



► **Blijven leren**  
**STOPPEN MET ROKEN**



DOSSIER  
Vaginale  
kwalen

**Beroep**  
HET MEDICATIE-  
NAZICHT

**Gezondheid**  
DE GOEDE PLEISTERS  
OP DE WONDE

**Dieren**  
SPOT-ON TEGEN  
PARASieten

**Dermatologie**  
HOE SCHURFT  
AANPAKKEN

# VoltaNatura

## BIO plantaardige gel



Voor gespannen, samengetrokken spieren en kneuzingen.  
Verzacht, verfrist en hydrateert.



# Overal met je mee



De farmaceutische monitoring, het extraatje dat het verschil maakt

"Zullen we wachten tot we sommige apotheken hebben moeten sluiten met een productenaanbod dat beperkt bleef tot de bestsellers? Moeten onze gezondheidsproducten gedegradeerd tot grootverbruikproducten? Zullen we met heimwee terugkijken naar de tijd toen we nog haast alles binnen handbereik hadden, met gegrond advies en gepersonaliseerde opvolging dankzij het farmaceutisch dossier?" Het is een reeks vragen van Marc Gryseels, afgevaardigd beheerder van de vakvereniging BACHI.

Gezondheidsproducten, ongeacht het gaat om geneesmiddelen, voedingssupplementen, medische hulpmiddelen, cosmetica of biociden, zijn en blijven gezondheidsproducten! Een professionele mening en advies zijn meerwaarden om hun 'goed gebruik' te garanderen. Dit is bovendien des te belangrijker voor gepolymediceerde patiënten. Daarom sloot de APB onlangs een overeenkomst met het RIZIV en de ziekenfondsen die de referentie- of huisapotheker nu de mogelijkheid geeft om bepaalde gepolymediceerde ambulante patiënten een nieuwe volledig terugbetaalde dienstverlening aan te bieden: het medicatienazicht (zie het artikel hierover op blz. 6 & 7).

We mogen niet of nooit beknotten op de gezondheid, ook al weten we dat er elders altijd een goedkoper aanbod is. Het hele apothekerteam speelt voor elke patiënt een sleutelrol in de ondersteuning van hun behandeling en het goede gebruik van HAAR OF ZIJN geneesmiddelen. Uw kennis, uw voortdurende bijscholing, uw inzet voor nieuwe diensten en vooral uw inlevingsvermogen maken van u de allesbepalende factor voor de toekomst van de apotheek. Gezondheid is onbetaalbaar en uw wijze advies ook!

Hebben we het in een apotheek trouwens niet over onze 'patiënten' in tegenstelling tot de 'klanten' van supermarkten? Wel, daar zit nu precies het hele verschil.

De redactie

Inhoudstafel

FORMATIE

	<b>Actualiteit</b> Nieuws	04-05
	<b>Beroep</b> Het GGG, nu met het Medicatienazicht	06-07
	<b>Blijven leren</b> Stoppen met roken	09-15
	<b>Dossier Vaginale kwalen</b> Menopauze en seks Schimmelinfectie en antibiotica Chlamydia Blaasontsteking	17 18 19 20-21 23-24
	<b>Gezondheid</b> De goede pleister op de wonde Insecten steeds resistentier	27-28 31-32
	<b>Dermatologie</b> De schurftepidemie aanpakken	33
	<b>Cases</b> Zware benen Mond- en tandhygiëne	35-37 39-40
	<b>Dierenarts</b> Spot-on antiparasitica	43
	<b>Vragen van patiënten</b>	44-45
	<b>Info labo</b>	46-48
	<b>Nieuws</b>	49-50
	<b>Wedstrijden</b>	51



MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 172 - MEI 2023 - 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 / Tvogether • **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!



## ▣ Semaglutide voor obesitas naast diabetes

Injecteerbare semaglutide kreeg de EMA-vergunning voor het in de handel brengen voor de indicatie 'behandeling van zwaarlijvigheid' en zou binnenkort in België op de markt komen met de eigen naam Wegovy®. De dosis (2,4 mg/week) is hoger dan deze die gebruikt wordt bij diabetes type 2.

## ▣ Antidepressivegebruik in België

In België gebruikte in 2021 meer dan 13% van de volwassenen antidepressiva. Dit percentage bleef de afgelopen 10 jaar relatief stabiel, maar kende in 2021 een lichte stijging. Het gebruik ervan blijft in ons land relatief hoog maar kende de afgelopen 20 jaar een minder duidelijke stijging dan in andere landen.



## Dit moet u weten

- > Het gewichtsverlies neigt na verloop van tijd te vertragen en een voortgezette behandeling langer dan 1 jaar wordt niet gekoppeld aan verder gewichtsverlies.
- > Anderzijds zal het stoppen van de behandeling gepaard gaan met vrijwel onmiddellijke gewichtstoename. De veiligheid van semaglutide lijkt aanvaardbaar, maar de (verterings)tolerantie is niet goed. Gastro-intestinale bijwerkingen zijn vaak de reden voor het stoppen van de behandeling.
- > Eerder beschreven zeldzame maar ernstige bijwerkingen zijn bv. acute pancreatitis, galaandoeningen, darmobstructie, schildklierkanker, enz.

Bron: bcfi april 2023

## Dit moet u weten

Het gebruik van antidepressiva neemt toe met de leeftijd en de mediane leeftijd waarop de eerste symptomen van depressie optreden is 26 jaar.

Vrouwen gebruiken bijna twee keer meer antidepressiva dan mannen in alle leeftijdsgroepen en dit over de hele wereld.

## Uw advies

Bij elke behandeling wordt aanbevolen om het antidepressivum gedurende 6 maanden te blijven gebruiken zodra de symptomen zijn gestabiliseerd.



## ▣ 40%\* van de Belgen beweegt onvoldoende

Het gebrek aan lichaamsbeweging blijft een van de belangrijkste oorzaken van zowel lichamelijke als geestelijke gezondheidsproblemen. Dit zorgt dan voor een verhoogd risico op dodelijke hart- en vaatziekten met 24%, op een beroerte met 16% en op diabetes type 2 met 42%.

Volgens de WHO zullen er tussen 2020 en 2030 wereldwijd bijna 500 miljoen nieuwe gevallen van vermijdbare niet-overdraagbare ziekten optreden indien de huidige prevalentie van lichamelijke inactiviteit niet verandert. Lichamelijke activiteit gaat echter niet alleen over sporten. Waar het om gaat is in beweging zijn. Elk klein beetje inspanning kan u helpen de hele dag fysiek actief te blijven. Belgen brengen gemiddeld 6 uur per dag zittend door.

## Dit moet u weten

Met slechts 75 minuten matige lichaamsbeweging per week - de helft van de aanbeveling van de WHO - kunnen we 1 op de 10 vroegtijdige sterfgevallen door het gevolg van een gebrek aan lichaamsbeweging voorkomen.

\*op basis van de WHO-normen  
Bron: Belgische Cardiologie Liga



## ▣ Boswelliazuur en psoriasis

Topische corticosteroiden zijn de meest gebruikelijke behandelingen voor psoriasis vanwege hun vermogen om ontstekingen te verminderen. Sommige patiënten zijn echter bang voor de bijwerkingen op de lange termijn. Voor wie geen corticosteroiden wil of kan gebruiken, kan boswelliazuur een natuurlijk alternatief bieden dankzij de ontstekingsremmende eigenschappen.



## ▣ Vaccinatie bij zuigelingen

Het vertrouwen in de immunisatie van kinderen kreeg klappen tijdens de COVID-19-pandemie.

Tussen 2019 en 2021 kregen in totaal **67 miljoen kinderen** niet al hun routinevaccins en **48 miljoen kinderen** geen enkele, wat zorgde voor een dalende vaccinatiegraad in 112 landen.

In 2022 verdubbelde het totale aantal gevallen van mazelen in vergelijking met het voorgaande jaar, terwijl het aantal kinderen dat verlamd raakte na poliomyelitis in dezelfde periode met 16% toenam. In België is sinds 1967 enkel het poliovaccin wettelijk verplicht, maar de Hoge Gezondheidsraad raadt aan om kinderen en jongeren te vaccineren tegen 13 ziekten.

## Dit moet u weten

De voorbije 10 jaar telde ons land 586 meldingen van bijwerkingen na vaccinatie van een kind of adolescent op basis van het routinematig aanbevolen vaccinatieschema.

Bron: Unicef en FAGG



## ▣ Maakt naar buiten gaan (kinderen) ziek?

De kou als zodanig veroorzaakt op geen enkele manier een ziekte en naar buiten gaan stelt je niet bloot aan meer ziekten. Integendeel. De overdracht van ziekteverwekkers (virussen, enz.) gaat vaak makkelijker in besloten ruimten, terwijl buiten de speekseldruppeltjes die (door hoesten) worden uitgestoten, zich in de lucht zullen verspreiden en oplossen (diffunderen). Plotselinge temperatuurschommelingen kunnen het immuunsysteem verzwakken. Het helpt het regelmatig beheersen van deze variaties (frequente uitstapjes) om zijn regulerende capaciteiten te ontwikkelen. Bovendien weten we ook dat er minder gevallen van bijziendheid zijn bij kinderen die regelmatig naar buiten gaan en dat blootstelling aan de zon de synthese van vitamine D bevordert.

indicatie naast de epilepsie. Dit is bijvoorbeeld het geval voor topiramaat dat is geïndiceerd voor de profylaxe van migraine bij volwassenen, voor gabapentine dat wordt gebruikt bij de behandeling van neuropathische pijn, voor valproaat bij de behandeling van bipolaire stoornissen, maar ook voor pregabaline (neuropathische pijn en gegeneraliseerde angst), lamotrigine (preventie van depressieve episodens bij bipolaire stoornissen), carbamazepine (trigeminusneuralgie, bipolaire stoornissen). Sommige anti-epileptica zijn echter teratogeen en daarom moet men onthouden dat het probleem van teratogeniteit niet beperkt is tot epileptische patiënten.

## Dit moet u weten

- > **Lamotrigine** wordt beschouwd als het veiligste anti-epilepticum voor zwangere vrouwen of vrouwen in de vruchtbare leeftijd die geen effectieve anticonceptiemethode gebruiken.
- > **Valproaat** is de meest teratogene van de anti-epileptica.
- > **Migraine-aanvallen** zijn minder uitgesproken bij zwangere vrouwen en er is minder vaak een profylactische behandeling nodig.
- > **Gabapentine, pregabaline en carbamazepine** mogen niet tijdens de zwangerschap worden genomen, tenzij de voordelen voor de moeder duidelijk opwegen tegen de mogelijke risico's voor de foetus.

Bron: bcfi april 2023

## ▣ Luchtkwaliteit en gezondheid

De luchtkwaliteit in Europa blijft verbeteren, maar de luchtverontreiniging blijft aanzienlijke gezondheidsrisico's met zich meebrengen, met chronische ziekten en voortijdige sterfte tot gevolg. In 2020 werd 96% van de stedelijke bevolking in de EU blootgesteld aan concentraties van fijnstof boven de drempel die wordt aanbevolen in de WHO-richtlijnen. Volgens het Europees Milieuagentschap blijft luchtverontreiniging het grootste gezondheidsrisico door het milieu in Europa.

Michèle Koerperich



## ▣ Anti-epileptica, teratogeniciteit en zwangere vrouwen

Veel anti-epileptica hebben therapeutische toepassingen die verder reiken dan de epilepsie zelf en beschikken over een officiële

# Het 'medicatiezicht', een nieuwe terugbetaalde dienstverlening in de apotheek

Bijna 300.000 Belgische patiënten nemen vijf of meer chronische geneesmiddelen. Sinds 1 april wil het medicatiezicht hun geneesmiddelengebruik optimaliseren. Dit gebeurt door het nagaan van eventuele problemen zoals bijwerkingen, ongepast gebruik, over- of ondergebruik, interacties... Om de uitrol van deze nieuwe terugbetaalde dienst in de apotheek mogelijk te maken, maakten het RIZIV en federaal minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke een budget van 2,9 miljoen euro vrij.

## Het medicatieschema in de praktijk

Het goed gebruik van geneesmiddelen (GGG) is van essentieel belang om de doeltreffendheid van een behandeling te verzekeren. Dat geldt voor elke patiënt en zeker voor patiënten die verschillende geneesmiddelen nemen voor de behandeling van meerdere chronische ziekten. Een regelmatige opvolging, waarbij de medicamenteuze behandeling samen met de apotheker wordt besproken, is dan ook heel nuttig. De APB sloot daarom met het RIZIV en de ziekenfondsen onlangs een overeenkomst die vanaf 1 april de referentie- of huisapotheker de mogelijkheid biedt om zijn gepolymediceerde ambulante patiënten een nieuwe en volledig terugbetaalde dienst aan te bieden: het medicatiezicht.

## In het kader van deze nieuwe dienstverlening zal de huisapotheker controleren:

- › of het medicatiegebruik van de patiënt nog steeds optimaal is en afgestemd is op wat die echt nodig heeft;
- › of het nodig is om de behandeling aan te passen, bv. om het risico op interacties tussen verschillende geneesmiddelen te vermijden;
- › of het gebruik van sommige geneesmiddelen eventueel binnen enige tijd kan worden verminderd of zelfs stopgezet.

De apotheker licht de huisarts in over voorgestelde aanpassingen. Uiteraard is de communicatie en het overleg tussen beide zorgverleners cruciaal.

Koen Straetmans, voorzitter van de APB, benadrukt dat "De huisapotheker moet als geneesmiddelenexpert het medicatieschema van zijn chronische patiënten up-to-date houden. Het medicatiezicht is een prioriteit in het geneesmiddelenbeheer van de patiënt en een specifieke bevoegdheid voor de huisapotheker. In een multidisciplinaire aanpak krijgen de arts en de apotheker een vollediger beeld en kunnen ze zoveel mogelijk in samenspraak handelen in het belang van de patiënt".



## Dit moet u weten

Deze dienstverlening wordt tweemaal per jaar terugbetaald voor de patiënten die tot de doelgroep behoren (de huisarts kan een bijkomende GGG MN voorschrijven). Het honorarium van de apotheker bedraagt 90€ excl btw voor het hele traject.

## Een aanzienlijke negatieve impact op de volksgezondheid

Volgens de gegevens die in het kader van SHARE werden ingezameld, is in België ongeveer 1 op de 3 ouderen (boven de 65 jaar) gepolymediceerd. Ons land is daarmee de 4de slechtste leerling in Europa (op 28 bestudeerde landen). Polymedicatie wordt gelinkt met nogal wat gezondheidsrisico's voor ouderen, zoals de verslechtering van hun algemene toestand of de verergering van verschillende geriatrische problemen.

"Polymedicatie bij 65-plussers kan een negatieve impact hebben op de gezondheid, onder meer door een verhoogd risico op interacties tussen geneesmiddelen", onderzocht het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) in 2019.

## Wist u dit?

Die impact wordt ook bevestigd door internationale studies waaruit blijkt dat 30% van de hospitalisaties bij ouderen te maken heeft met een ongepast medicatiegebruik, en dat de helft van die hospitalisaties vermeden had kunnen worden.

"Elk jaar leiden medicatiegerelateerde problemen in ons land tot 42.000 ziekenhuisopnames, waarvan de helft vermijdbaar is. Dit betekent een jaarlijkse kost voor de ziekteverzekering van 200 miljoen euro waarvan de helft dus theoretisch kan worden vermeden," aldus nog Koen Straetmans.

De resultaten van de SIMENON-studie die hier in 2016 in België werd gestart, bevestigden al de doeltreffendheid en de haalbaarheid van een begeleiding van gepolymediceerde patiënten door hun huisapotheker. In de landen waar het medicatiezicht al gebruikelijk is in de apotheekpraktijk, heeft dit soort opvolging zijn nut ruimschoots bewezen en werden zowel gezondheidswinst voor de patiënten als besparingen voor de ziekteverzekering gerealiseerd.

## Een bepalende rol voor de huisapotheker

Door zijn functie als huisapotheker kan hij de patiënten vinden voor wie een medicatiezicht nut kan hebben en die gebaat kunnen zijn met een persoonlijke begeleiding van een goed geneesmiddelengebruik.

## Die begeleiding, waarvoor geen medisch voorschrift vereist is, omvat 2 gesprekken:

**1** Tijdens het 1ste gesprek overloopt de apotheker samen met zijn patiënt het geneesmiddelengebruik. Hij stelt de patiënt enkele vragen om diens verwachtingen en noden beter in te kunnen schatten en ook om de eventuele moeilijkheden en problemen, veroorzaakt door de behandeling, van nabij te kunnen bekijken. Uiteraard kan de patiënt altijd vragen stellen.

**2** Na analyse van al die informatie zal de apotheker zijn patiënt uitnodigen voor een 2de gesprek waarin hij de aanpassingen van de behandeling zal voorstellen waardoor die geoptimaliseerd kan worden. Vervolgens krijgt de patiënt een geüpdatet medicatieschema mee.

U vraagt de patiënt dan het document mee te nemen voor zijn volgende afspraak bij de huisarts zodat alle medische professionele zorgverleners een overzicht blijven hebben van de behandeling.

## Overleg met de arts

De apotheker deelt zijn actieplan (dat naast de opgespoorde geneesmiddelgelinkte problemen ook de voorgestelde interventies bevat) met de huisarts van de patiënt en volgt de uitvoering ervan op. De apotheker en de arts maken voorafgaand aan het medicatiezicht afspraken over de uitwisseling van informatie tijdens de verschillende stadia van het proces. Dankzij deze dialoog tussen huisapotheker en huisarts over het medicatiezicht, kan de patiënt het dagelijks gebruik van zijn geneesmiddelen optimaliseren, wat zijn gezondheid alleen maar ten goede kan komen.

"Een behandeling die drie jaar geleden optimaal was voor een patiënt, is dat nu misschien niet meer. Het doel is dat het medicatieschema periodiek wordt geëvalueerd en aangepast aan de actuele noden van de patiënt. Zo wordt het geneesmiddelengebruik gerationaliseerd en krijgen patiënten een betere opvolging en zorg. Op basis van de vertrouwensrelatie met hun patiënt, breiden de apothekers hun rol als zorgverstreker verder uit", besluit Koen Straetmans.

"De samenwerking tussen de huisarts en de apotheker is fundamenteel om het geneesmiddelengebruik door gepolymediceerde patiënten te optimaliseren.

Wat de medicatie zelf betreft, stellen de patiënten het zeer op prijs dat hun arts en apotheker samenwerken en overleggen over hun medicatie," stelt dr. Jeroen van den Brandt, voorzitter van Domus Medica.

## Dit moet u weten

Voor een medicatiezicht zijn minstens 5 chronische terugbetaalde geneesmiddelen nodig. Hierbij staat chronisch voor minstens 160 DDD (Defined Daily Doses) afgeleverd de voorbije 12 maanden.

Om patiënten te informeren over het bestaan en het belang van deze nieuwe dienst zijn er posters en brochures verkrijgbaar bij de APB. De nieuwe dienst wordt ook voorgesteld op de publiekswaarschijnlijkheid [apotheek.be](http://apotheek.be).

Nathalie Evrard

Referenties:  
Meer info op de APB-website > "GGG Medicatiezicht".

# NiQuitin®

Versterk uw kansen om te **stoppen met roken!**



**24u** : **zonder behoefte om te roken**  
basisbehandeling



Voor een **plotse drang naar een sigaret**

“Toen ik rookte voelde ik me 's ochtends nog moe. Nu heb ik veel meer energie!”

NiQuitin® Clear Patch en NiQuitin® Minilozenge zijn geneesmiddelen. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Buiten bereik en zicht van kinderen bewaren. Lees aandachtig de bijsluiter. NiQuitin® bevat nicotine. Vraag raad aan uw apotheker. Combitherapie is enkel bij volwassenen toegestaan. Enkel NiQuitin® Clear Patch mag gecombineerd worden met één andere orale vorm. Voor dosering van de orale vorm wordt verwezen naar de desbetreffende bijsluiter. Geen gebruik bij occasionele rokers en niet-rokers. Vermijd het roken tijdens het gebruik. Omega Pharma Belgium N.V

A2112

**BLIJVEN  
LEREN**

## STOPPEN MET ROKEN

ROKEN IS EEN VAN DE BELANGRIJKSTE VOORSPELBAAR OORZAKEN VAN VROEGTIJDIG OVERLIJDEN EN VERLIES AAN LEEFKWALITEIT. JAARLIJKS STERVEN MEER DAN 14.000 BELGEN TEN GEVOLGE VAN HUN ROOKGEDRAG. DESONDANKS BLIJFT ÉÉN OP DE VIJF BELGEN GEHECHT AAN SIGARETTEN. DE ROL VAN HET APOTHEEKTEAM BIJ HET ROKEN IS MEERVOUDIG: ZET DE PATIËNT AAN TOT HET STOPPEN MET ROKEN, INFORMEER HEM OVER HET EFFECT VAN ROKEN OP ZIJN MEDICAMENTEUZE BEHANDELING, ZIJN GEZONDHEID OF ZIJN OMGEVING EN ONDERSTEUN HEM BIJ HET STOPPEN MET ROKEN.



