduidelijkt Dr. neuroloog Morin (Parijs). "Ze coderen voor eiwitten die betrokken zijn bij mechanismen die betrokken zijn bij de overdracht van zenuwsignalen, zoals glutamaterge regulatie."

6. De geneesmiddelen die migraine veroorzaken

De belangrijkste mogelijke medische triggers zijn nitraten, dipyridamol en 5-fosfodiësteraseremmers.

Anticonceptie bij migrainepatiënten

Oestrogeen is verantwoordelijk voor het ontstaan van menstruele migraine. Deze patiënten moeten dan best anticonceptie met alleen progestageen gebruiken.

Zwangerschap gaat in 80% van de gevallen gepaard met een pauze, voornamelijk in het tweede en derde trimester van de zwangerschap. Migraine verdwijnt tijdens de menopauze bij één op de twee vrouwen.

"Migraine hebben is niet onvermijdelijk. Je zou niet moeten lijden aan je migraine, zelfs al is de perceptie van migraine gecompliceerd in onze samenleving. Ze wordt immers vaak niet als een ernstige ziekte beschouwd. Als ziekte mag ze dan niet dodelijk zijn, ze tast wel in zeer grote mate de leefkwaliteit aan! We mogen daarom niet berusten of zeggen dat het in de familie zit: er zijn wel degelijk behandelin-

gen om de aanvallen te verlichten en het leven van de migrainepatiënten aanzienlijk te verbeteren," benadrukt Dr. Schoenen.

7. De behandeling in de apotheek

In de apotheek gaat de behandeling van migraine uit van de eliminatie van de uitlokkende factoren en de OTC-behandeling van de aanvallen. Die moet zo snel mogelijk starten, dus zodra de eerste pijn optreedt. Niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen hebben de voorkeur en kunnen gekoppeld worden met een anti-emeticum. In de praktijk zijn NSAID's als ibuprofen, diclofenac, aspirine of naproxen eerst aanbevolen. De vaste combinatie van cafeïne, paracetamol en aspirine is ook een behandeladvies van de European Federation of Neurological Societies, EFN.

8. De behandeling op voorschrift

➔ Sumatriptan is de best bestudeerde triptan en bleek via orale inname even effectief als zijn opvolgers (almotriptan, eletriptan, frovatriptan, naratriptan, rizatriptan, zolmitriptan). Bij braakneigingen kan de subcutane toediening van een triptan geïndiceerd zijn. Wanneer de reactie op een eerste triptaan uitblijft wegens een individuele (farmacogenetische) factor, kan naar een andere triptan worden overgeschakeld.

De contra-indicaties voor triptanen zijn coronaire hartziekte (ondanks de beperkte affiniteit met de 5-HT_{2A}-receptoren die betrokken zijn bij coronaire vasoconstrictie), ischemische beroerte, arteritis en ongecontroleerde hypertensie. U wijst uw patiënt ook op bepaalde bijwerkingen, vanwege de frequentie ervan bij het begin van de behandeling: warm en/of beklemmend gevoel, paresthesie, voornamelijk in de hals en de borst, sedatie en concentratieproblemen en mogelijk een kruisallergische reactie op sulfonamide.

➔ De exacte plaats van ergotamine/dihydro-ergotamine in de behandeling is niet duidelijk gezien de onvoldoende methodologische

kwaliteit van de beschikbare onderzoeken. Verschillende richtlijnen stellen dat patiënten die de juiste doseringen ergotamine gebruiken en die daar tevreden over zijn, dat kunnen blijven doen.

9. De basisbehandeling

Migraineprofylaxe kan worden overwogen bij patiënten die twee of meer aanvallen per maand hebben en bij invaliderende aanvallen die niet reageren op de acute behandeling.

De profylactische behandeling vermindert de ernst en de frequentie van de aanvallen, maar kan ze niet altijd volledig voorkomen. Het halveren van het aantal migrainedagen wordt als succesvol beschouwd.

- ➔ **De bètablokkers** zonder intrinsieke sympathicomimetische werking (vooral metoprolol en propranolol) hebben, op basis van de beschikbare gegevens, de beste baten/risicoverhouding. Atenolol en bisoprolol bleken ook effectief.
- ➔ **Valproïnezuur**, topiramaat, amitriptyline en flunarizine kunnen worden gebruikt wanneer bètablokkers onvoldoende effectief zijn of slecht worden verdragen.
- ➔ **Botulinetoxine-injecties** hebben een beperkt effect bij chronische migraine, de zeer ernstige maar zeldzame vorm van migraine (hoofdpijn gedurende ten minste 15 dagen per maand waarvan ten minste 8 dagen met migraine, gedurende ten minste 3 maanden).

10. De hoop op monoklonale antilichamen

Erenumab is een monoklonaal antilichaam dat zich richt op de calcitonine-gegekoppelde peptidereceptor (CGRP). Galcanezumab en fremanezumab zijn monoklonale antilichamen die zich dan weer richten op het neuroptide CGRP, dat betrokken is bij de pathofysiologie van migraine. Deze geneesmiddelen zijn goedgekeurd voor profylaxe migraine bij volwassenen met ten minste vier migrainedagen per maand. Ze lijken een optie te zijn voor migrainepatiënten bij wie migraine zeer frequent of invaliderend blijft met andere preventieve behandelingen.

"Het probleem met migraine is dat de maatschappelijke kosten in wezen worden aangedreven door de indirecte kosten: het verlies van de leefkwaliteit, het werkverzuim, enz. wat moeilijk te berekenen is. Een studie uitgevoerd door de WHO classificeert migraine echter als de op één na meest invaliderende ziekte onder de neurologische aandoeningen. In België bedragen de maatschappelijke uitgaven bijna een miljard euro per jaar aan indirecte kosten (raming in 2010). Dit vertegenwoordigt jaarlijks 1,5 miljoen verloren werkdagen in ons land door migraine. Met dit soort cijfers wijzen we dan ook op het belang van deze nieuwe biologische behandelingen," besluit de neuroloog.

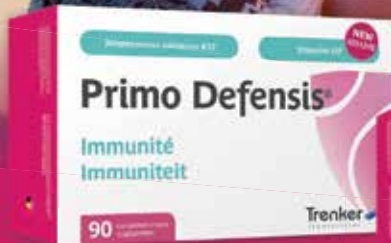
Nathalie Evrard

Geef je weerstand een boost¹

Voedingssupplementen met aardbeismaak

Per zuigtablet / zakje :

Streptococcus salivarius K12: 1 miljard CFU
Vitamine D3: 10 µg (200% RI)



Gebruik
1 zuigtablet per dag
• na het tandenpoetsen
• voor het slapengaan



NEW

Praktische zakjes voor kinderen

Gebruik
1 zakje per dag, bij voorkeur voor het slapengaan.

¹ Vitamine D draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem.

30 zuigtabletten • CNK 4352-738
90 zuigtabletten • CNK 4352-746

| 30 zakjes • CNK 4237-632

+ In de apotheek

NIEUW

BESCHADIGDE HUID EN LIPPEN

Dermoplasmine

De wetenschap van kalmerende bloemen



Verkrijgbaar
in de apotheek

Op basis van biologisch geteelde Calendula.
Geformuleerd met een minimum aan ingrediënten,
alleen het essentiële voor de droge en beschadigde huid.



Uw gezondheid verdient het grootste respect

Calendula: altijd makkelijk advies bij een gevoelige huid

Calendula officinalis of de goudbloem (mariagold in het Engels) herkent u meteen aan zijn prachtige geeloranje kleur. Deze discrete plant, die in de eerste lentedagen bloeit, opent en sluit afhankelijk van de zon. Hij heeft veel therapeutische eigenschappen. Hij is onder meer ontstekingsremmend en kan worden aanbevolen voor veel dermatologische kwalen en voor cosmetische zorg.

De therapeutische eigenschappen

- ➔ De ontstekingsremmende en anti-oedemateuze werking van de plant wordt toegeschreven aan zijn saponosiden en triterpeenalcoholen. Calendula officinalis oefent zijn ontstekingsremmend effect uit door de werking van pro-inflammatoire cytokines te moduleren en door de expressie van Cox-2 en lipo-oxygenases te remmen.
- ➔ De concentratie van flavonoïden in calendula maakt het tot een uitstekende antioxidant, die beschermt tegen de degeneratie van de cellen en het vangen van de vrije radicalen die de oorzaak zijn van vroegtijdige huidveroudering. Ze zijn ook inzetbaar in de strijd tegen andere oxidatieve systemen. Flavonoïden zijn antioxidanten; ze zijn venotonisch en remmen bepaalde enzymen in vitro.
- ➔ Calendula vergemakkelijkt de wondgenezing dankzij zijn antioxidantiserende eigenschappen: de productie van vrije radicalen in de wond kan de genezing helpen vertragen door de vernietiging van lipiden, eiwitten, collageen, proteoglycaan en hyaluronzuur.

