



► **Blijven leren**  
**DE BEGELEIDING**  
**BIJ DE AFLEVERING**  
**VAN DE NOODPIL**



DOSSIER  
VAKANTIE  
een koffer  
vol met  
casussen

**Actualiteit**  
VACCINATIES, HET  
VERTROUWEN SLINKT

**Beroep**  
CBD-PRODUCTEN  
BLOEIEN IN DE APOTHEEK

**Gezondheid**  
BAARMOEDER-  
FIBROMEN

**Dermatologie**  
VRAGEN OVER  
TATTOOS

# NIEUW

## De Glucadol-familie groeit!

# Glucadol<sup>®</sup> 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., ARTHRITIS & RHEUMATISM Vol 41, No 1, January 199X, pp XI-91

\* Vitamine D ondersteunt de spierfunctie; \*\* Vitamine K draagt bij tot de instandhouding van normale botten. Een voedingssupplement mag niet ter vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt.

BE-GLUC-2300028 04/2023



## De ademhaling, een bondgenoot voor de gezondheid

Onze longen maken elke dag heel wat mee: virussen, in de lucht zwevende pollen, fijnstof uit het verkeer, luchtvervuiling binnenshuis... Verder kunnen ook onze emoties, zoals bijvoorbeeld de stress en de thoracale ademhaling de indruk van wakken van druk en beklemming. Waarom zouden we deze zomer niet de tijd nemen om goed te ademen?

Wetenschappers bevestigden het al eerder: een goede ademhaling kan echte voordelen bieden voor een fysieke en emotionele balans. Een goede ademhaling brengt niet alleen zuurstof naar de cellen maar verbetert ook de werking van de spijsverteringsorganen en elimineert de giftige afvalstoffen. Bovendien kan een diepe inademing gevolgd door een langere uitademing de aanmaak van noradrenaline aanzienlijk verminderen en de stress en angst verlichten. Acteurs en zangers weten dit maar al te goed: wanneer ze slecht of moeilijk ademen, verliezen hun stem en hun spieren energie, omdat de zuurstoftoevoer tekortschiet.

"Omdat onze hartslag en bloeddruk van nature toenemen wanneer we inademen en afnemen wanneer we uitademen, zal **langer bewust uitademen** uw hartslag verlagen en de stressreactie van uw lichaam verminderen, zo eenvoudig is het", zegt Dr. Emma Seppälä, psycholoog en wetenschappelijk directeur aan de Stanford universiteit.

Probeer het deze zomer zeker eens rustig uit: ga op een rustige plek zitten, bij het zwembad, op het strand, aan de voet van een boom of zelfs in een slaapkamer tijdens het dutje of als je wakker wordt en doe dit geweldig oefeningetje: **de buikademhaling**. En neem dit mee terug naar huis en koppel het aan een dagelijkse handeling, om er alle voordelen uit te halen.

Adem in... Adem uit... En geniet ervan!  
En nog een fijne zomer, natuurlijk!

De redactie

# Inhoudstafel

FORMATIE

Actualiteit	
Nieuws	04-05
Het slinkende vertrouwen in vaccins	06-07
Beroep	
De 'boom' van CBD	09-10
Blijven leren	
Het belang van een goede aflevering van noodanticonceptie	13-17
Dossier Vakantie	
15 concrete antwoorden op concrete vragen	21-38
Gezondheid	
7 FAQs over baarmoederfibromen	42-43
5 FAQs over aambeien	46-47
Casussen	
(On)vruchtbaarheid	49-50
Luizen bestrijden	53
Zweten stoppen	54
Aromatherapie	
Wat meenemen op reis	56-57
Dermato	
Zin & onzin over tattoos	58-60
Info labo	61-64
Nieuws	65-66



MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 173 - JUNI 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 / Twogether • 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!



## Ectoparasitiden en het milieu

Het aantal huisdieren neemt elk jaar toe en dat leidt tot een verhoogd gebruik van ectoparasitiden tegen vlooiën, teken, enz.. Deze producten worden vaak 'spot-on' op de vacht of huid aangebracht via een spray of halsband. Andere middelen worden oraal ingenomen.

Bij de aanvraag van het in de handel brengen van deze producten wordt de blootstelling in de omgeving als verwaarloosbaar beschouwd.

En toch kunnen huisdieren, vooral honden, direct of indirect behandeld met ectoparasitiden in topische of systemische vorm of besmet door andere bronnen, hun omgeving rechtstreeks of onrechtstreeks blootstellen aan deze stoffen. De besmetting van onbehandelde dieren via behandelde soortgenoten is bewezen. En tegelijk kunnen behandelde of besmette dieren een bron zijn van overdracht van ectoparasitiden in het aquatisch milieu en bestaat er een risico op blootstelling voor mensen die in contact komen met behandelde dieren.

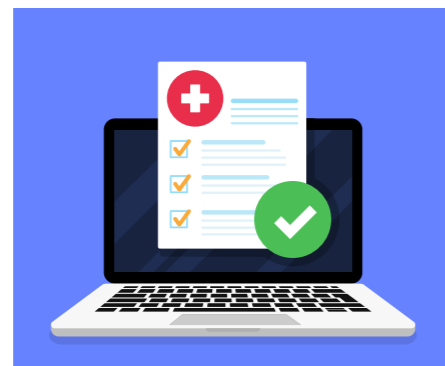
Bron: BCFI vet compendium

## Teken in een paar klikken

Ook dit jaar nodigt Sciensano iedereen die een tekenbeet heeft gehad uit dit te melden via de (vernieuwde) website [www.tekennet.sciensano.be](http://www.tekennet.sciensano.be)

Over het algemeen is een tekenbeet on-gevaarlijk en veroorzaakt het slechts een tijdelijke lokale reactie. In sommige gevallen kan de teek ziekteverwekkers in zich hebben die op het moment van de beet via speeksel op de mens kunnen worden overgedragen.

In 2021 was 10% van de teken in ons land die mensen hebben gebeten, besmet met de Borrelia Burgdorferi-bacterie die verantwoordelijk is voor de ziekte van Lyme.



## Dit moet u weten

- > Het risico op overdracht van de Borrelia-bacterie door een tekenbeet neemt toe met de duur van het verblijf van de teek op de huid.
- > Een geïnfecteerde teek brengt de bacterie niet noodzakelijk over.
- > Het tekenseizoen begint over het algemeen in maart en piekt in juni.

## Uw advies

Een tekentang gebruiken om een teek te verwijderen en zeker geen producten zoals ether, alcohol, olie... De teek ook niet verbranden. Goed ontsmetten na de verwijdering.

Bron: Sciensano



## Medicijnverpakkingen en 'negatieve formuleringen'

Sinds 2019 zijn negatieve formuleringen zoals glutenvrij, ethanolvrij, lactosevrij, suikervrij (toegevoegd), kleurstoffen, enz. niet meer toegelaten op de verpakkingen van geneesmiddelen voor menselijk gebruik in België. Deze praktijk wordt immers beschouwd als marketing en het FAGG vraagt alle vergunninghouders om binnen de 3 jaar de bestaande en toekomstige verpakkingen van geneesmiddelen voor menselijk gebruik aan te passen.



## Nieuwe behandeling voor actinische keratose

Tirbanibulin (Klisyri®) - een topische behandeling van niet-hyperkeratotische en niet-hypertrofische actinische keratose van het gezicht en de hoofdhuid - vergt een beperktere gebruiksduur dan andere behandelingen voor actinische keratose

zoals cryotherapie, fluorouracil of fotodynamische therapie. Het is effectief op korte termijn om de laesies te laten verdwijnen of te verminderen maar de resultaten op lange termijn zijn echter onbekend. Het is ook niet bekend of het de kans op progressie naar carcinoom vermindert. De gebruikelijke voorzorgen tegen blootstelling aan de zon zijn de beste preventiemiddelen.



## Tinnitus

We kunnen subjectieve tinnitus, oorsuizen of fluiten onderscheiden dat alleen door de patiënt wordt waargenomen, of de zeldzamere objectieve tinnitus, die gaat over een geluid inwendig in het lichaam, zoals het geluid van bloed dat in een halsader vat circuleert en dat direct wordt waargenomen in het oor. Deze tinnitus kan ook door de arts worden gehoord.

Een wondermiddel voor tinnitus bestaat niet en dus is preventie bijzonder belangrijk. Zelfs een korte blootstelling kan voldoende zijn om tinnitus te veroorzaken en op langere termijn schade aan te richten.

## Dit moet u weten

Sommige ziekenfondsen bieden een vast bedrag voor de aankoop van op maat gemaakte oordopjes bij een gediplomeerde audicien.

## Hoge bloeddruk

In geïndustrialiseerde landen treft hypertensie volgens schattingen meer dan 20% van de bevolking, d.w.z. ongeveer 2 miljoen mensen in ons land. Een op de twee hypertensiepatiënten is echter niet als zodanig gediagnosticeerd en slechts de helft van de gediagnosticeerde patiënten wordt behandeld en onder controle gehouden.



Ondanks het bestaan van veel effectieve en over het algemeen goed verdragen geneesmiddelen, benadrukt de persistentie van een groot deel van ongecontroleerde (40-60%) en/of resistente (10-15%) hypertensie de noodzaak om innovatieve benaderingen te ontwikkelen, zoals bv. renale denervatie.

## Reis- of bewegingsziekte

Wanneer niet-medicamenteuze maatregelen onvoldoende zijn, zijn sederende H1-antihistaminica een optie voor preventie. Ze kunnen echter niet worden gegeven aan kinderen jonger dan 2 jaar. Cinnarizine, meclizine en cyclizine (mainstream) worden voorgesteld als de beste keuze omdat ze slechts licht tot matig verdovend zijn.



## Dit moet u weten

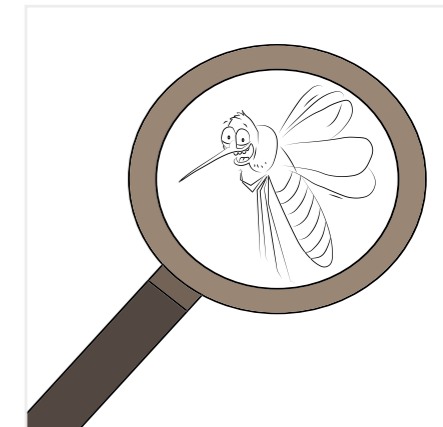
De gevoeligheid voor reisziekte neemt af bij regelmatige blootstelling aan situaties die het veroorzaken en neemt ook af met de leeftijd. De incidentie is het hoogst tussen 2 en 12 jaar.

Bron: BCFI mei 2023

## Opletten voor de tijgermug

De tijgermug zorgt overdag voor veel overlast met een agressief bijgedrag en kan virussen als dengue, chikungunya en zika overbrengen. In 2022 is ze op 12 verschillende plaatsen aangetroffen in ons land maar het is niet bekend of ze bij ons heeft kunnen overwinteren.

Wie de tijgermug denkt te herkennen, kan het insect fotograferen en identificeren op de website [www.muggensurveillance.be](http://www.muggensurveillance.be)



## Dit moet u weten

De tijgermug is 4 tot 5 mm groot, zwart en is te herkennen aan de witte lijn op de achterkant van zijn kop en rug, de vijf witte strepen op zijn poten en de volledig witte punt van het laatste deel van zijn achterpoten.

Bron: Sciensano

## In het kort

- ➔ Het grasseizoen is gestart. De risicoperiode houdt 6 tot 10 weken aan met een piek in intensiteit in juni.
- ➔ De piek van de HPV-prevalentie ligt bij meisjes rond de 20-24 jaar, daarna is er een trend dat die in de loop van de jaren geleidelijk afneemt. Bij jongens ligt deze piek eerder rond de 25-29 jaar en is de daling veel minder duidelijk over de jaren heen bekeken.

Michèle Koerperich

# Vaccinaties, het vertrouwen slinkt

Het vertrouwen in vaccinatie neemt sterk af. Het vertrouwensniveau daalde het meest in de jongere leeftijdsgroepen.

Deze aarzeling tegenover vaccins gaat samen met de context van de COVID-19-pandemie. Unicef meent zelfs dat het nodig zal zijn om aanvullende data te verzamelen en ze te analyseren om te zien of deze trend zich op langere termijn zal doorzetten. De desinformatie, het nepnieuws, het verlies van vertrouwen in experts en de politieke polarisatie zijn uiteindelijk overal ter wereld risico's.

"Tijdens deze pandemie werden routinematige vaccinatieprogramma's, vooral die voor kinderen, in verschillende Europese landen tijdelijk onderbroken omwille van vooral de lockdown en de social distancing. We stelden tegelijk ook een toename vast van de desinformatie over vaccins, vooral aanzienlijk omtrent Covid-19, maar dat had uiteindelijk ook een impact op de vaccinaties in het algemeen", legt dr. Andrea Ammon uit, directeur van het Europees Centrum voor ziektepreventie en -bestrijding (ECDC) uit.

## Code rood

Tussen 2019 en 2021 kregen 67 miljoen kinderen helemaal of deels geen levensreddende vaccins door de verstoringen van de COVID-19-pandemie. Dit betekent dat de wereld meer dan 10 jaar 'verloor' op het vlak van kindervaccinatie, aldus de VN. In drie jaar tijd werd gezien de beperkingen in de gezondheidszorg of door de pandemie, "meer dan een decennium aan vooruitgang ondermijnd op het vlak van routinematige immunisatie bij kinderen", en "wordt het opnieuw op het goede spoor raken een hele uitdaging," benadrukt het rapport dat UNICEF publiceerde ter gelegenheid van de Week van Vaccinatie.

Volgens het VN-agentschap daalde de vaccinatiegraad in 112 landen. En tussen 2019 en 2021 zakte de vaccinatiegraad voor kinderen wereldwijd met 5 procent-



punten tot 81%, een niveau dat sinds 2008 niet meer was voorgekomen: 67 miljoen kinderen liepen vaccins mis, met name in Afrika en Zuid-Azië, en 48 miljoen van hen kregen geen enkele vaccinatiedosis van welke aard dan ook.

Een des te zorgwekkender situatie omdat deze achteruitgang plaatsvond aan het einde van een decennium toen "de groei van vaccinatie bij kinderen stagneerde, na de enorme toename in de jaren tachtig", benadrukt de VN.

"Vaccins speelden een heel belangrijke rol om kinderen in staat te stellen een lang en gezond leven te leiden. Elke daling van de vaccinatiegraad is dan ook zorgwekkend."

UNICEF benadrukt dat de vaccinatie van kinderen elk jaar **4,4 miljoen levens** redt. Een aantal dat zou kunnen oplopen tot 5,8 miljoen als de wereld erin zou slagen het aantal kinderen zonder essentiële vaccins te halveren en een dekking van 90% te bereiken voor belangrijke levensreddende vaccins.

## Mazelen en polio nemen toe

Het uitstel van vaccinatie bij kinderen leidde intussen tot een toename van het aantal gevallen van mazelen en polio in de onderzochte landen.

In 2022 nam polio met 16% toe ten opzichte van 2021. Als we een periode van 3 jaar bekijken (2019-2021), dan verachtvoudigde het cijfer voor polio ten opzichte van de 3 jaar ervoor.

"Tussen 2012 en 2021 hebben 2,4 miljoen kinderen in de EU hun drie doses poliovaccin niet gekregen. Het risico blijft bestaan dat het virus zich opnieuw in Europa vestigt en opnieuw gaat circuleren in slecht gevaccineerde populaties", stelt dr. Andrea Ammon. Bij deze bevolkingsgroepen horen migranten (aanzienlijk sinds het Syrische conflict), waarvan de instroom in Europa verder toenam.

De vaccinatiegraad voor mazelen, hoewel stabiel op Europees niveau, daalde vooral in verschillende Oost-Europese landen. Van de 29 geanalyseerde Europese landen halen er slechts vijf de vaccinatiegraadoelstelling van 95%. Die drempel beschouwt de WHO als nodig om de verspreiding van het virus te voorkomen. Met zijn 85% is België ver verwijderd van deze doelstelling: in 2002 was België ook het land met het hoogste aantal gemelde gevallen in zijn bevolking (1,6 gevallen per 100.000 inwoners, tegen 0,3 in Europa).

## In ons land daalde het vertrouwen met 15 punten

België vormt geen uitzondering op dit dalende vertrouwen in vaccinatie. Dit daalde na de COVID-19-pandemie van 87,3%

naar 71,9%. Ook hier zijn het de jongste leeftijdsgroepen (jonger dan 35 jaar) die het meeste vertrouwen verloren: van 84,6% vóór de pandemie tot 61,7% erna. Deze daling van het vertrouwen is iets uitgesprokener bij vrouwen dan bij mannen. Unicef maakt zich zorgen over deze algemene toename van scepsis ten opzichte van kindervaccinatie in ons land.

## Geruststellen over de veiligheid van vaccins

De veiligheidseisen voor vaccins zijn zeer hoog. Zoals alle geneesmiddelen kunnen vaccins echter bijwerkingen veroorzaken, ongeacht de leeftijd van de gevaccineerde persoon. De voorbije tien jaar werden in België 586 meldingen van bijwerkingen gemeld na de vaccinatie van een kind of adolescent op basis van het routinematig aanbevolen vaccinatieschema. Dit aantal blijft laag gezien het grote aantal kinderen dat de afgelopen tien jaar de aanbevolen vaccinaties kreeg.

Ongeveer 60% van de meldingen van bijwerkingen na vaccinatie beschrijven algemene aandoeningen (koorts, malaise, enz.) en reacties op de injectieplaats. Maagdarstelselaandoeningen, effecten met betrekking tot het zenuwstelsel (hoofdpijn, bewustzijnsverlies enz.) en huidaanomeningen behoren ook tot de vaak gemelde effecten (17% tot 26% van de gevallen) (zie de tabel hiernaast).

Deze cijfers bevestigen dat de vaccinatie van kinderen en adolescenten een veilige interventie voor de volksgezondheid is en blijft, waarvan de voordelen opwegen tegen de risico's. De gemelde bijwerkingen hebben vooral te maken met gebeurtenissen die op het moment van melding alweer zijn opgelost.

Daarnaast werden de gemelde bijwerkingen al beschreven in de samenvattingen van de productkenmerken (SPC's) en bijsluiters van de vaccins.

De gegevens zijn dan ook geruststellend. Maar zoals alle geneesmiddelen worden vaccins continu gecontroleerd in het kader van de geneesmiddelenbewaking bij het FAGG en bij zijn Europese partners.

Meer informatie over het vaccinatieschema:  
[www.laatjevaccineren.be](http://www.laatjevaccineren.be)

## VERDELING VAN IN BELGIË BIJWERKINGEN BIJ KINDEREN EN ADOLESCENTEN (EUDRAVIGILANCE – ANALYSEPERIODE: 01.01.2013-31.12.2022)



## De Belgische vaccinatieadviezen

In ons land raadt de Hoge Gezondheidsraad (HGR) aan om kinderen en adolescenten te vaccineren tegen 13 ziekten:

- difterie
- tetanus
- polio
- kinkhoest
- infectie veroorzaakt door haemophilus influenza type B
- hepatitis B
- mazelen
- bof
- rodehond
- infectie als gevolg van meningokokken serogroep C
- infectie veroorzaakt door pneumococcus
- gastro-enteritis als gevolg van rotavirussen
- infecties veroorzaakt door het papillomavirus

Sinds 1967 is alleen het poliovaccin wettelijk verplicht.



NUMMER 1 IN CBD IN BELGIË\*

## GEL-CRÈME SPIEREN & GEWRICHTEN



Gezondheidsproduct voor uitwendig gebruik op basis van Cannabidiol (CBD).

- In geval van spierstijfheid
- Om spieren en gewrichten soepel te houden
- In geval van vermoeide spieren en/of gewrichten
- Ter herstel na een fysieke inspanning

CBD-PHAR® Gel-crème bevat minder dan 0,2% THC en heeft geen psychoactieve werking.

### WIST JE DAT...

88% van de artsen ziet medische toepassingen voor CBD\*\*

48% ziet een toepassing voor pijn\*\*

60% van alle voorschriften voor CBD-olie in België zijn voor CBD-PHAR®\*

## OOK BESCHIKBAAR IN HET GAMMA



\*Gebaseerd op CBD-Olie cijfers 2022 - RedData

\*\* Onderzoek bij 217 artsen (huisartsen & specialisten) in 2022 door Roularta Healthcare

www.cbd-phar.be

Amophar  
powered by healthcare professor

## CBD-gebaseerde producten in de apotheek: enorme groei

De markt voor op CBD gebaseerde producten ontwikkelt zich snel en vertoont ook een flinke groei. Een fenomeen dat de noden met betrekking tot dit nieuwe aanbod, de kennis van de producten, de betrouwbaarheid van de aanvoer en de duidelijkheid van de statuten echter niet mag verdoezelen...