**WAT ZIJN DE RISICO'S VAN ROKEN?**

De levensverwachting van een roker slinkt met 20 tot 25 jaar in vergelijking met die van een niet-roker. Roken is in Frankrijk bv. verantwoordelijk voor 25% van alle kankers (tong, keel, slokdarm, blaas) en 81% van de sterfgevallen als gevolg van bronchopulmonale kankers. Roken verhoogt het risico op hart- en vaatziekten (arteritis, beroerte, hartinfarct) en is een risicofactor voor andere ziekten zoals osteoporose, diabetes type 2, ernstige bacteriële of virale infecties, de ziekte van Crohn... Als bepaalde psychiatrische stoornissen het roken kunnen bevorderen, en het roken zelf dan weer kan bijdragen aan het ontstaan van depressieve of angststoornissen, kunnen beide comorbiditeiten ook nog worden versterkt.

**IS NICOTINE DE ENIGE BOOSDOENER?**

Nicotine is niet kankerverwekkend. Het zijn vooral de 4.000 chemische stoffen die de stof in de tabaksrook vergezellen (teer, koolmonoxide CO, zware metalen, enz.) die gevaarlijk zijn. CO is een giftig gas omdat het zich hecht aan de rode bloedcellen in plaats van aan zuurstof, waardoor de zuurstofvoorziening in het lichaam afneemt. Teer is de belangrijkste boosdoener bij het ontstaan van kanker.

**WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN STOPPEN MET ROKEN?**

Het voordeel is onbetwistbaar ongeacht de leeftijd van de patiënt op het moment van stoppen: iemand die op 40-jarige leeftijd stopt met roken, verhoogt zijn levensverwachting met 7 tot 10 jaar; op 50-jarige leeftijd verbetert ze met 4 tot 8 jaar in vergelijking met iemand die niet stopt. De voordelen voelt men vanaf de eerste dag. De CO verdwijnt na 24 uur uit het lichaam en nadien volgen de andere verbindingen, irriterende stoffen en teer. Stoppen met roken heeft nog andere voordelen: de ademhaling verbetert net als de reuk- en smaakzin, om nog maar te zwijgen van de financiële besparing.

**HOE TABAKSVERSLAVING TE VERKLAREN?**

Wanneer de gasvormige nicotine de hersenen bereikt hecht die zich aan de cholinerge neuronale receptoren door hen te stimuleren. De nicotine activeert dus de afgifte van dopamine in een deel van de hersenen dat het beloningscircuit omvat. Dit is gelinkt aan de gevoelens van plezier en zorgt voor positieve effecten op de stemming, het geheugen, de concentratie en de alertheid. Deze dopaminerge reactie/werking geldt trouwens voor alle psychoactieve en verslavende middelen.

De lichamelijke afhankelijkheid, zeg maar verslaving, aan tabak begint geleidelijk, afhankelijk van de consumptie, maar wordt beschouwd als zodanig zodra de consumptie van een paar sigaretten regelmatig wordt en komt vooral voor bij rokers die de rook inademen. Men moet een onderscheid maken tussen 'craving', de echte drang om te roken die na jaren roken, kan blijven bestaan of weer de kop kan opsteken.

De lichamelijke afhankelijkheid is verantwoordelijk voor het ontwenningsyndroom, dat verschillende symptomen omvat (zie verder). De roker kan deze symptomen niet verhelpen en ze kunnen ontwenningsverschijnselen bemoeilijken en zijn vaak verantwoordelijk voor een terugval.

De psychische afhankelijkheid komt vrij snel na het roken van een paar sigaretten maar verschilt aanzienlijk van roker tot roker. Ze wordt onderhouden door positieve versterkingen: de roker rookt om zijn verwachte voordelen van tabak te kunnen voelen. Deze verslaving gaat dus samen met het plezier van het roken, aan ontspanning, aan pauzemomenten, aan de gezelligheid en het gezelschap dat sigaretten/rokers kunnen vertegenwoordigen, aan de beheersing van stress, de stemming en zelfs de eetlust.

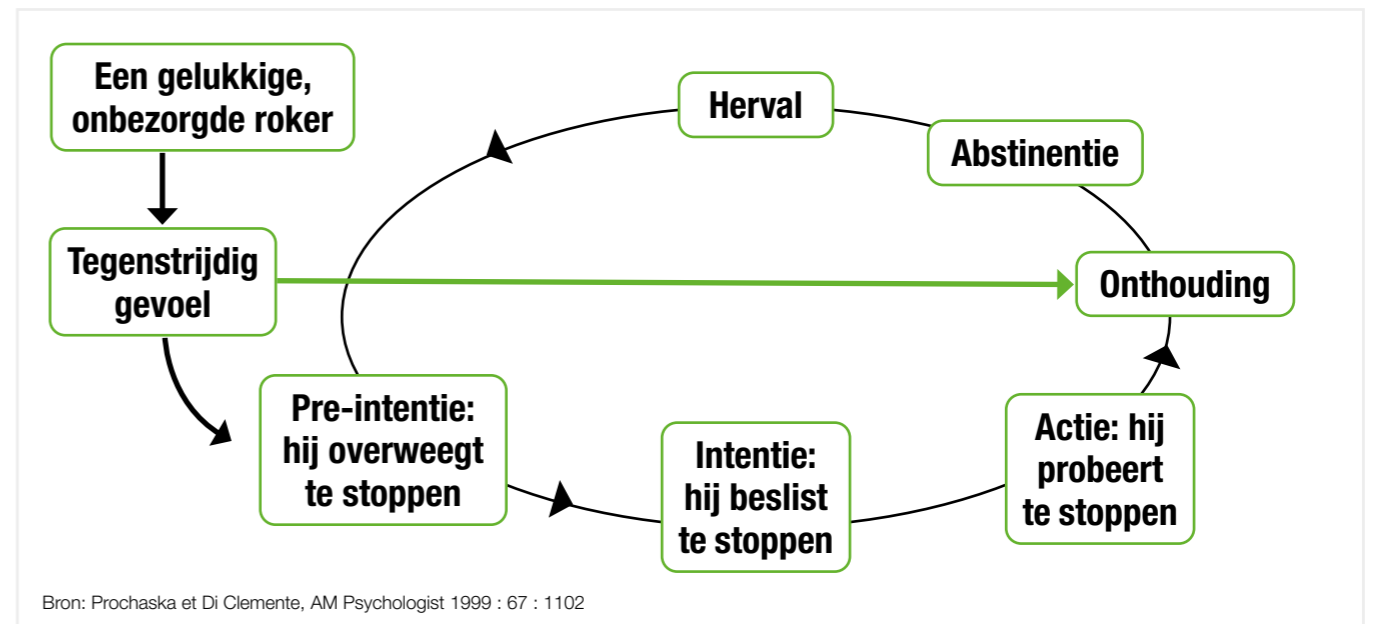
**HOE BEOORDEELT U DE TABAKSAFHANKELIJKHEID?**

De roker doorloopt verschillende stadia in zijn proces om te stoppen met roken: van de eerste intenties om te stoppen tot het volhouden van de onthouding. Voor elke zorgfase beschikken gezondheidswerkers over verschillende hulpmiddelen zoals vragenlijsten, algoritmen, ontwenningsgesprekken, praktische fiches, telefonische ondersteuning, websites... Opdat u passende therapeutische hulp zou kunnen adviseren, is het noodzakelijk dat u de rookafhankelijkheid en de motivatie om te stoppen kunt beoordelen met behulp van specifieke tests.

“  
**Zonder farmacologische  
en psychologische hulp, bedraagt  
de kans om te stoppen met roken  
ongeveer 5% na 1 jaar.**”

De stimulering en de versterking van de motivatie om te stoppen moet een constante zorg zijn tijdens de opvolging van deze patiënten. Zo kan bv. de bestrijding van de misverstanden over de schadelijke effecten van tabak op de gezondheid en de ziekten in het bijzonder, of zelfs het vergroten van het ongemak van de rokers, hun bewustzijn van de voordelen van stoppen met roken vergroten. U zal hen echter ook moeten geruststellen over hun persoonlijke kunnen om dit te doen en over de beschikbare middelen om hen met succes te helpen stoppen.

Het is belangrijk dat u kan inspelen op bepaalde omstandigheden. Dit zijn de zgn. 'leermomenten' om de patiënt aan te zetten tot stoppen met roken. Het gaat dan bv. om gevallen als chronische bronchitis, exacerbatie van COPD, hypertensie, hypercholesterolemie, zwangerschapswens, enz. De motivatie om in dergelijke situaties te stoppen wordt dan sterker. Het is een uitstekend moment om de patiënt uitleg te geven en oplossingen aan te reiken om te stoppen met roken en hem eventueel door te verwijzen naar een tabaksspecialist.



**HOE KUNT U MOTIVATIE OM TE STOPPEN MET ROKEN BEOORDELEN?**

**Het Prochaska en Diclemente model beoordeelt de motivatie van een patiënt om te stoppen. Het gaat ervan uit dat rokers 5 STADIA DOORLOPEN OM TE STOPPEN:**

**1. De voorbeschouwingfase: EEN TEVREDEN ROKER**

Hij heeft nog niet overwogen om te stoppen.

**2. De overpeinzing- of intentiefase: EEN AMBIVALENTE ROKER**

Hij denkt erover om te stoppen, maar is nog steeds ambivalent (dubbel). Ambivalentie is het belangrijkste probleem dat moet worden opgelost om verandering te bewerkstelligen.

**3. De voorbereidingsfase: DE ROKER IS KLAAR OM TE STOPPEN**

Hij neemt de beslissing om te stoppen en ontwikkelt een stopstrategie.

**4. De actiefase: EEN ROKER DIE STOPT**

Hij is actief betrokken bij de verandering: hij stopt met roken.

**5. De fase van gedragsbehoud: EEN TEVREDEN ROKER**

Hij is weer af van zijn verslaving, maar beseft dat hij waakzaam moet blijven om een terugval te voorkomen.

**De herval**

De roker hervat zijn tabaksgebruik. De roker keert terug naar een eerder stadium, vaak naar dat van intentie.

**Uitleg door de Stichting tegen Kanker**

“Heel veel rokers hebben de intentie om te stoppen met roken (62%)”, zegt de Stichting tegen Kanker. “Toch zou slechts een kleine groep (21%) de daad bij het woord voegen en binnen de eerste zes maanden stoppen. 70% van de Belgen die geprobeerd heeft te stoppen met roken, zocht daarvoor geen hulp van buitenaf. 1 op de 5 rokers (20%) geeft aan dat spontaan advies van een professional hen zou kunnen motiveren om te stoppen met roken. Vooral bij mannen, 25-44-jarigen en de meest bevoorrechte sociaal-economische klassen zou het effect van het advies van een arts het belangrijkste zijn”.



**WELKE BEHANDELINGEN KUNT U UW PATIËNTEN AANBEVELEN?**

De behandeling van lichamelijke ontwenningsverschijnselen maakt het stoppen met roken comfortvoller en vergroot daarmee dan ook de kans op succes. Op basis van de verschillende richtlijnen kan de lichamelijke afhankelijkheid effectief worden behandeld met nicotinevervangers, varenicline, bupropion. Deze therapieën verdubbelen over het algemeen het abstinentiepercentage na 6 maanden in vergelijking met een placebo, en driemaal voor varenicline. Bupropionhydrochloride is een selectieve remmer van de heropname van dopamine en noradrenaline, betrokken bij respectievelijk het deprivatiesyndroom en de 'beloningsnetwerken'. Varenicline is momenteel echter niet langer beschikbaar in België.

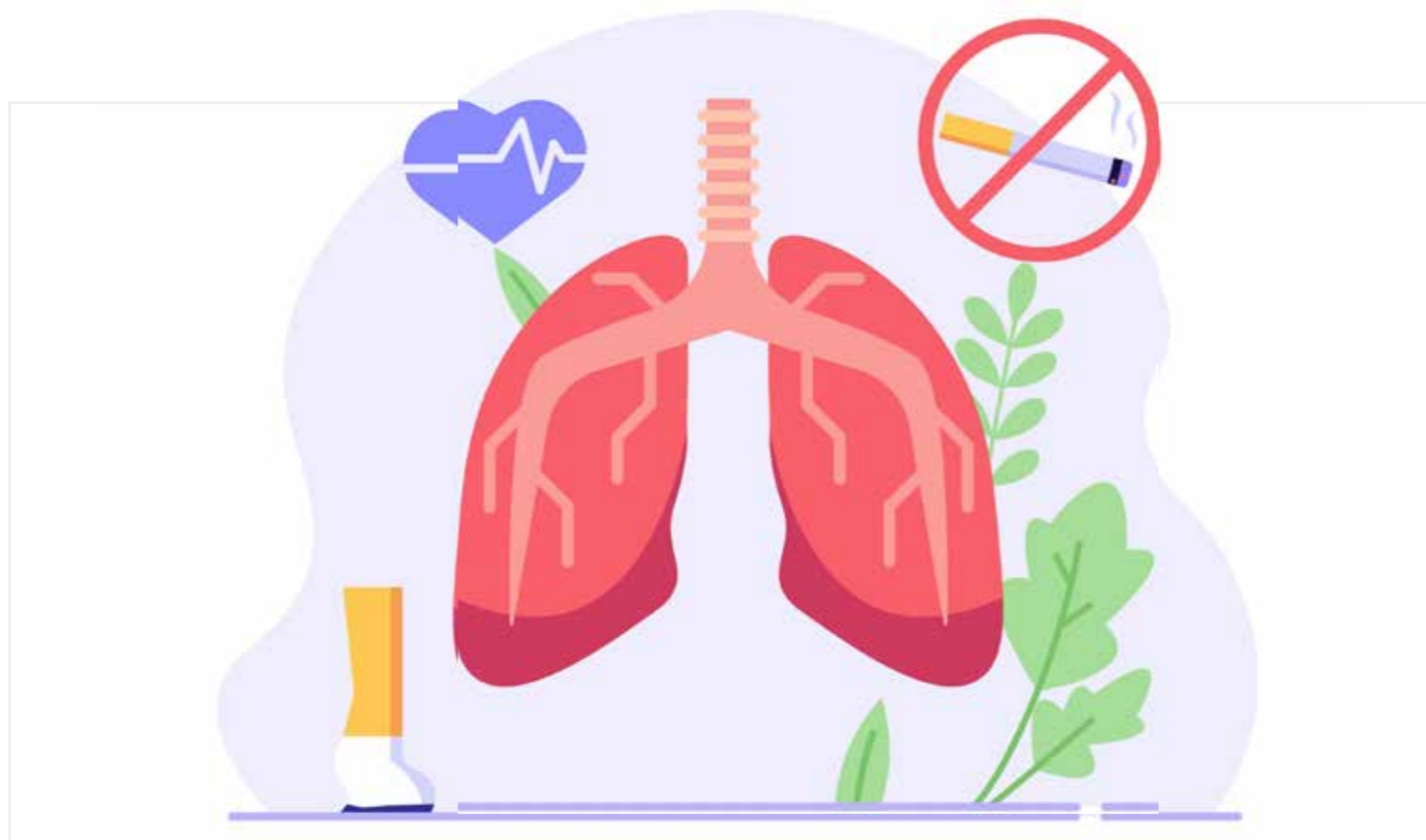
DE SYMPTOMEN	FREQUENTIE (%)	MAXIMALE DUUR
Onweerstaanbare zin om te roken	70	2 weken
Verhoging van de appetijt	70	10 weken
Concentratieproblemen	60	2 weken
Depressief humeur	60	4 weken
Opgewondenheid	60	4 weken
Prikkelbaarheid, agressiviteit	50	4 weken
Slaapproblemen	25	1 week
Afleidbaarheid	10	48 uur

Bij de psychologische begeleiding bij het stoppen met roken komen de cognitieve gedragstherapieën te pas waarvan de effectiviteit inmiddels is bewezen. Deze methoden zijn gebaseerd op het stimuleren van mentale activiteiten en gedragingen die bedoeld zijn om het rookgedrag tegen te gaan. Stoppen met roken vergt een gedragsverandering. De roker moet immers nadenken over het relatieve belang van de positieve en negatieve aspecten van tabak en moet bij het stoppen positieve gedachten benutten, manieren om voor zichzelf op te komen, plezier te hebben, stress te beheersen, te ontspannen en het rookgebaar te voorkomen om volop te genieten van een nieuw evenwicht in haar of zijn leven.

De aanwezigheid van een of meer van deze symptomen is meestal de oorzaak van vroege mislukkingen. De ontwenningssverschijnselen komen vooral voor tijdens de eerste 48 uur en blijven gedurende 1 tot 2 weken vrij aanzienlijk.

### De pil en tabak: een explosief duo

Bij een vrouw die de pil gebruikt, is het risico op arteriële trombose hoger bij aanwezigheid van een of meer bekende risicofactoren voor atherosclerose (aderverkalking): tabak, hypertensie, diabetes en hypercholesterolemie. De anticonceptiemethode moet aangepast worden aan de rookstatus en u moet hulp voorstellen bij het stoppen met roken.



### Wist u dit?

➤ Wanneer de patiënt een beroep doet op een rokershulpcentrum, een erkende privé-tabaksspecialist of zijn behandelende arts, heeft hij recht op 8 consults die gedeeltelijk worden terugbetaald door het ziekenfonds.

Deze 8 consultaties kunnen gespreid worden over een periode van 2 kalenderjaren.  
De tegemoetkomingen zijn:  
30€ voor de eerste sessie.  
20€ voor de volgende 7 (30€ voor zwangere vrouwen).

### HOE WERKEN NICOTINEVERVANGERS?

Een nicotinevervangende therapie is aangewezen voor regelmatig rokers die gemotiveerd zijn om te stoppen, met een matige tot hoge afhankelijkheidsscore, net als bij falen, intolerantie of contra-indicatie van andere vormen van farmacotherapie.

U kunt het gebruik van nicotinevervangers ook overwegen bij discontinuë abstinentie (werk, lange reis, etc.) of in het geval van een rookbeperking, de eerste stap naar stoppen.

Aangezien tabaksverslaving een chronische aandoening is, kunnen herhaalde kuren of langdurige, zelfs onbepaalde vervanging nodig zijn. De risico's zijn in ieder geval kleiner dan die van het blijven roken.

### Dit moet u weten

Een nicotinevervangende therapie vermindert de ontwenningssverschijnselen, de drang om te roken en helpt een terugval te voorkomen. Het gebruik ervan zou het stoppen met 50% tot 70% verhogen na 6 maanden.

### ZIJN ZE ALLEMAAL EVEN EFFECTIEF?

De nicotinevervangers zijn beschikbaar in verschillende vormen: zuigtabletten, tabletjes voor sublinguaal gebruik, kauwgom, pleisters (transdermaal) of inhalatoren. Tabletten, kauwgom en inhalatoren leveren meteen nicotine af, waardoor de nicotinedosis naar behoefte kan worden beheerd, terwijl pleisters gedurende de dag gestaag nicotine afgeven. Bij eenzelfde dosering hebben al deze vormen dezelfde effectiviteit.

Het abstinentiepercentage met nicotinevervangers, alle vormen samen, bedraagt 1% voor de langste follow-up. De resultaten zijn uiteraard variabel, afhankelijk van het type rokers in kwestie.

### HOE KIEST U DE JUISTE DOSERING?

De keuze van de dosering wordt gemaakt op basis van de mate van initiële afhankelijkheid van nicotine, bepaald door de Fagerström-test. (Zeer) sterk verslaafde rokers beginnen uiteraard met de zwaarste doseringen. De dagelijkse hoeveelheid nicotine wordt dan geleidelijk afgebouwd rekening houdend met tekenen van onderdosering (slapeloosheid, prikkelbaarheid, opwinding,

onbedwingbare trek) of overdosering (droge mond, misselijkheid, hoofdpijn, beven en hartkloppingen). De overgrote meerderheid van deze symptomen verdwijnt in minder dan een maand, of zelfs minder dan een week indien men het stoppen volhoudt.