Wie kunt u calendula adviseren?

U kunt Calendula aanbevelen bij verschillende dermatologische pathologieën voor gezicht en lichaam:

- ➔ **Om zijn verzachtende en kalmerende werking:** huidirritatie, reactieve huid, trekking, droge en/of ruwe huid, fragiele of tere huid (baby's en kinderen), het dragen van een masker...
- ➔ **Om zijn kalmerende, herstellende eigenschappen:** schrale huid, barstjes, bevriezing, kleine wondjes, scheerirritatie.
- ➔ **Om zijn antibacteriële en regenererende werking:** psoriasis, zweren, eczeem, wonden...
- ➔ **Om zijn ontstekingsremmende, anti-oedemateuze, genezende en regenererende werking:** brandwonden, zonnebrand, radiotherapie (best niet toepassen gedurende de 12 uur voor de sessie).
- ➔ **Om zijn kalmerende werking:** pijn, insectenbeten, jeuk, netelroos.

Welke galenische vormen?

Calendula wordt alleen plaatselijk gebruikt. Afhankelijk van de indicatie kunt u verschillende galenica voorstellen: pure of verdunde moedertinctuur, crème, zalf, schuim, lippenstift, olieachtig maceraat, enz.

Slow cosmetica is meer dan alweer een trend

De consument van nu neemt niet langer genoegen met het feit dat haar of zijn gezondheids- en welzijnsproducten natuurlijk zijn. Ze moeten ook milieuvriendelijk zijn, dat wil zeggen van biologische grondstoffen, met respect voor de biodiversiteit, en zonder chemische toevoegingen. Dit is een ethische keuze voor natuurlijkheid maar de trend kan ook verklaard worden door het feit dat mensen met een gevoelige huid op zoek gaan naar producten met een minimum aan ingrediënten en bewaarmiddelen.

Volgens The American Environmental Working Group krijgen vrouwen vandaag te maken met gemiddeld 126 chemicaliën per dag, via hun cosmetica, voedsel, reinigingsproducten en vervuiling. De gevoeligheid van de huid is een nieuwe hoofdbekommernis voor de consumenten, bv. bij anti-aging huidverzorging, die hen ertoe aanzet zich te wenden tot natuurlijke en fairtrade-ingrediënten. Calendula uit de biologische landbouw voldoet aan deze wens.

Wist u dit?

Calendula heeft een duidelijke werking bij het opdrijven van de genezingsnelheid door de verhoging van de niveaus van intracellulair glutathion, superoxide dismutase en catalase. Dit verbetert de antioxidanteverdedigingsmechanismen van de weefsels. Calendula verhoogt ook de fibroblastactiviteit en versterkt zo de wondgenezing.



- ➔ Calendula heeft een antimicrobiële en antivirale werking, wat helpt om de bacteriële druk op de wond te verminderen.
- ➔ Calendula heeft ook een analgetische werking door de synthese van prostaglandinen af te remmen dankzij de aanwezigheid van alkaloiden.

EAU THERMALE

Avène

Cleanance Comedomed

DAGELIJKE HUIDVERZORGING VOOR DE HUID MET NEIGING TOT ACNE

Alleen, in combinatie of als aanvulling op medicamenteuze behandelingen (uitgezonderd isotretinoïne)

DUURZAME ACTIE

SIGNIFICANTE **VERBETERING** VAN DE GEA SCORE
NA 6 MAANDEN⁽¹⁾

ANTI-RECIDIVERENDE WERKING

9 VAN DE 10 PATIËNTEN ZONDER TERUGVAL⁽¹⁾

SNELLE ACTIE

VERMINDERT PUISTJES IN **SLECHTS 7 DAGEN**⁽²⁾

HOGE TOLERANTIE

EEN **ZEER GOEDE TOT UITSTEKENDE TOLERANTIE**
BIJ 98% VAN DE PATIËNTEN⁽¹⁾

B E W E Z E N

**ANTI-RECIDIVERENDE
WERKING**⁽¹⁾

Laboratoires dermatologiques

Avène
PARIS



Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique



20210320

1. Internationale klinische studie, 48 proefpersonen tussen 12 en 35 jaar, 2 toepassingen per dag van Cleanance Comedomed gedurende 6 maanden.

2. Tolerantie- en doeltreffendheidsonderzoek onder dermatologische controle bij 51 proefpersonen, bij gebruik van Cleanance Comedomed 2 keer per dag gedurende 56 dagen.

Acne bij adolescenten: een persoonlijke aanpak

Acne is een ziekte van de pilosebaceuze follikel die 75-95% van de adolescenten treft. 20 à 40% van deze jongeren kampt met matige tot ernstige acne. De aanzienlijke impact op de leefkwaliteit van deze pathologie en het aanzienlijke risico op de ontwikkeling van littekens vereisen een zo vroeg mogelijke gerichte behandeling.

De behandeling

Het doel van de behandelingen is de ontwikkeling van de acne te beperken, laesies te verminderen en herhaling en littekens te voorkomen. De zorg moet helpen de psychologische en sociale gevolgen te verzachten, ongeacht de ernst van de laesies. Acne wordt immers op verschillende manieren ervaren, afhankelijk van de patiënten.

De aanbevelingen voor de medische behandeling van acne

- ➔ **Minimale inflammatoire acne:** een lokale antibiotische therapie moet de uitzondering blijven; eerstelijns heeft benzoylperoxide (PBO) de voorkeur, ook al omdat dit geen resistentie met zich zal meebrengen. Bij intolerantie wordt een topische retinoïde of een lokaal antibioticum in combinatie met een lokale retinoïde voorgeschreven.
- ➔ **Matige tot ernstige acne:** een systemische antibiotische therapie is vaak noodzakelijk, in het bijzonder met cyclines - de behandeling mag echter niet langer dan vier maanden duren. Bij zeer uitgebreide vormen is het raadzaam deze aanpak te combineren met een lokale behandeling (retinoïde of PBO of beide). Nooit lokale en systemische antibiotica combineren. Isotrenoïne wordt voorgeschreven bij ernstige acne.

de antibioticaresistentie nooit volledig en komen recidieven sneller voor. De resistentie kan ook leiden tot een risico van verspreiding naar de entourage of naar de omgeving dicht bij de patiënt. De resistentiemechanismen zijn immers overdraagbaar door nauw contact of genetische uitwisseling.

De orale antibiotica hebben nog steeds zin bij de behandeling van ernstige acne, maar oplettendheid is dus geboden:

- Monotherapie is geen optie.
- Combinatie met lokale retinoïden en benzoylperoxide.
- Om de microbiële resistentie te beperken, moet de gebruiksduur van orale antibiotica steeds beperkt blijven en niet langer duren dan 4 maanden.
- Gelijktijdig gebruik van een ander oraal of plaatselijk antibioticum moet worden vermeden.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Professor Lambert, dermatoloog, UZA

"Er is een schaal in acnebehandelingsregimes die de dermatoloog zorgvuldig moet volgen, samen met een persoonlijke aanpak en een behandeling die snel en vroeg moet gebeuren. Maar wanneer de patiënt ernstige acne vertoont, moet hij met isotretinoïne worden behandeld," legt de professor uit waarbij hij natuurlijk de verplichte anticonceptie benadrukt die bij deze behandeling hoort.



De rol van topische huidcosmetica bij acne vulgaris.

De rol van huidcosmetica bij acne wordt steeds belangrijker omdat onderzoek heeft geholpen het werkingsmechanisme van de stoffen te verklaren en hun therapeutische werkzaamheid te bevestigen. Huidirritatie is een belangrijke reden voor de niet-naleving bij de patiënten en dus is de keuze van de cosmetica die bij de behandeling hoort, erg belangrijk. Het benadrukken en voorschrijven van hygiënische verzorging en hydratatie is dan ook onlosmakelijk verbonden met de behandeling, rekening houdend met het feit dat acne ook gepaard gaat met een verminderde barrière-integriteit van de huid.

Wat met antibiotica?