Terwijl medicinale cannabis aan legitimiteit wint, neemt ook het aanbod producten op basis van cannabidiol (CBD) op ongeziene wijze toe in de apotheken. Op dit moment zijn er **drie belangrijke redenen** waarom patiënten CBD willen gebruiken:

TEGEN  
DE STRESS

TEGEN  
PIJN

SLAAP-  
BEVORDEREND

"Dit is een onderwerp dat nog veel updates zal vergen, we wachten nog steeds op wetenschappelijke bewijzen", stelt professor Nicolas Authier, psychiater en farmacoloog. "CBD is een stof die voor veel patiënten wel wat kan betekenen. De consumptie ervan zal toenemen en dus het is wenselijk dat het gebruik van CBD gebeurt met goede producten, geadviseerd door de juiste mensen. En ik ben ervan overtuigd dat de apotheker de juiste persoon is om dit product aan te bevelen aan hun patiënten," meent professor Authier.

lichaam op stress, pijn, angst, controle van de eetlust, de werking en ontsteking van de immuuncellen, het beheer van emoties, enz. We kennen ook (nog) niet de kenmerken van alle werkzame stoffen in hennep, fytocannabinoïden genaamd (meer dan 120), die door het lichaam worden opgenomen via het ECS.

De belangrijkste geïdentificeerde fytocannabinoïden zijn THC (tetrahydrocannabinol), bekend als verdovend, CBD (cannabidiol), psychoactief zonder verslaving te veroorzaken, maar ook CBG (cannabigerol), niet-psychoactief, met ontstekingsremmende en ontspannende effecten, en CBN (cannabinol), ook ontstekingsremmend, anti-emetisch en eetlustopwekkend. THC bindt zich aan de CB1-receptoren - die zich vooral in het centrale zenuwstelsel bevinden - om ze te activeren en het endocannabinoïdesysteem te stimuleren. CBD bindt zich dan weer aan de CB2-receptoren, vooral gelokaliseerd in cellen die een link hebben met het immuunsysteem. De terpenen en flavonoïden in de hennepbloemen en -bladeren vertonen ook interessante werkingen: pijnstillend, ontstekingsremmend, antioxidant, neuroprotectief...

"De wetenschappers richten hun onderzoek steeds meer op het gebruik van de verschillende fytocannabinoïden op basis van hun eigenschappen. Ze proberen ook andere werkzame stoffen, zoals terpenen, beter te begrijpen om dan hun synergieën te benutten."

### Dit moet u weten

De meeste fyto-cannabinoïden, waaronder CBD, terpenen en flavonoïden, zijn geconcentreerd in de vrouwelijke bloemen, met name in de trichomen (de kliersystemen die de harsachtige koppen bevatten). CBD is trouwens een van de meest aanwezige moleculen in de cannabisplant. In 2021 gingen ruim 1.327 publicaties over CBD. Momenteel is CBD-olie in de apotheek verkrijgbaar op medisch voorschrift en in de vorm van een magistrale bereiding. CBD is voorschriftvrij vooral verkrijgbaar in de vorm van een olie in wisselende concentraties, in pleisters, crèmes of gels. CBD heeft verschillende fysiologische effecten door via verschillende receptoren: angst, depressie, psychose, pijn, ontsteking, huid, enz.

### Interacties tussen geneesmiddelen voorkomen

U moet wel de voorzorgsmaatregelen, geneesmiddelinteracties en contra-indicaties van CBD kennen zelfs al is er geen risico op een overdosis en afhankelijkheid. De bijwerkingen van CBD bij OTC-dosering zijn zeldzaam maar moeten bekend zijn: een droge mond, duizeligheid, misselijkheid, onaangenaam gevoel in de maag, spijsverteringsstoornissen, hoofdpijn... Als apotheketeam moet u de juiste vragen stellen aan de patiënt: waarvoor wil hij precies een op CBD gebaseerd product nemen (slaapstoornissen, stress, pijn, enz.)? En welke andere medicijnen gebruikt hij? Pas dan kunt u goed begeleiden en adviseren. Uit voorzorg zijn de interacties en bijwerkingen dezelfde als die van medicinale cannabis, omdat het ECS van persoon tot persoon verschilt. De enige oplossing is dus een regelmatige en individuele controle, langzaam starten en ge-

Een eerste melding van het medicinaal gebruik van cannabis, in een verhandeling over Chinese geneeskunde, dateert van 2700 voor Christus. Dichter bij huis werd cannabis in 1850 vermeld in de Franse Farmacopee tot het in 1947 werd afgeschaft met de komst van morfine.

Ernstige verslavingsproblemen door het voorschrijven van opioïden, met name in de Verenigde Staten, leidden de afgelopen jaren tot een hernieuwde belangstelling voor cannabis als alternatief en als ontwenningmiddel. De ontdekking van het endocannabinoïdesysteem (ECS) in de jaren negentig was ook een aanzet tot grondiger onderzoek.

### Fytocannabinoïde en endocannabinoïdesysteem (ECS)

We weten nog lang niet alles over het ECS, maar we weten dat de belangrijkste functie ervan de homeostase van het organisme zal behouden en dat het een van de belangrijkste communicatiesystemen binnen het menselijk lichaam is: de menselijke reactie van het

leidelijk de dosering opbouwen volgens het gevoel van de patiënt. De contra-indicaties zijn ook dezelfde als die van therapeutische cannabis: zwangerschap en borstvoeding, psychiatrische geschiedenis, nierfalen, ernstig lever- of hartfalen.

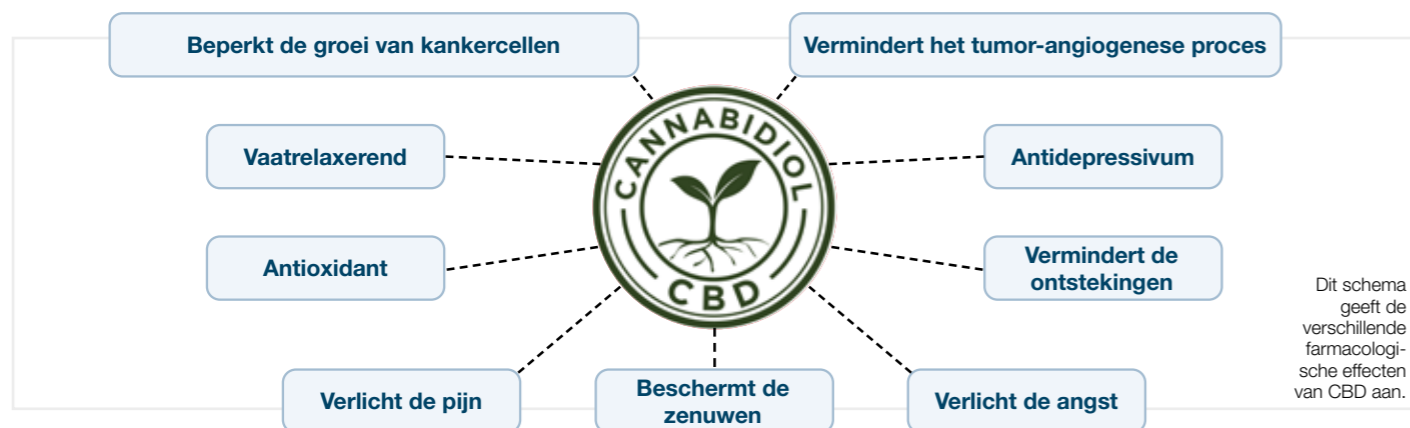
"U moet controleren of de patiënt geen andere behandelingen volgt, vooral die met een smalle therapeutische breedte. Interacties kunnen plaatsvinden met immunosuppressiva, methadon, ontstekingsremmers, antidepressiva, antibiotica...", wijst professor Authier nog aan. De biologische beschikbaarheid van CBD is beperkt en is dus ideaal om het sublinguaal te adviseren en een minuut in de mond te houden alvorens in te slikken. CBD is een lipofiel molecuul, de inname ervan gebeurt best na een maaltijd. De aanbevolen dosering bedraagt 5 mg/kg/dag tot maximaal 20 mg/kg/dag (FAGG). Verschillende sterkten van druppels zijn verkrijgbaar bij 5%, 10%, 15%, 20%, 30% (5%= 50mg/ml).



**Ongeacht de toedieningswijze van CBD, is het noodzakelijk om de doseringen individueel aan te passen, omdat de relatie tussen de toegediende dosis en het verwachte effect niet altijd voorspelbaar is. De vloeistofdruppeldosering maakt dit geleidelijke doseringsplan mogelijk en makkelijker.**

### Dit moet u weten

De Wereldgezondheidsorganisatie WHO bevestigde in een rapport van 2017 dat cannabidiol geen psychotroop effect veroorzaakt en ook geen risico vormt op afhankelijkheid of overconsumptie. De stof komt dan ook niet voor in de classificatie van verdovende middelen.



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

### VERWARRING VERMIJDEN

#### HENNEPOLIE

dit is een plantaardige olie afkomstig door koude persing van de zaden van de hennepplant. Het bevat geen werkzame stoffen zoals fytocannabinoïden (THC, CBD). Men gebruikt ze vooral in voedsel en cosmetica.

#### CBD-OLIE

olie waarin CBD vooral gewonnen uit de bloeiende toppen van cannabis, is opgelost.

### Spectrum of isolaat

- > Het isolaat wordt gedefinieerd als een puur CBD-product; het bevat dus geen andere cannabiscomponenten en het sluit alle andere cannabinoïden, terpenen, flavonoïden uit.
- > CBD Full Spectrum is een extract dat alle cannabinoïden bevat die aanwezig zijn in de cannabisplant.
- > Broad Spectrum bevat alle cannabinoïden, terpenen, flavonoïden maar geen spoor van THC. Dit galenicum profiteert dus van het entourage-effect, een theorie waarbij de werkzame stoffen van cannabis synergetisch werken. Met andere woorden, cannabinoïden (CBD, CBG, CBN, THC enz.) zouden effectiever zijn in combinatie en in aanwezigheid van de terpenen die zich in hennep bevinden.

# Pharma forum, de ontmoetingsplaats voor apothekers en assistenten

Op 23 en 24 september opent de 2<sup>de</sup> editie van Pharma forum zijn deuren in Namur Expo. Gedurende twee dagen zullen de bezoekers (apothekers, apotheekeigenaars, farmaceutisch-technische assistenten, enz.) op één plaats de laatste trends en innovaties in de farmaceutische sector kunnen ontdekken, deelnemen aan opleidingen en ideeën uitwisselen met hun collega's.

De 1<sup>ste</sup> editie van Pharma forum, die niet minder dan **1.200 bezoekers en 80 exposanten** brok, werd unaniem geprezen voor zowel de wetenschappelijke inhoud als de bijzonder gezellige sfeer. Na deze zeer geslaagde start hebben de beroepsfederaties en partners van de beurs plannen uitgewerkt voor **een veelbelovende nieuwe editie** in september aanstaande.

Het concept en het programma van de beurs werden opgesteld in samenwerking met l'Association des Unions de Pharmaciens (AUP), l'Office des Pharmacies Coopératives de Belgique (OPHACO), La Plateforme de Première Ligne Wallonne (PPLW) en la Société Scientifique des Pharmaciens Francophones (SSPF). Ook l'Union Francophone des Assistants Pharmaceutico-Techniques (UFAPT) heeft zich bij de organisatie aangesloten,

zodat het bezoekerspanel compleet is. Al deze partners zullen ook een stand hebben op de beurs.

Om dit evenement, dat in de eerste



plaats gewijd is aan apothekers en hun teams, een globale aanpak te bieden, zal in het beursprogramma ook aandacht worden besteed aan multidisciplinariteit. **La Plateforme de Première Ligne Wallonne** en **l'AVIQ** zullen zeer gerichte en actuele conferenties aanbieden over het delen van gegevens en vaccinatie.

Een ander hoogtepunt van Pharma forum 2023 is de deelname van **de belangrijkste apothekersleveranciers**, die hun nieuwste producten zullen presenteren. Dermocosmetica, voedingssupplementen, medische hulpmiddelen, generieke en voorgeschreven geneesmiddelen, fytotherapie en



babyproducten zullen de ruimte delen met bedrijven die gespecialiseerd zijn in apothekersinrichting, robotica en IT-apparatuur.

Gezien de veranderingen in de farmaceutische sector en in het dagdagelijks werk van apothekers **wilde Pharma forum ook aandacht besteden aan opleidingen en de vele innovaties die de laatste jaren zijn ontstaan**. Daarom hebben de organisatoren een tiental geaccrediteerde conferenties en workshops gepland die rechtstreeks betrekking hebben op actuele onderwerpen. En op het gebied van innovatie zal **een panel van start-ups** innovatieve oplossingen voorstellen.

Naast de beurs en om de apothekers de mogelijkheid te geven om dit evenement met hun gezin te delen, **worden er tal van activiteiten aangeboden voor echtgenoten en jongere familieleden**: make-up sessies, workshops voor kinderen, enz.

Om de zaterdag in een ontspannen sfeer af te sluiten, werken de organisatoren van PharmaFiesta (met een concert van Mister Cover) opnieuw samen met Pharma Forum (info & reservatie op [www.seminairepharmafiesta.be](http://www.seminairepharmafiesta.be)).

Kortom, deze 2<sup>e</sup> editie van Pharma forum wordt **een subiele mix van ontdekken, netwerken, opleiden**, gepaard met **verrijkende ervaringen** en ontmoetingen tussen collega's in een **ontspannen** sfeer! Een niet te missen evenement.



**GRATIS REGISTRATIE MET DE CODE BAAA1000**  
OP PHARMAFORUM.BE OF SCAN DEZE QR CODE



**Pharma forum** | DÉ VAKBEURS VOOR APOTHEKERS | **23&24 SEPT NAMUR EXPO**

# ERYFOTONA® AK-NMSC

## Preventieve en beschermende behandeling voor herstel van actinische schade

Met de innovatieve technologie van DNA-Repairsomes® (ingekapseld fotolyse), SPF 100+ UV B, UV A, hoogenergetisch zichtbaar licht en IR



Gebruik van ERYFOTONA® AK



### ERYFOTONA®AK in de therapeutische aanpak van Actinische Keratose en niet-melanome huidkanker (NMSC)

#### Studie als Monotherapie

+75% vermindering van letsels in 3 maanden

#### Studie na Fotodynamische Therapie

Significante vermindering van het aantal AK-laesies en afwezigheid van nieuwe laesies na 9 maanden

#### Studie na Cryotherapie

84% verbetering van het gemiddelde aantal AK-laesies na 6 maanden

## RAAD EN DAAD BIJ DE AFLEVERING VAN DE MORNING-AFTERPIL

EEN VERGETEN PIL, EEN AFGEGLIEDEN OF GESCHEURD CONDOOM, EEN FOUT GEPLAATSTE VAGINALE RING, EEN PATCH DIE LOSKWAM... AL DEZE SITUATIES KUNNEN LEIDEN TOT EEN RISICO OP EEN ONGEWENSTE ZWANGERSCHAP. DE NOOD- OF MORNING-AFTERPIL SPEELT IN OP DEZE VERSCHILLENDE GEVALLEN DIE SOMS ERG ONVOORSPELBAAR ZIJN.



Noodanticonceptie wordt gedefinieerd als alle anticonceptiemethoden die een vrouw kan gebruiken om een zwangerschap na onbeschermd geslachtsgemeenschap te voorkomen. De noodpil blokkeert of vertraagt de ovulatie wanneer die nog niet heeft plaatsgevonden, maar kan een reeds bestaande zwangerschap niet beëindigen. De effectiviteit is vooral afhankelijk van de wachttijd tussen het onveilige 'accidentje' en de inname van de noodpil. Het is noodzakelijk dat u de vrouw informeert over de verschillende mogelijkheden, hoe zij die moet nemen, de risico's op mislukking en dat u haar ook aanmoedigt een arts te raadplegen voor het voorschrijven van reguliere anticonceptie

**DE VERSCHILLENDE MORNINGAFTERPILLEN**

- ➔ Het koperspiraaltje (IUD – intra-uterine device) en het levonorgestrel-spiraaltje zijn de meest effectieve methoden voor noodanticonceptie. Men kan ze tot 5 dagen na de onbeschermd seks plaatsen.
- ➔ De noodpil is voorschrijfvrij verkrijgbaar in de apotheek in ons land. Sinds het najaar van 2020 kunnen alle vrouwen, ongeacht hun leeftijd, de noodpil ook in de apotheek verkrijgen via de derdebetalersregeling.
- ➔ Wat de orale hormonale morning-afterpil betreft, beschikt men over:

- **een levonorgestrel (LNG) tablet:** een synthetisch progesteron, zo snel mogelijk in te nemen, tot maximaal 72 uur (3 dagen) na de onbeschermd geslachtsgemeenschap.

**Het werkingsmechanisme**

Het belangrijkste werkingsmechanisme is het blokkeren en/of het vertraagen van de ovulatie via de onderdrukking van de piek in luteïniserend hormoon (LH). De levonorgestrel komt enkel en alleen tussenbeide in het ovulatieproces als het wordt toegediend voor de initiële verhoging van het LH-gehalte. De levonorgestrel heeft geen enkel anticonceptieve werking als het later tijdens de cyclus wordt gebruikt.

- **een ulipristal (UPA) tablet:** een selectieve modulator van de progesteronreceptoren, zo snel mogelijk in te nemen, tot maximaal 120 uur (5 dagen) na de onbeschermd geslachtsgemeenschap. Er lijken in absolute aantallen, minder zwangerschappen te zijn na de inname van ulipristal.

**Het werkingsmechanisme**

Het ulipristalacetaat werkt via de binding met een hoge affiniteit met de menselijke progesteronreceptoren. Wanneer het als noodpil wordt gebruikt, werkt het als remmer of vertraager van de ovulatie via de onderdrukking van de piek in luteïniserend hormoon (LH). De farmacodynamische gegevens tonen dat, zelfs wanneer het wordt gebruikt net na de voorziene ovulatie – dus wanneer de LH begint toe te nemen – het ulipristalacetaat in staat is de eisprong minstens 5 dagen kan vertraagen.

**Wat het molecuul ook is, hoe vroeger de hormonale noodpil is genomen, hoe kleiner het risico op zwangerschap. De effectiviteit van de noodanticonceptie hangt af van wanneer ze wordt ingenomen.**

**Wat met de onderzoeken?**

**Twee onderzoeken bij vrouwen die geen anticonceptie gebruikten, vergeleken ulipristal en levonorgestrel. De meta-analyse op basis van deze onderzoeken toonde aan dat:**

➔ **Na de inname van de noodpil binnen 24 uur**  
een zwangerschap optrad bij 14 vrouwen op 600 (2,3%) die levonorgestrel gebruikten en bij 5 vrouwen op 584 (0,9%) die ulipristal gebruikten.

➔ **Na de inname van de noodpil binnen 72 uur**  
er sprake was van zwangerschap bij 35 op 1.625 (2,2%) vrouwen die levonorgestrel gebruikten en bij 22 op 1.617 (1,4%) vrouwen die ulipristal gebruikten.

**Een ovulatie is onvoorspelbaar**

12% van de vrouwen hebben hun ovulatie op dag 14.  
49% van de vrouwen hebben hun ovulatie tussen dag 12 en 16 van de cyclus.

**DE KEUZE VAN DE HORMONALE ANTICONCEPTIE**

**Bij vrouwen die geen hormonale anticonceptie gebruiken en na onbeschermd seks:**

**MINDER DAN 72 UUR ERNA**

Levonorgestrel is de eerste keuze. Indien nodig, is ulipristal een effectief alternatief binnen dit tijdsbestek.

**MEER DAN 72 UUR ERNA (EN < 5 DAGEN)**

Ulipristal is de eerstekeuzebehandeling.

Het advies om de voorkeur te geven aan levonorgestrel bij vrouwen die geen anticonceptie gebruiken en zich binnen 72 uur na het 'accident' melden, is gebaseerd op de mening van deskundigen van de werkgroep. Het advies is onder meer gebaseerd op de prijs, de ruime ervaring en het gebruiksgemak van levonorgestrel bij de (her)introdactie van een anticonceptie.

**Bij vrouwen die wel al hormonale anticonceptie gebruiken** (combinatie oestrogeen-progestageen of enkel progestageen):

**BINNEN 72 UUR NA DE ONBESCHERMDE SEKS.**

Levonorgestrel en ulipristal zijn allebei effectief.

Het advies om de voorkeur te geven aan levonorgestrel bij vrouwen die hormonale anticonceptie gebruiken en zich binnen 72 uur voor geslachtsgemeenschap melden, is gebaseerd op het potentiële risico van verminderde werkzaamheid van ulipristal door een interactie met anticonceptieve progestagenen, en dus op de toepassing van het voorzorgsbeginsel.