### Uw advies

De vorm van de nicotinevervangers om de ontwenning op te starten en te bestendigen, moet u kiezen samen met de persoon die wil stoppen en rekening houdend met zijn soort activiteit, zijn mate van nicotineconsumptie en zijn verslaving, de psychologische aspecten... Vergeet ook niet dat het, afhankelijk van de resultaten, mogelijk is om van de ene vervanger naar de andere over te schakelen of om, indien nodig, bij sterk verslaafde rokers, verschillende galenische vormen te combineren.

### KAN MEN VERSCHILLENDE VORMEN COMBINEREN?

Ondanks een langdurige afgifte van nicotine, onderdrukken de pleisters niet de dwangmatige hunkering die gedurende de dag kan ontstaan. De zuigtabletten of kauwgom kunnen wel op deze behoefte inspelen en het ongemak van het gebrek kalmeren en de wil om te stoppen versterken. De combinatie van bijvoorbeeld een pleister en zuigtabletten kan het stoppen vergemakkelijken.



**Iedereen moet de vorm kiezen die het beste bij hem past, afhankelijk van zijn beroep of bezigheden, zijn manier om de ontwenning aan te pakken en zijn gevoeligheid voor bijwerkingen.**

En... men kan niet verslaafd worden aan nicotinevervangers.

### HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Dokter Vincent Lustygier, psychiater aan het UVC Brugmann, benadrukt het belang van het niet onderdoseren van nicotinevervangers. *"We gaan uit van een dagelijkse behoefte aan een pleister met de hoogste dosering per pakje sigaretten. Evenzo heeft de combinatie van een pleister met een vervangingsmiddel in orale vorm de voorkeur bij noodgevallen zoals wanneer het verlangen naar sigaretten weer opduikt."*

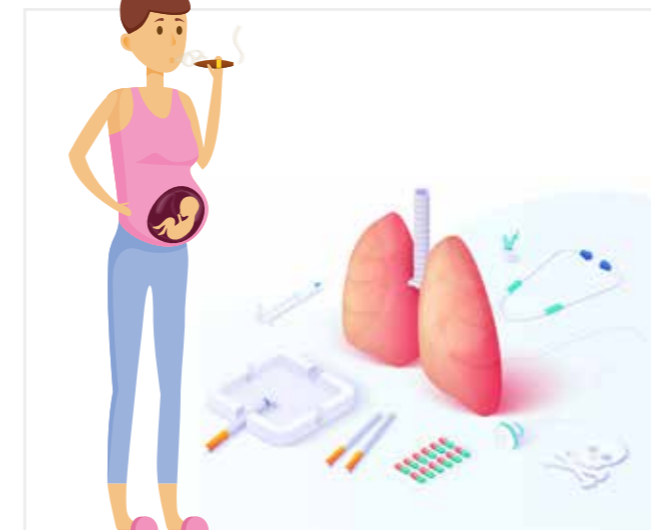
### Nog enkele laatste tips?

*Verlaag de dosering van de nicotinevervangers zeer geleidelijk en alleen wanneer de patiënt er klaar voor is. Leg de werking uit van de nicotinereceptoren die zich geleidelijk zullen sluiten, zelfs wanneer de patiënt vervangers neemt, maar die meteen weer zullen opengaan bij de eerste sigaret."*



### Dit moet u onthouden

- De nicotinevervangers zijn de eerste lijnsmiddelen gezien hun gunstige risico/batenverhouding en worden ingezet bij impulsief of geleidelijk stoppen.
- Verschillende doseringsvormen zijn mogelijk voor de patiënten. De keuze van elke vorm gebeurt op basis van de levensstijl en psychologie van de roker, mogelijke intoleranties of praktische gebruiksproblemen.
- De dosering wordt aangepast aan de mate van afhankelijkheid en indien nodig aangepast aan de effecten van over- of onderdosering.
- De nicotinevervangers worden systematisch aangeboden vóór een operatie om het postoperatieve risico (trombo-embolisch accident, vertraagde genezing) te beperken.
- Dit wijst op een onderdosering: drang om te roken, prikkelbaarheid, boosheid, angst, honger, concentratieproblemen, depressieve stemming, slapeloosheid/slaapstoornissen...
- Dit wijst op een overdosering (zelden): droge mond, brandend maagzuur, diarree, hartkloppingen, hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid.
- De behandeling wordt minstens drie en vaak zes maanden volgehouden. Bij falen moet de behandeling opnieuw opgestart.
- De nicotinevervangers worden goed verdragen door rokers met de coronaire hartziekte of een voorgeschiedenis van een beroerte.



→ Bij patiënten met een chronische behandeling. Tabak kan, door enzymatische inductie, de bloedconcentraties van bepaalde geneesmiddelen verlagen: theofylline, clozapine, methadon, ropinirol, erlotinib, vitamine K-antagonisten, enz.

#### NAAR EEN VERBOD OP FILTERS?

Er is geen wetenschappelijk argument om het gebruik van filtersigaretten aan te moedigen. Ze creëren immers een vals gevoel van veiligheid.



**De roker denkt ten onrechte dat de filter de schadelijke effecten van tabak(srook) vermindert.**

#### WAT MOET U ZWANGERE ROKERS AANBEVELEN?

Het is bewezen dat roken het verloop van de zwangerschap en de ontwikkeling van de foetus kan beïnvloeden, met gevolgen voor het kind, ook op de lange termijn.



**Hoe eerder zwangere vrouwen stoppen met roken, hoe groter de voordelen voor moeder en kind.**

Hoewel de filter een deel van de roet- en nicotinedeeltjes opvangt, verhoogt de verandering van de verbrandingsmodus de vorming van belangrijke kankerverwekkende stoffen. Rokers inhaleren ook vaker en/of dieper om de vermindering van de nicotine-inname door de aanwezigheid van de filter te compenseren. In plaats van te beschermen tegen longkanker, bevorderden filters in de loop der jaren vooral een verandering in het type longkanker.

### De doseringen en werkingwijzen van de verschillende nicotinevervangers

	PATCHES	KAUWGOM	ZUIG-TABLETTEN	SUBLINGUALE TABLETTEN	INHALATOREN	MOND-SPRAYS
<b>DOSERINGEN</b>	Over 16 uur: 25 mg, 15 mg, 10 mg Over 24 uur: 21 mg, 14 mg, 7 mg	2 en 4 mg	1 mg, 1,5 mg, 2 mg, 4 mg	2 mg	1 mg per cartouche / lader	1 mg/verstuiving. Een flesje bevat zo'n 150 doses.
<b>POSOLOGIE</b>	1 patch	8 tot 12 per dag	8 tot 12 per dag	8 tot 12 per dag (nooit meer dan 30)	Nooit meer dan 12 cartouches/dag	4 verstuiving/ uur maximum, 1 verstuiving/inname. Maximum 64/dag
<b>DUUR OF MODALITEIT VAN HET EFFECT</b>	16 of 24 uur	30 minuten	Te nemen in geval van craving	Te nemen in geval van craving	Te nemen in geval van craving	Te nemen in geval van craving

#### Wist u dit?

Het is voor een zwangere vrouw minder schadelijk om nicotinevervangers te gebruiken dan om te blijven roken.

#### ANDERE BENADERINGEN

Complementaire benaderingen en geneesmiddelen zijn soms erg nuttig voor de patiënt die besluit om zijn tabaksgebruik geleidelijk te verminderen of om de behandeling tijdens diens ontwenning te begeleiden en te versterken. Het belangrijkste is dat u steeds verwijst naar bekwame therapeuten of artsen die hiervoor een specifieke opleiding hebben gevolgd.

#### DE GRENZEN VAN UW ADVIES

Het is noodzakelijk om door te verwijzen naar een medisch of gespecialiseerd consult:

→ Bij rokers met deze profielen: een voorgeschiedenis van angst of depressie, die lijden aan een zware chronische pathologie, zeer sterk verslaafd zijn, co-verslaafd, herhaaldelijk falen, met ambivalente motivatie (voorbeeld: angst om te stoppen) en zwangere vrouwen.

#### Zeer gevaarlijke verbanden tussen roken en diabetes

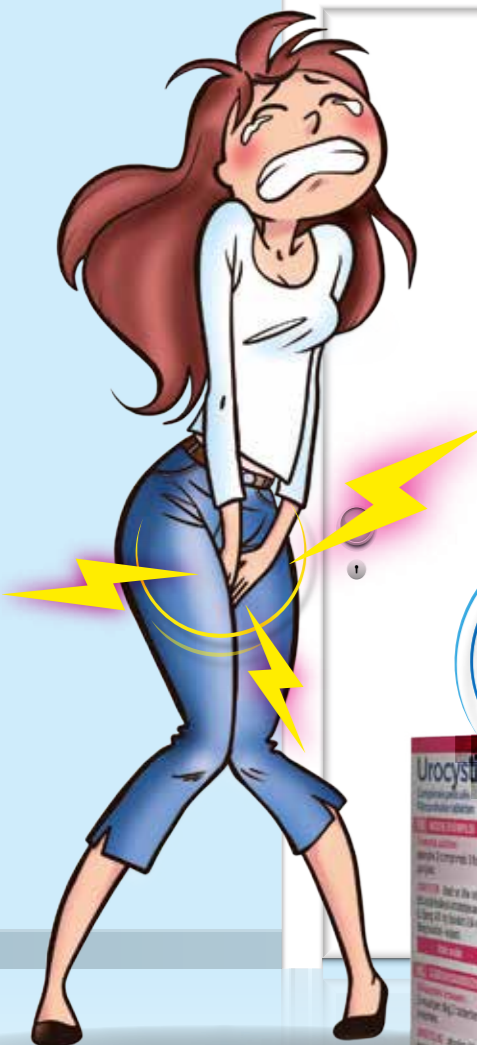
Bij mensen met type 2-diabetes, en ook type 1, is actief roken de belangrijkste risicofactor van overlijden, zelfs vóór de glykemische, lipide- en bloeddrukbalans. Nicotine stimuleert immers de productie van contraregulerende hormonen voor de bloedsuikerspiegel, zoals catecholamines en groeihormoon. Bovendien wordt nicotine gelinkt aan de endotheeldisfunctie en oxidatieve stress. Daarbij komt nog het ontstekingsbevorderende effect van tabaksrook.

Ten slotte verslechtert roken de glykemische controle en verhoogt het risico op macro- en microangiopathische complicaties, met name nefropathie bij type 2 diabetespatiënten, retinopathie en neuropathie bij type 1 diabetici.

**EEN LIJST MET ROKSTOPSPESIALISTEN VINDT U VIA [WWW.TABAKOLOGEN.BE](http://WWW.TABAKOLOGEN.BE) OF HET GRATIS NUMMER VAN TABAKSTOP - 0800 111 00.**

Nathalie Evrard





42 tabletten  
PP 18,16 €

# URINEWEG INFECTIES

## UW ADVIES GENEESMIDDEL

Behandelt symptomen van een milde infectie van de lagere urinewegen bij vrouwen.

vanaf  
de eerste  
symptomen



GENEESMIDDEL  
ZONDER VOORSCHRIFT

Berendruif  
droogextract

2 tabl.  
3 x / dag

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : Urocystil filmomhulde tabletten ■ Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling : Iedere tablet bevat 400 mg droogextract van *Arctostaphylos uva-ursi*(L.) Spreng., folium (berendruifblad) (3,5-5,5:1), overeenkomend met 64-96 mg arbutine. ■ Farmaceutische vorm : Witte, langwerpige, biconvexe, filmomhulde tablet. ■ Therapeutische indicaties : Traditioneel kruidengeneesmiddel gebruikt om symptomen van goedaardige terugkerende infectie van de lagere urinewegen bij vrouwen te behandelen, zoals een brandend gevoel tijdens het urineren en frequent urineren, na uitsluiting van een ernstige ziekte door een arts. Dit geneesmiddel is een traditioneel kruidengeneesmiddel. De toepassing is uitsluitend gebaseerd op het langdurige gebruik. ■ Dosering en wijze van toediening : Dosering : **Volwassen vrouwen : 2 tabletten 3 maal per dag.** Pediatriche patiënten : Urocystil wordt niet aanbevolen voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar, tenzij op medisch advies. Duur van de behandeling : De duur van de behandeling mag niet meer zijn dan één week. Indien de symptomen langer dan 4 dagen aanhouden of verergeren tijdens het gebruik van dit geneesmiddel, is het noodzakelijk een arts of apotheker te raadplegen. Wijze van toediening : De tabletten dienen met een groot glas water te worden ingenomen. ■ Contra-indicaties : Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de hulpstoffen. Nierfalen. ■ Bijwerkingen : Er zijn gevallen van misselijkheid, braken en buikpijn gemeld. De frequentie hiervan is niet bekend. ■ Houder van de registratie : Tilman n.v., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, België. ■ Nummer van de registratie : BE-TU483111 ■ Wijze van aflevering : Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. ■ Datum van herziening van de tekst : 12/2022



# DE GYNAECOLOGISCHE ZIEKTEN

Op sociaal vlak mag er dan sprake zijn van ongelijkheid tussen man en vrouw, dat verschil begint al veel eerder... op biologisch vlak. Mannen en vrouwen zijn allesbehalve gelijk als het de ziekten betreft. Een overzicht via vragen over sommige pathologieën waarmee vooral de vrouwen te maken krijgen.





« Ik zit in mijn menopauze en hierdoor is mijn seksleven gecompliceerd. Ik heb soms veel pijn tijdens de seks. Kunt u me iets adviseren? »

Bijna 80% van de postmenopauzale vrouwen heeft te maken met vaginale atrofie, met als belangrijkste symptoom droge slijmvliezen. In de apotheek herinnert u aan de adviezen voor een optimale intieme hygiëne en het gebruik van glij- of vochtinbrengende crèmes. Het is ook belangrijk dat u deze patiënt erop wijst dat de menopauze een sleutelperiode is, en het essentieel is om een controlebezoek te brengen aan haar gynaecoloog.

### HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Dr. Sylvain Mimoun, gynaecoloog

*“30 tot 55% van de vrouwen, met of zonder HST (hormoonvervangings therapie), kampt met postmenopauzale vaginale droogheid. Ze zijn zich er ook niet altijd van bewust omdat de lokale gevolgen niet altijd duidelijk zijn. Ze hebben vaak meer last van climacterische klachten. Het is echter essentieel om de urogenitale gezondheid te behouden zonder te wachten tot de symptomen verschijnen tijdens de menopauze,”* benadrukt de specialist. *“Om dit te doen, moeten we preventief goede hygiëne- en verzorgingsgewoonten veralgemenen en vrouwen aanmoedigen om ze vanaf de eerste menstruatie in hun dagelijkse toiletroutine te integreren.”*

### Welke behandeling?

Vulvovaginale atrofie is te wijten aan de afname van de endogene oestrogeenproductie tijdens de menopauze. De vagina wordt geleidelijk dunner en dus ook gevoeliger en verliest haar stevigheid, soepelheid en elasticiteit. Postmenopauzale vrouwen ervaren vaak een gevoel van irritatie dat gepaard gaat met jeuk en/of ontsteking waardoor de seks onaangenaam of zelfs pijnlijk wordt.

- ➔ Een op oestrogeen gebaseerde behandeling die meestal wordt gebruikt in de vorm van vaginale crème, vaginale ovule... is een effectieve behandeling. Ze is vooral aangewezen in gevorderde gevallen van vaginale droogheid. Voor minder erge gevallen zijn eerder smeermiddelen en vochtinbrengende crèmes aanbevolen.
- ➔ Vaginale droogheid is vaak een bron van ongemak en pijn tijdens de geslachtsgemeenschap. Het is om deze reden dat het gebruik van glijmiddelen nuttig kan zijn. Sommige glijmiddelen bevatten hyaluronzuur, vitamine PP, glycerol of prebiotica. Deze producten hebben het voordeel dat ze de vagina tegelijkertijd rehydrateren en smeren. Het effect is ogenblikkelijk.

- ➔ Vaginale vochtinbrengende crèmes richten zich op het vaginale weefsel, met name door de hoeveelheid water in de cellen van de vaginale wand te vergroten. In tegenstelling tot glijmiddelen, die de vaginale weefsels niet wijzigen, behandelen vochtinbrengende crèmes vaginale droogheid.
- ➔ Sommige artsen bieden hun patiënten een op CO2 gebaseerde laserbehandeling aan, die de vaginale cellen stimuleert en regenereert.



**Ongeacht de etiologische behandeling, zijn een zachte hygiënische zorg en het regelmatig aanbrengen van een hydraterende, verzachtende, herstructureerende topical vaak onmisbare aanvullende maatregelen.**

### Het is niet altijd de menopauze

Hoewel vaginale droogheid voornamelijk postmenopauzale vrouwen treft, kan deze kwaal wel ook alle vrouwen van alle leeftijden treffen, omdat de oorzaken veelvoudig zijn: zwangerschap, postpartum, operatie, radiotherapie, chemotherapie of het nemen van bepaalde geneesmiddelen.

### HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Dr. Sylvain Mimoun, gynaecoloog

*“Het is belangrijk om een verschil te maken tussen vaginale droogheid en droogheid bij seks,”* benadrukt Dr. Mares, *“hun verwarring komt vaak voor en kan leiden tot een vertraging in de behandeling en een verergering van de atrofie.”* De droogheid is over het algemeen hormoonafhankelijk, constant en ontwikkelt zich over de hele vagina, waardoor de trofociteit wordt gewaarborgd door de vaginale, vulvaire en urethrale weefsels normaal week te houden. Het vochtig maken van de vagina is gelinkt aan het verlangen en de seksuele daad waardoor het zorgt voor een harmonieus verloop.

Nathalie Evrard



« Ik heb er net een antibioticakuur opzitten en heb nu een vaginale schimmelinfectie, wat kunt u mij aanraden? »



Vulvovaginale candidiasis kortweg candida is goedaardig maar gênant en komt soms wel eens terug (amper in 5% van de gevallen). Deze schimmelinfectie manifesteert zich door jeuk in de vulva die rood en branderig wordt en door leukorrhoe (of witverlies) vergelijkbaar met geurloze, gestremde melk. Pijn tijdens seks en een brandend gevoel tijdens het plassen zijn mogelijk.

### Predisponerende factoren zijn:

- ➔ situaties die de vaginale flora wijzigen, zoals hormonale schommelingen (zwangerschap, hormonale anticonceptie),
- ➔ de inname van antibiotica,
- ➔ douchen,
- ➔ overmatige intieme hygiëne,
- ➔ herhaaldelijk baden in het zwembad of spa of een verminderde immuniteit (onevenwichtige diabetes, corticosteroidtherapie, immunosuppressieve behandeling), enz.

### Wist u dit?

Bijna 90% van de gevallen wordt veroorzaakt door *Candida albicans*, terwijl de rest wordt veroorzaakt door andere *Candida*-soorten (bijv. *C. glabrata*) of *Saccharomyces cerevisiae*.

### Uw advies

Tijdens de infectie, of zelfs dagelijks erna, moet u een intieme zeep met een geschikte pH aanbevelen om herhaling te voorkomen. De slijmvliezen en huidplooiën moeten nadien

grondig wordenaf gedroogd. Ondergoed moet elke dag worden vervangen, en bij voorkeur gemaakt van natuurlijk materiaal (katoen) en niet strak zitten om maceratie te voorkomen. Het is ook noodzakelijk om te voorkomen dat de vaginale microbiota uit balans raakt door geperfumeerde producten (tampons, inlegkruisjes, vaginale deodorant) te vermijden.

### Dit moet u weten

Als de patiënt regelmatig schimmelinfecties heeft, moet u haar adviseren om systematisch probiotica in te nemen voor de duur van de antibioticabehandeling. Maandverbanden hebben tijdens de menstruatie de voorkeur boven tampons of menstratiecups. Ten slotte kunt u ook het gebruik van EO van tea tree (10 druppels) aanbevelen om besmet wasgoed te desinfecteren.

### Wat zijn de behandelingen?

- ➔ Lokale imidazol-antischimmelmiddelen (econazol, fenticonazol, clotrimazol, isoconazol, sertaconazol, enz.) vormen de behandeling van vulvovaginale mycose, via verlengde of onmiddellijke afgifte van ovules, vergezeld van een crème in geval van vulvaire symptomen.
- ➔ De behandeling kan men starten tijdens de menstruatie en mag er ook niet voor worden onderbroken. Zoals gezegd vermijdt men beter tampons of menstratiecups die de werking ervan kunnen aantasten.
- ➔ Alleen vaginale candidiasis bij een niet-zwangere vrouw die de symptomen herkent, kan in de apotheek worden behandeld met een antischimmelbehandeling.
- ➔ Frequente recidieven (meer dan 4 per jaar) ondanks goed uitgevoerde behandeling, vereisen medisch advies. Een consult is essentieel voor zwangere vrouwen, jonge meisjes of bij terugkerende mycose.