Systemische en actuele antibiotica vormen al lang de kern van de therapeutische aanpak van acne. De resistentie van *P. acnes* tegen de antibioticabehandeling werd echter geleidelijk een wereldwijd probleem, met hoge percentages resistentie gemeld voor erytromycine (macroliden) en clindamycine (lincosamiden) (tussen 21% en 70%). Het ontstaan van resistentie tegen *P. acnes* is dus zorgwekkend. Eenmaal die is vastgesteld bij een patiënt, verdwijnt

- ➔ Reinigingsmiddelen spelen een belangrijke rol bij de integriteit van de huidbarrière en dus zal men milde oppervlakteactieve stoffen en lipiden / vochtinbrengende crèmes gebruiken in de formuleringen.
- ➔ Het in vele producten aanwezige thermale water helpt de huid te verzachten. Voor het gezicht kunt u micellair water voor de vette huid aanraden. Deze reinigingsmiddelen gebruikt men over het algemeen best 's ochtends en' s avonds.
- ➔ De verzorgingsproducten worden aangebracht na de reiniging. Hun doel is de talgafscheiding te reguleren, de hyperkeratose te verminderen en de poriën te verkleinen. Deze producten in de vorm van een crème, combineren keratolytische en keratoregulerende middelen (retinaldehyde, salicylzuur, melkzuur, glycolzuur, enz.), talgregulerende en samentrekkende werkzame stoffen (AHA, pompoen, brandnetel, vitamine B2, B6, zinkzouten, enz.), matterende en talgabsorberende middelen (klei, silicaten, enz.), antiseptische en antibacteriële middelen (myrtacine, salicylzuur, chloorhexidine, koperzouten, quaternaire ammoniumverbindingen, enz.) en vochtinbrengende en weekmakers om de herstructurering van de hydrolipidenfilm (thermisch water, allantoinë, aloë vera, calendula, niacinamide...) te bevorderen.
- ➔ Nieuwe dermocosmetica gebruiken werkzame stoffen die het huidmicrobioom moduleren.

De specifieke verzorgingen

Een droge huid en slijmvliezen zijn een vaak voorkomende bijwerking bij sommige orale acnemedicatie, vooral retinoïden. Het huidprobleem gaat gepaard met jeuk en schilfers. Bepaalde dermocosmetische gamma's ontwikkelden specifieke behandelingen om deze bekende bijwerkingen te compenseren. Het is noodzakelijk om deze zorg dan te koppelen bij elke aflevering van isotretinoïne.

Silybum Marianum fruit extract (SMFE), een belangrijke innovatie in de acnebehandeling

De volgorde van de mechanismen die leidt tot de ontwikkeling van de primaire laesies van acne (de comedo) is gewijzigd. De LRIG1 + talgklieren in de isthmus van het pilosebaceous kanaal vormen immers de kern van het proces dat een normaal functionerende talgklier in een microcomedon transformeert, en zijn daarom een belangrijk nieuw strategisch doelwit in de acnezorg. Professor Jean-Hilaire Saurat, dermatoloog, (Genève) ontdekte dat het Silybum Marianum (maria-distel) fruitextract (SMFE) een comedolytisch effect heeft op de acne-gevoelige huid.

"De SMFE is een paradigma van de dermocosmetica bij acne," legt professor Saurat uit. *"Terwijl comfortocosmetica tot doel hebben de bijwerkingen van de behandelingen te verlichten, moeten de huidverzorgingsproducten voor de huid stoffen bevatten die specifiek werken op de huid die gevoelig is voor acne en milde acne helpen voorkomen en behandelen. Ze kunnen ook helpen de remissie te behouden na voorgeschreven medicijnen. De SMFE richt zich direct op microcomedonen, vermindert bestaande puistjes en mee-eters en beperkt het verschijnen van nieuwe comedonen".*



Dit moet u weten

De zon verergert de acne. De zon zal aanvankelijk de ontsteking tijdelijk verminderen maar nadien de comedogeenese verhogen. Bovendien zijn cyclines, tretinoïne, isotretinoïne en benzoylperoxide fotosensibilisatoren. Het gebruik ervan is niet gecontra-indiceerd in de zomer, maar moet worden gecombineerd met externe bescherming tegen licht, de afwezigheid van blootstelling aan de zon tussen 23.00 en 16.00 uur en een toediening 's avonds van een anti-acnemiddel.

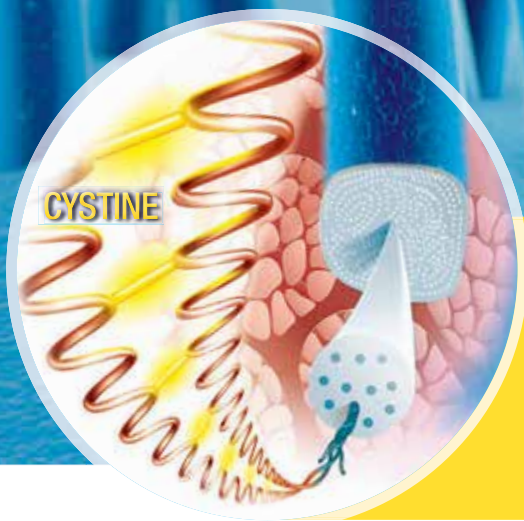
Acne en anticonceptie

Bij de behandeling van acne bij jongere meisjes is het belangrijk om ook de anticonceptie te bespreken. Enerzijds omdat dit essentieel is bij de behandeling met isotretinoïne, en anderzijds voor het effect op de patiënt. Langwerkende anticonceptiva zoals het hormonaal spiraaltje en een anticonceptie-implantaat zijn effectief en worden aanbevolen voor alle vrouwen, ook nullipara, maar ze kunnen wel de acne bevorderen omdat ze alleen progesteronen bevatten. Omgekeerd vermindert de gecombineerde hormonale pil acne door de aanwezigheid van oestrogenen. Bij een vrouw die de pil wil nemen voor haar echte doel, is de vermindering van acne vaak een positieve bijwerking. Evenzo kan bij een vrouw die geen zwangerschapswens heeft en die lijdt aan matige tot ernstige acne en die onvoldoende reageert op antibiotica en lokale behandelingen, de oestrogen-progesteronepil geïndiceerd zijn, alleen of in combinatie met orale antibiotica.

Nathalie Evrard

LAAT UW HAREN NIET VALLEN!

VOOR HET HAAR,
**IS CYSTINE HET
BELANGRIJKSTE**



EN WIE DENKT
AAN CYSTINE,
DENKT **CYSTIPHANE**

HOGE
CONCENTRATIE
CYSTINE
2000 mg/dag*



* Voor 4 tabletten dagelijks

DOELTREFFENDE **BEHANDELING** TEGEN HAARVERLIES

Welk advies kunt u geven over haar?

De apotheker is door zijn nabijheid, beschikbaarheid en bekwaamheid een eerstelijns gesprekspartner voor de patiënt die zich bekommert over de verzorging en het behoud van haar of zijn haar. Problemen met het haar lijken misschien onschuldig, maar veroorzaken vaak veel kopzorgen bij de patiënten die er het slachtoffer van zijn, vooral als het gaat om haaruitval. Het apothekerteam kan bv. situaties die een medisch consult vergen onderscheiden van situaties die via de apotheek beheersbaar zijn. En in beide gevallen kan hij advies geven en luisteren.

De antiluisenbehandeling blijkt niet succesvol?

Er zijn veel mogelijke oorzaken voor de mislukking van een behandeling tegen luizen. In de apotheek is het een kwestie van het probleem te identificeren en de oplossing te vinden.

- ➔ Misverstand bij de behandeling: leg de behandeling (nog eens) goed uit.
- ➔ Onwetendheid, verwaarlozing of slechte therapietrouw.
- ➔ De kostprijs van de producten.
- ➔ Een ongeschikte doseringsvorm.
- ➔ Onvoldoende lenticide product.
- ➔ Onvoldoende toepassing (hoeveelheid, duur, frequentie).
- ➔ De omgeving en/of contactpersoon(en) werden niet behandeld.
- ➔ Een resistentie tegen de gebruikte insecticiden. De resistentie tegen insecticiden is aangetoond. Klinische en parasitologische resistentie werd gecorreleerd met het bestaan van een genetische mutatie (haplotype M8151 -T9291-L932F) die leidde tot een slechte neurotoxische werking van het insecticide. De keuze voor een middel met een mechanische werking vermijdt dit probleem.

Wist u dit?

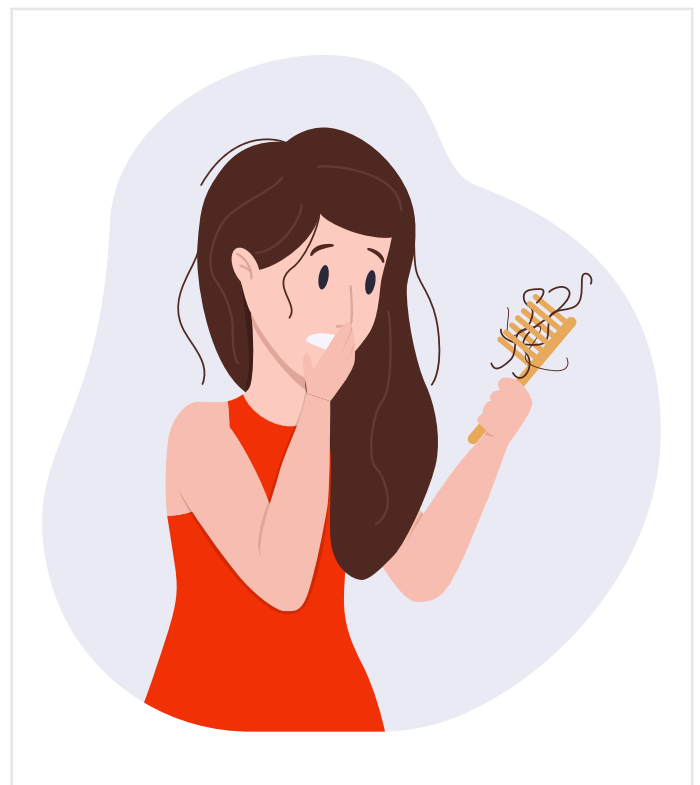
Aangezien de parasiticide werking van ivermectine is vastgesteld voor andere ectoparasieten zoals schurft, kan deze behandeling bij sommige omstandigheden ook oraal worden overwogen. Er zijn 0,8% actuele ivermectinevormen.