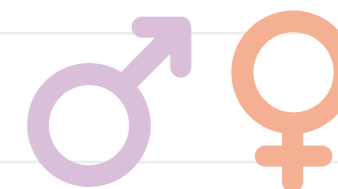
**72 UUR TOT 5 DAGEN NA ONBESCHERMDE GESLACHTSGEMEENSCHAP.**

Ulipristal is de eerstekeuzebehandeling binnen dit tijdsbestek.

**Bij vrouwen met een BMI**

**> 26 (OF EEN LICHAAMSGEWICHT > 70 kg)**

Is het aanbevolen ulipristal te gebruiken of de dosis levonorgestrel te verdubbelen (3 mg = 2 tabletten).



**DE BIJWERKINGEN VAN DE HORMONALE NOODPILLEN**

Over het algemeen zijn deze bijwerkingen ongebruikelijk en niet ernstig.

- ➔ Levonorgestrel kan gastro-intestinale stoornissen, hoofdpijn, duizeligheid, menstruatiestoornissen (spotting) veroorzaken.
- ➔ Bij ulipristal kunnen sommige patiënten dan weer klagen over hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, buikpijn, gastro-intestinale en menstruatiestoornissen, mastodynie (pijnlijke borsten).





DE START OF HERVATTING VAN DE ANTICONCEPTIE

**WANNEER DE VROUW LEVONORGESTREL HEEFT INGENOMEN.**

Het hervatten of starten van hormonale anticonceptie om voldoende betrouwbaarheid te verkrijgen, kan direct na de inname van levonorgestrel, ongeacht de hormonale anticonceptie. De volgende 7 dagen is het gebruik van een condoom aanbevolen.

**WANNEER DE VROUW ULIPRISTAL HEEFT INGENOMEN.**

**• Indien deze patiënte geen hormonale anticonceptie inneemt.**

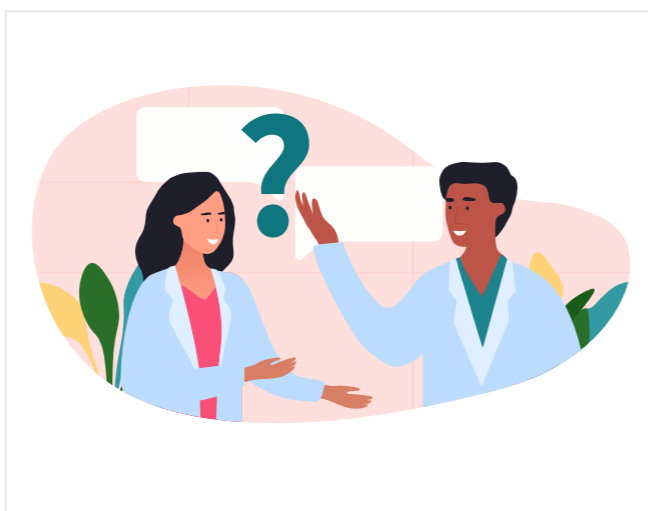
5 dagen wachten voordat de hormonale anticonceptie (in welke vorm dan ook) start na de inname van ulipristal. Het gebruik van condooms is aanbevolen tot de gewone pil 7 opeenvolgende dagen is gebruikt.

**• Indien deze patiënte de oestrogeen-progestageen pil neemt.**

Onmiddellijk doorgaan met de inname van de gecombineerde hormonale anticonceptie (pil, vaginale ring of pleister) na inname van ulipristal, tenzij de anticonceptie langer dan 7 dagen is onderbroken. In dit geval moet men 5 dagen wachten voor de patiënt weer met anticonceptie begint. Het gebruik van condooms is aanbevolen tot de hormonale pil gedurende 7 opeenvolgende dagen is gebruikt.

**• Indien deze patiënte een anticonceptiemiddel met enkel progestageen gebruikt.**

5 dagen wachten voor men het voorbehoedsmiddel met progestageen hervat na de inname van ulipristal. Het gebruik van condooms is aanbevolen tot de hormonale anticonceptie gedurende 7 opeenvolgende dagen is gebruikt.



DE GOEDE MANIER VAN AFLEVERING

In de apotheek moet u vooral bereikbaar blijven en openstaan voor alle vragen, die bij voorkeur in een vertrouwelijke ruimte gesteld kunnen worden. Vragen als deze bijvoorbeeld:

**"Mag ik een morning-afterpil nemen als ik borstvoeding geef?"**

Met ulipristalacetaat is borstvoeding gedurende 7 dagen na inname niet aanbevolen.

Met levonorgestrel de tablet onmiddellijk innemen na het geven van borstvoeding en de borstvoeding uitstellen/vermijden gedurende maximaal 8 uur na inname van de tablet.

**"Zal een morning-afterpil het tijdstip van mijn volgende menstruatie veranderen?"**

Meestal raakt de cyclus niet of slechts licht verstoord, maar er zijn wel cyclusveranderingen beschreven met de 2 producten > mogelijk vervroegde (eerder bij LNG) of vertraagde menstruatie (eerder bij UPA).

**"Moet er systematisch een zwangerschapstest volgen na het nemen van noodanticonceptie?"**

Een systematische zwangerschapstest is alleen aanbevolen wanneer de menstruatie met meer dan 7 dagen later dan verwacht komt, als die er ongewoon uitziet of als er de minste twijfel bestaat zoals bij vroege klinische tekenen van zwangerschap.

**"Ik heb overgewicht, is een noodpil dan wel effectief?"**

De baten-risicoverhouding van hormonale noodanticonceptie (LNG of UPA) blijft gunstig, ongeacht het gewicht van de vrouw.



De correcte informatie

Sommige misvattingen leiden soms tot beoordelingsfouten.

- Bijwerkingen zoals buikpijn, lichte bloedingen enz. zijn zeldzaam, niet ernstig en tijdelijk.
- Bij braken binnen de 3 uur na de inname of ernstige diarree is het belangrijk om meteen een nieuwe tablet in te nemen.
- De noodpil voorkomt de innesteling niet en beëindigt de zwangerschap niet. De noodpil vertraagt de ovulatie en voorkomt de bevruchting. De noodpil is niet 100% betrouwbaar en minder effectief dan anticonceptie. In het geval van zwangerschap is het niet effectief en heeft het geen schadelijk effect op de vrouw of de foetus.
- Noodanticonceptie maakt u niet onvruchtbaar, zelfs niet als u het herhaaldelijk gebruikt.
- De morning-afterpil is niet gecontra-indiceerd bij rokers.
- Ze beschermt niet tegen soa's (alleen het condoom beschermt effectief tegen soa's). Verwijs door naar de huisarts voor een soa-consult bij een risicovolle relatie.
- Noodanticonceptie kan meerdere keren worden gebruikt, maar zorg ervoor dat LNG en UPA niet worden gecombineerd tijdens dezelfde cyclus. Dit gezien de mogelijke wisselwerking tussen beide moleculen. Een noodpil is echter minder effectief dan reguliere anticonceptie en voorkomt zwangerschap niet in alle gevallen.
- Bij vrouwen die langdurig worden behandeld met enzyminductoren - waarvan we weten dat ze de effectiviteit van alle hormonale anticonceptie verminderen - bevelen experts als noodanticonceptie ofwel het inbrengen van een koperspiraaltje, ofwel een dubbele dosis LNG aan.
- Om al deze informatie goed te onthouden, is het ideaal dat u de patiënten folders meegeeft en hen informeert over anticonceptie. Of u noteert de belangrijke informatie op de verpakking, zoals hoe zij ze moeten innemen. U kunt ook verstellen de tablet onmiddellijk in de apotheek in te nemen, en zo een betere naleving garanderen.
- Raadpleeg de arts of een website voor informatie over anticonceptie, zoals bv. [www.allesoverseks.be/anticonceptie](http://www.allesoverseks.be/anticonceptie) van Sensoa.

OOK DIT MOET MEN ONTHOUDEN!

Het zwangerschapsrisico bestaat gedurende de gehele cyclus. De dag van de ovulatie varieert van vrouw tot vrouw en bij elke vrouw van cyclus tot cyclus. Elke periode van de cyclus is dus potentieel gevaarlijk.

De meest risicovolle periode gaat vooraf aan de ovulatie.

Noodanticonceptie is des te effectiever naarmate ze sneller wordt gebruikt na een risicovolle relatie. Noodanticonceptie is het meest effectief als het zo snel mogelijk na onbeschermd geslachtsgemeenschap wordt ingenomen, en indien mogelijk binnen 12 uur na de onbeschermd geslachtsgemeenschap.

Na onbeschermd seks houdt de kans op een bevruchting nog tot 5 dagen aan.

Niet alleen bij jongeren

100.321

Door de wijziging met betrekking tot de aflevering en vergoeding werden in 2021 zo'n 100.321 morning-afterpillen vergoed, tegenover 26.903 in 2020 en minder dan duizend in de voorgaande jaren.

26%

Meer dan een kwart (26%) van de in 2021 terugbetaalde morning-afterpillen werd ingenomen door vrouwen tussen de 31 en 40 jaar (tegenover 20% voor de 25-30-jarigen en 44% voor vrouwen jonger dan 25). De leeftijdsgroepen stemmen trouwens ook overeen met deze die het meest verzoeken om een vrijwillige zwangerschapsafbreking (vooral 25- tot 35-jarigen).

Nathalie Evrard

**VERKORTE SAMENVATTING VAN DE PRODUCTKENMERKEN. NAAM VAN HET GENEESMIDDEL.** ellaOne 30 mg filmomhulde tablet. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING.** Elke tablet bevat 30 mg ulipristalacetaat. Hulpstoffen met bekend effect. Elke tablet bevat 237 mg lactose (als monohydraat). Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1. **FARMACEUTISCHE VORM.** Filmomhulde tablet. Goudkleurige, schildvormige filmomhulde tablet (doorsnede ongeveer 10,8 mm) waarin aan beide zijden „ella“ is gegraveerd. **THERAPEUTISCHE INDICATIES.** Noodanticonceptie binnen 120 uur (5 dagen) na onbeschermde seksuele gemeenschap of falen van de anticonceptie. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING.** Dosering. De behandeling bestaat uit één tablet die zo spoedig mogelijk, maar niet later dan 120 uur (5 dagen) na onbeschermde gemeenschap of falen van de anticonceptie oraal moet worden ingenomen. De tablet kan op elk tijdstip tijdens de menstruele cyclus worden ingenomen. Indien binnen 3 uur na de inname van de tablet braken optreedt, moet nog een tablet worden ingenomen. Wanneer de menstruatie van een vrouw laat is of in geval van zwangerschapssymptomen dient vóór toediening van de tablet zwangerschap te worden uitgesloten. *Speciale populaties. Nierfunctiestoornis:* Er is geen dosisaanpassing nodig. *Leverfunctiestoornis:* Omdat er geen specifieke onderzoeken zijn uitgevoerd, kunnen geen alternatieve dosisaanbevelingen voor ulipristalacetaat worden gegeven. *Ernstige leverfunctiestoornis:* Omdat er geen specifieke onderzoeken zijn uitgevoerd, wordt ulipristalacetaat niet aanbevolen. *Pediatrische patiënten:* Er is geen relevante toepassing van ulipristalacetaat bij kinderen in de prepuberteitsleeftijd voor de indicatie noodanticonceptie. *Adolescenten:* Ulipristalacetaat voor noodanticonceptie is geschikt voor iedere vrouw die kinderen kan krijgen, inclusief adolescenten. Er zijn geen verschillen in veiligheid of werkzaamheid aangetoond in vergelijking met volwassen vrouwen van 18 jaar en ouder (zie rubriek 5.1). **Wijze van toediening.** Oraal gebruik. De tablet kan met of zonder voedsel worden ingenomen. **CONTRA-INDICATIES.** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. **BIJWERKINGEN.** Samenvatting van het veiligheidsprofiel. De meest gerapporteerde bijwerkingen zijn hoofdpijn, misselijkheid, buikpijn en dysmenorroe. De veiligheid van ulipristalacetaat is tijdens klinische onderzoeken bij 4.718 vrouwen geëvalueerd. **Lijst van bijwerkingen in tabelvorm.** In de tabel hieronder worden de bijwerkingen vermeld die werden gerapporteerd in een fase III-onderzoek met 2.637 vrouwen. De bijwerkingen hieronder zijn ingedeeld op basis van hun frequentie en systeem/orgaanklasse in overeenstemming met de volgende conventie: zeer vaak ( $\geq 1/10$ ), vaak ( $\geq 1/100$ ,  $< 1/10$ ), soms ( $\leq 1/1.000$ ,  $< 1/100$ ), zelden ( $\leq 1/10.000$ ,  $< 1/1.000$ ), zeer zelden ( $< 1/10.000$ ) en niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald).

**MedDRA - Bijwerkingen (frequentie) - Systeem/orgaanklasse: Infecties en parasitaire aandoeningen:** Soms: Influenza – **Immuunsysteemaandoeningen:** Zelden: Overgevoeligheidsreacties waaronder rash, urticaria, angio-oedeem\*\* - **Voedings- en stofwisselingsstoornissen:** Soms: Stoornissen van de eetlust - **Psychische stoornissen:** Vaak: Stemmingsstoornissen – Soms: Emotionele stoornis, Angst, Slapeloosheid, Hyperactiviteitsstoornis, Veranderingen in libido – Zelden: Desoriëntatie – **Zenuwstelselaandoeningen:** Vaak: Hoofdpijn, Duizeligheid – Soms: Somnolentie, Migraine – Zelden: Tremor, Aandachtstoornis, Dysgeusie, Syncopie – **Oogaandoeningen:** Soms: Gezichtsstoornissen – Zelden: Abnormale sensatie in het oog, Oculaire hyperemie, Fotofobie - **Evenwichtsorgaan- en ooraandoeningen:** Zelden: Vertigo - **Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinumaandoeningen:** Zelden: Droge keel - **Maag-darmstelselaandoeningen:** Vaak: Misselijkheid\*, Buikpijn\*, Ongemakkelijk gevoel in de buik, Braken\* - Soms: Diarree, Droge mond, Dyspepsie, Flatulentie - **Huid- en onderhuidaandoeningen:** Soms: Acne, Huidlaesies, Jeuk - **Skeletspierstelsel- en bindweefselstoornissen:** Vaak: Myalgie, Ruggpijn - **Voortplantingsstelsel- en borstaandoeningen:** Vaak: Dysmenorroe, Bekkenpijn, Gevoelige borsten – Soms: Menorragie, Vaginale afscheiding, Menstruatiestoornis, Metrorragie, Vaginitis, Opliegers, Premenstrueel syndroom – Zelden: Genitale pruritus, Dyspareunie, Geruptureerde ovariumcyste, Vulvovaginale pijn, Hypomenorroe\* - **Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen:** Vaak: Moeheid - Soms: Koude rillingen, Malaise, Koorts – Zelden: Dorst. \*Symptoom dat ook verband kan houden met een niet-gediagnosticeerde zwangerschap (of gerelateerde complicaties); \*\*Bijwerking uit spontane meldingen. Adolescenten: het veiligheidsprofiel dat werd waargenomen bij vrouwen jonger dan 18 jaar oud in onderzoeken en postmarketing komt overeen met het veiligheidsprofiel bij volwassenen tijdens het fase III-programma (zie rubriek 4.2). Postmarketingervaring: de bijwerkingen die spontaan werden gerapporteerd uit postmarketingervaring kwamen in aard en frequentie overeen met het veiligheidsprofiel dat tijdens het fase III-onderzoek werd beschreven. **Beschrijving van geselecteerde bijwerkingen.** Bij de meeste vrouwen (74,6%) in de fase III-onderzoeken trad de volgende menstruatie op de verwachte tijd op of binnen  $\pm 7$  dagen, terwijl de menstruatie bij 6,8% meer dan 7 dagen eerder dan verwacht begon en bij 18,5% meer dan 7 dagen na het verwachte begin. Deze vertraging was bij 4% van de vrouwen meer dan 20 dagen. Een gering aantal vrouwen (8,7%) meldde intermenstrueel bloedverlies, dat gemiddeld 2,4 dagen duurde. In de meeste gevallen (88,2%) werd dit bloedverlies als licht beschreven. Van de vrouwen die in het fase III-onderzoek ellaOne kregen, meldde slechts (0,4%) zwaar intermenstrueel bloedverlies. 82 vrouwen werden vaker dan één keer in het fase III-onderzoek opgenomen. Deze vrouwen kregen dan ook meer dan één dosis ellaOne (73 vrouwen werden tweemaal in het onderzoek opgenomen, 9 vrouwen driemaal). Bij deze proefpersonen waren er geen veiligheidsverschillen wat de incidentie en ernst van bijwerkingen, verandering van de duur of het volume van de menstruatie en de incidentie van intermenstrueel bloedverlies betreft. **Melding van vermoedelijke bijwerkingen.** Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Galileelaan 5/03, 1210 Brussel, Website: www.eenbijwerkingmelden.be, e-mail: adr@fagg-afmps.be.

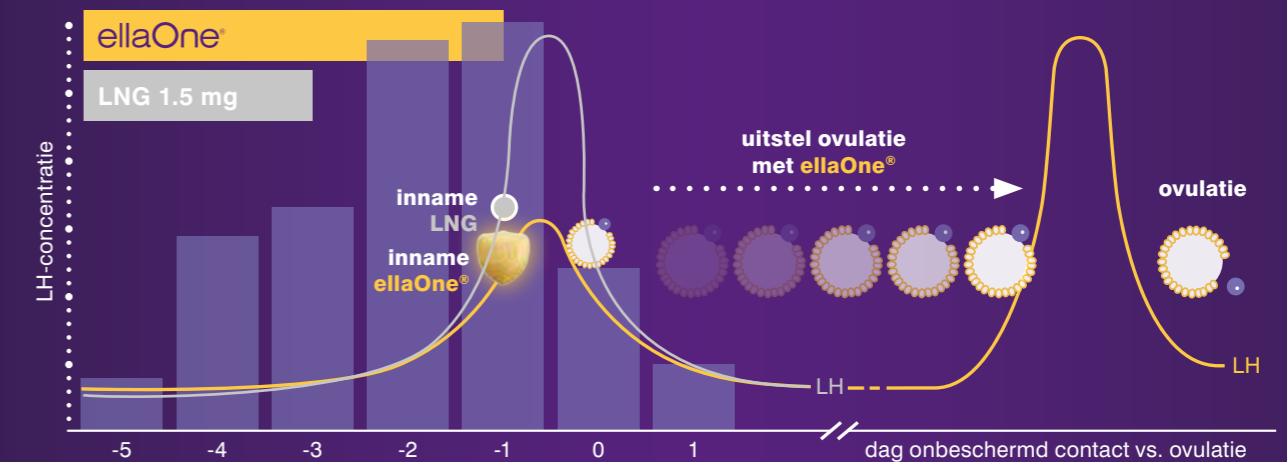
**HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN.**  
LABORATOIRE HRA PHARMA. 200 avenue de Paris. 92320 CHATILLON. Frankrijk.  
**NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN.**  
EU/1/09/522/003.  
**STATUUT VAN AFLEVERING.**  
Vrije aflevering  
**DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST.**  
Datum van goedkeuring : 01/2023

# Jouw advies, hun toekomst!

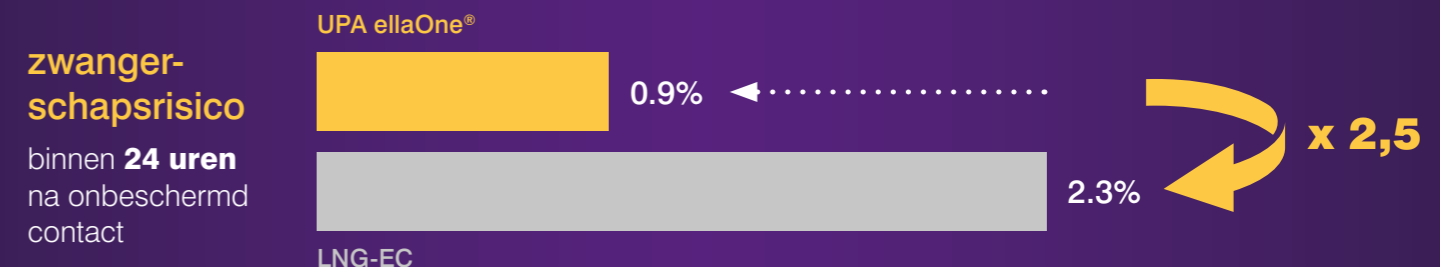


ellaOne®: Klinisch **bewezen** de meest **effectieve** morning-afterpil<sup>1</sup>

**ellaOne® kan als enige een eisprong uitstellen indien ingenomen tijdens de LH-stijging<sup>1,2</sup>**



**ellaOne® vermijdt tot 2,5 x méér ongewenste zwangerschappen indien genomen binnen 24u<sup>3</sup>**





## Fit-O-Trans

Een moeilijke darmtransit?  
Opgeblazen gevoel,  
krampen of  
moeizame stoelgang?