### Wist u dit?

Antischimmelbehandelingen kunnen latex condooms en diafragma's aantasten en de werking van zaaddodende middelen verminderen.

Virginie Villers



« De dokter stelde bij mij een chlamydia-infectie vast en schreef mij een behandeling voor, maar ook een voor mijn partner, die geen symptomen heeft. Is dit normaal? »

Chlamydia trachomatis is verantwoordelijk voor een soa en is de meest gediagnosticeerde seksueel overdraagbare aandoening in ons land. Jonge vrouwen tussen 15 en 29 jaar en jonge mannen tussen 20 en 34 jaar blijven de meest getroffen leeftijdsgroep.

#### DE KLINISCHE MANIFESTATIES

Deze soa is meestal asymptomatisch (bij ongeveer 70% van de vrouwen en 50% van de geïnfecteerde mannen). De symptomen verschijnen 1 tot 2 weken na de besmetting. Het kan gaan om een brandend gevoel, koorts en pijn in de onderbuik of rechter subcostaal (door ontsteking van het perihepatische peritoneum), tijdens het plassen of tijdens de geslachtsgemeenschap. De infectie geneest vaak spontaan, in meer dan een jaar.

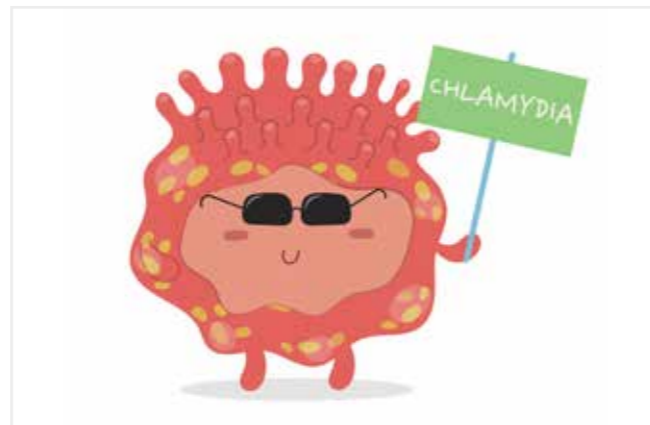
#### DE COMPLICATIES

Deze sluipende infectie kan urethritis of prostatitis veroorzaken bij mannen en ontsteking van de vagina, baarmoederhals, eileiders of endometrium bij vrouwen. Chlamydia kan jarenlang in een latente vorm aanhouden en, ten gevolge van een chronische ontsteking, anatomische gevolgen hebben voor de eileiders die dan weer leiden tot onvruchtbaarheid en buitenbaarmoederlijke zwangerschappen. In zeldzame gevallen veroorzaakt de infectie artritis of oogontsteking.



Samen met het gebruik van condooms, het enige preventiemiddel, vormt screening onder jongeren een effectieve oplossing voor het beheer van deze infectie, vooral omdat deze, als ze in een vroeg stadium wordt gediagnosticeerd, goed kan worden behandeld.

→ **De behandeling:** een genitale infectie van de lagere organen (vulvovaginitis, cervicitis) met ongecompliceerde of asymptomatische Chlamydia trachomatis wordt oraal behandeld met azitromycine of doxycycline. Deze twee moleculen hebben een vergelijkbare werkzaamheid (de bacteriën verdwijnen in 97% van de gevallen).



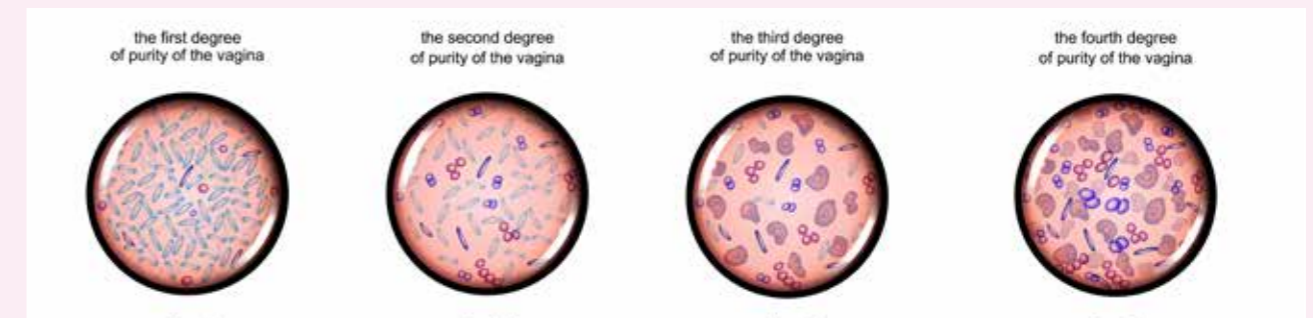
In het geval van een ongecompliceerde bovenste genitale infectie (salpingitis, endometritis), is de combinatie van ofloxacin en metronidazol gedurende 14 dagen de eerste lijnsbehandeling. Als een verlengde behandeling gedurende meerdere dagen de voorkeur heeft bij de geïnfecteerde persoon, zal bij de partner(s) systematisch met een enkele dosis azitromycine worden gestart. Na de behandeling zal na 2 maanden een controle worden uitgevoerd.

#### Een gezonde vaginale microbiota, een bolwerk tegen soa's

De vaginale microbiota speelt ook een belangrijke rol bij de instandhouding van de vaginale gezondheid en de bescherming van de gastvrouw tegen de verwerving en overdracht van soa's. Hoewel een vaginale microbiota die beperkt is tot een beperkt aantal gemeenschappen die worden gedomineerd door lactobacilli (en in het bijzonder Lactobacillus crispatus) het meest wordt geassocieerd met vaginale gezondheid, lijkt een toename in de diversiteit hand in hand te gaan met een lagere weerstand tegen onevenwichtigheid en toegenomen vatbaarheid voor soa's. En dit, of het nu gaat om herpes, papillomavirus of infecties (gonorroe, chlamydia, trichomoniasis).



#### Lagere genitale infecties gekoppeld aan dysbiose



Dus hoewel een groot aantal microbiële gemeenschappen wijst op de goede gezondheid van veel microbiota (spijsvertering, enz.), is de vaginale microbiota in evenwicht wanneer de diversiteit beperkt is en wordt gedomineerd door een of enkele soorten lactobacillen binnen de bacteriële gemeenschap in de vagina. Bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd bevorderen hormonen de proliferatie van lactobacillen: oestrogenspiegels veroorzaken de afzetting op de vaginale wand van grote hoeveelheden glycogeen, de belangrijkste energiebron voor lactobacillen. Vanaf de adolescentie tot de menopauze bevorderen hoge oestrogenspiegels dus de vaginale kolonisatie door lactobacillen die het glycogeen metaboliseren, melkzuur produceren en de intravaginale gezondheid behouden door de pH-waarde daar te verlagen.

Om een beschermende flora te behouden die wordt gedomineerd door lactobacillen, werd een eerste proef met vaginale microbiota-transplantatie met lokale of orale probiotica voor de preventie of behandeling van vaginale infecties ondernomen. Met positieve resultaten. Naast actuele probiotica wonnen orale probiotica aanzienlijk aan belang. In termen van stammen vallen 4 stammen (van de 127 onderzochte vaginale lactobacillen) op, in vitro, door hun vermogen om het medium te verzuren, de groei van G. vaginalis en C. albicans te remmen en de gastro-intestinale transit te overleven: het gaat om L. cristus; L. gasseri; L. jensenii en L. rhamnosus.

« Ik heb een vaginale afscheiding die echt niet goed ruikt. »



Bacteriële vaginose, die meestal gekoppeld is aan de proliferatie van Gardnerella vaginalis, komt voort uit een toename van de vaginale pH na een afname van de beschermende melkflora van Döderlein. Dit veroorzaakt ook een vaginale afschei-

ding, maar deze is vloeibaarder en wordt gekenmerkt door een 'amine'- of 'visachtige' geur die sterker wordt tijdens de geslachtsgemeenschap.

De infectie is mild, soms asymptomatisch, behalve tijdens de zwangerschap met een risico op vroeggeboorte of abortus, een laag geboortegewicht of zelfs infecties van de bovenste genitaliën na de bevalling. Na een eerste episode komen recidieven vaak voor, vaak net na de menstruatie. Bacteriële vaginose wordt behandeld met een antibioticum (zoals metronidazol of clindamycine).

#### Dit moet u weten

Vaginale schimmelinfectie noch vaginose zijn soa's. De partner moet, als hij geen symptomen heeft, dan ook niet worden behandeld!

Nathalie Evrard

# UriDyn®

## Voor compleet urinair comfort\*

- **360° bescherming:** combinatie van D-Mannose, veenbessen, HMO, groene thee, vitamine C en quercetine
- **Meervoudige en synergetische werking**
- **Wetenschappelijk onderbouwd**



45  
CNK: 4384-319



 **Metagenics**

UriDyn® bevat groene thee\*, die de nierfunctie en het behoud van een gezonde blaas ondersteunt



MEER INFO?  
SCAN ME!



- DOSSIER -  
VAGINALE  
KWALEN

« Ik heb een blaasontsteking, moet ik dan sowieso antibiotica nemen? »

Ongecompliceerde urineweginfecties (UWI) zijn de verklaring van 25% van de antibioticavoorschriften in de huisartsenpraktijk. De Escherischia Coli-bacterie is de belangrijkste oorzaak van urineweginfecties en ze wordt steeds resistenter tegen veelgebruikte antibiotica. Er zijn natuurlijke alternatieven die u kunt voorstellen aan de patiënten die klagen over een ongecompliceerde acute cystitis.

### ▣ Nagaan dat het wel degelijk om cystitis gaat

Wat de symptomen betreft, manifesteert cystitis zich door een constante drang om te plassen, die nauwelijks verbetert door naar het toilet te gaan. Dit kan ook gepaard gaan met een branderig gevoel tijdens het plassen, pijn in de onderbuik en/of de aanwezigheid van bloed in de urine. De urine is trouwens vaak troebel en geeft een vervalende geur af. Wanneer er geen complicerende factoren (koorts-lage ruggen) zijn, kan de diagnose worden bevestigd door een positief urineteststrookje. Als de patiënt geen vaginale afscheiding of vaginale pruritus meldt, gaat het om een eenvoudige blaasontsteking die in de apotheek kan worden behandeld.

### Dit moet u weten

Zelfs al is er een piek in frequentie die verband houdt met seksuele activiteit, is cystitis geen seksueel overdraagbare aandoening. De vrouw raakt besmet met haar eigen ziektekiemen, door opwaartse migratie, en niet via die van haar partner.

### Blijf allereerst aandringen op hygiëne en voedingsadvies

- Elke 24 uur minstens 2 liter water drinken.
- Elke 2 of 3 uur plassen.
- Regelmatig plassen en de urine niet ophouden.
- De darmtransit in de gaten houden.
- Goede lokale hygiëne, maar zonder te overdrijven (niet-irriterend en neutrale pH).
- Het dragen van te strakke kleding of synthetisch ondergoed vermijden.
- Na een geslachtsgemeenschap plassen.

### ▣ Wat met de fytotherapie ?

➔ **Berendruif** (Arctostaphylos uva-ursi) heeft een antiseptische werking met urinair tropisme dankzij de fenolische glycosiden (arbutine, methylarbutine) die in de urine worden geëlimineerd na hydrolyse door darmbacteriën en vervolgens via het metabolisme in de lever in de vorm van hydrochinonesters. Die laatste worden dan door de enzymen van pathogene bacteriën in de urinewegen gehydrolyseerd tot vrij hydrochinon, een infectiewerende werkzame stof.

Een gecontroleerd onderzoek verzamelde urinemonsters van vrijwilligers 3 uur na orale toediening van 0,1 tot 1,0 g arbutine. Na instelling op pH 8 werden de monsters parallel getest met 20 antibacteriële stoffen op 74 kiemstammen. Alleen arbutine in een concentratie die overeenstemt met een dosis van 1g extract, gentamicine en nalixidinezuur waren werkzaam tegen alle stammen.

De eerste fase van elke UWI  
is gedragseducatie.

### HET BEVAT 3 AANBEVELINGEN:

- 1 Diurese of een goede urine-afscheiding.**
- 2 Een goede frequentie van urineren aanpassen (voor een spoelend effect).**
- 3 Volledige lediging van de blaas (zo verminderen de bacteriën die zich aan het oppervlak van de blaas hechten).**

Bovendien zal regelmatig urineren de blaas leegmaken en het oppervlak verkleinen waarop de bacteriën zich kunnen hechten. In de apotheek zijn er natuurlijke oplossingen om ongecompliceerde blaasontsteking te behandelen en te voorkomen. Ze worden aanbevolen door te herinneren aan een goede hygiëne.



→ **Cranberry** (*Vaccinium macrocarpon*) heeft een remmende werking op de hechting van de bacteriën aan de wanden van het urinestelsel, waardoor dan de vorming van een bacteriële biofilm kan voorkomen worden.

Klinische studies en systematische reviews wijzen zelfs op een afname van de behoefte aan antibiotica dankzij de cranberries. Met name de studie van Avorn et al. waarin de consumptie van de bessen die 36 mg proanthocyanidinen (PAC's) per dag leveren, gedurende 6 maanden, het mogelijk maakte om de consumptie van antibiotica met de helft te verminderen, en dit in een populatie die bijzonder vatbaar was voor urineweginfecties.

→ **Struikheide** (*Calluna vulgaris*) is een bekend diureticum, dat ook de niet-hechtende bacteriën verwijdert tijdens het urineren. Het ursolinezuur in de plant oefent ook een ontstekingsremmende werking uit. De andere waterafdrijvende planten die bij cystitis worden gebruikt vanwege hun complementaire anti-infectieuze werking zijn **berk**, **guldenroede**, **kweek** en **muizenoor**.

#### Wat met de voedingssupplementen?

→ **De probiotische** bacteriën die gunstig zijn voor de darm- en vaginale flora, wekken de interesse op om terugkerende urineweginfecties te voorkomen. Er wordt gewerkt met lactobacilli, een normale gastheer in de vagina, waarvan de aanwezigheid tijdens de menopauze afneemt, terwijl de kolonisatie en de frequentie van infecties toenemen. De momenteel meest bestudeerde lactobacilli zijn *L. rhamnosus*, *L. reuteri* en *L. crispatus*. Klinische onderzoeken toonden aan dat de inname van probiotica het aantal urineweginfecties kan verminderen.

→ **Vitamine C** helpt de urine te verzuren, wat de kolonisatie van de blaas door bacteriën vertraagt en tegelijk het immuunsysteem versterkt.

→ **D-mannose** is een enkelvoudige suiker die wijd verspreid is in de natuur. Hij komt bv. voor in heel wat soorten fruit (appel, perzik, sinaasappel, mango, lychee, enz.). Dankzij zijn moleculaire structuur kan D-mannose zich binden aan type 1-pili die aanwezig zijn op het oppervlak van bepaalde bacteriestammen (voornamelijk *E. coli*), waardoor de binding van deze bacteriën aan de wanden van het urinewegstelsel wordt belemmerd. Zonder initiële adhesie kunnen bacteriën geen infectie veroorzaken. Het bacterie-D-mannose-complex wordt geëlimineerd tijdens het urineren.

De BAPCOP, de Belgische gids voor de anti-infectieuze behandeling met antibiotica in de ambulante praktijk, publiceerde de aanbevelingen voor de behandeling van cystitis.

→ Een antimicrobieel middel versnelt het verdwijnen van de symptomen en vermindert het risico op een herhaling van de symptomen.

**Eerste keuze:** oraal nitrofurantoïne 300 mg per dag in 3 doses gedurende 5 dagen.

**Opmerking:** Nitrofurantoïne kan niet worden voorgeschreven bij ernstige nierinsufficiëntie en G6PD-deficiëntie.

**Alternatief:** orale fosfomycine: 3g eenmalig (maar met lagere genezingspercentages).

→ Bij lichte tot matige klachten kan men in overleg met de patiënt en na een uitvoerige uitleg, besluiten om af te wachten of een antimicrobieel middel voorschrijven dat al dan niet noodzakelijk is of om uitgesteld voor te schrijven.

→ Een urinekweek is niet nodig.

Een rationeel gebruik van antibiotica is zeer belangrijk net als het gebruik van bepaalde klassen antibiotica, zoals chinolonen, te vermijden wanneer dit vermeden kan worden. Resistentie kan ook optreden bij nitrofuranen en fosfomycine, die als antiseptica worden beschouwd.

Dit gegeven zorgt dan ook voor therapeutische moeilijkheden. We kunnen alleen bijzonder waakzaam zijn en belangstelling hebben en zoeken naar natuurlijke curatieve en preventieve methoden die niet resistent zijn en hun effectiviteit hebben aangetoond door wetenschappelijk gevalideerde studies.

#### Een Cochrane-review ondersteunt de effectiviteit van cranberryproducten bij de preventie van blaasontsteking.

Deze review op basis van de 50 meest recente gerandomiseerde klinische onderzoeken (waaronder 45 versus placebo of geen behandeling) uitgevoerd bij in totaal 9.000 deelnemers, ondersteunt het belang van het gebruik van deze kleine bessen in de vorm van sap of supplementen in tabletten of capsules.

De inname van cranberryproducten zou het risico op herhaalde urineweginfecties met meer dan een kwart verminderen bij vrouwen, met meer dan de helft bij kinderen en met ongeveer 53% bij risicopatiënten na een behandeling zoals bv. een bestraling van de blaas.

Ann Daelemans



Als er na 48 uur geen verbetering merkbaar is, is medisch advies vereist.

## HET CRANBEROLA® GAMMA een complete behandeling voor het urinair comfort

Arkopharma is een farmaceutisch laboratorium gespecialiseerd op het gebied van fyto en natuurlijke voedingssupplementen. Om een efficiënte en natuurlijke oplossing voor een urinair comfort te bieden, werd het Cranberola® gamma uitsluitend samengesteld met actieve bestanddelen van plantaardige oorsprong die erkend zijn voor hun therapeutische werking. Op basis van Cranberry en andere actieve bestanddelen van plantaardige oorsprong zoals D- Mannose en Struikheide, kunnen de voedingssupplementen aan onze patiënten worden aanbevolen voor een beter urinair comfort.

### Hoe adviseert u dit gamma aan de balie?

« Het is alsof ik de hele tijd moet urineren, ik heb een branderig gevoel »

**CRANBEROLA® FORT** is het meest complete 100% natuurlijke product dat zijn nut tegen urinewegproblemen heeft bewezen dankzij de complementaire werking van Cranberry en D-Mannose op de 2 soorten *E.Coli* pili.

**Dosering:**  
1 zakje/dag.



#### + van het product

- + De kwaliteit van cranberry-extract.
- + De juiste dosis: 36 mg PAC's A per dag.
- + De drievoudige werking versterkt door de complementaire werking van Cranberry, D-mannose en Struikheide.
- + Het Auto flush-fenomeen wordt versterkt door de toevoeging van kruisheide die de nierafscheiding vergemakkelijkt en antibacteriële eigenschappen heeft.
- + Uit de peiling van de consumenten (gebruikersonderzoek): 91% van de gebruikers vindt het product doeltreffend en 89% is tevreden.

« Ik wil graag een oplossing om de frequentie van mijn urineklachten te verminderen »

**CRANBEROLA®** is een voedingssupplement op basis van extracten van Struikheide, Veenbes en Druiven, dat 36 mg totale proanthocyanidinen (PAC's) per dag levert.

**Dosering:**  
1 capsule of 1 zakje,  
's morgens en 's avonds gedurende ten minste 28 dagen.



#### + van het product

- + Cranberry voorkomt dat bacteriën zich aan de blaas hechten en bevordert hun eliminatie via de urinewegen.
- + Struikheide draagt bij aan de eliminatiefuncties van het lichaam en bevordert zo een goed urinecomfort.

**CRANBEROLA® FORT** is samengesteld voor een versterkte werking. De combinatie van Cranberry en D-mannose in het product aanwezige doses heeft zijn nut bewezen tegen urinewegproblemen. Het kan dus worden aanbevolen tijdens of na een antibioticakuur en in geval van terugval en/of resistentie tegen antibiotica. Het kan ook worden aanbevolen in geval van herhaalde episodes van urineklachten (> 3/jaar).