Ik zoek een goed product tegen schilfertjes. Wat kunt u me adviseren?

Een antiroosbehandeling moet voor het volgende zorgen:

- ➔ de hoofdhuid reinigen door de verwijdering van de schilfers te bevorderen.
- ➔ de jeuk en irritatie verzachten.
- ➔ de talgafscheiding reguleren.
- ➔ de verspreiding van schimmels bestrijden.

Vóór elke behandeling is het noodzakelijk om andere ziekten zoals psoriasis of pediculosis uit te sluiten. De behandeling richt zich dan op de verbetering van de symptomen en het voorkomen van herhaling. De behandeling gaat uit van het regelmatig gebruik gedurende 4-6 weken van een antiroosshampoo. Bij de verschillende werkzame stoffen horen ketoconazol, ciclopirox olamine, piroctone olamine, mirte, etherische olie van melaleuca, seleniumsulfide...



Wist u dit?

Sommige etherische oliën kan men op de huid gebruiken, gemengd in een shampoo of in een plantaardige olie zoals arganolie:

- Etherische olie van Ylang-ylang, haarregenerator;
- Etherische oliën van citroen, pompelmoes en rozemarijn 1,8-cineol die de capillaire circulatie activeren.

Hoe behandelt men de ringworm?

Ringworm (tinea corporis) is een huidinfectie die wordt veroorzaakt door een microscopisch kleine schimmel die alle behaarde gebieden aantast, inclusief de hoofdhuid en de baard. De schimmel maakt deel uit van de dermatofytose-familie. Dermatofyten zijn draadschimmels die behoren tot de geslachten Microsporum,

Trichophyton en antropofiele dermatofyten. Ze bevinden zich op dieren (honden, katten, konijnen: zoöfiele dermatofyten) of gedijen in een verontreinigde bodem (geofiele dermatofyten).

De meeste slachtoffers van deze infectie in de hoofdhuid zijn kinderen.

De behandeling gaat nu vooral uit van hygiënemaatregelen samen met een lokale schimmelbehandeling (crème, shampoo of lotion) en een orale schimmelbehandeling:

Terbinafine (gericht tegen de Trichophyton) of griseofulvine is de waarschijnlijke behandeling die snel (vanaf het begin) moet worden gestart.

Een systemische behandeling is gecontra-indiceerd bij kinderen jonger dan 1 jaar en bij zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven. Voor terbinafine is geen biologische monitoring vereist.

De medicamenteuze behandeling voor ringworm moet gepaard gaan met bepaalde maatregelen:

- Het haar kortknippen.
- Het wasgoed dat in contact komt met het hoofd wassen op 60° (of het met een antischimmelpoeder in een gesloten plastic zak stoppen).
- De kappersbenodigdheden met desinfecterende doekjes ontsmetten.
- Een arts andere gezinsleden laten onderzoeken.
- Een eventueel huisdier laten onderzoeken door een dierenarts.

Alopecia androgenetica

Alopecia androgenetica is de meest voorkomende oorzaak van alopecia bij zowel vrouwen als mannen. De ziekte vertoont een vrij karakteristieke topografie, vooral bij mannen (inhammen en vertex (=kruin)), terwijl het bij vrouwen 'relatief' diffuser is.

De ziekte is te wijten aan een voortschrijdende miniaturisering van het haar en een verkorting van de haarcyclus. Aangezien alopecia androgenetica niet omkeerbaar is zonder adequate en vroege behandeling, is finasteride (een 5-alfa-reductaseremmer) van klinisch belang bij de behandeling ervan. Hierbij is wel medisch toezicht vereist om mogelijke bijwerkingen te detecteren. Dit gaat dan om bv. libido- en erectiestoornissen, gynaecomastie of zelfs mogelijke reactivering van een depressie, maar ze zijn relatief zeldzaam.

Minoxidil heeft een gunstiger veiligheidsprofiel en, door de verlenging van de anagene fase, vertraagt of stelt deze stof de haaruitval uit. Het effect treedt echter pas op na ongeveer 3 tot 6 maanden gebruik. Dit medicijn vereist dus een langdurig of zelfs chronisch gebruik, afhankelijk van de medische indicatie en in een voldoende dosis. Vandaar het gebruik van de minimum 2% oplossing. Een beproefde aanpak is de toediening bij mannen van 5% oplossing tweemaal daags en bij vrouwen van 5% eenmaal daags of 2% tweemaal daags.

Sinds ik de pil neem, verlies ik veel haar. Is dit normaal?

Anticonceptie heeft een invloed op haaruitval.

De invloed van hormonen op het haar is bekend. De rol van de androgenen is essentieel in de pathologie van het haar. Bij mannen komt 95% van het testosteron uit de testis. Bij vrouwen is 30 tot 50% van het testosteron afkomstig van de eierstokken en de bijnieren. De rest is het gevolg van de perifere omzetting van DHEA en delta 4-androstenedion in de huid en de lever.

Voor de gynaecoloog een pil zal kiezen, zal die bepalen of de patiënt overgevoelig is voor androgenen. Hij zal ook letten op klinische symptomen zoals onregelmatige menstruatie die 2 jaar na de eerste menstruatie aanhoudt, hirsutisme, androgene haaruitval van de vertex of een aanhoudende acne ondanks de behandeling met isotretinoïne.

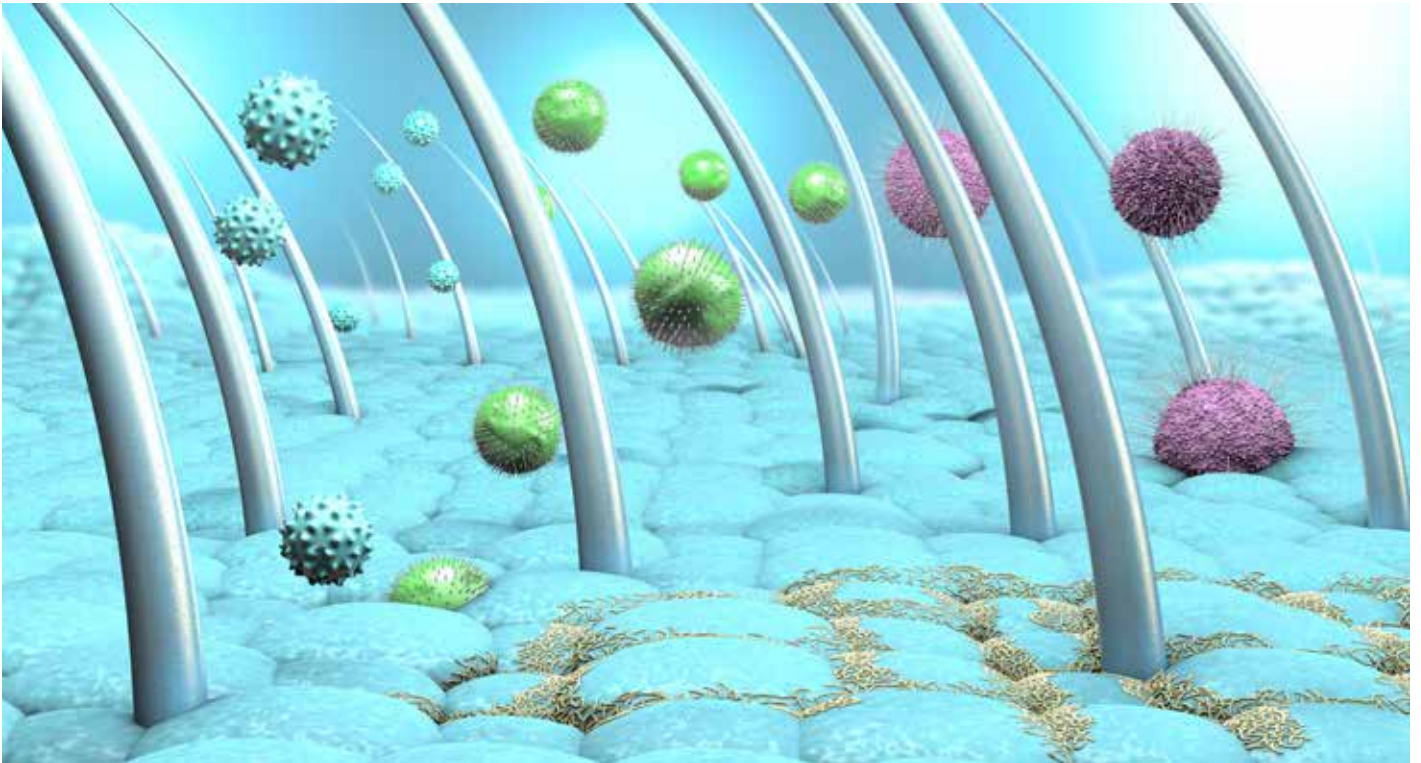
Wanneer de arts symptomen van de gevoeligheid voor androgenen heeft vastgesteld, moet de voorkeur gaan naar een pil met een minimale androgene werking en een voldoende oestrogeengehalte, indien mogelijk 0,03 mg ethinylestradiol per dag. Oestrogenen hebben een positief effect op het haar omdat ze het beschermen tegen de werking van androgenen. Ze verhogen de leverproductie van het geslachtshormoon bindende globuline (SHBG) dat zich bindt aan vrije androgenen. Zij optimaliseren het effect van het progestageen.