Fit-o-Trans regelt op een natuurlijke en zachte manier je darmtransit.



Fit-O-Trans  
bij trage darmtransit



Fit-O-Trans Forte  
bij erg moeizame darmtransit



Fit-O-Trans Pro+  
bij verstoorde darmfunctie  
verrijkt met melkzuurbacteriën

**Fit-O-Trans, een natuurlijke formule op basis van planten, met**

- rabarber en cassia fistula die zacht stimulerend werken op de transit
  - artisjok die de vertering bevordert
  - venkel die winderigheid vermijdt

Fit-O-Trans 54 tabl. CNK 1534-015 / 90 tabl. CNK 2981-389 • Fit-O-Trans Forte 30 tabl. CNK 3164-282 • Fit-O-Trans Pro+ 36+18 tabl. CNK 3430-386

## REIZEN EN GEZONDHEID

Wie op reis gaat, ongeacht men in eigen land of Europa blijft of exotische bestemmingen opzoekt, neemt altijd een risico mee in zijn koffer. We reiken graag antwoorden aan op de meest frequente vragen van onze patiënten. Zodat zij veilig en met een gerust gemoed kunnen reizen en een tasje met geneesmiddelen kunnen samenstellen. Reizen is ook altijd vooruitkijken (en met de voetjes op de grond blijven).





" Ik neem statines, mijn arts zei dat ik me tegen de zon moest beschermen. Klopt dat? "

**JA** Statines zijn fotosensibiliserende moleculen, met name de stof simvastatine, waarvan bekend is dat ze de oorzaak zijn van fotoallergische reacties. Twee andere gevallen van fotoallergische aard zijn recent beschreven: fotosensibilisatie geïnduceerd door rosuvastatine. Simvastatine en pravastatine kunnen verantwoordelijk zijn voor lupus (rode vlekken op het gezicht) geïnduceerd door gevoeligheid voor licht.

Spotsensibilisatie komt overeen met een proces dat de gevoeligheid van een organisme voor licht overdrijft. Volgens de wijze van toediening van de fotosensibiliserende stof kunnen we contactfotodermatosen onderscheiden waar de verantwoordelijke stof op de huid wordt aangebracht (parfums, cosmetica, geneesmiddelen) en systemische fotodermatosen (=lichtdermatosen) waar het inwendig wordt geïntroduceerd. Fotosensibiliserende stoffen kan men best omschrijven als absorberende elementen van een of meer golflengten, die specifieke effecten in het belichte lichaam induceren. 7 % van de licht(over)gevoeligheden is toe te schrijven aan medicijnen.

#### ☑ Fototoxiciteit en fotoallergie

Er zijn twee soorten reacties die eruit springen: de fototoxische reactie en de fotoallergische reactie. In beide gevallen gaat het om een opwinding van de stof die fotosensibiliseert door de fotonen van de zonnestrallen, vervolgens om een interactie tussen dit geëxciteerde middel en de moleculen van de dermis. De fototoxische reactie produceert vrije radicalen en toxische peroxiden, die de cellulaire membranen en het DNA veranderen; De schade kan op lange termijn aanzienlijk zijn. De fototoxiciteit verschijnt door het eerste contact met de verantwoordelijke stof en dit binnen 30 minuten tot 24 uur. Bij de fotoallergische (of foto-immunologische) reactie gaat het om de T-lymfocyten en het immuunsysteem. Het vereist een voorafgaande gevoeligheid en verschijnt binnen 1 tot 14 dagen. In tegenstelling tot de fototoxische reacties kunnen de laesies verergeren met een nieuwe blootstelling, zelfs bij lage intensiteit, en het zijn geen afhankelijke doses. Kruisreacties met andere stoffen komen vaak voor.



Elke opflakking op de getroffen delen moet mogelijke fotosensibilisatie oproepen.

**7%**  
van de licht(over)gevoeligheden is toe te schrijven aan medicijnen.



#### ☑ De betrokken geneesmiddelen

De klinische vormen variëren volgens de farmacologische klasse:

- ➔ **Pseudo-porfyr**: furosemide, chinolonen, naproxen, tetracycline, flutamide.
- ➔ **Foto-onycholyse**: tetracyclines, psoralenen, chinolonen. De nagels kunnen veranderen tijdens blootstelling aan de zon. Nagelbeschadiging kan weken of jaren na de start van de betreffende behandeling ontstaan. De nagel kan soms losraken met of zonder bloeding. Er kan ook een meer of minder belangrijk hematoom verschijnen dat het loskomen van de nagel kan veroorzaken met als gevolg een totaal verlies van de nagel.
- ➔ **Lichenoïde uitbarsting**: kinine, kinidine, thiazide, ethambutol, calciumantagonisten, fenofibraat, 5fu...
- ➔ **Fotoverdeelde pigmentatie**: fenothiazines, imipramines, serotonineheropnameremmers, amiodaron, zware metalen (ag), tetracyclines...
- ➔ **Fotoverdeelde teleangiëctasie**: calciumantagonisten, cefotaxime,... aanhoudende lichtgevoeligheid: ketoprofen, piroxicam, fenofibraat, statines, hydrochloorthiazide...
- ➔ **Urticaria** (uitzonderlijk), overgevoeligheid voor deze geneesmiddelen.

De fotosensibiliserende geneesmiddelen zijn dus talrijk en de lijst moet voortdurend worden bijgewerkt. Opmerkelijk is ook

dat de toevoeging van een fotosensibilisator de immunosuppressie veroorzaakt door UVA-stralen versterkt. Bovendien kunnen veel geneesmiddelen sensibiliserend zijn. Ze zijn strikt genomen niet toxisch, maar door hun effecten op de huid kunnen ze een verhoogde UV-absorptie veroorzaken en dus een verhoogde overgevoeligheid voor UV veroorzaken.

Fotosensibiliseringsreacties komen vaker voor in de zomer, maar ook op bewolkte dagen en zelfs als er geen sprake is van directe blootstelling aan de zon. Men mag ook niet vergeten dat kunstmatige UV-stralen van een zonnebank of -cabine, net als natuurlijke UV-stralen, schadelijke en triggerende factoren zijn.

#### ☑ Hoe dit behandelen?

- ➔ De eerste preventieve maatregel bestaat erin om, voor zover mogelijk, elke fotosensibiliserende behandeling op te schorten tijdens perioden van intens zonlicht.
- ➔ De andere maatregel is om zich geleidelijk bloot te stellen aan de zon en zodoende een natuurlijke desensibilisatie op gang te brengen.
- ➔ Om de plotselinge prikkeling van de zon in de zomer te vermijden, is mechanische fotobescherming met kleding en zonnebrandcrèmes en/of SPF 50+ filters essentieel. Het voordeel van minerale filters is dat ze geen risico op allergie inhouden.



#### De belangrijkste fotosensibiliserende middelen door contact

Bepaalde lokale antiseptica (triclosan, hexamidine, chloorhexidine, enz.), geneesmiddelen (lokale sulfonamiden, NSAID's, aciclovir, psoralen, zure vitamine A-derivaten, geneesmiddelen tegen acne, waaronder isotretinoïne, adapaleen en benzoylperoxide, sommige antihistaminica); producten die in de landbouw worden gebruikt (pesticiden, fungiciden); cosmetica (muskus ambrette, psoralen, Perubalsem, essence van bergamot, etherische oliën van lavendel, sandelhout, ceder); planten (vooral furocoumarinen aanwezig in schermbloemigen, rutaceae, in Sint-Janskruid, geranium, vijgenboom); bepaalde zonnefilters; teer en metalen (chrom, nikkel, kobalt).

#### Co-sensibilisatie van ketoprofen en octocryleen

Ketoprofen is een lokale NSAID waarbij gevallen van fotoallergie, vaak ernstig, zijn gemeld bij patiënten die met deze gels werden behandeld. Deze reacties verschijnen meestal als eczeem en blaren die buiten het toepassingsgebied kunnen gaan. Bovendien kwam er tijdens deze evaluatie een nieuw element naar voren: de beschikbare gegevens tonen het bestaan van een allergie aan die gelinkt is met octocryleen. Het achtereenvolgens aanbrengen van een product dat octocryleen bevat bij patiënten die in het verleden een fotoallergische reactie op ketoprofen hebben ontwikkeld, leidde in verschillende gevallen tot het optreden van een nieuwe episode van fotoallergie (en dit zonder een gelijktijdige toepassing van een gel die ketoprofen bevat).

#### Openlucht- en weideplezier

Weidedermatitis wordt op fototoxische wijze veroorzaakt door huidcontact met bepaalde planten gevolgd door blootstelling aan de zon. Dit komt meestal voor bij een persoon die na een bad bij zonnig weer in het gras gaat liggen. Na een paar dagen ontstaat een erythematuze uitslag die het patroon van de plant reproduceert. Dit gaat binnen een paar dagen afnemen, maar resterende pigmentatie kan aanhouden. Berloque-dermatitis treedt op aan de zijanten van de hals en onder de oksels na contact met een parfum (furocoumarines, etherische oliën).

Nathalie Evrard



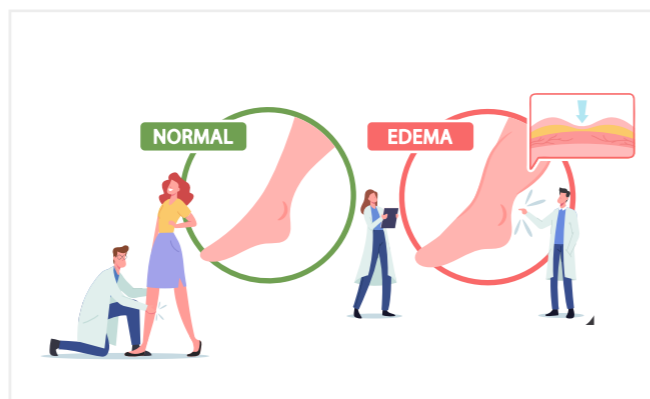
" Op zovakantie heb ik vaak last van gezwollen benen die op het eind van de dag ook pijn doen. Kunt u me iets aanraden? "

De warmte/hitte zorgt ervoor dat aders makkelijk wijder worden, waardoor de benen zwaar en pijnlijk worden. De basis is dan ook het vermijden van langdurige blootstelling aan de zon, sauna's, harsen met hete was en te hete baden en douches. Een douche met koud water aan het einde van de douche veroorzaakt dan weer vasoconstrictie (vernauwing van de aders), door de straal van de voeten naar de lies te brengen.

### Er zijn ook nog enkele tips die van pas komen

- > Bepaalde sporten zoals wandelen, zwemmen, gymnastiek of fietsen helpen de benen te verlichten.
- > Een kleurrijke voeding die veel polyfenolen en flavonoïden bevatten.
- > Alcoholgebruik beperken voor gezonde aderen.
- > Hydratatie van 1,5 liter water per dag wordt aanbevolen.

Venotone medicijnen of venotocia kunnen worden genomen in een kuur van 3 maanden die begint voor men op vakantie gaat. Hun werking is tweeledig: op het niveau van de aders en venu-

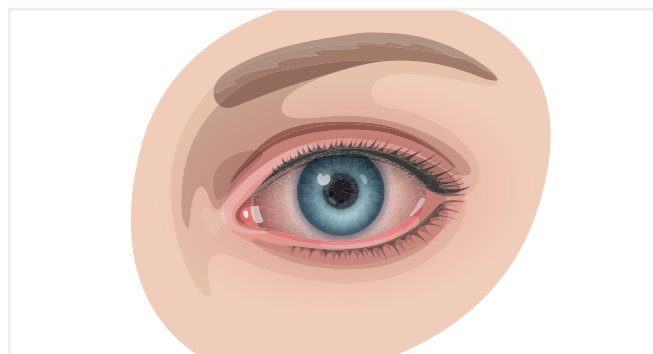


len bevorderen ze een toename van de tonus van de vaatwand met een anti-stasiswerking en op capillair niveau verhogen ze de weerstand en verminderen ze de permeabiliteit, waardoor de veneuze terugkeer wordt bevorderd.

Topische venotonica kunnen worden gebruikt als supplement om zware benen te verlichten door de veneuze circulatie te stimuleren en een verkoelend effect te geven. Het is daarom aan te raden om ze in de koelkast te bewaren en meerdere keren per dag aan te brengen door de benen van onder naar boven te masseren.

" Ik heb veel in de zon gelegen, mijn oog ziet helemaal rood, wat kan ik doen? "

Als een patiënt met een rood oog langskomt, moet u als apotheekteam oogheelkundige noodsituaties onderscheiden van goedaardige aandoeningen die voorschriftvrij kunnen worden behandeld. Het begin van pijn, een verlies van gezichtsscherpte en het verschijnen van een perikeratische cirkel zijn de criteria



voor oogheelkundige spoed. Het kan immers gaan om keratitis (ontsteking van het hoornvlies), uveïtis (ontsteking van de iris en corpus ciliare) of acuut glaucoom (gesloten kamerhoek). Een langdurige blootstelling aan de zonnestrallen is verantwoordelijk voor diffuse conjunctivale hyperemie, oculair ongemak, tranen, intense fotofobie en een stekend gevoel die enkele uren na blootstelling optreden. De behandeling gebeurt door het laten rusten van het oog in bijna-duisternis, de massage van de oogleden met vochtige kompressen (koud water) en het gebruik van kalmerende en/of helende oogdruppels. Het dragen van een zonnebril met getinte filterglazen is aanbevolen om herhaling te voorkomen. Het is belangrijk, ook al lijkt het voor de hand liggend, om de patiënt de instructies voor het gebruik van oogdruppels uit te leggen voor een effectieve instillatie en dat het geopende flesje binnen 15 tot 30 dagen moet worden opgebruikt/weggegooid (zie bijsluiter). Waar mogelijk zal u de voorkeur geven aan unidoses oogdruppels voor eenmalig gebruik, waarbij ook het risico op intolerantie wordt verminderd.

Virginie Villers

# DE NATUUR HELPT ONS OM LICHTE BENEN TE HERWINNEN



GEPATENTEERDE  
EXTRACTIETECHNIEK

N°1  
— IN —  
FYTOTHERAPIE\*



" Ik heb een lange vlucht van 12 uur. Iemand zei me dat ik aspirine moet nemen om flebitis te voorkomen. Klopt dat? "

Indien deze patiënt geen risicofactoren heeft, is het zinloos of zelfs gecontra-indiceerd om preventief acetylsalicylzuur in te nemen. Een diepveneuze trombose (DVT) is een bloedstolsel in een diepe ader, meestal in de benen.

De oorzaak van een DVT is een combinatie van verschillende factoren. Een ervan is een periode van inactiviteit, bijvoorbeeld door een vlieg- of autoreis langer dan vier uur. Hoe langer de vlucht of reis, hoe groter het risico. Een DVT treedt meestal kort na de reis op, maar het risico blijft tot acht weken na de reis hoog.

### Preventief tijdens een vlucht van 4 uur of langer, adviseert u alle patiënten

- > Losse, comfortabele kleding te dragen.
- > De ruimte onder de zitting leeg te houden om de voeten goed te kunnen bewegen.
- > Regelmatig van houding te wisselen.
- > Enkele keren per uur voet- en beenoefeningen uitvoeren.
- > Regelmatig rechtstaan en een eindje stappen.



Wanneer er een risico is, zal de arts waarschijnlijk bijkomende maatregelen voorstellen:

- ➔ Het dragen van steunkousen tot de knie.
- ➔ De injectie van een antistollingsmiddel twee tot zes uur voor de vlucht of de inname van een oraal antistollingsmiddel.
- ➔ Acetylsalicylzuur (aspirine) helpt hierbij niet.

Referentie: dokters Mieke Croughs, Ula Maniewski-Kelner - ITG

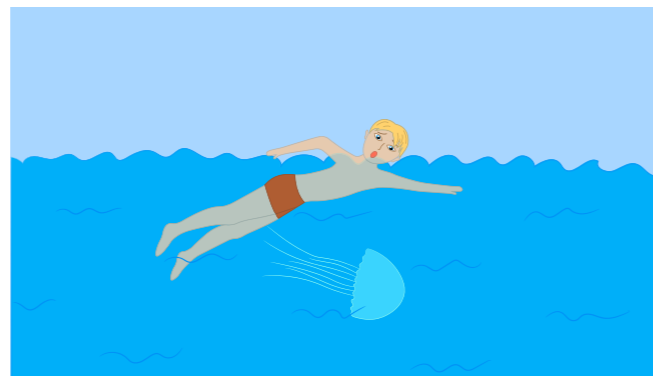
[www.wanda.be](http://www.wanda.be)

Deze website helpt uw patiënten bij de voorbereiding van hun vakantie. De informatie is beschikbaar in het Nederlands, Frans en Engels. Er bestaat ook een Engelstalige versie voor gezondheidswerkers.

" Ik ben net gebeten door een kwal... "

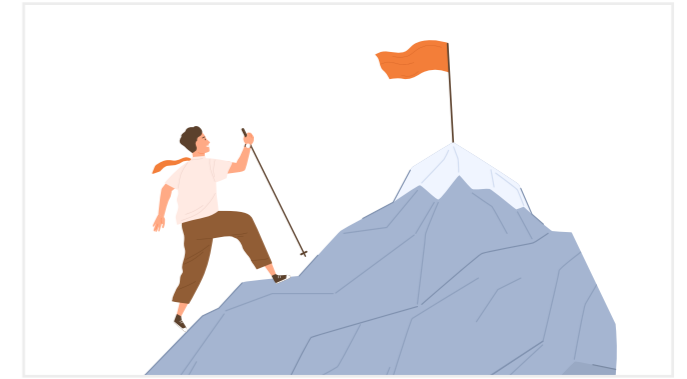
Een contact met een kwal zorgt voor een ontlading van dui-zenden nematocysten (de cellen waarmee neteldieren zich verdedigen). Het getroffen gebied moet grondig met zeewater worden gespoeld en de resterende nematocysten nadien met een creditcard verwijderen. Verder de wond drenken in azijn om de niet geopende nematocysten uit te schakelen. De pijn kan men verlichten met icepacks en lokale corticosteroiden. Andere mariene soorten kunnen gelijkaardige symptomen veroorzaken bij intensief contact: zeeanemonen, sommige koralen en sponzen, zee-egels vanwege hun stekels die moeilijk te verwijderen zijn omdat ze afbreken en secundaire infecties kunnen veroorzaken. Ideaal weekt men de getroffen zone in goed warm water om hitte-labele gifstoffen te vernietigen. De gifstoffen die zich bevinden in de doornen zijn immers warmtegevoelig. Ten slotte vereisen beten van een schorpioenvis een grondige reiniging van de wond en

toepassing van warmte en is de pijlstaartrog ook gevaarlijk omdat hij stoffen kan afgeven die neurotoxisch en/of cardio-toxisch zijn of ademnood kunnen veroorzaken.

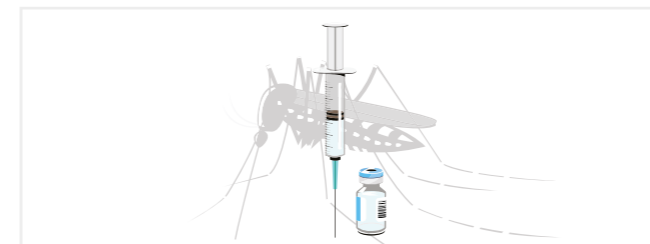


" Is hoogteziekte ook een bewegingsziekte? "

**NEEN** Hoogteziekte (ook bergziekte of acute mountain sickness) heeft niets te maken met bewegingsziekte. Ze is gelinkt aan hypoxie, dat wil zeggen de uitputting/vermindering van zuurstof in de omgevingslucht naarmate de hoogte toeneemt. Maar de gevoeligheid varieert aanzienlijk van persoon tot persoon, net als de gevoeligheid van dezelfde persoon volgens zijn vermoeidheid of bepaalde tekorten, met in het bijzonder wellicht ijzer. De bergziekte kan zich beperken tot hoofdpijn met of zonder misselijkheid en braken, maar het kan ook veel ernstiger zijn met een ernstig neurologisch beeld dat kan gaan tot coma en overlijden door hersen-oedeem. Hoogteziekte komt zelden voor onder de 3.500 meter.



" Ik heb al dengue gehad en ga terug naar Afrika, moet ik me laten vaccineren? "



oorzaak van een brede waaier ziekten. Ze variëren van subklinische ziekte (mensen weten misschien niet eens dat ze besmet zijn) tot ernstige griepachtige symptomen bij geïnfecteerde mensen. Hoewel dit minder vaak voorkomt, ontwikkelen sommige mensen ernstige knokkelkoorts met hevige bloedingen, orgaanfalen en/of plasmalekkage. Ernstige knokkelkoorts is gekoppeld aan een hoger risico op overlijden als die niet op de juiste manier wordt behandeld.