# iso-Betadine®

voorkomt en behandelt huidinfecties



Meer info op [www.iso-betadine.be](http://www.iso-betadine.be)

## EEN INFECTIE IS ZO GEBEURD

**iso-Betadine®**

Zonder voorschrift beschikbaar in de apotheek. iso-Betadine® Dermicum 10% en iso-Betadine® Gel 10% zijn geneesmiddelen op basis van polyvidonjodium. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 30 maanden. Niet gebruiken bij kinderen tussen 30 maanden en 5 jaar oud zonder geneeskundig advies. Mag tijdens de zwangerschap en borstvoeding niet gebruikt worden zonder geneeskundig advies. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. De bijsluiter aandachtig lezen. Vraag raad aan uw apotheker of arts. Houder van de vergunning voor het in de handel brengen: Mylan EPD bv (een onderneming van de groep Viatris).



## Goed advies voor een goed verband

Een verband of een pleister is niet langer een middel om de huid te beschermen. Dankzij een betere kennis van de fysiologie van de wondgenezing, worden de verbanden en pleisters steeds 'slimmer'. Hun diverse technologie zorgt immers voor de ideale omstandigheden voor een betere littekenvorming.

### ▣ Nog even wijzen op

- ➔ Een wond is eigenlijk een onderbreking van de huidbedekking. Dit kan acuut en chronisch zijn.
- ➔ De behandeling van wonden richt zich op: het behoud van het stratum corneum (hoornlaag) van de epidermis (opperhuid) rond de wond, de preventie van een infectie en van geïnduceerde pijn veroorzaakt door de wond of het verband, de beperking van het gebruik van antiseptica, vooral bij chronische wonden met een beperkter genezingspotentieel en het vermijden van wrijving en druk tijdens de genezing.
- ➔ Het doel van het verband is om een vochtige omgeving te behouden die de genezing bevordert zonder maceratie (verwaking) te veroorzaken.
- ➔ Het genezingspotentieel van een wond is afhankelijk van de lokale omstandigheden en de algemene toestand van de patiënt.
- ➔ Geen enkele wond mag worden verwaarloosd.
- ➔ Wanneer de wond niet snel geneest, moet men onmiddellijk naar een arts.
- ➔ Technische verbanden hebben over het algemeen specifieke indicaties en mogen, afgezien van hydrocolloïden in eenvoudige gevallen, alleen worden gebruikt onder nauwlettend toezicht van professionele gezondheidswerkers (verpleegkundigen, artsen).
- ➔ Het gebruik ervan kan elkaar opvolgen in het geval van chronische wonden, met inachtneming van een precieze timing, op basis van de evolutie van het uiterlijk van de wond.

### ▣ Welk ontsmettingsmiddel?

De keuze van een antisepticum wordt voornamelijk bepaald door: zijn antimicrobiële werkzaamheid (inclusief zijn vermogen om geen resistente bacteriestammen te selecteren), zijn goede tolerantie, zijn werkingssnelheid en zijn werkingsduur. Niet alle antiseptica hebben dezelfde werking. Sommige hebben een breed spectrum en een intense werking en anderen hebben een beperkt spectrum maar zijn zeer actief op bepaalde pathogene micro-organismen. Het is ook belangrijk om te weten dat een antisepticum gedeeltelijk kan worden geïnactiveerd door de aanwezigheid van organische verbindingen zoals eiwitten. Het is daarom altijd essentieel om een wond met necrotisch vuil en coagulas te reinigen voordat men een antisepticum aanbrengt om het effect te optimaliseren.

Antiseptica op alcoholbasis worden alleen op een intacte huid aangebracht. Het gebruik van alcohol op een wond, beschadigde huid of slijmvlies kan namelijk leiden tot weefselnecrose. De waterige oplossingen kunnen dan weer wel op wonden en slijmvlies worden aangebracht. De keuze hangt af van het soort stof(fen) waarmee de wond is vervuild.



**In de meeste gevallen heeft een antisepticum met een zo breed mogelijk spectrum de voorkeur, zoals bv. oplossingen op basis van polyvidonjodium.**

### ▣ Een vochtige omgeving bevordert de genezing

Histocytologisch gezien is water essentieel voor de werking van de cellen en fibroblasten. Het lichaam reageert op een wond door de hoeveelheid water die de fibroblast nodig heeft te beheersen via de productie van exsudaat (wondvocht). Wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat een vochtige omgeving de migratie van de keratinocyten (cellen van de opperhuid) vergemakkelijkt, de ontsteking van de dermis vermindert en de biosynthese van collageen verhoogt:

- ➔ de epitheelcellen die nodig zijn voor genezing overleven en groeien beter in een warme en vochtige omgeving;
- ➔ de laesie is gehydrateerd en het risico op korstvorming en littekenvorming vermindert sterk;
- ➔ het genezingsproces gaat sneller.

### Een pleister in een vochtig milieu

- Zorgt ervoor dat de omgeving vochtig blijft.
- Maakt gasvormige uitwisseling mogelijk.
- Zorgt voor thermische en mechanische isolatie.
- Vormt een doeltreffende barrière tegen infecties.
- Absorbeert het wondvocht.

## De diverse pleisters en verbanden

### 1 DE POLYURETHAANFILMS

Dit zijn verbanden met een steriele transparante polyurethaan-film die worden gebruikt voor het afdekken en beschermen van wonden. Ze zijn ook waterafstotend.

### 2 DE HYDROCOLLOÏDEN

Dit zijn relatief dunne, transparante verbanden die uit 2 lagen bestaan. De binnenlaag heeft een hydrofobe matrix met daarin hydrofiële carboxymethylcellulose deeltjes (CMC). Dit helpt de exsudaten te absorberen en te transformeren. De buitenlaag bestaat uit een semi-occlusieve film of polyurethaanschuim, die beschermt tegen besmetting door micro-organismen.

Hydrocolloïde verbanden zijn aangewezen voor de behandeling van acute en chronische, weinig exsuderende wonden. Ze worden vooral gebruikt voor de behandeling van oppervlakkige brandwonden, huidtransplantaties, beenulcera en doorligwonden.

Ze richten zich vooral verder nog op voetlaesies (blaren, likdoorns, eelt, eeltknobbels...), maar kunnen ook in andere vormen voorkomen, zoals hemostatische verbanden. Dit segment bestaat uit specifieke OTC- hoogwaardige verbanden die heel wat kennis en technologie in zich hebben.

### 3 DE HYDROVEZELS

Dit zijn zeer absorberende niet-geweven verbanden samengesteld uit carboxymethylcellulose (CMC): vezels die de exsudaten verticaal absorberen en bij contact met de wond een gel vormen zonder te desintegreren. Ze zorgen voor een vochtige omgeving die de genezing en autolytisch debridement bevordert.

De indicaties: de behandeling van doorligwonden, zweren met lymfoedeem, brand-, schaaf- en snijwonden, pilonidale cysten, traumatische chirurgische wonden, amputatiestompen en fistels.

### 4 DE HYDROGELS EN PLEISTERS

De hydrogels zijn polymeren die voor 75% tot 90% uit water bestaan waaraan hydrocolloïde-elementen of natriumalginaten zijn toegevoegd.

Hun taak is de handhaving van de luchtvochtigheid, de rehydratatie van gedevasculariseerde weefsels of de bescherming van granulatiweefsel.

Ze verminderen de necrose en maken autolytisch debridement mogelijk. De hydrogels bestaan in de vorm van kompressen en gel. De hydroactieve gels bevorderen een snelle genezing van de huid door de wond te bedekken en voor een vochtige omgeving te zorgen die bevorderlijk is voor de genezing. Aan te brengen op de gereinigde wond. Aanbevolen voor acute of chronische wonden.

### 5 DE HYDROCELLULAIRE VERBANDEN

Ze bestaan uit polymeren in de vorm van polyurethaan. De verschillende lagen waaruit ze bestaan, zorgen voor een verticale overdracht die heel wat exsudaten kan verwerken. Ze behouden een vochtig wondmilieu zonder maceratie te veroorzaken en maken een langdurige bedekking mogelijk.

De indicaties: voor de behandeling van acute wonden, zonder onderscheid van de fase, chronische wonden in de ontluikende fase bij opeenvolgende behandeling, ernstige exsuderende wonden, oppervlakkige of diepe doorligwonden, beenulcera, traumatische wonden... Men kan ze ook gebruiken als een tweede verband.

### 6 DE SCHUIMVERBANDEN

Zij zorgen voor comfort en pijnvermindering tijdens het dragen en bij het verwisselen van het verband. Schuimverbanden zijn geïndiceerd voor de behandeling van matig tot ernstig exsuderende wonden, zoals chronische zweren, doorlig-, brand- en diabetische voetwonden.

### 7 DE ALGINAATVERBANDEN

Deze verbanden gebruiken bruine algen die voornamelijk uit alginezuur bestaan. Ze zijn aangewezen voor alle traumatische, chronische of acute wonden met aanwezigheid van fibrine samen met matig tot veel exsudaat. Ze zijn vooral interessant voor zeer exsuderende of zeer hemorragische wonden.

### 8 DE HONINGVERBANDEN

De medische honingverbanden (van kwaliteitshoning) zijn geïndiceerd voor de reiniging van chronische ontstekingswonden, traumatische wonden met een ontstekingsrand, weinig of matig exsuderend, ter voorkoming van infectierisico's op de littekens en bij een vertraagde wondgenezing.

### 9 DE SILICONENVERBANDEN

De siliconen kunnen naast traditionele verbanden gebruikt worden om de littekens te verminderen. Ze kunnen de productie van fibroblasten helpen te reguleren en de vorming van abnormaal weefsel te voorkomen. Ze zijn bijzonder effectief bij de beperking van ontstekingen en de vermindering van keloïde en hypertrofische littekens, veroorzaakt door overtollige collageenafzettingen die kunnen leiden tot de vorming van overtollig weefsel en het verschijnen van roodheid.

### 10 DE ZILVERPLEISTERS

Zij zijn bacteriedodend en combineren verschillende dragers (Hydrocellulair, Hydrocolloid, Alginaat, Interface). Zilververbanden mogen maximaal 1 tot 2 weken worden gebruikt op gekoloniseerde, geïnfecteerde wonden, bij risico op superinfectie of met een etterend exsudaat. Ze verminderen ook de geur (vooral samen met houtskool).

Ann Daelemans

# Behandeling van een schaafwond met Flamigel®

Meisje van 8 jaar gevallen met fiets

DAG 2



DAG 6



DAG 16



**Flamigel®** werkt als een spons voor elk type oppervlakkige wonden. Het absorbeert overtollig vocht en hydrateert droge wonden. Hierdoor heeft een wond steeds de optimale vochtigheidsgraad en geneest ze sneller. **Minder kans op littekens dus!**

Gebruik **Flamigel®** wondgel voor de behandeling van snijwonden, schaafwonden, eerstegraads brandwonden en zonnebrand.



✓ **Flamigel® 50 gr**  
Onmisbaar in de huisapotheek

✓ **Flamigel® 100 gr**  
Ideaal voor de behandeling van grotere huidzones bv. bij zonnebrand

✓ **Flamigel® 250 gr**  
Voor langdurig gebruik

CE 0344



[www.flenhealth.com](http://www.flenhealth.com)  
[info@flenhealth.com](mailto:info@flenhealth.com)

Blauwesteenstraat 87 - 2550 Kontich (Antwerp) - BELGIUM

**Flen Health**  
advanced skin healing

# PISTAL®

## INSECT OMGEVINGSSPRAY

**DOODT ALLE KRUIPENDE  
EN VLIENDE INSECTEN**



**THUIS EN IN  
DE OMGEVING  
VAN (HUIS)DIEREN**

**SNEL BIOLOGISCH  
AFBREEKBAAR**

**MAAKT GEEN  
VLEKKEN**



**CITRONELLA**

**GEURLOOS**



Ontdek ook onze PISTAL Mosquito elektrische verstuiver

pistal.be

## Steeds meer **muggen** resistent

Muggen worden steeds resistenter tegen insecticiden, waardoor het risico toeneemt dat ze ziekten zoals knokkelkoorts, zika of gele koorts nog meer gaan verspreiden.

### Vectorvaardigheid

De Anopheles-muggen, die 's nachts steken, zijn dragers of vectoren van malaria; de Aedes, die overdag toeslaan, zijn vectoren van virussen zoals gele koorts, knokkelkoorts, chikungunya, Zika en de Culex-soort, die 's nachts actief zijn, brengen virussen en parasieten (filariasis, encefalitis) over. De muggen mogen dan wel bijna alle landen hebben gekoloniseerd waar ze normaal thuishoren, toch zijn niet alle geslachten overal te vinden. Sommigen worden aangetrokken door een stedelijke omgeving terwijl anderen de voorkeur geven aan een boomrijke omgeving. De Aedes treft men alleen in schoon aan water terwijl de Culex kiezen voor vuil water met veel organisch materiaal. Toch breiden ze allen hun leefgebieden op de planeet uit ten gevolge van de opwarming van de aarde.

### De klimaatverandering inderdaad, maar niet alleen dat

De mug is een koudbloedig organisme waardoor zijn lichaamstemperatuur afhankelijk is van de omgevingstemperatuur. Dit beïnvloedt de geografische verspreiding van muggen vooral op hoger gelegen gebieden en dit verlengt ook de actieve periode van de muggen. Het verhoogt ook de dichtheid van muggen aangezien de duur van hun ontwikkelingscyclus verkort. Hierdoor verhoogt uiteraard ook het risico op overdracht want het kan de duur van de incubatie van het virus verkorten. De klimaatverandering is echter niet de enige factor die bijdraagt tot het (opnieuw) opdruken van door vectoren overgedragen ziekten.

**Anna-Bella Failloux, hoogleraar medische entomologie en hoofd van de afdeling Arbovirussen en vectorinsecten van het Pasteur Instituut**, wijst ook op de veranderingen in de ecosystemen door toedoen van ontbossing, landbouwpraktijken, verstedelijking of de aanleg van dammen. Verder spelen ook demografische en gedragsmatige menselijke factoren en de toegenomen handel een rol.

Van de ongeveer honderd soorten muggen die ziekteverwekkers bij de mens brengen, moeten we er, afgezien van de gewone mug die bekend staat als Culex pipiens, twee nauwlettend in de gaten houden omdat ze de vectoren zijn van arbovirussen zoals dengue of chikungunya: Aedes aegypti en vooral de zeer flexibele Aedes albopictus, de tijgermug, die in staat is 26 virussen over te brengen, zowel in natuurlijke als in stedelijke gebieden kan verblijven en veel dieren en mensen kan steken. De Albopictus, oorspronkelijk afkomstig uit Zuidoost-Azië, heeft intussen echter de hele wereld gekoloniseerd, inclusief België. (zie kadertje > blz. 32).

### Malaria, nog steeds een gevreesde ziekte in Afrika

De WHO schatte dat in 2021 247 miljoen mensen met malaria te maken kregen, meer dan het voorgaande jaar (245 miljoen). Bijna de helft van de wereldbevolking leeft in een risicogebied en kan er malaria oplopen.



Maar het zijn vooral zuigelingen, kinderen jonger dan vijf jaar, zwangere vrouwen en mensen met hiv die de meeste kans hebben om een ernstige vorm van deze ziekte te krijgen.

De overgrote meerderheid van de gevallen (95%) en sterfgevallen (96%) vindt plaats in Afrika. De WHO betreurt nog dat deze regio een groot en onevenredig groot deel van de wereldwijde last van malaria moet blijven dragen.

De aanbevolen behandelingen zijn combinatietherapieën op basis van artemisinine. Maar er duiken zorgwekkende gevallen van resistentie tegen deze medicijnen op.

Deze situatie bracht de WHO ertoe om eind 2022 een responsstrategie te starten tegen dit urgente probleem in Afrika, met in het bijzonder een versterking van de monitoring van de werkzaamheid van geneesmiddelen.

### Anopheles stephensi, een nieuwe bedreiging

Het verschijnen in Afrika van een nieuwe mug, Anopheles stephensi, afkomstig uit Azië en het Arabisch Schiereiland, vormt een extra bedreiging voor de strijd tegen malaria in Afrika. Dit insect, nu aanwezig in Soedan, Ethiopië, Somalië en Nigeria, is aangepast aan de stedelijke omgeving en is resistent tegen veel insecticiden die momenteel worden gebruikt.

Het gebruik van muskietennetten geïmpregneerd met insecticiden was tot nu toe echter de belangrijkste manier van preventieve bestrijding van de ziekte.

Sinds oktober 2021 beveelt de WHO het gebruik van het malariavaccin aan voor kinderen die in besmette gebieden wonen. Tegen 2030 hoopt de WHO de malariasterfte met minstens 90% te verminderen. Sinds 2015 zijn een tiental landen officieel malariavrij verklaard, waaronder Argentinië en Algerije (in 2019) en China (2021).

### Vectorcontrole

Vectorbestrijding op collectief niveau en persoonlijke antivectorbescherming op individueel niveau zijn de enige middelen om zich te beschermen tegen zowel deze overlast als de verspreiding van epidemieën.





## HET CONTACT TUSSEN DE MENSEN EN DE VECTOREN VERMINDEREN

- ➔ Het dragen van licht bedekkende kleding is essentieel.
- ➔ Wijde kleding verdient de voorkeur omdat het vooral de ruimte tussen de kleding en de huid is die voor bescherming zorgt. De mug kan bijvoorbeeld heel goed door een spijkerbroek heen bijten.
- ➔ Lichte kleuren hebben de voorkeur boven donkere kleuren die aantrekkelijker zijn.
- ➔ Het dragen van met permethrine geïmpregneerde kleding is nuttig in de tropen, bij een hoog vectorrisico, en tijdens de zomerperiode in de gematigde zone wanneer muggen zeer agressief zijn.

## CUTANE AFSLOTENDE MIDDELEN: EEN GEBRUIKSAANWIJZING

Afweermiddelen zijn een van de meest effectieve manieren om muggenbeten te voorkomen.

- ➔ Ze moeten worden aangebracht op alle onbedekte delen van het lichaam, waarbij men de voorkeur geeft aan de perioden waarin muggen het meest actief zijn.
- ➔ De dosering moet worden aangepast aan het aanbevolen product, de activiteit van mensen en die van vectoren in het betrokken geografische gebied.
- ➔ De afweermiddelen moet men ongeveer twintig minuten na een zonnebrandcrème aanbrengen en niet tegelijkertijd, om de transdermale penetratie van het afweermiddel te beperken en de zonbeschermingsfactor niet aan te tasten.
- ➔ Het wordt aanbevolen om huidafstotende middelen te gebruiken waarvan de doeltreffendheid is aangetoond tegen de vectoren van het betrokken geografische gebied. Vier werkzame stoffen zijn tot nu toe goedgekeurd door de Europese Commissie: DEET, IR3535, picaridine en citriodiol.

## Een onverwacht aantal tijgermuggen waargenomen in ons land

Sciensano en het Instituut voor Tropische Geneeskunde Antwerpen - ITG - hebben tussen mei en oktober 2022 de Aziatische tijgermug waargenomen op 12 verschillende plaatsen in ons land.

"Het is een nogal onverwachte en tegelijk verontrustende vaststelling om, tijgermuggen op zoveel verschillende plaatsen aan te treffen," zegt Javier Rebolledo, epidemioloog en projectleider bij Sciensano. "We hebben op verschillende plaatsen eitjes en larven gevonden, wat betekent dat de tijgermug daar broedde. Daarnaast verspreidde de tijgermug zich op twee plaatsen in de omgeving en zorgde ze daar voor overlast in de tuinen van de buurtbewoners. Dit betekent dat de tijgermug in grote aantallen aanwezig was. Dat vergroot ook het risico op de overwintering van de eitjes en dus ook op de verdere inplanting van de tijgermug in België," vult entomoloog Isra Deblauwe van het ITG nog aan. De waarnemingen van Sciensano en het ITG konden verder nog bevestigen dat het insect ons grondgebied binnenkomt via voertuigen uit naburige landen waar de tijgermug al goed is 'ingeburgerd'.

Sciensano vraagt u het instituut te verwittigen via [muggensurveillance.be](https://muggensurveillance.be) in geval van de waarneming van een exemplaar aan het begin muggenseizoen (sinds half april.)

Virginie Villers

# Schurft: hoe kunnen we deze epidemie aanpakken?

GEBASEERD OP EEN PRESENTATIE DOOR DR. GILLES ABSIL - UNIVERSITEIT VAN LUIK - DEPARTEMENT DERMATOLOGIE

Schurft is een parasitaire huidziekte die wordt veroorzaakt door de schurftmijt *Sarcoptes scabiei* var. *hominis*. De afgelopen jaren nam de incidentie van schurft in heel wat landen toe, vooral in ontwikkelde landen. Specialistenschuiven verschillende redenen naar voor om deze trend te verklaren, zoals bv. de toegenomen migratiestromen, seksuele overdracht (vooral in gemeenschappen met frequent seksueel contact en meerdere partners), de langere levensduur en ook meer mislukte behandelingen.