De progestagenen in de pil kunnen worden afgeleid van progesteron of testosteron. De meeste pillen gebruiken testosteronderivaten en hoewel de derde generatie pil minder androgene kracht heeft dan de eerste twee generaties, behoudt ze enige androgene werking. Wat de progesteronderivaten betreft, blijft het krachtigste anti-androgene progestageen cyproteronacetaat, een derivaat van progesteron. Anticonceptie heeft de voorkeur in geval van gevoeligheid voor androgenen. Als er een intolerantie is voor deze behandeling, kan een progestageen afgeleid van spironolacton drospirenon worden gebruikt. De anti-androgene werking is minder manifest, maar dit molecuul heeft het voordeel dat het ook werkt op het vasthouden van water en de gewichtstoename.

Sommige geneesmiddelen zoals isotretinoïne, hebben een remmend effect op de werking van de talgklieren. Anderen daarentegen verhogen de afscheiding van androgenen en bevorderen seborroe. Dit betreft orale anticonceptiva met synthetische progestagenen, androgeentherapie, corticosteroidtherapie, dihydral, diazoxide, danazol. Ook suiker en vetstoffen bevorderen hyperseborroe.

Wist u dit?

Een patiënt met vet haar kunt u aanraden het niet met te heet water te wassen. Anderzijds is het laatste spoelwater voor droog haar best nogal heet.



☒ Mag men zijn haar elke dag wassen?

Ja. De veranderingen van onze bad- en douchegewoonten, de sportbeoefening, het gebruik van stylingproducten en de luchtvervuiling droegen alle bij tot een toename van de frequentie van het wassen. Daarom is het belangrijk om een te krachtige shampoo te vermijden. Dat is ook de reden waarom de producten nu amphotere en niet-ionische oppervlakteactieve stoffen gebruiken die zijn gekozen voor hun zachtheid en hun uitstekende tolerantie door de hoofdhuid en het haar, gecombineerd met anionische oppervlakteactieve stoffen (in een lage concentratie).

☒ Wanneer beveelt u voedingssupplementen voor het haar aan?

U kunt ze in twee gevallen aanbevelen:

- ➔ Voor sommige vormen van haaruitval: diffuse alopecia na stress-situaties die vooral vrouwen treft, seizoensgebonden haaruitval, haaruitval na zwangerschap, na een operatie, enz.
- ➔ Als versterking van het haar, groeibevorderaar en om het uiterlijk van het haar te verbeteren.

Het haarzakje is zeer gevoelig voor voedingstekorten omdat de haargroei beïnvloed wordt door factoren die direct of indirect verband houden met de voedingstoestand. Haarverlies mag dan ook worden beschouwd als een teken van een onevenwichtige voeding of van tekorten aan micronutriënten.

De voedingssupplementen bevatten dan:

- ➔ vitamine B5 en B8: reguleren de seborroe en stimuleren de haarzakjes.
- ➔ vitamine B6: is nodig voor de synthese van keratine en voor zijn talgremmende werking.
- ➔ vitamine E: als bestrijder van de-vrije radicalen, en dus ook van de veroudering van het haar.

- ➔ zwavelhoudende aminozuren (cystine, cysteïne, methionine): de voorlopers van keratine.
- ➔ zink: als regulator van seborroe en essentieel voor de synthese van keratine.

Bij deze medicijnen komt haaruitval voor

Het tijdschrift Prescrire lijstte de moleculen op die verantwoordelijk zijn voor haarverlies. Het vermeldt zo'n zestig verschillende producten en geeft aan dat deze bijwerking, vroeg of laat, plotseling of progressief, diffuus of gelokaliseerd en meestal reversibel is. Met andere woorden, het haar groeit terug na het stoppen van de behandeling, zelfs als dit soms maanden kan duren.

- Allopurinol.
- Androgenen, anti-oestrogenen.
- ACE-remmers.
- Anti-schildklier medicatie.
- Bètablokkers.
- Bromocriptine.
- Cimetidine.
- Levodopa.
- Psychotrope middelen: amfetaminen, desipramine, fluoxetine, imipramine, lithium.
- Retinoïde.
- Sulfasalazine, tacrolimus...
- Statine.
- Immunosuppressiva.

Virginie Villers

Wat is occasionele haaruitval?

Occasionele haaruitval met een verlies tot 300 haren per dag volgt 3 tot 4 maanden na een bepaalde trigger, vandaar de naam «reactionele haaruitval». Het kan optreden na een stressvolle periode omdat het haar vroegtijdig in de zogenaamde telogene fase terechtkomt en uitvalt. Andere triggers kunnen zijn; vermoeidheid, dieet, zwangerschap of verandering van seizoenen.

Wat kunt u adviseren?

In de mate van het mogelijk, is het belangrijk de trigger die aanleiding gaf tot haaruitval aan te pakken. Daarnaast kan een aangepaste haarverzorging een uitstekende aanvulling zijn om de reactionele haaruitval af te remmen en de groei van sterk haar te bevorderen. Op basis van een doorgedreven **expertise en 90 jaar** innovatie op het vlak van dermatologie ontwikkelden **Laboratoires Ducray** een **doeltreffende routine tegen occasionele haaruitval**.



CREASTIM Lotion tegen haaruitval



2 x 30ml
CNK: 2968-964

- Niet vette textuur
- 3 keer/ week gedurende 2 maanden
- Ook tijdens de borstvoeding en zwangerschap
- Zonder spoelen

ANACAPS Voedingssupplement tegen occasionele haaruitval

3 X 30 caps
CNK: 3950-078

- 1 capsule per dag gedurende 3 maanden
- Voor stevig haar met volume
- Bevat zwavelhoudende aminozuren, ijzer, vitamine B6, B8, PP en E



*Vitamine B8 draagt bij tot het behoud van gezond haar.



Is een mondkapje nog nodig?

Onderzoekers van de University of Waterloo in Canada onderzochten de verspreiding en de accumulatie van de uitgeademde aerosolen om de doeltreffendheid van het gebruik van een masker te evalueren.

De metingen toonden aan dat alle geteste maskers nabije bescherming bieden voor de dragers. Tegelijk stelde men vast dat de 'lekken' te wijten aan het slecht aansluiten op het gezicht zorgen voor een duidelijke vermindering van de efficiëntie van de ideale filtering van het materiaal waarvan het is gemaakt. De overblijvende aerosolen gaan een andere richting uit, vooral via de bovenkant van het masker waar ze langs de neus glijden en in de omgevingslucht terechtkomen zonder gefilterd te zijn.

"Het lijdt geen twijfel dat het goed is om gelijk welk masker te dragen, enerzijds om zich dichtbij en verderop te beschermen in een ruimte," aldus Prof. Serhiy Yarusevych, auteur van de studie die verscheen in Physics of Fluids. Maar, "de duidelijk hogere efficiëntie van de N95 en NK95 maskers vergeleken met de stoffen of chirurgische maskers pleit voor het dragen van deze maskers binnen zoals in klassen of kantoren en in de mate van het mogelijke. Ideaal zouden kwaliteitsmaskers moeten samengaan met een goede ventilatie om zoveel mogelijk de dreiging van een ophoping van aerosolen binnen te beperken."