**JA** Dengue-koorts is een door muggen overgedragen virale ziekte die zich de afgelopen jaren snel verspreidde. Het dengue-virus wordt overgedragen door de vrouwtjesmuggen die vooral behoren tot de soort *Aedes aegypti* en in mindere mate tot de soort *Ae. albopictus*. Deze muggen dragen ook de chikungunya-, gele koorts- en zika-virussen. Dengue of knokkelkoorts (soms ook dadelziekte en dandykoorts genoemd) is wereldwijd verspreid in de tropen, met lokale risicovariaties die worden beïnvloed door klimatologische parameters en sociale en omgevingsfactoren (WHO, 2022). De denguekoorts wordt veroorzaakt door een virus uit de Flaviviridae-familie. Er zijn vier verschillende, maar nauw verwante serotypen van het denguevirus (DENV-1, DENV-2, DENV-3 en DENV-4). Men neemt aan dat het herstel van een infectie zorgt voor een levenslange immuniteit tegen dit serotype. Kruisimmuniteit tegen andere serotypen na herstel is echter slechts gedeeltelijk en tijdelijk. Daaropvolgende infecties (secundaire infectie) met andere serotypen verhogen het risico op de ontwikkeling van ernstige dengue (WHO, 2022). Het virus is de

De Hoge Gezondheidsraad beveelt vaccinatie tegen knokkelkoorts met Qdenga® aan bij personen die een verblijf van meer dan 4 weken plannen of frequente reizigers vanaf vier jaar, die aan elk van deze 3 criteria voldoen:

1. In het verleden dengue gehad hebben (gebaseerd op anamnese of laboratoriumbevestiging).
  2. Men reist naar een gebied waar knokkelkoorts endemisch is, cfr. de kaart op [www.healthmap.org/dengue/en/](http://www.healthmap.org/dengue/en/).
  3. Beide priming-doses voor het vertrek krijgen.
- Qdenga® moet worden toegediend als een dosis van 0,5 ml als onderdeel van een startschema met twee doses (0 en 3 maanden). De noodzaak van een booster-dosis is nog niet vastgesteld, maar wordt onderzocht.

Zie ook: [www.health.belgium.be/nl/advies-9739-vaccinatie-tegen-dengue](http://www.health.belgium.be/nl/advies-9739-vaccinatie-tegen-dengue)

Virginie Villers

# OP REIS MET EEN LICHTE MAAG\*!

## Antimetil®



- Hoog gedoseerd gemberextract
- Verkrijgbaar in gommetjes



\* Gember draagt bij tot de goede werking van het spijsverteringsstelsel.

[www.antimetil.be](http://www.antimetil.be)



VAKANTIE  
- DOSSIER -

" Ik ben wagenziek, kunt u mij een oplossing adviseren die geen slaperigheid met zich meebrengt? "

Reisziekte, bewegingsziekte of kinetose, staat voor een toestand van onbehagen vergezeld van misselijkheid die kan leiden tot braken, vooral wanneer de maag leeg is. Zweeten, bleek worden, een mindere alertheid en duizeligheid kunnen ook voorkomen. Deze variabele symptomen verschillen van patiënt tot patiënt en zijn het gevolg van een onvermogen om zich aan te passen aan de discrepanties tussen de perceptie van echte lichamelijke bewegingen (auto, boot, trein en zeldzamer vliegtuig) of de schijnbare bewegingen (videogames, simulatoren) via het vestibulaire systeem, de kinesthetische receptoren in spieren en ingewanden, en het beeld of de voorstelling gemaakt door het cerebellum op basis van opgeslagen sensorische signalen.

#### De natuurlijke behandelingen

De gemberwortel bevat 6-gingerol en andere stoffen zoals shogaolen die zorgen voor de anti-emetische werking op de 5HT<sub>3</sub>-, H<sub>1</sub>-, M- en D<sub>2</sub>-receptoren. Samen met de effecten van het onderdrukken van de maagcontracties en gastro-intestinale motiliteit en peristaltiek, is gember effectief tegen alle reisziekten.

U kunt het product aan iedereen aanbevelen (ook kinderen vanaf 3 jaar en zwangere vrouwen).

#### Onthoud vooral het advies van het gezond verstand

- Op de meest stabiele plek van het transportmiddel gaan zitten: voorin in auto's en treinen, in het midden van een boot, tussen de vleugels van het vliegtuig. Best ook steeds in de rijrichting plaatsnemen.
- Naar de horizon kijken en vermijden bewegende objecten te bekijken of met gesloten ogen gaan liggen indien mogelijk. Lezen of kijken naar een scherm of in het voertuig vermijden.
- Het voertuig luchten en ventileren.
- Een lichte maaltijd eten en alcohol en tabak voor het vertrek vermijden. De maaltijden opsplitsen gedurende de hele reis, maar helemaal niet eten is geen goed idee.

" Ik wil graag voorkomen dat ik ongesteld word op vakantie omdat ik zeer pijnlijke maandstonden heb. Kan ik daar iets aan doen? "

#### Wanneer de patiënt de pil neemt

Om de menstruatie geleidelijk te verschuiven, verkleint de patiënt gewoon het interval tussen twee strips, meestal zeven dagen. Deze aanpak vereist echter een planning vooraf van enkele maanden.

Om de menstruatie tijdens de vakantie te vermijden, moet de patiënt twee pillenstrips na elkaar innemen, zonder pauze tussenin.

- ➔ **Voor de oestrogeen-progestageenpil (strip met 21 tabletjes zonder onderbreking):** twee of zelfs drie strips zonder onderbreking.
- ➔ **Voor de progestageenpil in een strip met 28 tabletjes (26 effectieve en 2 placebo):** de 2 placebotabletjes overslaan en onafgebroken doorgaan met de volgende strip.

#### Andere anticonceptiemethoden

- ➔ **Indien de patiënt een vaginale ring gebruikt,** volstaat een nieuwe na drie weken.
- ➔ **Indien de patiënt een pleister gebruikt,** volstaat het om na drie weken zonder onderbreking door te gaan met een nieuwe.



De symptomatische behandeling van pijn verdwijnt met ibuprofen en een krampstillend middel. In de kruidengeneeskunde kunt u duizendblad adviseren, een plant met ontstekingsremmende eigenschappen, of in mindere mate kamille. Monnikspeper (kuisheidsboom) wordt ook aanbevolen vanwege de remmende eigenschappen op de geslachtshormonen.

Ann Daelemans

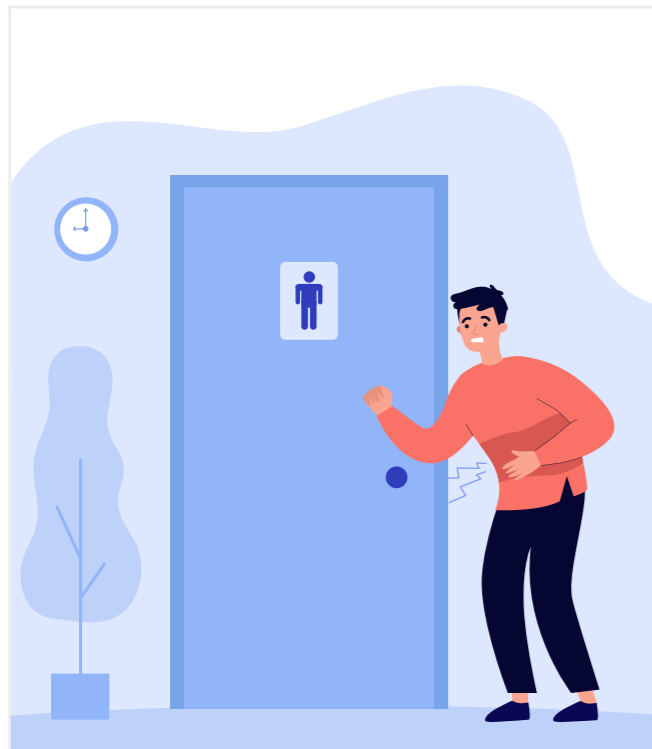


## " Kan reizigersdiarree worden voorkomen? "

Reizigersdiarree komt vaak voor en is een onaangenaam maar zelden levensbedreigend probleem. Het is meestal (in tegenstelling tot gastro-enteritis die in onze regio's meestal van virale oorsprong is) een bacteriële infectie, zeldzamer een virale of parasitaire infectie.

### Hoe reizigersdiarree voorkomen?

- > Door te letten op wat ze eten en drinken, kunnen reizigers de opname van ziekteverwekkende micro-organismen beperken en het risico op ernstige diarree verkleinen.
- > Een goede handhygiëne vermindert ook het risico op infecties.
- > Een behandeling met antibiotica is altijd af te raden.
- > Het Instituut voor Tropische Geneeskunde (ITG-IMT) raadt aan om het gebruik van ppi's te beperken of indien mogelijk te vermijden bij reizen in tropische gebieden. De ppi's verhogen immers de maag-pH en dus worden ze gelinkt aan een verhoogd risico op gastro-intestinale infecties.



### De behandeling van de diarree

#### Wanneer de diarree gepaard gaat met alarmsymptomen (acute dysenterie).

Diarree met alarmsymptomen staat voor een dunne ontlasting, drie of meer keer in 24 uur en ofwel voor koorts > 38,5°C of voor mucopurulente diarree, bloederige diarree of met hevige buikkrampen.

- ➔ Een compensatie voor het vochtverlies blijft een prioriteit. Zeker voor zuigelingen en jonge kinderen, ouderen en mensen met chronische aandoeningen zoals diabetes, is de preventie van uitdroging met een orale rehydratie-oplossing het beste. Dit vermindert de diarree niet, maar voorkomt uitdroging. Voor andere patiënten is elke niet-besmette vloeistof voldoende (bijvoorbeeld soep, thee, vruchtensap, eventueel vergezeld van crackers of chips).
- ➔ Antibiotica kunnen in bepaalde omstandigheden als zelfbehandeling worden gebruikt, maar een restrictief gebruik is aanbevolen omdat het een risicofactor is voor de ontwikkeling en de verspreiding van multiresistente ziektekiemen. Wanneer de symptomen niet binnen 48 uur verbeteren, moet medische hulp gezocht (best eerder bij kinderen, zwangere vrouwen en ouderen). Het eerstekeuze antibioticum is altijd azitromycine.

**De dosering bij volwassenen** (inclusief zwangere vrouwen, gedurende de hele zwangerschap en bij vrouwen die borstvoeding geven) is 1 gram in een enkele dosis.

**De dosering bij kinderen** is 10 mg/kg eenmaal daags gedurende 3 dagen. Het gebruik van chinolonen bij zelfbehandeling van reizigersdiarree is stopgezet.

- ➔ Het voorschrijven van een antibioticum voor zelfbehandeling van reizigersdiarree moet in principe worden beperkt tot de volgende reizigers: reizigers die een reis maken (minstens 16 dagen) naar Azië of Afrika, reizigers naar het Indiase continent, ook voor korte reizen, reizigers die behoren tot de volgende risicogroepen: zwangere vrouwen, immuungecompromitteerde patiënten, patiënten met co-morbiditeit... en avontuurlijke reizigers (lange duur, grote hoogte, in de jungle).
- ➔ Loperamide is gecontra-indiceerd bij acute dysenterie. Andere middelen tegen diarree zijn niet aanbevolen: hun nut is niet bewezen en ze veroorzaken soms vertraging bij de start van een adequate behandeling.



#### Lastige diarree zonder alarmsymptomen

Bij vervelende diarree zonder alarmsymptomen gaat het om een frequente waterige diarree zonder merkbare koorts en zonder de aanwezigheid van bloed in de ontlasting.

De belangrijkste maatregel is het vochtverlies tegengaan. Antibiotica zijn zinloos. Als comfortbehandeling kunt u bepaalde middelen tegen diarree voorstellen.



#### WELKE MIDDELEN TEGEN DIARREE?

**Loperamide** veroorzaakt een vertraging van de transit.

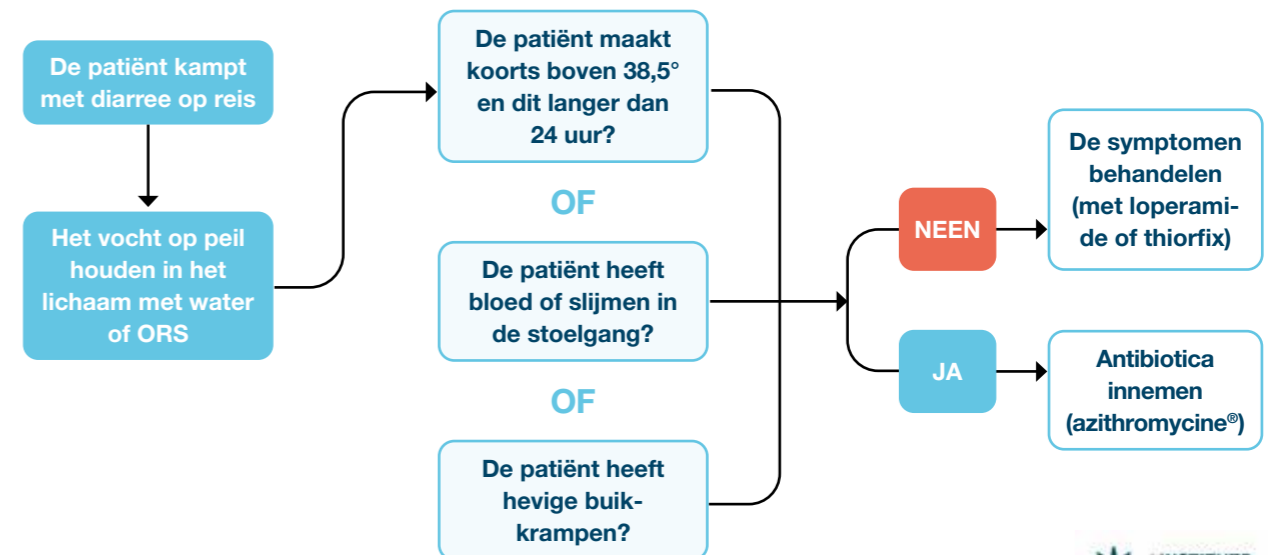
**Racecadotril** heeft een zuivere intestinale antisecretoire werking door de afremming van enkefalinase.

**Verbinders** zoals houtskool, klei, siliconen absorberen water en binden de microbiële gifstoffen. Deze producten kunnen de opname en de werking van andere geneesmiddelen doen afnemen en dus hun effectiviteit verminderen. Men mag ze niet gelijktijdig innemen.

**Gelatinetannaat** zal de ziekteverwekkers hechten en de agressie en ontstekingen verminderen en zodoende de diarree stoppen maar ook de darmen genezen.

**Probiotica** zijn aanbevolen voor preventie, behandeling of genezing na diarree om het evenwicht van de microbiota te helpen herstellen.

### Stappenplan voor diarreebehandeling op reis





## GAVINATURA, VERSTERKT DE NATUURLIJKE VERDEDIGING

### VAN DE MAAG DANKZIJ ZIJN DRIEVOUDIGE WERKING

Een 100% natuurlijke formule met drievoudige werking die helpt brandend maagzuur en een moeilijke spijsvertering effectief te verlichten.

#### BEGRIJPEN OM BETER TE HANDELEN

Gastro-Oesofageale Reflux (GOR) komt vaak voor: 40% van de Belgen hadden er het afgelopen jaar last van\*. Toch nemen maar weinig mensen de tijd om dit probleem te behandelen.

Gastro-Oesofageale Reflux (GOR) wordt veroorzaakt door een slecht werkende sluitspier, die niet langer zijn rol speelt als blokkerende schakel tussen de maag en de slokdarm. Het gevolg is dat maagsappen uit de maag dan rechtstreeks in de slokdarm stromen, wat een branderig en irriterend gevoel veroorzaakt in de mondholte, de keel en de slokdarm zelf.

De symptomen van zure reflux kunnen variëren van persoon tot persoon. De meest voorkomende zijn: zure reflux, moeilijke spijsvertering, brandend gevoel in de keel, brandend maagzuur, zure smaak achter in de mond. Zure reflux treedt meestal op na het eten en verergert bij liggen. In het algemeen veroorzaakt reflux aanhoudend ongemak en moet bij het eerste teken van symptomen worden behandeld om de interne balans van de maag te herstellen en complicaties te voorkomen.

#### EEN 100% NATUURLIJKE FORMULE MET DRIEVOUDIGE WERKING

Gavinatura is een medisch hulpmiddel in tabletvorm dat dankzij zijn 100% natuurlijke samenstelling de slokdarm en de maag beschermt tegen zure de maaginhoud.

Polysachariden, Aloë Vera en Malva Sylvestris, **beschermen de maag** door zich aan het slijmvlies te hechten om het te beschermen.

De minerale componenten, Kalksteen en Nahcoliet, **neutraliseren de lokale zuurtegraad** met een werking die dicht bij die van bicarbonaat ligt.

De flovanoïden, Matricaria Recutita, **voorkomen irritatie** dankzij hun antioxiderende werking.



#### ALLES WAT JE MOET WETEN OVER GAVINATURA



**Posologie**  
1 tablet langzaam in de mond oplossen. Neem een tablet na elke hoofdmaaltijd en één's avonds voor het slapen gaan.\*\*



**Indicatie**  
Mag gebruikt worden tijdens zwangerschap of borstvoeding volgens voorschrift van een arts.\*\*



**6+**  
Geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 6 jaar.\*\*



Gavinatura mag voor langere tijd worden gebruikt op advies van een gezondheidsprofessional.\*\*



Glutenvrij

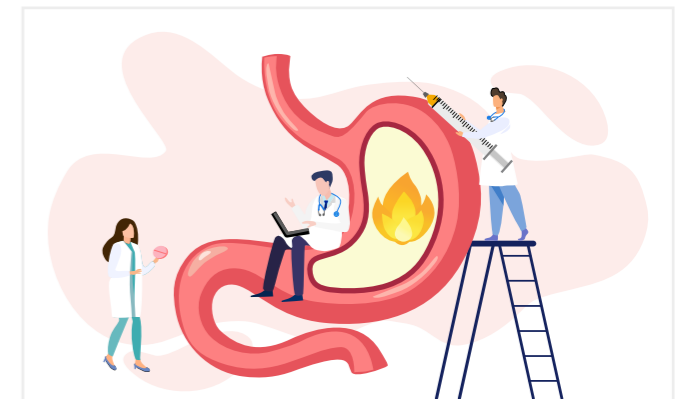


Citroensmaak

2023-BE-026. GAVINatura is een medisch hulpmiddel. De gebruiksinstructies lezen voor elk gebruik. \*BVA studie for RB in België; december 2020. \*\* Productinformatie Gavinatura.

## " Op vakantie krijg ik snel oprispingen, wat kan ik doen? "

Pyrosis of brandend maagzuur is een typisch symptoom van GERD. De spijsverteringssymptomen zijn des te specifiek wanneer ze optreden na een maaltijd, met name een vette, kruidige of alcoholische maaltijd, of ook in bepaalde houdingen, liggend of voorovergebogen.



#### Leefstijladvies

- Wanneer de voeding de symptomen weinig beïnvloedt, raadt men toch aan triggervoedingsmiddelen te identificeren en te vermijden. Het gaat dan vooral over vetten, specerijen, koolzuurhoudende dranken, munt, chocolade, thee, sommige citrusvruchten. Adviseer ook om maaltijden op te splitsen.
- Afslanken bij mensen met overgewicht wordt aanbevolen. Het buikvet kan immers door mechanische ondersteuning/druk de zure oprispingen veroorzaken.
- Aangezien GERD ernstiger is na maaltijden, is het raadzaam om geen te plotse inspanningen te leveren en in de uren na deze maaltijden te gaan liggen. Indien mogelijk ook nog een pauze van twee uur respecteren tussen de laatste maaltijd en het naar bed gaan.
- De patiënt moet ook enkele reflexen aanleren: voorover leunen vermijden wanneer de GERD in anteflexie intenser wordt, activiteiten uitstellen waarbij de romp naar beneden moet worden gekanteld. Geen kleding of riemen dragen die te strak om de buik zitten. Door het hoofdeinde van het bed 15 tot 20 cm hoger te zetten, kan men reflux 's nachts vermijden.

#### De behandelingen

Wanneer de symptomen typisch zijn, af en toe en/of zonder waarschuwingssignalen verschijnen bij mensen onder de 50, is zelfmedicatie mogelijk.