## De symptomen

Deze huidziekte manifesteert zich bij volwassenen door een daaruit voortvloeiende jeuk 's avonds en 's nachts en soms blaasjes. Gewone schurft treft vooral de interdigitale ruimten van de handen, de polsen, de ellebogen, de oksels, de tepels, de navel, de geslachtsorganen en de bilplooien. Bij zuigelingen en jonge kinderen zijn de symptomen minder duidelijk. Het gezicht kan worden aangestast en soms zijn er blaasjes, puisten of papels.

## De behandelingen

De behandeling van schurft richt zich tegelijk op de schurft (de patiënt + diens nauwe contacten) en op de jeuk.

### 1. De topische behandelingen

- ➔ 5% permethrine crème (Zalvor®): 2 toepassingen (D0 en D7), de hoeveelheid is afhankelijk van de leeftijd:
  - ≥ 12 jaar: 1 tube (30g)/toepassing
  - 6-12 jaar: ½ tube (15g)/toepassing
  - 1-5 jaar: ¼ tube (7,5g)/toepassing
  - 2-12 maanden: 1/8 tube (3,75g)/toepassing
- ➔ Benzylbenzoaat crème/lotion (Ascabiol®): 3 toepassingen (D0, D1 en D7)
  - ≥ 12 jaar: verdund tot 25%
    - 30g/toepassing
  - < 12 jaar (gecontra-indiceerd indien < 2 maanden): verdund tot 10-12,5%
    - 6-12 jaar: 15g/toepassing
    - 1-5 jaar: 7,5g/toepassing
    - 2-12 maanden: 3,75 g/toepassing

## Uw advies

- Dring erop aan om bijzondere aandacht te hebben voor de interdigitale ruimten, de polsen, de ellebogen, de oksels, de tepels, de navel, de geslachtsorganen en de bilplooien.
- Moedig de naleving aan en benadruk het belang van de dosering.

### Bijzondere situaties:

- **Zwangerschap:** Permetrin 5% is de eerstelijnsbehandeling, benzylbenzoaat de tweedelijns. Tijdens het eerste trimester heeft permetrin de voorkeur.
- **Kinderen < 2 maanden:** Geen enkele behandeling heeft een vergunning voor het in de handel brengen. Men beschouwt 5% permethrine als een veilige optie.
- **Supergeïnficeerde laesies of diffuse geëczematiseerde laesies:** Contra-indicatie van topische behandelingen tegen schurft. Hier moet een orale behandeling overwogen.

### 2. De orale behandeling

- ➔ **Ivermectine**, tablet van 3 mg (Stromectol®): D0 en D7, waarvan de dosis afhankelijk is van het gewicht (200 µgram/kg).

### Bijzondere situaties:

- **Zwangerschap:** ivermectine wordt gevalideerd door de CRAT, in situaties van supergeïnficeerde schurft of wanneer de patiënt zich presenteert met diffuus eczeem.
- **Kinderen < 15kg:** ivermectine wordt als veilig en effectief beschouwd bij 200µg/kg.

De jeuk neemt direct na de behandeling toe naarmate de schurftmijten door de behandeling worden verpulverd, wat de allergische reactie op de mijt verergert. Ze verdwijnen meestal binnen 2 tot 3 dagen, maar kunnen ook enkele weken aanhouden. Deze jeuk kan aangepakt en verlicht met antihistaminica, het aanbrengen van een lokale corticosteroïde op de meest geïrriteerde plekken, menthol, talkpoeder of een vochtinbrengende crème.

De schurftsymptomen kunnen zich binnen 3 à 6 weken na blootstelling ontwikkelen. Het is dan ook essentieel om alle samenwonenden van de patiënt, de vriendjes/vriendinnetjes... te behandelen, zelfs als die asymptomatisch zijn!

Ten slotte is het noodzakelijk om de mijt in huis te verwijderen (linengoed, kleding, kussens, dekbed, enz.):

- ➔ Het wasgoed wassen bij > 50°C gedurende > 10 minuten.
- ➔ Als het onmogelijk is om een wasmachine te gebruiken, stopt men de was gedurende 4 dagen een afgesloten plastic zak.
- ➔ De nagels kort knippen om superinfecties door het krabben te voorkomen.

### Wanneer de behandeling mislukt

De mislukte behandelingen hebben tal van oorzaken: ontoereikende behandelingen, slechte therapietrouw, irritatie veroorzaakt door behandelingen, herbesmetting en weerstand tegen behandelingen. De ontwikkeling van nieuwe behandelingen is dan ook essentieel.

Nathalie Evrard

# daflon® 500mg

Gemicroniseerde gezuiverde flavonoïdefractie



- ✓ Complex van 5 flavonoïden
- ✓ Gemicroniseerd
- ✓ Gezuiverd



## Het enige flebotroop met een aanbeveling Graad 1B voor de verlichting van de symptomen bij de chronische veneuze ziekte<sup>1</sup>

**NAAM VAN HET GENEESMIDDEL:** Daflon 500 mg filmomhulde tabletten. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** Gemicroniseerde gezuiverde flavonoïdefractie (500 mg), die 450 mg diosmine en 50 mg in hesperidine uitgedrukte flavonoïden bevat. Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie SPK. **FARMACEUTISCHE VORM:** Ovale, zalmkleurige filmomhulde tabletten. **THERAPEUTISCHE INDICATIES:** - Behandeling van verschijnselen van functionele of organische chronische veneuze insufficiëntie van de onderste ledematen: zwaartegevoel, pijn, nachtelijke krampen, oedeem, trofische stoornissen. Behandeling van de acute crisis van de hemorroïdale ziekte, voorgesteld als onderhoudsbehandeling van functionele en objectieve verschijnselen van hemorroïdaal lijden. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:** Dosering: Veneuze ziekte: Gebruikelijke dosis: 2 tabletten per dag in één inname of 2 verschillende innames, bij de maaltijd. Hemorroïdale ziekte: Acute crisis: 6 tabletten per dag gedurende de 4 eerste dagen, dan 4 tabletten per dag gedurende 3 dagen. Onderhoudsbehandeling: 2 tabletten per dag. Wijze van toediening: Oraal gebruik. **CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor het actieve bestanddeel of voor één van de hulpstoffen in het product. **BIJZONDERE WAARSCHUWINGEN EN VOORZORGEN BIJ GEBRUIK\*\*:** De behandeling met venotopica mag niet langer dan 3 maanden duren zonder een herevaluatie van de symptomatologie. De toediening van dit product als symptomatische behandeling van een hemorroïdale crisis sluit een specifieke behandeling van andere anale ziekten niet uit. Indien de symptomen niet vlug verdwijnen, moet er een proctologisch onderzoek worden uitgevoerd en de behandeling worden herzien. Daflon 500 mg bevat minder dan 1 mmol natrium (23 mg) per tablet en is dus in wezen 'natriumvrij'. **INTERACTIES:** Tot nu toe zijn er geen interacties met andere geneesmiddelen gemeld. **ZWANGERSCHAP EN BORSTVOEDING\*\*:** Uit voorzorg heeft het de voorkeur het gebruik van Daflon 500 mg te vermijden tijdens de zwangerschap. Het is niet bekend of het actief bestanddeel/metabolieten in de moedermelk wordt uitgescheiden. Risico voor pasgeborenen/zuigelingen kan niet worden uitgesloten. Er moet worden besloten of borstvoeding moet worden gestaakt of er moet worden gestopt met/afgezien van de behandeling met Daflon 500 mg, rekening houdend met het voordeel van borstvoeding voor het kind en met het voordeel van de behandeling voor de vrouw. **VRUCHTBAARHEID\*\* BĚINVLOEDING VAN DE RIJVAARDIGHEID EN VAN HET VERMOGEN OM MACHINES TE BEDIENEN\*\* BIJWERKINGEN:** Samenvatting van het veiligheidsprofiel: de bijwerkingen gemeld met Daflon tijdens de klinische studies zijn gematigd. Het zijn voornamelijk gastro-intestinale stoornissen (diarree, dyspepsie, misselijkheid, braken). De volgende bijwerkingen kunnen worden waargenomen en zijn geklasseerd volgens de volgende frequentie: zeer vaak ( $\geq 1/10$ ); vaak ( $\geq 1/100$ ,  $< 1/10$ ); soms ( $\geq 1/1000$ ,  $< 1/100$ ); zelden ( $\geq 1/10000$ ,  $< 1/1000$ ); zeer zelden ( $< 1/10000$ ); niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). Zenuwstelselaandoeningen: Zelden: duizeligheid, cefalea, ongemak. Maag-darmstelselaandoeningen: Vaak: diarree, dyspepsie, misselijkheid, braken - Soms: colitis. - Niet bekend\*: buikpijn. Huid- en onderhuidaandoeningen: Zelden: pruritus, rash, urticaria. - Niet bekend\*: geïsoleerd oedeem van het gezicht, de lippen, de oogleden. Uitzonderlijk een Quincke-oedeem \*Post-marketing ervaring De 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 opgevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via: België: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten - Afdeling Vigilantie - Postbus 97 - B-1000 Brussel Madou - Website: [www.eenbijwerkingmelden.be](http://www.eenbijwerkingmelden.be) E-mail: [adr@fagg.be](mailto:adr@fagg.be) Luxemburg: Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB) CHRU de Nancy - Hôpital de Brabois Rue du Morvan 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX Tél : (+33) 3 83 65 60 85 / 87 E-mail : [crpv@chru-nancy.fr](mailto:crpv@chru-nancy.fr) of Direction de la Santé Division de la Pharmacie et des Médicaments 20, rue de Bitbourg L-1273 Luxembourg-Hamm Tél : (+352) 2478 5592 E-mail : [pharmacovigilance@ms.etat.lu](mailto:pharmacovigilance@ms.etat.lu) Lien pour le formulaire : <https://guichet.public.lu/fr/entreprises/sectoriel/sante/medecins/notification-effets-indesirables-medicaments.html>. **OVERDOSERING\*\*** Er is een beperkte ervaring met overdosering van Daflon. De meest frequent gemelde bijwerkingen in gevallen van overdosering zijn gastro-intestinale klachten (zoals diarree, misselijkheid, buikpijn) en huid-aandoeningen (zoals jeuk, huiduitslag). De behandeling van een overdosis moet bestaan uit het behandelen van de klinische symptomen. **FARMACODYNAMISCHE EIGENSCHAPPEN\*\*:** Venotonicum en vasculoprotector. Daflon 500 mg werkt in op het vasculaire terugstromingssysteem: ter hoogte van de venen vermindert het de veneuze uitzetbaarheid en verlaagt het de veneuze stase, ter hoogte van de microcirculatie normaliseert het de capillaire doorlaatbaarheid en verhoogt het de capillaire weerstand, ter hoogte van de lymfe verhoogt het het lymfedebiet. **VERPAKKING:** Dozen van 30, 36, 60, 90, 120 en 180 filmomhulde tabletten. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** SERVIER BENELUX N.V., Internationalaalaan 57 - 1070 Brussel, België. **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** België: BE145153; G.H. Luxemburg: 2008079860. **AFLEVERINGSWIJZE:** vrij. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** Goedkeuringsdatum: 11/2022 \*\*Voor de volledige informatie, zie SPK. BN DN NA 11 22 - Goedkeuringsdatum van de verkorte SPK: 02/12/2022.

Publieke prijs (= ten laste van de patiënt)	
180 tabletten	€ 48,87
120 tabletten	€ 35,98
90 tabletten	€ 30,72
60 tabletten	€ 22,75
30 tabletten	€ 14,23

1. Aangepast van Nicolaidis et al. Int Angiology. 2018;37(3): chapter 8 (2014 guideline recommendations according to the GRADE system). BNL DN BI 23 C2 PR 01 - Goedkeuringsdatum van de medische informatie: 13/02/2023

« Ik heb aan het eind van de dag zware benen.  
Kunt u mij iets voorstellen? »



### Begin met de juiste vragen te stellen

"Hoe voelt u zich precies?"  
"Kunt u me uw benen laten zien?" Op die manier kunt u nagaan of er geen (ernstiger) waarschuwingssignalen zijn.  
"Is dit de eerste keer?"  
"Draagt u al drukkozen?"  
"Hebt u al iets genomen om het gevoel te verzachten?" Dit soort vragen stuurt uw advies al de goede richting uit.  
Met vragen als "Wordt u behandeld voor een specifieke ziekte?"  
"Bent u zwanger?", identificeert u eventueel bijkomend advies en kunt u indien nodig doorverwijzen.

### De pathofysiologie

Chronische veneuze insufficiëntie (CVI) van de onderste ledematen doet zich voor wanneer de tonus van de veneuze wand of de antirefluxkleppen verslechtert: het bloed zal langzamer doorstromen en de neiging vertonen om te stagneren. De aderen aan het oppervlak van de benen worden het vaakst aangetast. Bij de diepe aderen, die meer dan 80% van de bloedterugvoer verzorgen, is dit zelden het geval.

### ADVIES VAN EEN EXPERT

**Dokter Grégory Callebaut, vaatchirurg.**

"Alle symptomen van veneuze insufficiëntie zijn het gevolg van langdurige veneuze hypertensie, die verantwoordelijk zou zijn voor chronische ontsteking", benadrukt de Grégory Callebaut.

### De risicofactoren

Verschiedene factoren verklaren het verhoogde risico tijdens de

zwangerschap. De hormonale impregnering, voornamelijk met progesteron, bevordert de veneuze stase, de activering van stollingsbevorderende factoren en een verhoogde bloedviscositeit. Het toenemende volume van de baarmoeder zal ook de inferieure vena cava comprimeren, waardoor de veneuze terugkeer wordt belemmerd.

### Wist u dit?

Vergeet ook niet dat meerlingzwangerschappen het risico op CVI verhogen. Het risico verdubbelt ook bij een tweede zwangerschap van 30 naar 40%.

Ten slotte leiden roken, overgewicht, een sedentaire levensstijl, blootstelling aan hitte, het dragen van strakke kleding, intense fysieke activiteit en lange vluchten allemaal tot veneuze insufficiëntie.

### Wist u dit?

Een patiënt met familieleden die lijden aan veneuze insufficiëntie, loopt ook het risico om er op zijn beurt aan te lijden: deze ziekte is immers in 80% van de gevallen erfelijk.

### Welke symptomen?

De eerste symptomen van veneuze insufficiëntie zijn eerder divers en gevarieerd: een gevoel van zware benen, een brandend gevoel, ongeduld, jeuk, nachtelijke krampen, oedeem... tot het optreden van spataderen.

### De complicaties

Als er geen behandeling is, kan CVI erger worden met spataderen of een oppervlakkige veneuze trombose die resulteren in een rode, verharde ontstekingsstreng langsheen een spatader.

### ADVIES VAN EEN EXPERT

Dokter Grégory Callebaut, vaatchirurg.

"Ernstige diepe veneuze trombose of DVT - beter bekend als flebitis - wordt gekenmerkt door de vorming en ontwikkeling van een trombus in een ader: het komt voor dat dit stolsel losraakt van de veneuze wand, naar het hart migreert en zo ver gaat dat het een longslagader bereikt waar het een obstructie of longembolie veroorzaakt."

### Welke diagnose?

De diagnose van het stadium van de veneuze ziekte is essentieel en omvat een gesprek met de patiënt, een klinisch onderzoek en Doppler-echografie. Het lichamelijke onderzoek verwijst naar de CE-AP-classificatie (klinisch, etiologisch, anatomisch, fysiopathologisch).

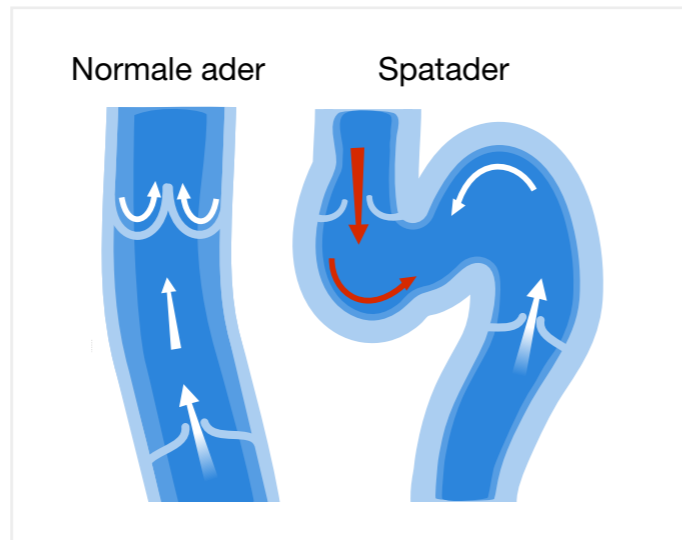
### In de apotheek kunt u enkel reageren op de stadia C0 tot C2.

- C0** Geen zichtbare of palpabele veneuze afwijkingen.
- C1** Beenvaatjes (= besenreiser) of reticulair venen.
- C2** Spataderen (middelgroot, groot, zijtak, stam).
- C3** Oedeem zonder verdere huidveranderingen.
- C4** Pigmentatie of eczeem. Lipodermatosclerose of witte atrofie.
- C5** Veneuze ulceratie.
- C6** Actieve veneuze ulcus.

### ADVIES VAN EEN EXPERT

Dokter Grégory Callebaut, vaatchirurg.

"Zelfs al is het veroorzaakte ongemak puur esthetisch, toch moet men een veneuze insufficiëntie behandelen, omdat het risico op progressie naar een vergevorderd stadium van de ziekte groot is", benadrukt dokter Callebaut.



### Welke behandeling in de apotheek?

#### 1. Bovenal: hygiëne- en dieetmaatregelen

- ➔ **Langdurige stilstaande perioden beperken.** Trappelen vermijden. Als men neerzit, dan kruist men beter de benen niet.
- ➔ **Regelmatische fysieke activiteiten uitoefenen** die met name de kuiten aan het werk zetten en de spieren synchroon laten werken met de bewegingen van het ademen: wandelen, fietsen, zwemmen, enz. Intense, geweldige sporten vermijden.
- ➔ **De benen in rust wat hoger leggen.**
- ➔ **Te strakke kleding** en te strakke elastieken in panty's, sokken, ondergoed vermijden. Wat de schoenen betreft: te hoge hakken vermijden die de werking van de spierpomp verminderen maar ook schoenen die te laag zijn waardoor de voetboog doorbuigt.
- ➔ **De blootstelling aan overmatige hitte vermijden.**
- ➔ **Overgewicht aanpakken.**
- ➔ **Letten op de voeding,** groenten en fruit eten die veel antioxidanten bevatten, veel water drinken en zout beperken.

#### 2. De druk of contentie

Dit is de referentiebehandeling die u vanaf de eerste symptomen zal aanbevelen vanwege de doeltreffendheid en de veiligheid van het gebruik.

Veneuze compressie oefent druk uit op het been in de oppervlakkige aderen van de benen. Dit zal de veneuze terugkeer verbeteren en de symptomen (pijn en zwelling) verbeteren. Bij mensen met een risico op CVI (erfelijkheid, leeftijd, zwangerschap) is het raadzaam dat zij tijdig en dus preventief compressiekousen dragen om het optreden van veneuze aandoeningen en mogelijke complicaties te voorkomen. Dit kunt u trouwens ook aanbevelen voor preventie bij werknemers die haast de hele tijd moeten rechtstaan en bij reizigers die zittend lange vluchten of reizen maken. De patiënt heeft de keuze tussen sokken, kousen of panty's, tussen het materiaal en de kleuren. Er zijn 4 compressieclassen (van klasse 1, de zwakste, tot 4, de sterkste). Het apotheekteam beperkt zich tot het aanbevelen van compressiekousen of sokken type 1 en 2. Voor de hogere categorieën is een medisch voorschrift vereist.

### Uw advies

De kousen trekt men 's morgens bij het opstaan al aan, afrollend langs het been, zonder ribbels achter te laten. De kousen moet men dagelijks dragen. In geval van moeilijkheden bij het aantrekken, kunt u een koushulpmiddel voorstellen of het aantrekken van 2 lagen compressiekousen.

#### 3. De orale venotonica

Deze geneesmiddelen verbeteren de symptomatologie en verminderen de chroniciteit van de ziekte. Hun werkwijze is tweeledig: op het niveau van de aderen en venulen bevorderen ze een toename van de tonus van de vaatwand met een antistasiswerking. Op capillair niveau verhogen ze de weerstand en verminderen ze de permeabiliteit, waardoor de veneuze terugkeer wordt gestimuleerd.