Vragen van patiënten

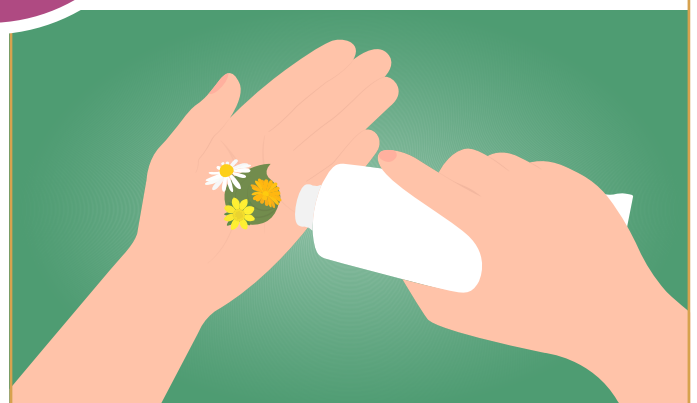
Ik krijg drie maanden bestralingen na mijn operatie. Wat kan ik in huis halen om eventuele brandwonden te verzorgen?

Radiodermatitis, de meest voorkomende bijwerking van radiotherapie, lijkt in de eerste fase wel op zonnebrand. De huid kleurt rood, is droog en wat gezwollen, voelt warm aan en zal langzaam beginnen vervellen. Boosdoeners zijn de ioniserende stralingen die de kankercellen moeten neutraliseren en hun vermenigvuldiging vermijden. Om te voorkomen dat de rode huid niet erger wordt, begint te etteren of erg pijnlijk wordt, moet de zone snel behandeld worden.

Oppassen toch: de patiënt moet hiervoor zeker de behandelende radiotherapeut raadplegen. Raad uw patiënten ook aan zich voor elke sessie te wassen met een parfumvrije zorg en zich goed af te drogen en geen enkel ander product meer te gebruiken.

"De aanvullende therapieën hebben alle hun nut en plaats," verzekert gynaecoloog Ingrid Theunissen.

"Tijdens de hele stralingsperiode kunt u Apis mellifica 15CH samen met Belladonna 9CH aanraden. 5 granulen voor en 5 na elke bestraling en tot zesmaal per dag vanaf wanneer de minste roodheid opduikt. Elke avond voor het slapengaan en tot 1 maand na de laatste stralingen, raadt u Radium Bromatum 15CH met 5 granulen aan."



Onmisbaar wapen: de hydratatie van de bestraalde zone. *"In de homeopathie heeft calendulazalf haar superioriteit bewezen in een studie die te lezen was in de Journal of Clinical Oncology. Maar het is wel belangrijk dat u de patiënt goed uitlegt dat zij of hij de zalf pas na de bestraling mag aanbrengen en niet vooraf. Nogal wat patiënten laten zich op het verkeerde been zetten omdat ze denken aan zonnebrandcrème die uiteraard vooraf wordt gebruikt."*



Moeten we de oren of beter, het gehoor, van onze jongeren beschermen?

De draagbare toestelletjes met geluid zoals smartphones, laptops, tablets, spelconsoles... en het daarbij horende gebruik van oortjes en hoofdtelefoons, zijn intussen alomtegenwoordig. Miljoenen jongeren lopen het risico om te maken te krijgen met gehoorverlies omdat ze de oortjes en/of hoofdtelefoons op een onoordeelkundige tot gevaarlijke manier gebruiken. En dan hebben we het nog niet eens over de vaak traumatiserende geluidsniveaus in lawaaierige omgevingen zoals festivals, nachtclubs, bars, sportevenementen.

Elk agressief geluid 'knabbelt' immers een deel van ons 'gehoorkapitaal' weg. Het is dus zeer belangrijk dat we ons gehoor beschermen. We moeten het geluidsniveau van onze omgeving zoveel mogelijk beperken en eenvoudige reflexen aannemen, zoals het dragen van gehoorbescherming en het inlassen van korte pauzes op rustige, minder lawaaierige plekken. Na een te lawaaierig 'geluidsbad' is het echt nodig om de oren tot rust te laten komen en een herstelperiode te nemen met zo weinig mogelijk geluid(soverlast) om opnieuw een zeker evenwicht te bekomen.

U beschikt in de apotheek over een reeks oorbeschermende producten voor persoonlijk gebruik. De kracht van een oordopje is dat het de gehoorbuis blokkeert en bepaalde geluiden doorlaat of niet.

Uw advies

- Voor een concert, festival of een discotheek raadt u best het gebruik aan van modellen oordopjes met 'lineair gedempte stekkers', d.w.z. dopjes die alle frequenties filteren op dezelfde manier om een vervorming van het geluid te voorkomen.
- Oordopjes gemaakt van was kunnen ook effectief zijn want ze geven dezelfde bescherming zolang ze maar goed worden gebruikt. Dit betekent dat hun vorm moet worden aangepast zodat ze perfect in de gehoorgang passen.

Trap® BIERGIST

Een schat aan
natuurlijke
voedingsstoffen!



Nieuwe formule:
4 tabletten per dag

- + 8 B-vitamines
- + hoog eiwitgehalte
- + minerale zouten
- + oligo-elementen



REVOGAN
special foods & supplements

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

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

BIJNA
2.000
ZELFMOORDEN
PER JAAR IN ONS LAND



De coronacrisis en de vele gevolgen ervan zorgden voor een groter angstgevoel bij de bevolking. Naar aanleiding van de voorbije Werelddag van Suïcidepreventie op vrijdag 10 september lanceerde het Centrum ter Preventie van Zelfdoding een reeks gratis online webinars met als overkoepelende naam 'Maak mee het verschil'. Ze richtten zich telkens op verschillende domeinen van preventie. Ze focusten respectievelijk op bedrijven, de eigen leefomgeving en op sociale media. Deze laatste reikte bv. handvatten aan om zelf op een verantwoorde manier te posten en in discussie te gaan over zelfdoding. Hoe omgaan met online uitingen van suïcidale mensen, bijvoorbeeld in reacties op een post of in privéberichten. Hoe kunt u reageren, wanneer is een bericht écht verontrustend, hoe ga je in gesprek?

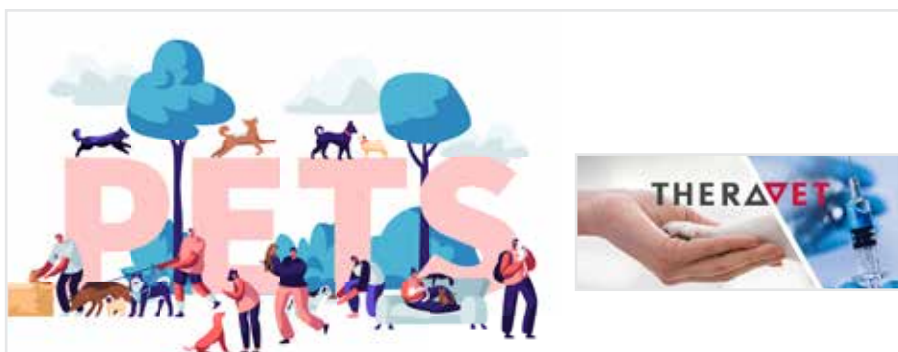
Centrum ter Preventie
van Zelfdoding
gratis en anonieme
hulplijn 1813

Meer >
www.preventiezelfdoding.be

14 blinde en slechtziende kinderen maken kennis met dierentherapie

De Brailleliga geeft 14 blinde en slechtziende kinderen en hun gezinnen de kans om er even uit te zijn en in nauw contact te komen met dieren. Dit alles vindt plaats in de buurt van Rochefort. De jongeren zullen er ezels en honden ontmoeten: twee diersoorten die prima geschikt zijn om de kinderen meer zelfvertrouwen te geven, zich uit te drukken en dichter bij de familieleden te komen. Zonder druk en vooral met veel pret. Dit soort dierentherapie draagt ook bij tot het welzijn, de psychomotriciteit en het zelfvertrouwen. En uiteraard is het een feest voor hun zintuigen dankzij het contact met de dieren.

Deze dag is gratis en wordt mogelijk gemaakt door milde schenkers en de steun van CAP48 dat zijn online fundingplatform 'LabCAP48' ter beschikking stelde voor deze crowdfunding.



VISCO-VET kan het probleem van artrose bij honden doorbreken

TheraVet, pionier in de behandeling van been- en gewrichtsziekten bij huisdieren kondigde op 8 september aan dat het positieve veiligheids- en effectiviteitsresultaten kan voorleggen na zijn klinische tests van het evoluerende concept VISCO-VET voor artrose bij honden.

Nieuwe
therapeutische
optie

EEN EENMALIGE INTRA-ARTICULAIRE INJECTIE VAN VISCO-VET ZORGT VOOR:

- een statistisch significante **verbetering** van de **bewegelijkheid** van de hond.
- een statistisch significante **beperking van de pijn gelinkt aan de artrose van de hond**.
- **duurzame effecten (die metertijd ook toenemen) tot drie maanden na de injectie**.
- een goede tolerantie zonder gemelde ongewenste verschijnselen.