Er zijn verschillende voorschrijfvrije behandelingen beschikbaar:

- **De antacida (aluminium-, magnesium- of calciumzouten):** ze verminderen plaatselijk de zuurgraad van de maag met hun bufferende werking en door het zoutzuur te neutraliseren. Ze hebben het voordeel dat ze snel werken en kunnen daarom worden genomen op het moment van de pijn of vlak voor het slapengaan. Maar ze werken slechts voor een beperkte tijd (90 minuten). De speciale voorzorgsmaatregelen om in acht te nemen, zijn een tussenpauze van ten minste twee uur tussen het innemen van een antacidum en een ander geneesmiddel.

- **De alginaten:** ze vormen een supernatant met een stroperige gel op het oppervlak van de maaginhoud. Deze mechanische barrière voorkomt de reflux. Men neemt ze na de maaltijd in en ze werken vrijwel onmiddellijk. Net als maagzuurremmers kunnen ze interageren met andere medicijnen, waardoor er een pauze van ten minste twee uur nodig is tussen hun innamen en die van andere geneesmiddelen.

Het belang van maagzuurremmers en alginaten is verlichting te bieden van voorbijgaande epigastrische brand en niet-alarmerende refluxsymptomen, wat bevorderlijk is voor zelfmedicatie, vooral tijdens ongebruikelijke voeding (te zoet, te zout, te veel).

- **De protonpompremmers (PPI's)** werken door de H<sup>+</sup>/K<sup>+</sup>-ATPase-pomp af te remmen wat dan de zuurproductie vermindert. Hun effect is niet onmiddellijk, het duurt soms 24 tot 48 uur voor men een verbetering voelt en de pijn zal verlichten. Men kan ze daarom combineren met een antacidum of een alginat. Wel niet langer dan 4 weken gebruiken zonder medisch advies.

- **Natuurlijke oplossingen,** gebaseerd op plantaardige en minerale moleculaire complexen en flavonoïdefractie, zullen een barrière-effect vormen en irritatie van het slijmvlies kalmeren. Wat de homeopathie betreft kunt u Robinia pseudo-acacia 5 CH (5 granulen bij pijnlijke symptomen) adviseren en als de reflux volgt na een zware of vette maaltijd. Voeg ook Nux vomica 9 CH toe. In de aromatherapie beschermen de etherische oliën van gember, citroen, kamille en citroengras de slijmvliesen tegen de gevolgen van zure terugvloeiing.

Virginie Villers



" Heb ik tijdens de vakantie echt een moeilijke(re) darmtransit? "

De reis, de verandering van locatie, gewoonten en voeding kunnen de darmtransit beïnvloeden.



▣ Een paar tips die u deze patiënt kunt meegeven om constipatie te voorkomen

- ➔ 1,5 tot 2 liter water per dag drinken voor een goede vocht-opname. Zodra men wakker wordt (en nuchter is) een glas water of vers sap drinken is een beproefde methode om de darmen te stimuleren.
- ➔ De voeding verrijken met voedingsvezels: gekookt of ge-weekt gedroogd fruit (pruimen, abrikozen, vijgen), mueslirepen, vers fruit en groene groenten. Deze manier verhoogt het volume van de ontlasting, wat de darmmotiliteit stimuleert. Indien nodig zijn er ook voedingssupplementen met vezels.
- ➔ De tijd nemen om te eten, bij voorkeur op vaste tijdstippen.
- ➔ Wandelen, zwemmen, sporten... vakanties zijn ideaal om elke dag aan dit soort beweging te doen.
- ➔ De evacuatiereflex respecteren. Naar het toilet gaan zodra de behoefte zich voordoet.

▣ Werken met microbiota

Bij constipatie is een van de oplossingen het inwerken op de darmmicrobiota, via de consumptie van vezels, de consumptie van pre- en probiotica.

- ➔ Veel studies geven aan dat **vezels** (tarwevezels, peulvruchten, enz.) de ontwikkeling van nuttige bacteriesoorten in het lichaam bevorderen. De vezels versterken ook de effecten van de mobiliteit van de darmen, wat zal helpen

om het voedsel sneller te verplaatsen en zo overmatige uitdroging van de ontlasting te voorkomen. Een bepaald type vezel, onoplosbare vezel genaamd, zal, door te helpen het vocht vast te houden, de afvoer ervan vergroten en vergemakkelijken. Vezels verbeteren ook de darmmotiliteitseffecten.

- ➔ **Prebiotica** zijn niet-verteerbare stoffen die bepaalde bacteriën die van nature in de darm aanwezig zijn, helpen te groeien.
- ➔ Bepaalde **probiotica** leverden gunstige resultaten af bij patiënten met constipatie. De stammen waarvan bekend is dat ze het gunstigst zijn voor constipatie, behoren tot de geslachten Bifidobacteria en Lactobacillus.

Sommige studies hebben de neiging om aan te tonen dat de samenstelling van de darmflora van mensen met verstopping niet zo rijk en gevarieerd is als die van mensen die geen last hebben van transitstoornissen. De werking van probiotica helpt episoden van acute constipatie te voorkomen en chronische constipatie te verlichten.

▣ De constipatie verlichten

- ➔ **Bulklaxeermiddelen** en **osmotische laxeermiddelen** zijn de eerstekeuze medicamenteuze behandelingen. De eerste hebben tot doel het vezelgehalte van de ontlasting te verhogen. Dit zijn voedingsvezels (tarwezemelen) en slijmstoffen (agar-agar, sterculia, psyllium, ispaghul, vlas). Hun toediening moet samengaan met een aanzienlijke inname van water. De dosering moet progressief zijn om stoornissen van het opgeblazen gevoel te beperken.
- ➔ **Osmotische laxeermiddelen** (lactulose, sorbitol, mannitol en lactitol) zijn complexe suikers die de hydratatie van de ontlasting verhogen. Het laxerende effect start na 24 à 48 uur. Ze zijn gecontra-indiceerd bij chronische inflammatoire darmaandoeningen.
- ➔ **Smerende laxeermiddelen** op basis van paraffine, hebben een mechanische werking. Ze worden aanbevolen bij harde ontlasting of bij anale pijn. Langdurig gebruik kan de opname van in vet oplosbare vitaminen A, D, E en K verminderen.
- ➔ **Contactlaxeermiddelen** worden gebruikt om de afgave-reflex te stimuleren, met name in gevallen van rectale inertie. Ten slotte werken stimulerende laxeermiddelen (wegedoorn, senna, bisacodyl) door de darmmotiliteit te stimuleren. Ze moeten voor korte perioden worden gebruikt.

Ann Daelemans

# Bactiol® Easy

NIEUW!



een vlot bezoek  
wordt terug  
**Easy**



- ✓ 5 miljard microbionica
- ✓ Veilig voor elke leeftijd. Ook tijdens de zwangerschap en borstvoeding.
- ✓ Geen neveneffecten
- ✓ In capsules, 1x / DAG
- ✓ Wetenschappelijk bewezen\*

\* Waller et al., Scand. J. Gastroenterol., 2011, 9, 1057-1064: "Dose-response effect of Bifidobacterium lactis HN019 on whole gut transit time and functional gastrointestinal symptoms in adults"

# ONMISBAAR VOOR EEN GOEDE VERTERING<sup>1</sup> MET MAAGZUURRESISTENTE MICROBIOTICA

# INULAC



## UNIEKE SAMENSTELLING:

- ✓ INULINE
- ✓ VERTERINGSENZYMEN
- ✓ ANANAS
- ✓ MICRO-ORGANISMEN
- ✓ MELKZUUR



CNK:1726942

<sup>1</sup>Ananas ondersteunt een normale spijsvertering.

# CYRASIL NIEUWE FORMULE

**LEVER EN GAL<sup>1,2</sup> • DETOXIFICATIE<sup>3</sup> • VETZUURMETABOLISME<sup>4</sup>**

met geconcentreerde vloeibare extracten van:

- zwarte radijs
- mariadistel
- artisjok
- desmodium
- zink
- fosfatidylcholine

- Choline, zwarte radijs, artisjok en desmodium ondersteunen een normale werking van de lever<sup>1</sup>
- Zwarte radijs draagt bij tot een normale galfunctie<sup>2</sup>
- Artisjok en mariadistel en dragen bij tot een normale eliminatiefunctie<sup>3</sup>
- Zink draagt bij tot een normaal metabolisme van vetzuren<sup>4</sup>



15 vials (cnk: 4352076)

**SoriaNatural®**

Enkel verkrijgbaar via de apotheek.

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



VAKANTIE  
- DOSSIER -

" Mijn nogal feestelijke vakantie is bijna voorbij. Ik geef toe dat ik goed heb gegeten en behoorlijk wat heb gedronken... Ik vrees dan ook dat mijn spijsvertering verstoord zou kunnen zijn... "

Een moeilijke spijsvertering, een zwaar gevoel, misselijkheid, windrigheid... Al deze symptomen zorgen voor dyspepsie (= een verstoorde spijsvertering). Dyspepsie omvat diverse functionele storingen van het bovenste deel van het spijsverteringskanaal, waaronder een trage en moeilijke spijsvertering, een gevoel van overlopen, misselijkheid of zelfs braken, oprispingen, een kleverig tonggevoel, een opgeblazen gevoel en epigastrische pijn.

### De oorzaken?

Een teveel aan vet voedsel, stevige en/of te snelle maaltijden, tabak, alcohol, stress...

### Hoe behandelen?

Uw eerste advies dat u enkele logische leefstijladviezen meegeeft (zie kadertje) en dan is er nog de fytotherapie die bijzonder goed reageert op spijsverteringsproblemen.

Planten hebben verschillende functies: ze verhogen de productie van gal, met werkzame stoffen met een cholagoge werking (de facilitering van de afvoer van gal) en een choloretische werking (facilitering van de productie van galzouten) en/of de verhoging van de spijsverteringsmotriciteit.

### Enkele plantkundige mogelijkheden zijn:

- ➔ Het **artisjokblad** bevat cynarine, dat de galafscheiding verhoogt. De doeltreffendheid ervan bij de behandeling van lever- en spijsverteringsstoornissen (zwaarte, dyspepsie, misselijkheid) is aangetoond.
- ➔ De belangrijkste werking van **citroenmelisse** is de kalmerende bij spijsverteringskrampen van nerveuze oorsprong.
- ➔ De silymarine (mengsel van flavanolignanen) van de mariadistel beschermt de lever. **Mariadistel** wordt traditioneel gebruikt bij de symptomatische behandeling van functionele spijsverteringsstoornissen die worden toegeschreven aan de lever.
- ➔ Het **boldoblad** bevat veel boldine dat zowel choloretisch als cholagoog is. Het gebruik ervan zorgt voor een betere vertering van overvloedige maaltijden en een versnelling van de transit.
- ➔ De zwarte **radijswortel** bevordert de afvoer van de lever en de gal. Hij bevordert de afvoer van de afval- en gifstoffen en verbetert de traagheid of zwaarte van de spijsvertering na de maaltijd. U kunt dit aanbevelen na overvloedig eten of tijdens veranderde voedingsgewoonten door de seizoenswisseling.
- ➔ De **rozemarijn** is dan weer tonisch en ontstekingsremmend, verlicht een moeilijke spijsvertering, stimuleert de galblaas en regenereert de lever. Deze veelzijdigheid maakt het een ideale plant bij overvloedig eten en vermoeidheid.

- ➔ **Muntblaadjes** bevatten een etherische olie met een grote kalmerende werking bij misselijkheid, darm- en spijsverteringskrampen. De antiseptische werking beperkt de fermentatie in de darmen en behandelt een opgeblazen gevoel. Munt is geïndiceerd bij krampachtige colitis, spijsverteringskrampen, zwaar gevoel na de maaltijd, misselijkheid.
- ➔ Ook **gember** bevat een etherische olie, die het zijn aroma geeft, en een oleohars, van lipidische maar niet-vluchtige aard, die het zijn pittige, peperige smaak geeft. Gingerolen en shogaolen zijn primair verantwoordelijk voor de therapeutische werking.

### W ist u dit?

Gember is effectief en veilig voor alle soorten misselijkheid: spijsverterings- en zwangerschapsmisselijkheid en bewegingsziekte.

### En de dosering?

Tijdens voorbijgaande problemen te wijten aan overmatig eten, neemt men het middel elk uur in (zelfs vlak voor of na maaltijden) en spreidt men ze nadien afhankelijk van de verbetering van de symptomen.

### HYGIËNE- & VOEDINGSREGELS

**Voldoende water drinken**, is misschien wel de belangrijkste tip.

**Verder rustig en langzaam eten** (de spijsverteringsafscheiding neemt af met de leeftijd).

**Goed kauwen** is belangrijk - de spijsvertering begint met speeksel.

**Het verbruik** van alcohol, koffie, koolzuurhoudend water beperken.

**Stoppen met roken.**

**Op vaste tijdstippen lichte**, uitgebalanceerde maaltijden eten.

Vet of gekruid voedsel **vermijden**.

Virginie Villers



" Op vakantie heb ik last van vaak 'koortsblaasjes', kunt u mij helpen om ze te voorkomen? "

Door de zon veroorzaakte koortsblaasjes op de lippen kan men voorkomen door lippenstiften met zonnebrandcrème met SPF 50+ te gebruiken. Benadruk dat deze sticks meerdere keren per dag moeten aangebracht. Herpes labialis of koortslip is te wijten aan de terugkeer van een virale infectie met Herpes simplex (meestal HSV1). Het virus blijft levenslang in het lichaam en het manifesteert zich vaak in de zomer.

#### De behandeling van de koortslip

##### Aciclovir

De toepassing, vanaf het eerste branderige gevoel, van aciclovir 5%, **vijf maal per dag gedurende vijf dagen**, verkort de fase van virale afscheiding. Wanneer de behandeling wordt gestart in de vesiculaire of korstvormige fase, is de werkzaamheid van aciclovir beperkt.

##### Patches

De pleisters die men op de koortslip plakt of de filmvormende oplossingen vermijden het pijnlijke contact van de zenuwuiteinden met de lucht en beperken de besmetting. Als men ze bij de eerste tekenen aanbrengt, versnellen ze de genezing en verbergen ze het lelijke aspect van de koortslip. In alle gevallen moet het gebruik van lokale corticosteroiden worden vermeden want ze kunnen de verspreiding van de infectie bevorderen.

##### Als aromatherapie

6 tot 7 keer per dag 1 druppel zuivere etherische olie van ravintsara op de koortslip aanbrengen tot de genezing.

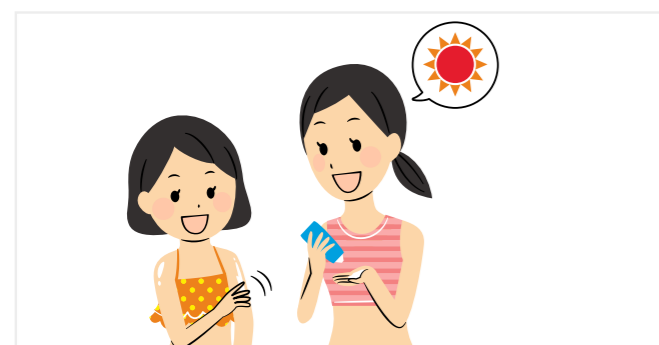


#### Wat u de patiënt moet zeggen

- **Oppassen voor besmetting:** de patiënt is besmettelijk vanaf de eerste tekenen en tot er korstjes ontstaan.
- Bij een primaire herpetische infectie is medisch advies aanbevolen wanneer de uitbarsting ernstig is en/of het eten belemmert.
- **Bij frequente recidieven** (meer dan zes per jaar) kan de arts een langdurige behandeling met oraal aciclovir voorschrijven.

" Mijn kind heeft atopie, ook 's zomers, maar wil toch zwemmen, kan dat? "

In de zomer vormen het zoute zeewater en de chloor in zwembaden een extra bedreiging voor de beschadigde huid van kinderen met atopie. Tegelijk kan men het spelen in het water en zwemmen moeilijk verbieden voor de kleintjes, die



dit vaak beschouwen als een must en hoogtepunt tijdens de vakantie.

- Om de atopische huid tijdens het baden en zwemmen te beschermen, volstaat het om een crème met barrière-effect aan te brengen die de epidermis tijdens het waterspel kan isoleren, wat ten slotte ook niet uren zou moeten duren.
- Als het warm is, is zweten wel een probleem omdat het een branderig gevoel kan veroorzaken. Een spray met thermaal water op de 'jeukende' zones zou het probleem onmiddellijk moeten oplossen.

Het belangrijkste is om geen extra frustratie te creëren bij al deze jonge patiënten die uiteindelijk al een complex dagelijks leven leiden. Wat de blootstelling aan de zon betreft, kunt u voor kinderen steeds een geschikte zonbescherming met een minerale formule aanbevelen.

Virginie Villers

# Bariésun

**PREVENTIE VAN CELSCHADE & HUIDVEROUDERING DOOR DE ZON**

[ TELOMERES PROTECT PATENT + THERMAAL WATER VAN URIAGE ]

unyque wordt  
**ORGAN/YC**

Een compleet assortiment

Klassieke beschermingen

1 Inlegkruisjes



Pocket 4667-481 | Regular 4667-499 | Extra long 4667-507

2 Maandverbanden



Normaal 4667-515 | Super 4667-523 | Extra/ Night 4667-531

3 Tampons



Regular 4667-580 | Super 4667-598 | Super Plus 4667-606



Regular 4667-556 | Super 4667-564 | Super Plus 4667-572

Specifieke bescherming

4 Materniteit



Eerste dagen materniteit 4667-549 | Maxi zachtheid materniteit 4682-241

Speciaal ontworpen om het hevig bloedverlies van de eerste dagen na de bevalling te absorberen.

Voor een vlotte terugkeer naar huis.

5 Urineverlies



Light 4523-296 | Normaal 4523-304 | Extra 4523-312

1<sup>ste</sup> biologische assortiment beschermingen voor urineverlies, puur biologisch katoen.

DE BESTE KWALITEIT VOOR UW BABY!



NIEUW



COTTONY BABY PROTECT 100% KATOEN (20 UNITS) 4667-614

Clinically-Proven Protection for You and Your Sensitive Skin®

Sterke verbintenissen voor het respect & het welzijn van vrouwen

AUTHENTICITEIT VAN ONZE CLAIMS

Klinische studies

Voorkomt en verhelpt intieme irritatieproblemen (2 onafhankelijke wereldwijde studies uitgevoerd door medici en gynaecologen).

DUURZAME ONTWIKKELING

Eco-verantwoordelijkheid

Gemaakt met hernieuwbare energiebronnen (zonne-energie, geothermische energie). Plasticvrije, volledig biologisch afbreekbare producten.

TRANSPARANTIE IN DE SAMENSTELLING VAN ONZE PRODUCTEN

100% gecertificeerd biologisch katoen

in contact met de huid en in de absorberende kern. Technologie beschermd door 5 patenten.



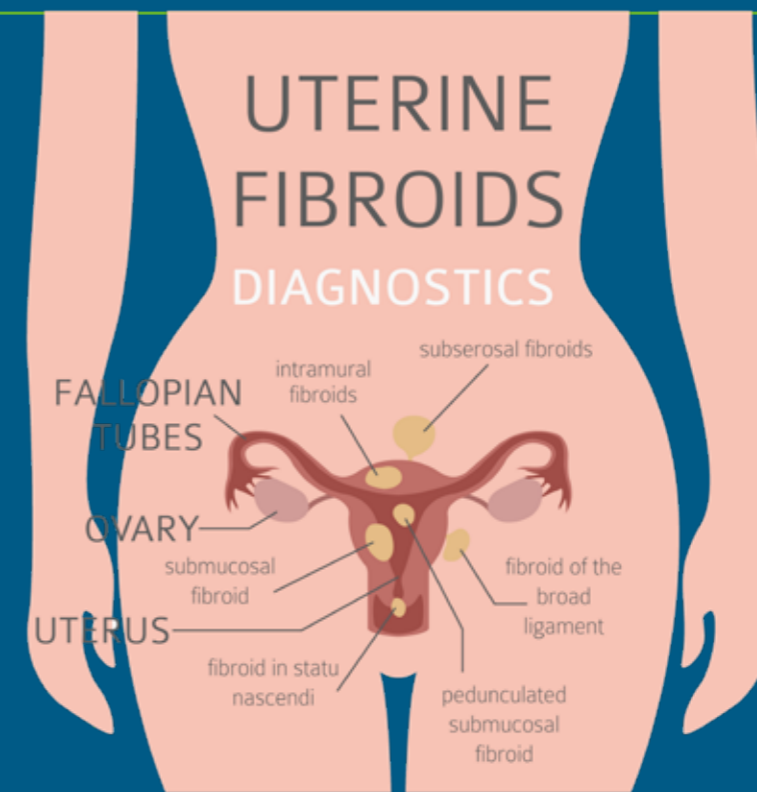
Vind uw Unyque product in het Organyc assortiment!



Scan mij!