- ➔ Gevalideerde wetenschappelijke studies over geneesmiddelen geformuleerd met diosmin toonden hun therapeutische werkzaamheid aan bij verschillende symptomen van veneuze insufficiëntie. Ze hebben een dubbel effect: een hemodynamisch effect dat de veneuze terugstroom verbetert en een venus ontstekingsremmend effect door het afremmen van de interactie tussen het endotheel en de leukocyten.

- ➔ Ook de fytotherapie is zeer belangrijk en effectief vanwege de synergie van de werking van de verschillende bestanddelen van de specifieke planten. Tot de verschillende planten die van pas komen bij veneuze insufficiëntie, horen: het droogextract van paardenkastanje, rode wijnstokblad, toverhazelaar, dennenappels, muisdoorn, ginkgo biloba...

"Bij de toediening van venotonica, ongeacht het molecuul, is het belangrijk om een voldoende en de juiste dosering te adviseren, een kuur van een maand is nodig om de effectiviteit te kunnen beoordelen. In het stadium van de spataderen, met of zonder verandering van de huid en weefsels, kan men de venotonica gebruiken als aanvulling op operatieve behandelingen, wanneer de symptomen aanwezig of hardnekkig zijn", zegt dokter Callebaut nog.

#### 4. En wat met de topische behandelingen?

Venotonica in crème- of gelvorm met een onmiddellijk verkoelend effect (dankzij de menthol) zorgen af en toe voor verlichting, ook tijdens de zwangerschap, tenzij anders aangegeven door de fabrikant. Hun formules bestaan uit verschillende venotone plantenextracten zoals paardenkastanje, muisdoorn of Corsicaanse citroen. Men zal ze zachtjes op de benen masseren, van de enkels naar boven tot halverwege de dijen, tot 4 keer per dag, zodra de noodzaak zich voordoet. Sommige topicals kan men zelfs rechtstreeks op de panty's aanbrengen voor gemakkelijk gebruik overdag.

Ann Daelemans

# Cedralex®

Met extract van Corsicaanse citroen

Gevoel van zware benen?  
Cedralex, voor lichte benen



# DE DAGELIJKSE ROUTINE ALS AANVULLING OP HET TANDEN POETSEN

BINNENKORT  
BESCHIKBAAR

DAGELIJKS MONDWATER  
ASSORTIMENT

BINNENKORT  
BESCHIKBAAR



Specifieke mondhygiëne - Antibacterieel  
0,20% Chloorhexidine  
**MAXIMALE BEHANDELING VAN 7 DAGEN**

Er is altijd een **geschikte oplossing**  
voor al uw behoeften en wensen!



Doeltreffend  
tegen tandplak



Verschillende  
niveaus van frisheid



Aangename  
muntmaken



100% gerecycleerde  
flessen



Zonder alcohol

Pierre Fabre  
ORAL CARE

**Eludril**  
HET WELZIJN VOOR UW MOND

« **Mijn tandvlees bloedt en is gezwollen.**  
Wat kunt u mij adviseren? »



Gingivitis is een ontstekingsziekte die het tandvleesweefsel van het parodontium aantast. De ziekte manifesteert zich door pijn, roodheid, gevoeligheid en bloedingen van het tandvlees, wat spontaan kan voorkomen of door het poetsen.

De mond is een ideale leefomgeving en broedplaats voor de ontwikkeling van micro-organismen. Men schat het aantal soorten dat er kan gedijen op 700. Sommige van deze soorten worden echter gelinkt aan de vernietiging van de tandstructuur en andere zijn dan weer betrokken bij de ontsteking van de ondersteunende weefsels van de tand: het tandvlees en alveolair bot (de holte in het tandbeen).

#### De overgevoeligheid van de tanden, een waarschuwingssignaal

De overgevoeligheid van de tanden uit zich door pijn die voornamelijk wordt veroorzaakt bij een mechanische agressie zoals poetsen, door thermische agressie zoals contact met warmte (koffie, thee) of koude (koud drankje, ijs) voedsel of zelfs door chemische agressie (zoet of zuur voedsel zoals frisdrank, bleekmiddel). De pijn is te verklaren door de dentine dat bloot te komt liggen.

#### Tandvleeskwalen gaan snel

Parodontitis, van inflammatoire oorsprong, is de belangrijkste reden voor tandverlies bij volwassenen. Meer dan de helft van de volwassenen ouder dan 18 jaar heeft al in een vroeg stadium parodontale schade. Gingivitis is het eerste symptoom en is gelinkt aan een opstapeling van tandplak (= de afzetting bestaande uit gramnegatieve bacteriën en voornamelijk anaëroben, hechtend aan het oppervlak van de tanden of in de gingivodentale sulcus) die door mineralisatie tandsteen vormt. Wanneer dit niet behandeld wordt kan het zich ontwikkelen tot parodontitis, het loskomen van de tand of zelfs verlies van de tand.

**Tandplaque en tandsteen bevorderen, door de belemmering van de bloedsomloop, de vorming en chroniciteit van de ontstekingsstoestand van het tandvlees.**

#### Mondhygiëne moet een prioriteit zijn

Uw eerste advies is het bewustzijn aanwakkeren over mondhygiëne en het belang van regelmatige controle bij de tandarts, minimaal elke 6 maanden. Het apotheketeam kan de patiënt hierbij helpen door passende producten aan te bieden met daarbij passend voedingsadvies. Het tandenpoetsen gebeurt na elke maaltijd van het tandvlees tot het uiteinde van de tand, zonder de achterkant van de tanden, het gehemelte en de tong te vergeten. **Mondwater voltooit het poetsen omdat dit de tandplaque kan bestrijden.** Interdentale ragers en/of flosdraad zijn nuttig voor de moeilijk bereikbare plaatsen. Tongreinigers zijn geïndiceerd voor het poetsen van de tong en het verwijderen van het laagje op de tong dat verantwoordelijk is voor de geur.

“

**Het dagelijks gebruik van mondwater (mondspoeling) helpt het tandvlees gezond te houden en vormt een aanvulling op het tandenpoetsen. Het zorgt voor een versterkte mondhygiëne. Alcoholvrije mondspoelingen zijn aanbevolen. Er zijn nogal wat mondwaters met verschillende indicaties. Specifieke tandoplossingen voor tandgevoeligheid werken door tanderosie te beschermen.**

#### Mondwater om complicaties te voorkomen

Als gingivitis niet actief wordt behandeld, verergert het tot parodontitis. De plaque verhardt en verspreidt zich van het tandvlees langs de wortels van de tand en vormt parodontale pockets. De ziekte vordert, het bot dat de tand ondersteunt, kan geleidelijk vernietigd worden, wat resulteert in het verlies van de tand. Het is dan ook belangrijk om te reageren op de eerste symptomen van gingivitis. Mondwater geformuleerd met antiseptica gericht tegen tandplakbacteriën zijn geïndiceerd bij de behandeling van gingivitis.

### Wijs uw patiënten hierop

- > **Gebruiksaanwijzing:** twee à drie mondspoelingen per dag gedurende maximaal twee weken.
- > **Voorzorgsmaatregelen:** de behandeling niet langer dan twee weken voortzetten zonder medisch advies om het evenwicht van de mondflora niet te verstoren.



### Patiënten die meer risico lopen

- **Een ziekte, of simpelweg** ook de ouderdom, kan ervoor zorgen dat de aandacht voor de mondhygiëne verslapt. Het komt immers regelmatig voor dat iemand met het ouder worden meer moeite heeft met het goed poetsen van zijn tanden, of dat hij een meer zin krijgt in snoep e.d. De hoeveelheid en samenstelling van het speeksel verandert ook met de leeftijd. Bovendien remmen sommige geneesmiddelen de aanmaak van speeksel door de speekselklieren af. Het gaat dan met name om medicijnen die worden voorgeschreven voor hypertensie, depressie en slaappillen. Al deze factoren beïnvloeden de hygiëne en de mondgezondheid en leiden tot het feit dat ouderen tot een zekere risicogroep horen voor gingivitis.
- **Tijdens de zwangerschap** wijzigen de hormonale veranderingen de speeksel-, bacteriële en immunologische balans. De hogere oestrogeenconcentratie maakt het tandvlees gevoeliger voor irritatie. Een verhoogde progesteronspiegel verergert de ontstekingsreactie bij aanwezigheid van de tandplaque.
- **Wetenschappelijke** studies tonen aan dat diabetici een 3 tot 4 keer hoger risico op parodontitis hebben dan niet-diabetici. Parodontitis wordt zelfs genoemd als de zesde complicatie van diabetes.

“  
**Ouderen, zwangere vrouwen en diabetici zijn bijzonder kwetsbaar voor gingivitis. De enige manier om deze parodontitis te voorkomen is de patiënt te leren een goede mondhygiëne te behouden met specifieke zorg. Dit moet gepaard gaan met de aanpassing van bepaalde leefgewoonten zoals roken, een evenwichtige voeding...**

### De kunst van het tandenpoetsen

Alleen regelmatig en zorgvuldig tandenpoetsen kan de tandplaque verwijderen en de gevoeligheid van de tanden verminderen. Het is aanbevolen om de tanden minstens twee keer per dag voorzichtig te poetsen, idealiter na elke maaltijd en voor het slapengaan, gedurende gemiddeld 2 tot 3 minuten. Tandpoetsen leren doet men al van jongs af, met een zachte tandenborstel en tandpasta waarvan het fluoridegehalte is aangepast aan de leeftijd van het kind.

#### De referentiemethode?

De Flos- en Bros-methode: **Gescheiden** poetsen van de boven- en ondertanden, met een **rollende** beweging van boven naar beneden, de tandenborstel schuin op het tandvlees in **een hoek** van 45 graden en een pad volgen dat volledig rond de tand gaat.

Pas op dat u uw tanden niet meteen poetst na het eten of drinken van zure stoffen!

Het gebruik van een fluorhoudende tandpasta gebeurt op een droge tandenborstel zodat die zijn eigenschappen op het tandoppervlak behoudt.

### Advies over de tandenborstel

De ideale tandenborstel heeft een ergonomisch handvat, een korte en afgeronde kop voor toegang tot de achterste kiezen en synthetische borstelharen.

#### De eerste keus voor kinderen:

- > zachte tandenborstels. Het gebruik ervan voorkomt irritatie van het tandvlees en behoudt het tandglazuur, wat ook wordt aanbevolen in geval van gingivitis en overgevoeligheid van de dentine.
- > De tandenborstel moet minimaal elke 3 maanden worden vervangen. Het begin van lente, zomer, herfst en zomer is hierbij een makkelijk geheugensteuntje.

Nathalie Evraud

# PHYTOBRONZ®

## ZON

### EEN NATUURLIJK KLEURTJE DE HELE ZOMER LANG!

- ✓ Zonvoorbereiding
- ✓ Gebruinde en gesublimeerde teint
- ✓ Antioxidante bescherming

Selenium, Koper en Vitamine E



Bevordert een betere compliance

100% plantaardig complex van carotenoïden



Voedingssupplement verkrijgbaar in apotheken en parafarmacies. Selenium en vitamine E helpen de cellen te beschermen tegen oxidatieve stress.

NIEUW

FRONTPRO®

KAUWTABLETTEN



LEKKERE EN MAKKELIJKE  
BESCHERMING TEGEN  
VLOOIEN EN TEKEN

FRONTPRO®, de eerste kauwtablet voor honden verkrijgbaar zonder voorschrift.

Één lekkere kauwtablet beschermt jouw hond 30 dagen lang tegen vlooien en teken.

5% van de vlooien zit op je hond en 95% bevindt zich in de leefomgeving van je hond. FRONTPRO® doodt vlooien binnen de 8 uur en voordat ze eitjes kunnen leggen. FRONTPRO® is lekker en makkelijk toe te dienen en werkt van binnenuit, zo kan je jouw hond gerust weer knuffelen.



FRONTPRO® 11 mg kauwtabletten voor honden 2-4 kg (afoxolaner 11,3 mg) - FRONTPRO® 28 mg kauwtabletten voor honden >4-10 kg (afoxolaner 28,3 mg) - FRONTPRO® 68 mg kauwtabletten voor honden >10-25 kg (afoxolaner 68 mg) - FRONTPRO® 136 mg kauwtabletten voor honden >25-50 kg (afoxolaner 136 mg). **Indicaties:** Behandeling van vlooieninfestaties bij honden (*Ctenocephalides felis* en *C. canis*) gedurende minstens 5 weken en vantekeinfestaties bij honden (*Dermacentor reticulatus*, *Ixodes ricinus*, *Rhipicephalus sanguineus*). Eén behandeling doodt teken tot maximaal één maand. Vlooien en teken moeten hechten aan de gastheer en zich voeden om te worden blootgesteld aan het werkzame bestanddeel. **Voorzorgsmaatregelen:** raadpleeg een dierenarts vóór de behandeling van puppy's jonger dan 8 weken en/of van honden die minder dan 2 kg wegen, en vóór behandeling tijdens dracht en lactatie of vóór gebruik bij fokhonden. EU/2/19/240/001-003 - EU/2/19/240/005-007 - EU/2/19/240/009-011 - EU/2/19/240/013-015. Verdere informatie: lees de bijsluiter (laatste herziening tekst 09/2021) of beschikbaar bij Boehringer Ingelheim AH Belgium SA - Avenue Arnaud Fraiteurlaan 15-23 - 1050 Brussel. hr020922. © Geregistreerd handelsmerk. © 2022. Alle rechten voorbehouden. V.U.: Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA - BE-CAN-0027-2023 - 01/2023

## Spot-on antiparasitica: hoe beveelt u ze best aan?

Meer dan 40 jaar nadat ze voor het eerst op de markt kwamen, blijven spot-ons een optimale toedieningsvorm, die apothekers vaak adviseren voor de preventie en behandeling van vlooien en teken.

### ❑ Een spot-on met een systemische of oppervlaktewerking?

- Sommige spot-ons hebben een oppervlaktewerking, waarbij de werkzame stoffen (WS) (fipronil, permethrine, S-methopreen, imidaclopride ...) op het huidoppervlak verspreid worden. Het product moet op de huid aangebracht worden, zodat het via de vetzuren van de huid over het hele lichaam verspreid wordt. Het wordt dan opgeslagen in de haarfollikels, ter hoogte van de talgklier, van waaruit het een maand lang geleidelijk op de huid en het haar wordt uitgescheiden.
- Andere spot-ons hebben een systemische werking, met transcutane penetratie en plasmadistributie van de WS (selamectine, fluralaner, moxidectine ...).
- Ten slotte zijn er ook spot-ons met een gemengde werking, met cutane aanwezigheid en systemische distributie van de verschillende WS'en.
- Bij systemisch werkende spot-ons moet de externe parasiet het dier bijten voordat ze hun dodelijke werking kunnen uitoefenen.

### Werking

De moleculen in de spot-ons en halsbanden kunnen inwerken op verschillende receptoren (glutamaat-receptor, nicotinereceptor, GABA-receptor) van de chloride- of natriumkanalen. Ze veroorzaken ook hyperactiviteit bij de parasiet, waardoor die sterft of soms een "knockdown"-effect krijgt (bij pyrethroïden).

### ❑ Welk werkingsspectrum?

- Het spectrum van vrij verkrijgbare spot-on-producten is gericht op uitwendige parasieten. Ze hebben doorgaans een werkingduur van 1 maand, de gemiddelde duur van de vernieuwing van de opperhuid. De fabrikanten hebben producten ontwikkeld die afgestemd zijn op het gewicht van het dier.
- Gemengde en systemische spot-ons bevatten een macrocyclisch lacton dat vaak inwerkt op uitwendige parasieten (vlooien, schurft, luizen) en inwendige parasieten (nematoden). De combinatie met praziquantel breidt het spectrum uit tot lintwormachtigen. Systemische middelen met isoxazoline zijn 12 weken doeltreffend tegen vlooien en teken. Al deze middelen zijn enkel op voorschrift verkrijgbaar.

### ❑ Hoe correct aanbrengen?

- Op een gezonde huid, meestal tussen de schouderbladen. Spreid de haren goed uit elkaar bij het aanbrengen van de vloeistof om het risico te verkleinen dat het product door capillariteit in de haren achterblijft.
- Bij grote dieren zijn meerdere aanbrengplaatsen (maximaal 4) in de nek en de schouderbladen nodig om te voorkomen dat het product van de huid druipt (risico dat het ingeslikt wordt door te likken).
- Na het aanbrengen mag het dier 2 dagen geen bad krijgen.

### Advies voor de verkoper

- Repulsieve spot-ons op basis van permethrine zijn nuttig bij aanwezigheid van bepaalde externe parasieten (teken, muggen, zandvliegen die Leishmaniasis kunnen overdragen ...), maar zijn niet geschikt voor katten (giftig).
- Repulsieve spot-ons met een oppervlaktewerking zijn te verkiezen voor honden met een vlooienbeetallergie (de vlo hoeft niet te bijten en kan dus geen allergische reactie uitlokken).

### De orale vorm: kauwtabletten

De toe te dienen dosis wordt afgestemd op het gewicht van het dier. Het doseringsschema voor tabletten met verlengde afgifte is over het algemeen 1 tablet per maand. De werkzame stof, afoxolaner, verspreidt zich in het bloed. De piekconcentratie treedt 2 tot 4 uur na inname op en bedwelmt vlooien en teken tijdens hun bloedmaaltijd. De vrij verkrijgbare tabletten zijn enkel geschikt voor honden.

### Sprays

Bij sprays wordt het product op de vacht verstoven terwijl het dier tegen de haren in geborsteld wordt. Na enkele dagen (raadpleeg de bijsluiter) moet het product opnieuw aangebracht worden. Sprays met fipronil mogen gebruikt worden bij pups en kittens vanaf de geboorte.



« De dokter stelt voor dat ik me nu tegen longontsteking laat vaccineren. Is dit nu wel het gepaste seizoen? »

In tegenstelling tot de griepvaccinatie kent het pneumokokkenvaccin geen seizoen. Daarom is het belangrijk om 65-plussers en chronisch zieke patiënten ouder dan 50 jaar te blijven informeren over de voordelen van vaccinatie tegen deze soms zeer agressieve bacteriën gedurende het hele jaar. Het belang dat afgelopen najaar werd gehecht aan vaccinatie tegen COVID-19 en vervolgens tegen de seizoensgriep, verklaart ongetwijfeld de lage vaccinatiegraad tegen pneumokokken. Vandaar het belang om, nu het griepseizoen ten einde loopt en de situatie rond de pandemie rustiger is, de patiënten uit de doelgroepen opnieuw aan te spreken en hen eraan te herinneren hoe belangrijk het is om zichzelf te beschermen tegen pneumokokkeninfecties.

De pneumokokken zijn over het algemeen onschadelijk bij gezonde mensen maar kunnen zeer agressief zijn en potentieel zeer ernstige infecties veroorzaken bij kwetsbare patiënten.

**70% van de pneumokokkenbesmettingen komt voor bij mensen ouder dan 50 jaar. In het geval van pneumokokkenbacteriëmie stijgt de sterfte tot 12% bij 65-plussers en verdubbelt ze zelfs bij 85-plussers.**

De actuele adviezen vindt u op de website van de Hoge Gezondheidsraad. [www.health.belgium.be/nl/advies-9674-vaccinatie-tegen-pneumokokken-volwassenen](http://www.health.belgium.be/nl/advies-9674-vaccinatie-tegen-pneumokokken-volwassenen)

« Ik reis in juni af naar India, kunt u een reisapothek voor me samenstellen? »

Reizen naar India vereist overleg met een reiskliniek. U moet deze patiënt dan ook aanmoedigen om er zo snel mogelijk een afspraak te maken. Het Instituut voor Tropische Geneeskunde (ITG) in Antwerpen waarschuwt immers dat in alle Belgische travel clinics de wachttijden de komende maanden dreigen op te lopen, te verklaren door de stijging van het aantal consultaties voor de zomervakantie. "Van mei tot eind augustus verwachten we een grote drukte in alle reisklinieken", meldt het instituut, dat vakantiegangers adviseert om hun vaccinaties op tijd in te plannen.



**Wist u dit?**  
ITG-artsen organiseren in de zomerperiode bijna 2.000 reisconsulten per maand.

"Vanaf de paasvakantie kunnen de wachttijden oplopen", legt professor Ula Maniewski-Kelner, specialist infectieziekten bij het ITG, uit. "Je hebt ook verschillende doses van bepaalde vaccins nodig, waarvan de eerste vrij lang voor je reis moet worden toegediend."

"Reizigers hebben er dus alle belang bij ruim op tijd hun reisconsulten te plannen", aldus de specialist.