Enrico Bastianelli, algemeen directeur van TheraVet: "De resultaten van VISCO-VET bij een chronische ziekte die zo invaliderend is, zijn veelbelovend. VISCO-VET biedt de dierenartsen een nieuwe, therapeutische optie om de bewegelijkheid en de leefkwaliteit van de honden tot drie maanden lang te verbeteren en dit met een positief veiligheidsprofiel. VISCO-VET kan de inzet veranderen in de aanpak van de behandeling van dit probleem. De bestaande behandeling richten zich op de pijnbestrijding veroorzaakt van de artrose voor slechts een maand of minder, soms met ernstige bijwerkingen."



1 gezin op 9
krijgt te maken met borstkanker

In België krijgen jaarlijks 100.000 vrouwen borstkanker.

Sinds meer dan 25 jaar brengt deze vereniging bewustmakingscampagnes over borstkanker, zamelt ze geld in en start ze belangrijke projecten op tegen borstkanker. Evelyn Lauder, schoondochter van Estée Lauder, lanceerde de eerste Pink Ribbon-campagne in 1992 en startte meteen de vereniging. Het roze lintje werd intussen het symbool voor de strijd tegen borstkanker. Elke jaar buigen modeontwerpers zich over het lintje. Edouard Vermeulen, Christa Reniers, Nele Ost, Raf Simons, Coralie Barbier, Elodie Ouédraogo en Olivia Borlée droegen al hun steentje bij.

HET ZEVENDE PINK RIBBON-LINTJE VAN 2021 is van de hand van prinses Delphine van Saksen-Coburg, waarmee ze meteen haar steunt betuigt aan de strijd tegen borstkanker. Eén van haar bekendste werken, de Love Line, wordt afgebeeld op het Pink Ribbon-lintje van 2021. Op deze manier dringt Prinses Delphine aan op een efficiënte behandeling en wijst ze aan dat patiënten meer nood hebben aan dialoog en aandacht.

"Het lintje symboliseert een 'liefdeslijn' en het toont aan dat onze liefde steun, kleur en warmte brengt in het leven van vrouwen die vechten tegen borstkanker. Het geeft hen en hun directe omgeving sterkte en moed." **De slogan van de campagne**, 'Love is what we all need', toont de borstkankerpatiënten dat ze er niet alleen voor staan.

De vzw Pink Ribbon nodigt iedereen uit met de aankoop van een roze lintje een eenvoudig gebaar te stellen en door het dragen van de 'love line' van prinses Delphine te tonen dat andere zieken en hun familie en vrienden niet alleen zijn.

De prijs: 3€ waarvan 2€ rechtstreeks gaat naar concrete projecten die de vzw onderneemt in de strijd tegen borstkanker.

3€

3,5%

Dit cijfer staat voor de jaarlijkse toename van kinderen met diabetes type 1 in België

Hoewel de oorzaken van die toename (nog) niet echt duidelijk zijn, heeft die ongetwijfeld te maken met genetische factoren, tekorten, virussen of auto-immuun reacties. Factoren die een overheersende rol spelen in het bestaan van deze ziekte.

De therapie met een pompje blijkt bij de verschillende behandelingsmogelijkheden, bijzonder doeltreffend omdat sommige pompjes automatisch de basisdosis insuline van het kind bijsturen, wat zorgt voor een betere leefkwaliteit gedurende de dag en de nacht.

Deze belangrijke stap vooruit die in de buurt van een kunstpancreas komt, verbetert dus de leefkwaliteit van zowel het kind als de ouders.

Het gaat om een wetenschappelijke ontdekking van jawel, precies 100 jaar geleden, toen insuline voor de eerste keer werd getest op een kind van 14 jaar.

Het MiniMed™ 780G pompje van Medtronic kan nu de hypoglycemie- of hyperglycemiepieken vermijden en automatisch insuline toedienen wanneer nodig.

"Dankzij een onderhuidse sensor, bewaakt het pompje de schommeling van de bloedsuikerspiegel in het lichaam en past het het insulinegehalte om de vijf minuten aan. Dit benadert steeds meer wat een kunstpancreas zou kunnen zijn. Het enige verschil met een kunstpancreas is dat dit pompje wel vereist dat het kind of de ouders, de hoeveelheid door de maaltijden ingenomen suikers aangeven," verduidelijkt dr. Philippe Lysy, endocrinoloog-kinderarts UCLouvain.

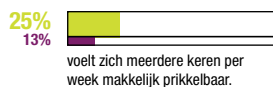
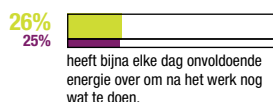
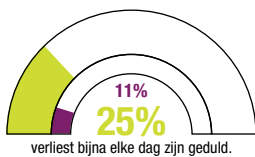
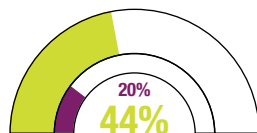
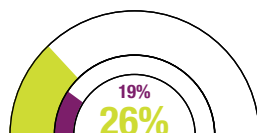
Start-up, gepassioneerde en gemotiveerde werknemers maar niet zonder risico!

Start it @KBC en Mensura maakten voor het tweede opeenvolgende jaar een welzijnsbarometer van de start-ups 2021. De coronacrisis en de onzekerheid in de bedrijfswereld hierdoor, lieten uiteraard hun sporen na op verschillende vlakken bij de werknemers: stress, energie, fysiek en emotioneel welzijn, humeur en werkmotivatie.

De pandemie beperkte in aanzienlijke mate de mogelijkheden om zich te ontspannen en haast letterlijk te 'ontsnappen'. Bovendien werd de lijn tussen werk en privéleven almaar vager. Deze crisis zorgde dan ook voor bijkomende economische uitdagingen. Dit verklaart deels de hogere stresscijfers dit jaar. De chronische stress weegt op de lange termijn door op de mentale en fysieke gezondheid. Zorg dragen voor zichzelf is absoluut noodzakelijk.

Mentaal welzijn

■ Cijfers 2021 ■ Cijfers 2020

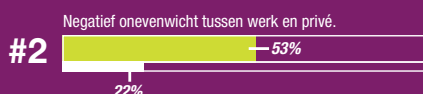


60%

van de respondenten linkt zijn mentale klachten aan het werk

De oorzaken van mentale klachten

■ Cijfers 2021 ■ Cijfers 2020



TIPS VOOR EEN BETER MENTAAL WELZIJN

Op het werk

- Verkiez singletasking boven multitasking.
- Zet de meldingen van e-mails en sociale media uit.
- Plan af en toe een pauze in en neem die dan ook.
- Vergelijk jezelf niet met anderen.
- Neem wat afstand van wat er gebeurt.

Thuis

- Geef de voorkeur aan gezonde voeding en beweeg/sport.
- Neem de tijd voor ontspanning.
- Besteed voldoende/meer tijd aan het gezin en vrienden.
- Kijk toe op een goede slaap in een 'slaapvriendelijke' kamer, dus netjes opgeruimd en zonder gsm of laptop.

Gewrichten¹ & Pezen

NEW
OOK IN DUOPACK



Natuurlijk

Hoog gedoseerd

1 tablet per dag

Bewezen doeltreffendheid²

Mobilityl Max is een nieuw voedingssupplement op basis van kurkuma dat de doeltreffendheid van *Curcuma longa* combineert met die van 3 andere plantenextracten (*Boswellia serrata*, *Kaempferia galanga* en *Piper nigrum*).

Het resultaat? Een complete samenstelling met nog snellere resultaten tegen gevoelige gewrichten: met Mobilityl Max ervaart u 98% meer mobiliteit in de gewrichten¹.

¹ Kurkuma-extract draagt bij tot het behoud van de gewrichtsflexibiliteit.
² Amalraj A. et al., 2019. Evaluatie op basis van een daling van de CRP's.

Piperine free In de apotheek

Made in Belgium



www.mobilitylmax.be

Passion for family health

Trenker laboratoires

WEDSTRIJD

Iris Mittenaere voor

HAAR EN NAGELS **FORCAPIL®**

De juiste keuze voor sterk haar



NEW



Arkopharma®, expert in gezondheid van het haar, biedt 10 x 2 **FORCAPIL® GUMMIES**, met een combinatie van 7 vitaminen en mineralen om:

- De haarvezel te **VERSTERKEN** en de **GROEI** te bevorderen dankzij Heermoes.
- **VITALITEIT** weer te geven dankzij Zink en een vitamine B en C complex.
- Het haar te verfraaien voor meer **SOEPELHEID** en **GLANS**, dankzij Biotine en Selenium, die bijdragen tot de goede gezondheid van het haar



Smile & Care
by Pierre Fabre
DENTAL CARE

1 JAAR GRATIS **ELGYDIUM** PRODUCTEN

WIN

4 tandpasta's (1 anti-tandplak, 1 whitening, 1 multi-action, 1 gevoelige tanden)

4 tandenborstels (1 diffusion, 1 inter-actif, 1 anti-tandplak, 1 eco-friendly)

4 tandflossen (2 eco-friendly, 1 chlorhexidine, 1 zwart)

ELGYDIUM

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 OKTOBER 2021**

Cleanance Comedomed van AVENE, de hulp in nood bij puistjes

Dit radikaal efficiënte 'noodproduct' droogt en beperkt de puistjes, al vanaf de 1e dag toepassing. Deze vederlichte emulsie is makkelijk te doseren en aan te brengen dankzij het gerichte bekje. Ze dringt onmiddellijk in. Vanaf de 1e dag van aanbrengen vervaagt de puistjes zonder sporen na te laten.