# 7 Baarmoederfibromen in vragen

Baarmoederfibromen, of vleesbomen zoals ze soms in de volksmond worden genoemd, vormen een complexe en slopende pathologie die een grote impact heeft op het leven en de gezondheid van vrouwen. De ziekte is vandaag jammer genoeg nog steeds onbekend en onderschat. Bovendien zorgt de trivialisering ervan voor onbegrip, pijn en eenzaamheid bij degenen die eraan lijden. **U kunt in uw praktijk de gepaste uitleg geven en de strijd tegen misvattingen combineren.**



## 1 Wat is de ziekte precies?

- ▶ Baarmoederfibromen zijn goedaardige tumoren die bestaan uit gladde spiercellen, vandaar de naam 'myomen' of 'vleesbomen'.
- ▶ Het gaat om knobbeltjes die worden gevormd door de abnormale proliferatie van spiercellen in het slijmvlies van de baarmoeder.
- ▶ Vleesbomen ontstaan ten gevolge van een hormonaal onevenwicht van oestrogeen en progesteron.
- ▶ Ze zijn enkelvoudig of meervoudig en kunnen in grootte variëren van enkele millimeter tot meer dan 20 centimeter in diameter.

### Er zijn 3 hoofdsoorten, afhankelijk van hun locatie

1. Intramuraal of interstitiële fibromen: de meest voorkomende, ze ontwikkelen zich in de spierlaag van de baarmoederwand of het myometrium.
2. Submucosale of intracavitare fibromen: groeien in de baarmoeder en bezetten de baarmoederholte.
3. Onderhuidse of subsereuze fibromen: ontstaan op het oppervlak van de baarmoeder en vestigen zich in de bekkenholte, niet in de baarmoeder.

## 2 Komen ze vaak voor?

Circa 30 tot 50 procent van de vrouwen ouder dan 40 jaar kampt met echografische tekenen van baarmoederfibromen zonder ooit eerder een diagnose te hebben gehad. Sommige zullen nooit symptomatisch zijn. Ze manifesteren zich klinisch bij 1 op de 4 vrouwen met nadelige gevolgen voor hun intieme, seksuele en sociaalprofessionele leven. De geïdentificeerde risicofactoren zijn de leeftijd (de prevalentie is ongeveer 25% van 40 tot 50 jaar oud en kan oplopen tot 50% boven de 50 jaar), Af-

ro-Amerikaanse en Afrikaanse origine, een vroege menstruatie, nullipariteit, familiegeschiedenis, polycysteus ovariumsyndroom, overgewicht en hoge bloeddruk.

## 3 Wat zijn de klinische symptomen?

Veel vleesbomen zijn asymptomatisch. De meest voorkomende symptomen waarover vrouwen klagen zijn zeer sterk bloedverlies op het moment van de menstruatie (menorrhagie) en/of tussen de menstruaties door (menometrorragie of metrorragie), bekkenpijn met het gevoel van een massa in de onderbuik, pijnlijke geslachtsgemeenschap. Anderzijds kan de druk die de vleesbomen uitoefenen op vitale organen ernstige problemen veroorzaken, zoals chronische constipatie (compressie van de darmen en het rectum), aambeien (compressie van aderen), een veelvuldige plasdrang, pollakisurie (blaaskramp). Er is ook een risico op trombose, flebitis en ernstige bloedarmoede. De vleesboom heeft ook een impact op de reproductieve gezondheid met een zeer hoog aantal miskramen en uiteindelijk ook onvruchtbaarheid. Baarmoederfibromen kunnen echter niet degenereren tot kanker.

## 4 Hoe ze te diagnosticeren?

De ontdekking van een vleesboom is vaak toevallig, aangezien de meeste vrouwen geen pijn voelen, en gebeurt in het kader van een onderzoek naar bloedarmoede door hevige bloedingen, tijdens een routinematige gynaecologische controle-echo of een 'onvruchtbaarheidsprobleem'. De diagnose en de ontwikkeling is gebaseerd op een klinisch en gynaecologisch onderzoek, een echografie van buik en bekken of zelfs MRI om het type en de therapeutische mogelijkheden te specificeren.

## 5 Hoe evolueert de ziekte?

De ziekte is onvoorspelbaar en variabel, maar over het algemeen ontwikkelt een vleesboom zich langzaam. Het ontstaansmechanisme is onbekend, maar de groei is gelinkt aan de vrouwelijke hormonen. Het volume neemt toe tijdens de zwangerschap en stagneert, neemt af of verdwijnt zelfs tijdens de menopauze.

## 6 Wat zijn de behandelmogelijkheden?

Bij afwezigheid van symptomen is medisch toezicht voldoende. De behandeling heeft tot doel de symptomen te verminderen of te elimineren, de druk op de omliggende organen te voorkomen en zwangerschap te bevorderen in geval van onvruchtbaarheid. De therapeutische strategie is afhankelijk van de grootte en de symptomen. Helaas is er vandaag nog steeds geen medische behandeling die het verdwijnen van vleesbomen mogelijk maakt of hun evolutie beperkt. Het enige doel van de medische aanpak is de behandeling van de symptomen met hormonale of niet-hormonale geneesmiddelen die het bloedingsvolume verminderen, analgetica, niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen, en het voorschrijven van ijzer. Deze behandelingen worden door patiënten, maar ook door gezondheidswerkers, soms als onbevredigend beschouwd. Een operatie, meestal myomectomie (verwijdering van de vleesbomen) tot verwijdering van de baarmoeder (hysterectomie), of interventionele radiologieprocedures, gebeurt vaak te snel en te frequent.

"De vleesboom verdient echt wel een specialistisch advies wanneer de diagnose wordt bevestigd. De artsen en patiënten moeten weten dat een baarmoeder niet kan worden verwijderd voor een asymptomatische vleesboom, ook al omdat die in 30% van de gevallen terugkeert. Er zijn verschillende alternatieven waarbij men de keuze aan de patiënten moet overlaten," benadrukt Géraldine Giraudet, gynaecologisch chirurg in Rijsel. "Er zijn meerdere behandelingen

mogelijk, afhankelijk van het profiel van de patiënt. Ze moeten zich richten op hun problemen: hun wens om in de toekomst zwanger te worden, hun leeftijd, de locatie van de vleesbomen, hun aantal, hun grootte. Bij vrouwen die geen kinderen willen, kan een verwijdering van het endometrium een chirurgisch alternatief zijn om vleesboomgerelateerde bloedingen te behandelen. Er zijn ook niet-chirurgische interventionele radiologische oplossingen, zoals de embolisatie van de baarmoederslagaders", zegt de gynaecoloog.

## 7 Wat kunt u uw patiënten zeggen?

- ▶ De pijn neemt toe bij langdurig staan en verbetert wanneer men gaat neerliggen.
- ▶ De bloedarmoede aanpakken: te veel koffie of thee vermindert de opname van ijzer, maar citrusvruchten en kiwi's, die veel vitamine C bevatten, verhogen de opname. De voorkeur geven aan ijzerrijk voedsel: orgaanvlees en lever, rood vlees, linzen en peulvruchten. Voedingssupplementen en medicijnen met ijzer neemt men nuchter in en met een tussenpauze van twee uur met schildklierhormonen, zink, calcium, enz.
- ▶ Stel de patiënt gerust over de kinderwens: de meeste vrouwen kunnen zwanger worden en een normale zwangerschap hebben. Een vleesboom degenerereert niet tot kanker. Het is mogelijk om een of meer vleesbomen operatief te verwijderen met behoud van de baarmoeder en daarmee dus ook de mogelijkheid van toekomstige zwangerschappen. Deze operatie wordt myomectomie genoemd. De gekozen techniek (laparotomie, laparoscopie, hysteroscopie, enz.) hangt af van het type vleesboom, de grootte en het aantal. Een myomectomie biedt geen bescherming tegen het opnieuw verschijnen van vleesbomen. Een hysterectomie lijkt het seksleven niet te beïnvloeden, maar kan problemen met het zelfbeeld veroorzaken. Het is belangrijk om deze vrouwen aan te moedigen om over deze pathologie te praten met hun partner en een professionele zorgverlener indien nodig.

▼ Dit geneesmiddel is onderworpen aan aanvullende monitoring. Daardoor kan snel nieuwe veiligheidsinformatie worden vastgesteld. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden. Zie rubriek Bijwerkingen voor het rapporteren van bijwerkingen. **NAAM VAN HET GENEESMIDDEL:** Ryeqo 40 mg/1 mg/0,5 mg filmomhulde tabletten. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** Elke filmomhulde tablet bevat 40 mg relugolix, 1 mg estradiol (als hemihydraat) en 0,5 mg norethisteronacetaat. **Hulpstof met bekend effect:** Elke filmomhulde tablet bevat ongeveer 80 mg lactosemonohydraat. **FARMACEUTISCHE VORM:** Filmomhulde tablet. Lichtgele tot gele, filmomhulde, ronde tablet van 8 mm met "415" aan de ene kant en effen aan de andere kant. **THERAPEUTISCHE INDICATIES:** Ryeqo is geïndiceerd voor de behandeling van matige tot ernstige symptomen van baarmoederfibromen bij volwassen vrouwen in de vruchtbare leeftijd. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:** **Dosering:** Eén tablet Ryeqo moet eenmaal daags op ongeveer hetzelfde tijdstip met of zonder voedsel worden ingenomen. Tabletten moeten naar behoefte met wat vocht worden ingenomen. Bij patiënten met risicofactoren voor osteoporose of botverlies wordt dual-energy X-ray-absorptiometrie (DXA) aanbevolen voordat de behandeling met Ryeqo wordt gestart. Bij aanvang van de behandeling moet de eerste tablet binnen 5 dagen na het begin van de menstruele bloeding worden ingenomen. Als de behandeling op een andere dag van de menstruatiedag wordt gestart, kunnen aanvankelijk onregelmatige en/of hevige bloedingen optreden. Zwangerschap moet worden uitgesloten voordat de behandeling met Ryeqo wordt gestart. Ryeqo kan zonder onderbreking worden ingenomen. Stopzetting moet worden overwogen wanneer de patiënt in de menopauze komt, want het is bekend dat baarmoederfibromen in regressie gaan wanneer de menopauze begint. Een DXA-scan wordt aanbevolen na 1 jaar behandeling. **Anticonceptieve eigenschappen van Ryeqo:** Eventuele hormonale anticonceptie moet worden gestopt voordat de behandeling start, want gelijktijdig gebruik van hormonale anticonceptiva is gecontra-indiceerd. Niet-hormonale anticonceptiemethodes moeten gedurende ten minste één maand na aanvang van de behandeling worden gebruikt. Na ten minste één maand gebruik van Ryeqo, remt Ryeqo de ovulatie bij vrouwen die de aanbevolen dosering innemen en biedt het afdoende anticonceptie. Vrouwen die zwanger kunnen worden, moet worden verteld dat de ovulatie snel na het staken van de behandeling zal terugkeren. Daarom moet er een gesprek met de patiënte over passende anticonceptiemethodes plaatsvinden voordat de behandeling wordt gestaakt en moet er onmiddellijk na stopzetting van de behandeling met alternatieve anticonceptie worden gestart. **Overgeslagen dosis:** Als er een dosis is overgeslagen, moet deze dosis zo snel mogelijk worden ingenomen en de behandeling de volgende dag op het gebruikelijke tijdstip worden voortgezet. Als er doses gedurende 2 of meer opeenvolgende dagen worden overgeslagen, moet er gedurende de volgende 7 dagen van de behandeling een niet-hormonale anticonceptiemethode worden gebruikt. **Speciale patiëntengroepen:** Ouderen: Er is geen relevante toepassing van Ryeqo bij oudere patiënten voor de indicatie. **Nierfunctiestoornis:** Bij patiënten met een lichte, matige of ernstige nierfunctiestoornis is dosisaanpassing van Ryeqo niet nodig. **Leverfunctiestoornis:** Bij patiënten met een lichte of matige leverfunctiestoornis is dosisaanpassing van Ryeqo niet nodig. Ryeqo is gecontra-indiceerd bij vrouwen met een ernstige leverziekte als de leverfunctiewaarden niet zijn genormaliseerd. **Pediatrische patiënten:** Er is geen relevante toepassing van Ryeqo bij kinderen jonger dan 18 jaar voor de indicatie van de behandeling van matige tot ernstige symptomen van baarmoederfibromen bij volwassen vrouwen in de vruchtbare leeftijd. **Wijze van toediening:** Oraal gebruik. Ryeqo



**De 1° GnRH-antagonist met add-back therapie in Europa voor behandeling van symptomatische baarmoederfibromen.<sup>1\*</sup>**

- **Combinatie van doeltreffendheid en veiligheid<sup>2-4</sup>**
- **Significante vermindering van menstrueel bloedverlies & pelvische pijn<sup>2,5</sup>**
- **Verbetering van de levenskwaliteit en behoud van botdichtheid<sup>1,6</sup>**
- **Ovulatie inhibitie<sup>1</sup>**
- **Orale inname, 1 tablet per dag<sup>1</sup>**

**HET EVENWICHT DAT ZE NODIG HEEFT...**

**VOOR HET LEVEN DAT ZE WENST.**

\*Matige tot ernstige symptomen van baarmoederfibromen bij volwassen vrouwen in de vruchtbare leeftijd.

GnRH: Gonadotropin-Releasing Hormone.

Referenties: 1. Ryeqo® SKP - latest approved version. 2. Al-Hendy A et al. N Eng J Med 2021; 384:630-642. 3. Al-Hendy A et al Obstet Gynecol. 2022 Dec 1;140(6):920-930. 4. Al-Hendy A et al. ASRM, October 2019 O-1. 5. Al-Hendy A et al. Fertil Steril 2019;112(3):e434. Oral abstract O-265 presented at ASRM, 2019. 6. Al-Hendy A et al. ASRM, October 2020 O-205.

KEDP/DAE4QQ/BENL. Date of creation 04/2023. V.U. Isabelle De Walsche, Groot-Bijgaarden.

Presentatie	Publieksprijs	Remgeld met attest	
		Actief	WIGW
RYEQO® 40MG/1MG/0,5MG FILMOMH TABL 84	€ 253,35	€ 15,00	€ 9,90

kan met of zonder voedsel worden ingenomen. Tabletten moeten naar behoefte met wat vocht worden ingenomen. **CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor de werkzame stof(fen) of voor een van de hulpstof(fen). Veneuze trombo-embolische stoornis, in het verleden of heden (bijv. diepe veneuze trombose, longembolie). Arteriële trombo-embolische cardiovasculaire aandoening, in het verleden of heden (bijv. myocardinfarct, cerebrovasculair accident, ischemische hartziekte). Bekende trombofiele stoornissen (bijv. proteïne C- of antitrombinedeficiëntie, of geactiveerde-proteïne-C-resistentie (APC-resistentie), waaronder Factor V-Leiden. Bekende osteoporose. Hoofdpijn met focale neurologische symptomen of migrainehoofdpijn met aura. Bekende of vermoedelijke door geslachtssteroiden beïnvloede maligniteiten (bijv. van de geslachtsorganen of borsten). Aanwezigheid of voorgeschiedenis van levertumoren (benigne of maligne). Aanwezigheid of voorgeschiedenis van ernstige leverziekte, zolang de leverfunctiewaarden niet zijn genormaliseerd. Zwangerschap of een vermoedelijke zwangerschap en borstvoeding. Genitale bloeding van onbekende etiologie. Gelijktijdig gebruik van hormonale anticonceptiva. **BIJWERKINGEN:** **Samenvatting van het veiligheidsprofiel:** De meest voorkomende bijwerkingen waren opvliegers (8,3%) en uteriene bloedingen (4,7%). **Lijst van bijwerkingen:** De bijwerkingen zijn onderverdeeld op basis van frequentie en systeem/orgaanklasse. Binnen elke frequentiegroep zijn de bijwerkingen van geneesmiddelen gerangschikt naar afnemende ernst. Frequenties zijn gedefinieerd als zeer vaak ( $\geq 1/10$ ), vaak ( $\geq 1/100$ ,  $< 1/10$ ), soms ( $\geq 1/1.000$ ,  $< 1/100$ ), zelden ( $\geq 1/10.000$ ,  $< 1/1.000$ ), zeer zelden ( $< 1/10.000$ ) en niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). **Psychische stoornissen:** Vaak: Prikkelbaarheid. **Bloedvataandoeningen:** Vaak: Opvliegers. **Maagdarmselaandoeningen:** Vaak: Dyspepsie. **Huid- en onderhuidsaandoeningen:** Vaak: Alopecia, hyperhidrose, nachtelijk zweten. Soms: Angio-oedeem, urticaria. **Voortplantingsstelsel- en borstaandoeningen:** Vaak: Uteriene bloeding (omvat menorrhagie en metrorragie), borstcyste, verminderd libido. Soms: Expulsie van baarmoedermyoom. **Melding van vermoedelijke bijwerkingen:** Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de



**Nu terugbetaald**

gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Postbus 97, 1000 Brussel Madou. Website: [www.eenbiiwerkingmelden.be](http://www.eenbiiwerkingmelden.be); e-mail: [adr@fagg.be](mailto:adr@fagg.be). **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** Gedeon Richter Plc., Gyömrői út 19-21., 1103 Budapest, Hongarije. **NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** EU/1/21/1565/001-002. **AFLERINGSWIJZE:** Geneesmiddel op medisch voorschrift. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** 04/2023.

 **GEDÉON RICHTER**  
Health is our mission

## Veel bloedverlies of pijn tijdens de menstruatie? Dan heeft jouw patiënte misschien wel een baarmoederfibroom.

*Professor Jasper Verguts, gynaecoloog in het Jessa Ziekenhuis te Hasselt, licht toe.*

**Wij vrouwen krijgen meer dan eens te horen dat pijn of doorlekken tijdens onze menstruatie 'normaal' is, dat het 'erbij hoort'. Maar dat is helemaal niet zo. De kans bestaat dat die symptomen op een baarmoederfibroom wijzen. Het beste nieuws? Er bestaan gewoon behandelingen voor. Wij stelden voor jou de vijf belangrijkste vragen over baarmoederfibromen aan prof. dr. Jasper Verguts, gynaecoloog én specialist in baarmoederfibromen.**

### 1. Wat is een baarmoederfibroom?

**Jasper Verguts:** "Een baarmoederfibroom of myoom is een goedaardige tumor. Dat woord klinkt griezelig, maar het is niet meer dan een vleesbolletje in de baarmoederspier. Baarmoederfibromen groeien gemiddeld 1 à 2 cm per jaar en komen heel erg vaak voor. Maar liefst 1 op de 2 vrouwen krijgt het ooit in haar leven, maar daarvan ervaart gelukkig amper een derde klachten."

### 2. Wat zijn de symptomen?

**Jasper Verguts:** "De meeste vrouwen ervaren helemaal geen klachten als ze een baarmoederfibroom hebben. Maar omdat zo'n baarmoederfibroom groeit, kan het vanaf een bepaalde grootte beginnen drukken op organen zoals de blaas of darmen. Daardoor kan het dat je vaker moet plassen of kan je stoelgangproblemen ondervinden. Ook buikpijn is een bekend symptoom. Als een baarmoederfibroom aan de binnenkant van de baarmoederholte groeit, gaat het ook weleens voor een hevige of langdurige menstruatie zorgen."

### 3. Hoeveel pijn of bloedverlies is 'te veel'?

**Jasper Verguts:** "Doorgaans mag je menstruatie niet langer dan 7 dagen duren. Duurt je menstruatie langer? Dan is dat in de regel 'te lang'. Op de zwaarste dagen van je maandstonden zou je bovendien niet meer dan een 8-tal maandverbanden per dag nodig mogen hebben. Als je dan nog doorlekt, is je bloedverlies 'te fel'. En die pijn? Een beetje gevoeligheid in je buik tijdens de menstruatie is normaal omdat de baarmoeder een spier is. Het samentrekken van die spier kan wat verzuken en voor buikpijn zorgen. Hevige pijn en te fel bloedverlies zijn dus zeker niet normaal en kunnen impact hebben op de levenskwaliteit van de vrouw."

### 4. Wat moet ik doen als ik last heb van mijn maandstonden?

**Jasper Verguts:** "Contacteer dan eerst en vooral je huisarts. Die zal je naar alle waarschijnlijkheid doorverwijzen naar een gynaecoloog voor een echografie van de baarmoeder."

### 5. Ik heb een baarmoederfibroom. Wat nu?

**Jasper Verguts:** "Normaal gezien mag een baarmoederfibroom gewoon blijven zitten, maar als de symptomen te erg zijn, bestaan er gelukkig verschillende behandelingen. Een ingreep is een mogelijkheid, maar vaak kunnen ook pilletjes (zowel hormonaal als niet-hormonaal) al heel wat symptomen (zoals bijvoorbeeld pijn en hevige bloedverlies) verlichten. Bespreek de verschillende opties met een specialist. Je bent niet alleen en je hoeft er zeker niet mee te blijven lopen!"