« Ik draag vaak hoge hakken en heb daardoor soms wrijvingsvlekken. Hebt u daar iets voor? »



U kunt hydrocolloïde pleisters adviseren voor preventief gebruik op de betrokken zones zodat die blaren kunnen voorkomen. Wanneer er reeds sprake is van een of meer blaren, zijn dezelfde pleisters ook geschikt. Zij dienen dan als een tweede huid en ze bevorderen de genezing.

« Ik denk dat ik het begin van een hallux valgus heb! »

Een hallux valgus is een schuine grote teen en die kan rechter worden gezet door een tenenspreider die ook de wrijving tussen de tenen zal verminderen. Wanneer de patiënt klaagt over pijn ter hoogte van de bunion of knobbel, raadt u best aan overdag een beschermingstuk te gebruiken en het dragen van vooraan te smalle schoenen te vermijden. Het middel is gemaakt van een elastische stof, bevat een gelcapsule die schokken en druk opvangt door de wrijving van de schoen. Ten slotte zal het dragen 's nachts van een corrigerende orthese, dankzij de thermisch gevormde versterking, de as van de grote teen corrigeren met als doel de intrekking van de ligamenten te beperken.



# Pharma forum

## DE NIET TE MISSEN AFSPRAAK VOOR DE APOTHEKERS EN HUN TEAM

Pharma forum keert terug op 23 en 24 september 2023 in Namur Expo. Mis dit uniek evenement in Wallonië niet!

### EEN UITGELEZEN KANS OM U BIJ TE SCHOLEN

- 12 gratis conferenties en workshops, geaccrediteerd door «La Société Scientifique des Pharmaciens Francophones»
- Actuele en concrete thema's
- In samenwerking met:



### ONTDEK HET LAATSTE NIEUWS EN TRENDS OP ÉÉN PLAATS

- Een ruim aanbod aan exposanten
- Een start-up village met de nieuwste innovaties uit de sector
- Een zone «Apothek van de toekomst» waar u zich kan onderdompelen in de apotheek van morgen

### EEN GEZELLIGE BIJENKOMST

- Dé unieke gelegenheid om met uw collega's van gedachten te wisselen in een professioneel en ontspannen kader
- Talrijke randactiviteiten
- De vermaarde PharmaFiesta zal opnieuw plaatsvinden als afsluiter van de eerste beursdag



**GRATIS REGISTRATIE**  
MET DE CODE BAAA1000 OP  
[WWW.PHARMAFORUM.BE](http://WWW.PHARMAFORUM.BE)

## De vertraging van het verouderingsproces door een supplement met Q 10 en selenium: het onderzoek maakt vorderingen

GEBASEERD OP EEN UITEENZETTING VAN PROF. URBAN ALEHAGEN, UNIVERSITEIT LINKÖPING – ZWEDEN

Toen het historische onderzoek KSEL 10 in 2013 werd gepubliceerd, reikten Zweedse en Noorse onderzoekers de onbetwistbare bewijzen aan van de voordelen voor oudere personen te danken aan de suppletie van twee voedingsstoffen: selenium en het Q10.

De leefkwaliteit en verschillende paramaters voor de algemene gezondheid (hartfunctie, NT-ProBNP-gehalte...) verbeterden op een beduidende wijze bij de personen die beide voedingsstoffen innamen.

Sinds die publicatie volgden nog ruim 20 andere studies. De wetenschappers van de diverse studies maten verschillende biomarkers en stelden vast dat selenium en het co-enzym 10 sommige biologische veranderingen leken te dwarsbomen die normaal gelinkt worden aan het verouderingsproces. In een recenter onderzoek dat net is gepubliceerd werd het gehalte van het SIRT1 eiwit in het bloed onderzocht, dat normaal met de leeftijd afneemt. Tot hun verrassing gebeurde net het tegenovergestelde bij de testpersonen die 200 µgram selenium (SelenoPrecise van PharmaNord) en 200mg Q10 (Bio-Q10 van PharmaNord) per dag gedurende vier jaar innamen. Hun SIRT1-gehalte verhoogde duidelijk terwijl dat in de placebogroep afnam. De suppletie van beide nutriënten kon dus een deel van het verouderingsproces omkeren. SIRT1 heeft verschillende biologische functies waaronder bv. een ontstekingsremmende. Wanneer het SIRT1-niveau in het bloed afneemt, verzwakt de weerstand van het organisme tegen oxidatieve stress.

*“Wij, mensen, hebben te kampen met een versnelde veroudering, en de verhoging van de oxidatieve stress en de ontsteking(en) versnellen dit proces, zeker bij een gebrek aan selenium en het co-enzym Q10. De inname van een supplement kan daarentegen het proces vertragen bij mensen met een tekort aan beide componenten,”* aldus het hoofd van het onderzoek, professor Urban Alehagen, Universiteit Linköping – Zweden

**Referenties:** Opstad TB, Alexander J, Aaseth J, Larsson A, Seljeflot I, Alehagen U. Increased SIRT1 Concentration Following Four Years of Selenium and Q10 Intervention. Associated with Reduced Cardiovascular Mortality at 10-Year Follow-Up-Sub-Study of a Previous Prospective Double-Blind Placebo-Controlled Randomized Clinical Trial. Antioxidants (Basel). 2023 Mar 21;12(3):759.

5%

Dat is de verhouding van de verhoging van het aantal gevallen van tuberculose in ons land in een jaar. Volgens de recentste verslagen van de WHO, raakten 10,6 miljoen mensen besmet met tbc in 2021. De ziekte doodde ook 1,6 miljoen mensen in hetzelfde jaar. De WHO stelde zich dan ook tot doel de tbc-epidemie tegen 2035 onder controle te hebben. Dit betekent dat het aantal doden te wijten aan tuberculose tegen die tijd met 95% moet verminderen en het aantal infecties met 90%. De uitdaging is enorm gezien het feit dat slechts 60% van het geschatte aantal tbc-gevallen wordt opgespoord en dat dus 40% niet de nodige verzorging krijgt toebedeeld. 86% van de tbc-patiënten dat wel behandeld wordt, geneest.

Bron: Damiaanstichting.

### CELLULITIS IS EEN COMPLEXE ZAAK DIE 9 OP DE 10 VROUWEN TREFT.

Het farmaceutisch laboratorium Reductin kon, na heel veel maanden onderzoek en de toekenning van een brevet, de **Reductin Cellulite Crème** op de markt brengen. Het is een anticellulitis crème op basis van boswelliazuur, een stof die voor het eerst wordt gebruikt in het kader van de vermageringsproducten. Het werkt in op het basisprobleem: de ontsteking van het hypodermis of onderhuidslaag. Deze 'corticoïde like' molecule wordt vaak gebruikt in de geneeskunde voor zijn ontstekingsremmende werking. De onderzoekers slaagden erin een 100% zuivere molecule te extraheren van de hars van de Boswellia serrata boom.



## Een betere mond- en tandhygiëne dankzij een tandpasta!

**Elgydium Tandpasta – Tandplakverklikker** is een educatieve en speelse tandpasta die het aanleren van het tandenpoetsen stimuleert. Hoe dan wel? Dankzij zijn unieke mengeling van natuurlijke voedingskleurstoffen! Deze tandpasta gebruikt men gewoon zoals een klassieke tandpasta, maar hij heeft het voordeel dat hij de tandplak groen kleurt zodat men het plak dat werd vergeten bij het poetsen kan zien. De groene kleur verdwijnt pas wanneer het poetsen goed is afgerond zoals het hoort. De educatieve tandpasta geeft iedereen in het gezin (vanaf 7 jaar) de kans om de tandenpoetstechnieken te vergelijken en te verbeteren.

## Motiveer de kinderen om hun tanden goed te poetsen zoals het hoort... en dus voldoende lang.

**Elgydium Timer**, een tandpasta die bestaat uit 96% stoffen van natuurlijke oorsprong, verandert van kleur tijdens de poetsen. Wanneer de maximale kleur is bereikt, is het tijd om de mond te spoelen. Dit speelse aspect geeft de kinderen vanaf 3 jaar, zin om hun tandjes... langer te poetsen.



### Wist u dit?

Met een tandenborstel haalt men slechts 60% van de tandplak weg. 40% van de resterende plak tussen de tanden blijft zitten. Vergeet ook niet accessoires als interdentale ragers of flosdraad aan te bevelen om de achtergebleven tandplak te verwijderen.



Stand With the Mothers\*

### Ometre enkele tips om borstvoedende moeders te ondersteunen

- **Gevoelige tepels:** Controleer of de baby goed aan de borst ligt. Breng een druppel moedermelk aan op de tepel en meng dit met een beetje Lanoline HPA voor optimale bescherming en verlichting. Lanoline is 100% natuurlijk en hoeft niet verwijderd te worden voor de voeding. Voor én na elke voeding opnieuw aanbrengen.
- **Stuwijng:** Verzacht de borst door warmte toe te passen (bijvoorbeeld met een warm kompres) om de melkkanalen vrij te maken. Kolven kan ook verlichting geven door de melk op natuurlijke wijze te laten stromen.
- **Lekkende borsten:** Bij melkverlies buiten de voedingen om kan de moeder wegwerp- of wasbare zoogkussens gebruiken. Het is belangrijk om ze regelmatig te vervangen om te zorgen voor een droge omgeving die niet bevorderlijk is voor de groei van bacteriën.
- **Bewaren van moedermelk:** Een moeder die haar melk afkolft, kan deze bewaren bij kamertemperatuur (4 uur), in de koelkast (48 uur) of in de vriezer (tot 4 maanden, afhankelijk van het type vriezer). Gebruik hiervoor gesteriliseerde, luchtdichte bewaarzakjes. Het is aan te raden om de datum waarop de melk is gekolfd op het zakje te noteren.

Dit advies vervangt niet het advies van een gezondheidsdeskundige.





## Bee Sun Safe van APIVITA

Een innovatieve natuurlijke zonnebeschermingslijn die geschikt is voor het hele gezin, met een aangepast product voor elke behoefte. Bee-Sun-Safe beschermt de huid uitstekend en wordt bovendien optimaal verdragen dankzij zijn 4 specifieke\* filters en zijn lichte, natuurlijke formules die het mariene ecosysteem ongemoeid laten.

De producten werden verrijkt met een krachtig algenextract van Laminaria digitata en innovatieve gepatenteerde propolis. Ze beschermen tegen veroudering als gevolg van blootstelling aan zonlicht en zorgen voor een onmiddellijke en langdurige hydratatie.

Met **Bee Sun Safe** ben je zeker van een extreem hoge breedspectrumbescherming, ook tijdens outdoor activiteiten. De producten worden stuk voor stuk uitstekend verdragen dankzij hun "cleane", hoogst natuurlijke formules en gebruiksvriendelijkheid. De volledige productlijn werd samengesteld met bioafbreekbare, oceanovriendelijke ingrediënten. Filters die schadelijk zijn voor de koraalriffen werden over de hele lijn vermeden en ook de verpakkingen zijn volstrekt ecologisch.



### DE ESSENTIËLE ZALF VOOR ALLE WONDEN op basis van gezuiverd hars van Picea abies

- Snijwonden, brandwonden, schaafwonden
- Geschikt voor alle leeftijden
- Doorligwonden, open en diabetische zweren
- Acute wonden, chronische wonden

INDIEN NODIG  
AFDEKKEN MET  
EEN ADEMEND  
VERBAND  
OF GAAS

## Abilar® 10% Het zwitsers zakmes van elke huisapotheek



### HOE ABILAR 10% GEBRUIKEN?

- DE WONDE GRONDIG REINIGEN
- ZORG ERVOOR DAT DE WONDE DROOG IS
- BRENG EEN DUNNE LAAG ABILAR AAN OP DE WONDE

### VOORDELEN

- Lokale behandeling voor **geïnfekteerde en niet-geïnfekteerde wonden**
- Niet oplosbaar** in water
- Natuurlijk product**
- Zuinig in gebruik**  
een dunne laag is voldoende

BE-ARMED-OTC-0037-12-2022

## BITE AWAY® van ARKOPHARMA

Bite Away® is een gepatenteerd medisch hulpmiddel voor het behandelen van symptomen als jeuk, pijn en zwellingen die het gevolg zijn van insectensteken en-beten, zoals door muggen, wespen, bijen, hoornaars of dazen. Bite Away® bevat geen chemische stoffen, en werkt uitsluitend door middel van geconcentreerde warmte.

De toepassing van warmte activeert de thermoreceptoren en pijnreceptoren in de huid, waardoor de jeuksignalering permanent wordt geremd. Daardoor vermindert de jeuk.

Het is eenvoudig en snel inzetbaar (3-5 seconden) en biedt verlichting in 1-2 minuten. De technologie is gepatenteerd en dermatologisch getest.

**Prijs**  
38,15€



## Parfumwater 'Ange des Vignes' van CAUDALIE, betoverend en sensueel

Deze geur biedt een subtiele mix van hout die zorgt voor tijdloosheid, moderniteit, opgewekte frisheid maar ook diepte en romantiek. Een vleugje poëzie in een flesje.

### De formule

- Hoofdnoot:** frambozendruif, fruitig en verleidelijk.
- Hartnoot:** neroli, zacht en licht.
- Basisnoot:** patchoeli, warmhartig en omhullend.

**De prijs**  
**Pompflesje 50ml:** 34,80€

## Zonnewater Hydra-Protectrice van ESTHEDERM

De basis van deze zorg is cellulair water dat een lange en waterproof bescherming biedt voor lichaam, gezicht en haar. Dit tweefasig zonnewater maakt gebruik van de Adaptasun technologie die het natuurlijke bruiningsproces versterkt en waarvan de antioxidantende en hydraterende werking de jeugd van de huidweefsels die blootgesteld worden aan de zonnestralen, bewaren. Dankzij de handige toepassing op een vochtige huid is deze sublimator van het zonnen gebruiksvriendelijk. Zijn frisse aangename textuur draagt daar nog toe bij. Dit product spaart ook het marien milieu dankzij zijn ecoduurzame filters.



**De formule**  
Koolzaadolie, omega 3, 6 & 9, bètacaroteen en voedende annatto-olie zorgen voor een stralende en gezonde huid.

**De prijs**  
**Pompflesje 150ml:** 49,00€

## Zuiverend poeder 3-in-1 met BIO Watermunt van Klorane

Deze gezichtsreiniger op basis van BIO Watermunt en Groene Klei zuivert en scrubt de gemengde en vette huidtypes zonder ze uit te drogen. De zachte formule met 96% stoffen van natuurlijke oorsprong, combineert 2 aanvullende werkzame stoffen: watermunt dat bekend is om de ontgiftende en antioxidantende werking en groene klei dat de onzuiverheden opneemt. Deze zorg transformeert zich eens hij in contact komt met water tot een luchtig schuim. Het brengt zich in cirkelbewegingen aan op het gelaat. Na spoeling voelt de huid zacht en fris aan en is gereinigd van alle onzuiverheden.

**De prijs**  
**Flesje 50g:** 16,50€





### Karité van TOPICREM, een routine ter versterking van het haar vanaf de wortels

Dit haarverzorgingsgamma bevat geen sulfaten en ook geen siliconen, verzorgt krullend, kroezend en pluizig haar vanaf 3 jaar. De producten zijn verrijkt met tonen van kokosmelk, macadamia en tonkabonen. Dit zorgt voor een heerlijk en wel-doend gevoel bij gebruik.

#### De formule

- Karitéboter voedt het haar.
- Amla-extract versterkt het haar en de vastzetting in de hoofdhuid.
- Panthenol verzacht en biedt comfort voor een geïrriteerde hoofdhuid.
- Glycerine verzekert de goede hydratatie.

#### De prijs

- **Zachte, versterkende shampoo 200ml:** 11,95€
- **Intens, versterkend masker 250ml:** 17,95€
- **Voedende en versterkende crème 200ml:** 16,95€

### Platinum Foliumzuur van MANNAVITAL

Dit voedingssupplement draagt bij tot de weefselgroei van de moeder tijdens de zwangerschap, tot de celdeling, tot de normale vorming van rode bloedcellen, een normaal metabolisme van homocysteïne, de vermindering van de vermoeidheid en futloosheid en tot een normale mentale toestand.

#### De formule

- **Foliumzuur** in de veilige vorm, die sterk opneembaar is en meteen werkzaam is, in het bijzonder het 5-methyltetrahydrofolium glucosaminezout.
- **Vitaminen B12 en B6** die op veel vlakken samenwerken met het foliumzuur. Beide vitaminen hebben een correcte bioactieve vorm: methylcobalamine (en niet in de vorm van cyanocobalamine) en pyridoxal-5'fosfaat.

#### Het gebruik

1 capsule per dag

#### De prijs

**Verpakking met 90 capsules:** 11,85€



### Pruriced SOS van URIAGE

Dit product verzacht de jeuk na een beet of een steek van muggen of planten. Het is een frisse gel die specifiek is geformuleerd om de getroffen huid te verzachten. De roll-on vorm zorgt voor het effect van een ijsblokje en is gebruiksvriendelijk voor iedereen en ook geschikt voor baby's van bij de geboorte.

#### De formule

De sterke concentratie aan dermatologische verzachtende stoffen zal de neiging om te krabben verminderen, onmiddellijk het jeukgevoel verlichten en de huid verfrissen en verzachten.

- Calamine
- Peperextract
- Aloe Vera
- Thermaal water dat alle huidtypes verzacht, ook de meest gevoelige.

Jeukstillende innovatie



#### De prijs

**Pruriced SOS 15ml:** 8,50€.

### Menstruatie comfort – Hormonaal evenwicht van BE-LIFE

Fitocycle is een voedingssupplement ontwikkeld ter ondersteuning tijdens het premenstrueel syndroom. Fitocycle heeft zijn werkzaamheid te danken aan zorgvuldig geselecteerde plantenextracten, vitaminen B en magnesium:

- **Monnikspeper** helpt om je doorheen de menstruatiecyclus fysiek goed te blijven voelen.
- **Ashwagandha** werkt in op stress en slaap.
- **Broccoli** is rijk aan glucoraphanine, de precursor van sulforafaan die de lever helpt ontgiften.
- **Vitamine b1 en b6** die bijdragen tot een normaal psychologisch functioneren.
- **Magnesiumacetyltaurinaat** werd onlangs onderzocht in een klinische studie waaruit een positief effect op twintig symptomen van het premenstrueel syndroom blijkt<sup>1</sup>.

Dit gezondheidsproduct maakt deel uit van Daysi®, het nieuwe gamma voor vrouwelijk welzijn.

#### Prijs

**Fitocycle - 60 capsules :** 26,95€



<sup>1</sup> Rousseau C., "Efficiency of a Magnesium Salt (ATA MG® 770 mg) on Premenstrual Syndrome: A clinical report study". 2021 (Eurofins)

TE WINNEN

## BEACH ESSENTIALS



Ontvang de Hydra Fresh gezichts- en lichaamsmelk SPF50 + de After Sun in een handig reisformaat!



TE WINNEN

## SÉRUM BOOSTER H.A. 1 SHOT - 3 RESULTATEN

Dit serum hydrateert, en maakt de huid glad en voller.

Uriage ontwikkelde het Booster Serum HA: een concentraat van zuiver en natuurlijk hyaluronzuur dat geschikt is voor alle droge huidtypes, ook de meest gevoelige. Dit serum, een echte ultradoeltreffende 'bevochtigende shot' is het EERSTE GEBAAAR bij elke skin-care routine die de huid reset.



**ZO NEEMT U DEEL:** stuur een mailtje naar [info@pharmateam.be](mailto:info@pharmateam.be) (met alle nodige gegevens van de apotheek) en dit **VOOR 15 JUNI 2023.**

# NIEUW

## De Glucadol- familie groeit!

# Glucadol® Avo<sup>+</sup>



Onze meest complete formule:



Gewrichtsbescherming<sup>1,2</sup>



Ondersteuning van spierfunctie\*



Verbeterde  
gewrichtsmobiliteit<sup>1,2</sup>



Ondersteuning van botfunctie\*\*



Snelle pijnvermindering<sup>2,3</sup>

1. Reginster JY et al., The Lancet. 2001; 357:251-56; 2. O. Bruyère et al. / Seminars in Arthritis and Rheumatism 49 (2019) 337-350.

3. Mathieu et al, ARTHRIITIS & RHEUMATISM Vol 41, No 1, January 19YX, pp XI-91

\* Vitamine D ondersteunt de spierfunctie; \*\* Vitamine K draagt bij tot de instandhouding van normale botten.

Een voedingsupplement mag niet ter vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt.

BE-GLUC-2300028 04/2023