De formule

Deze gelokaliseerde uitdrogende verzorging combineert drie unieke dermatologische werkzame stoffen met een formidabele effectiviteit: Comédoclastin™, een gepatenteerde stof afgeleid van mariadistelzaadolie 7% gedoseerd, retinaldehyde 0,1% en glycolzuur 6%. Dit alles met een gegarandeerde hoge tolerantie! Dankzij Comédoclastin™ wordt de vorming van puistjes afgebroken, hun verdwijning versneld en vooral, hun terugkeer beperkt.



De prijs

Tube 15ml: 15,50€

Colchicine Opocalcium® van de laboratoria MAYOLI

Dit geneesmiddel geformuleerd met 1mg colchicine kristallijn, heeft een ontstekingsremmende werking en een remmend effect op de kristallogeenese. Het is geïndiceerd voor jicht: bij acute jichtaanvallen, als aanvulling op de start van hypouricemische behandelingen (urico-eliminatoren, urinesyntheseremmers) en voor de preventie van acute jichtaanvallen tijdens de mobilisatie van urinezuur. Dit voorschrijfplichtig geneesmiddel voor acute jichtaanvallen wordt nu vergoed in categorie B.

Het gebruik

De toediening van colchicine mag alleen worden voortgezet voor een zo kort mogelijke periode. Men moet opletten dat de dosis van 4 mg per dag nooit wordt overschreden. De tablet kan in gelijke doses worden verdeeld.

De prijs

Verpakking van 20 tabletten: 5,83€



Oogtabletten van A. VOGEL

De ogen krijgen voortdurend te maken met veel invloeden van buitenaf. Schermgebruik, leeftijd en voeding kunnen de gezondheid van onze ogen extra beïnvloeden. Naast de voeding hebben de ogen misschien wat extra hulp nodig om goed te kunnen blijven werken. Deze tabletten helpen een helder zicht, een goed gezichtsvermogen, gezonde ogen te behouden en dragen bij tot een gezonde werking van het netvlies.

De formule

Dit natuurlijk product is samengesteld uit zwarte bes, luteïne, zeaxanthine, zink en verse wortel.

Het gebruik

2 tabletten 1x/dag met een glas water.

De prijs

Verpakking met 60 tabletten: 19,49€



VISUEVO®, weg met droge ogen

Deze oogzorg is dankzij zijn formule zonder bewaarmiddelen en fosfaten en Novelia® systeem, aangewezen voor:

- alle vormen van verdampingsdroogte van de ogen.
- een voorbereidende behandeling voor een oogoperatie.
- bij oogdroogte te wijten aan een falen van het slijm.
- bij verergering van de oogdroogte veroorzaakt door het gebruik van oogdruppels die bewaarmiddelen bevatten.

De formule

De innoverende formule bestaat uit liposomen van fosfolipiden van soja, algenolie (DHA+EPA), palmitaat van vitamine A, vitamine D.

Het gebruik

1 druppel in het oogzakje, driemaal per dag.

De prijs

Flesje 10ml: 26,26€





Flexofytol® FORTE van het laboratorium TILMAN, 2x sterker voor de gewrichten!

Dankzij een nieuw formuleringsproces biedt Flexofytol® FORTE een formule die 2 x geconcentreerder is dan Flexofytol® PLUS. Dit vereenvoudigt het gebruik tot 1 à 2 tabletten per dag!

De formule

Dankzij de bioactieve formule op basis van extracten van kurkuma en Boswellia serrata en vitamine D, draagt Flexofytol® FORTE bij tot:

- Het behoud van soepele gewrichten, spieren en pezen. des articulations, muscles et tendons ;
- Het behoud van het kraakbeen.

Het gebruik

1 à 2 tabletten per dag; voor volwassenen vanaf 18 jaar.

De prijs

Verpakking met 28 tabletten: 20,90 €
84 tabletten: 56,90 €

Arkovital® VITAMINEN C + D3 van de Laboratoria ARKOPHARMA, een versterkte immuniteit

Dit duo van vitaminen van plantaardige oorsprong, helpt de immuniteit te.

De formule

De hoog gedoseerde vitamine C uit Acerola [170 mg] en de vitamine D3 uit Lichen Boreal [2000 UI] werken samen om bij te dragen tot de goede werking van het immuunsysteem en de natuurlijke weerstand te versterken. De vitamine C helpt ook de vermoeidheid te beperken en de vorm en de vitaliteit terug te vinden. Deze combinatie van vitaminen van 100% plantaardige oorsprong, in bruistabletten, zorgt voor een optimale opname door het lichaam. Ontdek ook Arkovital® Acerola 1000, eveneens bruistabletten en van 100% natuurlijke oorsprong.

Het gebruik

Vanaf 12 jaar. 1 tablet per dag.

De prijs

Verpakking met 20 bruistabletten: 14,90 €



Nasafytol® van het laboratorium TILMAN boost de immuniteit!

Dit voedingssupplement houdt de immuunverdediging effectief voor een betere bescherming van het lichaam:

- tegen virussen en bacteriën;
- tegen agressies, in het bijzonder van de bovenste luchtwegen.

Een kleine superkrachtige capsule die het immuunsysteem versterkt.

De formule

- bioactief quercetine
- bioactief extract van kurkuma
- vitamine D

Het gebruik

Volwassenen vanaf 18 jaar: 2 tot 4 capsules / dag.

De prijs

Verpakking met 45 capsules: 22,50 €

Actipur® van het laboratorium NOREVA, vriend van de gevoelige huid

Dit gamma dat zich specifiek richt op de gevoelige huid met onvolmaaktheden, combineert een hoge tolerantie, werkzaamheid (PS/PP-patent) en uitzonderlijke matterende eigenschappen dankzij de unieke formules die geen AHA, BHA of retinol bevatten.

De formule

Phytosphingosine, drievoudige werking:

- is ontstekingsremmend wat de productie van pro-inflammatoire cytokines vertraagt.
- reguleert de keratinisatie.
- antibacterieel.

Vitamine PP:

- reguleert de talgstroom.
- vertraagt de hyperkeratinisatie en herstructureert de epidermale lipiden.
- is ontstekingsremmend.

De prijs

10,50€ tot 15,95 €



Stress¹ ? Vermoeidheid¹ ? Probeer

Mentalis stress

Voedingssupplement - NUTRIPLAS 21/45 ©Trenker_ 2021-07



 In de apotheek

30 capsules : 17,00 € CNK 3570-975
120 capsules : 57,00 € CNK 3570-983

1 tot 2 capsules per dag

Per 2 capsules :

- ✓ 600 mg ashwagandha
- ✓ 10 mg SOD 15.000
- ✓ 150 mg elementair magnesium in liposomale vorm (3^{de} generatie)
- ✓ 100% RI vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 & B12)



KOOSJER



HALAL



VEGETARISCH



GLUTENVRIJ

-72%
stress²

1. *Whitania somnifera* L. extract helpt het lichaam om te gaan met stress en draagt bij tot de instandhouding van mentale en fysieke capaciteit bij vermoeidheid. 2. Chandrasekhar K. et al., 2012.

Made in
Belgium



www.mentalis-stress.com

Passion for
family health

Trenker
laboratoires

Boost de immuniteit¹ van uw patiënten !

Nasafytol[®]

Om de **IMMUUN VERDEDIGING**¹ doeltreffend te houden
voor een betere bescherming van het lichaam tegen :

Virussen

Bacteriën



Agressies, in het bijzonder ter hoogte van
de **bovenste luchtwegen**²

NIEUW

- ❖ Bioactief quercetine
- ❖ Bioactief extract van kurkuma
- ❖ Vitamine D3



45 capsules : 22,50€ ■ CNK : 2764-157


Tilman[®]

¹ Kurkuma en vitamine D dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem. ■ ² Narayanan Venkatesan, Durairaj Punithavathi, and Mary Babu - PROTECTION FROM ACUTE AND CHRONIC LUNG DISEASES BY CURCUMIN - ADV EXP MED BIOL Vol. 595 p.379-404.

Document uitsluitend bestemd voor professionelen in de gezondheidssector.