Met de steun van Gedeon Richter.

2023-160-BENL, date of creation 05/2023

### Heb je nog vragen?

Surf naar [womentalkingfibroids.be/nl](http://womentalkingfibroids.be/nl) voor meer informatie over de behandelmogelijkheden.

# 5

## Hemorroïden in vragen

Hemorroïden of aambeien staan voor een reeks symptomen veroorzaakt door een congestie, een trombose en/of een verzakking van de hemorrhoidale structuren. De Belgische consensus on Guidelines on Hemorrhoidal Disease publiceerde aanbevelingen die aandringen op een behoudende behandeling.



### 1

Aambeien zijn vasculaire formaties die reeds vanaf het embryonale leven normaal aanwezig zijn in het anale kanaal.

➔ **Inwendige aambeien** kunnen helderrood

bloedverlies veroorzaken en kunnen met tussenpozen (tijdens het drukken) of permanent naar buiten uitstulpen. Ze zijn over het algemeen niet pijnlijk, behalve bij een hemorrhoidale crisis die resulteert in een gevoel van spanning en branderig gevoel in het anale kanaal.



Inwendige aambeien

➔ Anderzijds zijn **uitwendige aambeien** vaker verantwoordelijk voor jeuk, pijn en zwelling, meestal zonder bloedverlies. Dit verschijnsel van het probleem komt vaak voor na een bevalling of bij mensen met constipatie of diarree.



Uitwendige aambeien

### Uw advies

Leg de nadruk op het belang van een evenwichtige voeding, voldoende hydratatie en regelmatig sporten. Het zijn de pijlers van de preventie van een aambeien crisis.



### De klinische symptomen van aambeien zijn

➔ lokale zwelling

➔ verzakking (exteriorisatie)

➔ brandend gevoel

➔ jeuk

➔ lekkage, bloeding

### ADVIES VAN EEN EXPERT

**Professor gastro-enteroloog Van Kemseke, CHU Luik.**

"Geen enkele van de beschreven klachten is echter een vaststaand signaal van aambeien. Het is dan ook vaak nodig om door te verwijzen naar een arts, vooral bij nieuwe, langdurige of terugkerende symptomen, omdat deze symptomen kunnen gelinkt worden aan een andere ziekte dan aambeien. Soms kunnen die symptomen ook wijzen op een inflammatoire darmaandoening, of op een tumor", benadrukt professor Van Kemseke

De ernst van deze aambeien wordt bepaald op basis van de mate en de frequentie van hun uitstulping in het anale kanaal of uit de anus.

### 3

De belangrijkste risicofactoren zijn obstipatie, diarree, zwangerschap en obesitas. In mindere mate en zonder formeel bewijs zijn er ook nog factoren zoals het geslacht, de erfelijkheid, hoge sociaaleconomische status, depressie, lichamelijke inactiviteit, roken, vezelarm dieet, kruidige voeding en alcoholgebruik.



**Elke behandeling van symptomatische aambeien moet zich aanpassen aan het profiel en de verwachtingen van de patiënt.**

### Er zijn 3 hoofdbehandelingen

### 4

- medicamenteuze behandelingen;
- instrumentele behandelingen;
- chirurgische behandelingen..

De laatste twee zijn goed voor 50% van de zorg.

### 5

Wanneer de patiënt ook last heeft van constipatie, beïnvloedt de verbetering van de transitstoornissen alle aambeiensymptomen zoals pijn, verzakking en bloeding. Wat de lokale behandelingen betreft, bewezen wetenschappelijke studies hun effectiviteit niet. Het falen van de behandeling leidt tot instrumentele en chirurgische behandelingen.

### ADVIES VAN EEN EXPERT

**Professor gastro-enteroloog Van Kemseke, CHU Luik.**

"Venotropen, zoals flavonoïden en de gemicroniseerde gezuiverde flavonoïdefractie die de veneuze tonus en de lymfedrainage verbeteren en ook de capillaire permeabiliteit stabiliseren, hebben een aanzienlijk effect op de bloedingen, zoals een recente meta-analyse bevestigde. De optimale duur van de behandeling en de meest geschikte dosering zijn echter niet bekend. Het is echter raadzaam om ze toe te dienen in de door de SPC's aanbevolen dosis. Ze veroorzaken geen complicaties. De venotropen zijn waarschijnlijk veilig tijdens de zwangerschap maar we kennen hun onschadelijkheid niet tijdens het geven van borstvoeding.



# daflon® 500

GEMICRONISEERD

Verlicht de symptomen van  
aambeien!



180tb

daflon 500 mg

Fraction flavonoïde purifiée micronisée  
Gémicronisée gézuiverde flavonoïdefractie  
Gefineerde microniseerde Flavonoïdefractie

Multipack: 180 (2 boîtes de 90) comprimés pelliculés  
Multiverpakking: 180 (2 dozen van 90) filmomhulde tabletten  
Grußpackung: 180 (2 Dosen mit je 90) Festtabletten



**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 flavonoiden 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 venotropica 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\*\* BEÏNVLOEDING VAN DE RIJVAARDIGHEID EN VAN HET VERMOGEN OM MACHINES TE BEDIENEN\*\*** **BIJWERKINGEN:** Samenvatting van het veiligheidsprofiel: de bijwerkingen gemeld met Daflon op 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. **Maagdarmstelselaandoeningen:** 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 – Hôpitaux 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/notifi-cation-effets-indesirables-medicaments.html>. **OVERDOSERING\*\*** Er is een beperkte ervaring met over dosering 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., Internationalelaan 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

**SERVIER**  
moved by you

" Ik probeer al ongeveer een jaar zwanger te worden, maar het lukt niet.  
Moet ik me zorgen maken en wat moet er gebeuren? "

Vruchtbaarheidsproblemen hebben te maken met meerdere aspecten waarbij het apothekerteam gedurende de hele behandeling positief kan bijdragen.

SYNOPSIS OP BASIS VAN EEN PRESENTATIE DOOR DOKTER GYNAECOLOOG DAMIEN BOURGONJON.



## Stel de patiënten gerust

Ten eerste bevestigt u de patiënt dat ze zich geen onnodige zorgen moet maken. De gemiddelde 'tijd om zwanger te worden' bedraagt ongeveer 4 maanden. Moeilijk zwanger worden betekent ook niet altijd dat men met onvruchtbaarheid te maken heeft. Men gaat ervan uit dat geen verder onderzoek nodig is vóór 12 maanden tot 2 jaar van regelmatige geslachtsgemeenschap zonder bescherming, tenzij de vrouw ouder is dan 35 of de man ouder dan 55, of als er een voorgeschiedenis is of een anomalie die weerklinkt in het vermogen om zich voort te planten.

## Steriliteit of verminderde vruchtbaarheid?

In het geval van totaal onvermogen om zwanger te worden, wordt dit **onvruchtbaarheid of steriliteit** genoemd. Het is een definitieve, onomkeerbare toestand, bijvoorbeeld gekoppeld aan de afwezigheid van eileiders, de afwezigheid van een baarmoeder of de afwezigheid van zaadcellen in het sperma. Alleen medische hulp stelt koppels dan in staat om een kind te krijgen.

**Verminderde vruchtbaarheid** daarentegen kan slechts tijdelijk zijn of kan worden genezen. Het fenomeen is zelden exclusief gekoppeld aan een van de partners. Het is dus de onvruchtbaarheid van het koppel die aan de orde komt. Gemiddeld krijgt 1 op de 8 paren te maken met een (on)vruchtbaarheidsprobleem. De oorsprong van onvruchtbaarheid is in 1/3 van de gevallen mannelijk, in 1/3 van de gevallen vrouwelijk en gemengd (of onverklaard) in 1/3 van de gevallen.

## WANNEER MOET ZIJ ZICH ZORGEN MAKEN?

- Amenorroe na inname van de pil.
- Duidelijke mannelijke of vrouwelijke voorgeschiedenis.
- Zeer onregelmatige en lange of korte menstruatiecycli.
- De patiënt is ouder dan 35 jaar (binnen 6 maanden).
- 12 maanden zonder zwangerschap bij jonge patiënten.

## WANNEER MOET U DE PATIËNT GERUSTSTELLEN?

- Afwezigheid van een voorgeschiedenis.
- Jonge, gezonde vrouw met een gezonde levensstijl.
- Regelmatige cycli.
- Regelmatige geslachtsgemeenschap.

## De risicofactoren

De leeftijd is een belangrijke risicofactor en een reëel probleem vandaag de dag. Vanaf 30 jaar neemt de vruchtbaarheid af en na 35-jarige leeftijd daalt ze sterk. Maar dat niet alleen: we mogen ook niet vergeten dat zeer 'basale' factoren de vruchtbaarheid negatief

kunnen beïnvloeden: het gebruik van giftige stoffen (tabak, alcohol, cannabis, andere drugs, sommige geneesmiddelen), de levensstijl (gespreide werkuren, nachtwerk, stress, vaak reizen, sociale onzekerheid), ziekten (diabetes, een hoge bloeddruk, eetstoornissen, chronische ziekten in het algemeen).



**De blootstelling aan bepaalde fysische of chemische omgevingsfactoren heeft een bewezen invloed op de menselijke vruchtbaarheid. Het gaat dan om zware metalen, persistente organische verontreinigende stoffen zoals PCB's en organochloorpesticiden, oplosmiddelen.**

### De belangrijkste oorzaken van onvruchtbaarheid

- **Ovulatieafwijkingen:** de behandeling van hypothalamische amenorroe, dysovulatie gerelateerd aan overgewicht of diabetes, of de inductie van de ovulatie door clomifencitraat of injecteerbare gonadotropines.
- **Anatomische of functionele afwijkingen bij de samenkomst van gameten (geslachtscellen):** sommige zijn te genezen door hysteroscopie of laparoscopie; als de afwijking ongeneeslijk is, kan men methoden van medisch begeleide voortplanting (MVB) inzetten.
- **Zaadafwijkingen:** de behandelingen zijn beperkt tot endocriene pathologieën die de exocriene functie van de zaadbuis aantasten, anti-infectieuze behandelingen die de normale zaadfunctie herstellen en chirurgische behandelingen van de uitscheidingsroute. Ook hier kunnen methoden van medisch begeleide voortplanting worden overwogen.

### Een helpende hand voor de natuur: de voeding

De voedingsgewoonten zijn een belangrijke factor die zowel de vruchtbaarheid als de bevruchting beïnvloeden. Sommige voedingsstoffen zijn immers betrokken bij de vermindering van de kwaliteit van de gameten en/of bij de verandering van de vruchtbaarheid. De goede gezondheid van de ouders, zelfs vóór de conceptie, kan een reële impact hebben op het verloop van de zwangerschap en de gezondheid van het toekomstige kind. Een evenwichtige voeding is dan ook zeer belangrijk en, indien nodig, de voedingsgewoonten aanpassen zodra de kinderwens eraan komt!

- ➔ **Micronutriënten** zoals zink, selenium, co-enzym Q10, carnitine zijn essentieel.
- ➔ **Antioxidanten** als vitamine C, A, E, polyfenolen in fruit en groenten, groene thee, kruiden, enz. zorgen voor een bescher-

ming tegen externe agressoren (stress, tabak, vervuiling), zodat ze de integriteit van de voortplantingscellen beschermen.

Studies toonden aan dat er een verband bestaat tussen onvruchtbaarheid en een lage inname van vitamine B9.

Gezien de toename van koppels die te maken hebben met vruchtbaarheidsproblemen, zijn er intussen heel wat voedingssupplementen op de markt gekomen die dit probleem behandelen.

### Methyl donor en activatoren

Diverse ontdekkingen de voorbije jaren wijzen op de rol van de epigenetica. Door dit proces kan het lichaam zich gunstig aanpassen aan omgevingsfactoren. Het verandert de sequentie van de genen niet, maar wel hun manier van expressie, via een bepaald mechanisme: DNA-methylering, d.w.z. de toevoeging van kleine moleculen, methyls, rechtstreeks aan het DNA. Deze groepen kleine moleculen werken als schakelaars die de kracht hebben om onze genen 'uit' te zetten, dat wil zeggen om te voorkomen dat ze zich al dan niet manifesteren. De epigenetische kenmerken worden vastgesteld tijdens de gametogenese en de bevruchting. Ze spelen een bepalende rol in de foetale programmering van stofwisselingsziekten en het al dan niet ontwikkelen van verschillende pathologieën op volwassen leeftijd. De weken rond de conceptie zijn een gunstig moment waarop de levering van methyl donor moet worden bevorderd. De gezondheid van de toekomstige volwassene hangt ervan af, omdat de herinnering aan de epigenetische inductie zijn hele leven zal blijven bestaan. Het is moeilijk om op de genetische code in te spelen, maar wel mogelijk om de expressie van de genen en die van het nageslacht te wijzigen door het methylkapitaal via de voeding te optimaliseren.

Verschillende micronutriënten verdienen hierbij speciale aandacht: methyl donor zijn voedingseiwitte die betaine, foliumzuur en vitamine B12 & B6 bevatten. En dan zijn er ook nog de methylactivatoren: methionine, vitamine B2, zink, choline.

De mitochondriën spelen een centrale rol in het energie-metabolisme van de cellen. Een van hun bijzonderheden is dat ze hun eigen genoom hebben, waarvan de overdracht uitsluitend gebeurt via de moeder. De mitochondriën kunnen de kwaliteit van de eicellen en het sperma beïnvloeden, maar ook de bevruchting en de embryonale ontwikkeling. Er wordt dan ook aanbevolen om ongunstige metabole omstandigheden aan te pakken en te verbeteren die de kwaliteit van de mitochondriën kunnen wijzigen. Het idee is te kunnen zorgen voor voldoende energie en een optimaal gehalte aan antioxidanten om de kwaliteit van verouderde eicellen te kunnen herstellen.

Het is belangrijk regelmatig producten in te nemen die werkzaam zijn als antioxidanten en de werking van de mitochondriën verbeteren: de vitaminen A, B1, B2, B3, B5, E, C, ijzer, selenium, zink, alfa-liponzuur, L-carnitine... Deze voedingsstoffen zijn naast een gevarieerde voeding ook beschikbaar in de vorm van voedingssupplementen.

Ann Daelemans

# Natuurlijke pistes om de vruchtbaarheid te bevorderen

**In België kampt een op zes koppels met onvruchtbaarheid. De oorzaken daarvan zijn uiteenlopend en kunnen zowel bij de man, de vrouw als beide liggen. Ons land heeft een goed uitgebouwde gezondheidszorg en veel behandelopties zijn hier mogelijk. Ter ondersteuning van de vruchtbaarheid kunnen ook natuurlijke pistes bewandeld worden.**

## Verschillende behandelingen

Een verstoorde hormooncyclus (onevenwicht tussen progesteron en oestrogeen) vormt het vaakst voorkomende vruchtbaarheidsprobleem bij vrouwen. Mogelijke oorzaken zijn een teveel aan oestrogenen zoals bij PCOS, een heel korte luteale fase (progesterontekort) of ontstekingsverschijnselen bij endometriose. Recente publicaties wijzen er overigens op dat oxidatieve stress en ontstekingen in verband kunnen worden gebracht met vruchtbaarheidsproblemen (1,2).

Afhankelijk van de oorzaak van de onvruchtbaarheid kunnen verschillende behandelingen veel koppels helpen om hun kinderwens werkelijkheid te zien worden. Denk daarbij onder andere aan ovulatiestimulerende geneesmiddelen, kunstmatige voortplantingstechnieken zoals in-vitrofertilisatie (ivf) en kunstmatige inseminatie. In bepaalde gevallen is een operatie nodig om optimale omstandigheden voor een



## Essentiële voedingsstoffen

Bepaalde natuurlijke methodes kunnen de vruchtbaarheid ondersteunen. Een voedingspatroon dat rijk is aan specifieke voedingsstoffen verbetert de reproductieve gezondheid. Bepaalde voedingsstoffen helpen namelijk om de hormoonniveaus te reguleren, bevorderen de gezondheid van de eierstokken, ondersteunen de gezondheid van de baarmoeder en het baarmoederslijmvlies en versterken het immuunsysteem. B-vitamines en omega 3-vetzuren zijn belangrijk voor de hormonale werking. Vitamine C, selenium en zink verminderen oxidatieve stress, die de eicellen kan beschadigen. Antioxidanten en vitamine

D ondersteunen op hun beurt het immuunsysteem. Een gezond immuunsysteem is belangrijk om infecties en ontstekingen te vermijden die de vruchtbaarheid kunnen verstoren.

## Bondgenoot bij een kinderwens

Fertylis is een voedingssupplement voor vrouwen met een kinderwens en ondersteunt de vruchtbaarheid. De synergie combineert:

- **een biologisch maca-extract:** deze plant is rijk aan mineralen (waaronder ijzer), bevat fyto-oestrogenen en zou de ovulatiecyclus reguleren
- **zink, selenium en vitamine C** die de cellen helpen beschermen tegen oxidatieve stress, maar ook methylsulfonylmethaan dat de aanmaak van glutathion verhoogt, de krachtigste antioxidant in ons lichaam
- **vitamine D**, ondersteunt de vruchtbaarheid door een gezonde reproductieve omgeving te bevorderen
- **vitamine B6, B9 en B12**, spelen samen met zink een rol bij het methylerings- en celdelingsproces.



1 capsule 's ochtends bij de maaltijd  
Als kuur van minimaal 3 tot 6 maanden

1. Alam F. et al., «Association of oxidative stress with female infertility - A case control study». 2019 (PMID: 31105280)  
2. Rasheed et al., «Inflammation to Infertility: Panoramic View on Endometriosis». 2020 (DOI: 10.7759/cureus.11516)

# SHAMPOO

**7** OP DE **10** VERKOCHTE ANTI-LUIZENPRODUCTEN IN APOTHEKEN ZIJN SHAMPOOS\*



SHAMPOO 100ML  
CNK: 3135-779  
APO: 11,38€  
PUB: 19,95€

SHAMPOO 250ML  
CNK: 3496-171  
APO: 14,23€  
PUB: 24,95€

**Elimax**<sup>®</sup>  
ANTI-LUIZEN & NETEN

**100%**  
EFFECTIEF\*\*  
IN 1 BEHANDELING  
**5 MIN**

- ✓ **DOODT LUIZEN EN NETEN**
- ✓ **BESCHERMT** tot 3 dagen tegen nieuwe luizen
- ✓ **GEBRUIKSVRIENDELIJK**
  - Gemakkelijk uit te wassen
  - Vanaf 1 jaar
- ✓ **ZONDER INSECTICIDEN EN SILICONEN**



BESCHERMING



BEHANDELING



OMGEVING



Meer info:



" Mijn zoon kwam met luizen terug van het kamp... "

De prevalentie van pediculosis van de hoofdhuid is erg hoog. De hoofdluis is endemisch en epidemisch bij schoolgaande kinderen. Een aangetaste hoofdhuid geneest nooit vanzelf. Hoofdluizen zijn hematofage insecten en veroorzaken jeuk geassocieerd met kraswondjes of urticariële reacties, die de leefkwaliteit van de jonge patiënten aantasten.

### De diagnose

Het sleutelwoord is jeuk. Zozeer zelfs dat de stelling 'elke aanhoudende jeuk van de hoofdhuid zonder zichtbare laesie(s) te wijten is aan pediculosis' absoluut bekend moet zijn bij elke gezondheidswerker. De jeuk manifesteert zich vooral achter de oren of ter hoogte van de hals. Krabben kan een streptokokkeninfectie veroorzaken, in de vorm van impetigo (ontsteking van de (hoofd)huid).



De diagnose wordt bevestigd door de vondst van levende luizen en/of neten. Het gebruik van een fijne luizenkam helpt bij het opsporen van de luizen. Een eenvoudig visueel onderzoek volstaat om de neten op te sporen.

### Hoe de luizen aanpakken?

Pyrethroïden zijn zeer efficiënt in hun neurotoxisch werkingsmechanisme maar ze induceren resistentie bij de parasieten die ze moesten elimineren. Deze resistentie kan het gevolg zijn van mutaties in de natriumkanalen.

Daarom is er een andere manier van behandeling zonder insecticide op de markt gekomen om de luizenplagen te stoppen. Deze producten bestaan over het algemeen uit plantaardige of minerale oliën die op de luizen inwerken door ze te verstikken en uit te drogen.

De voordelen zijn talrijk: afwezigheid van weerstand, goede tolerantie (geen irritatie van de hoofdhuid en geschikt voor kinderen en ook astmapatiënten). Voor een optimale werkzaamheid is het belangrijk dat u de patiënt erop wijst de toedieningswijze strikt op te volgen.

### Overdracht voorkomen

Mensen die 24 tot 48 uur in contact zijn geweest met het hoofd van de besmette persoon moeten worden behandeld (luizen overleven niet langer dan 24 uur buiten een haardos). Men wast de kleding en huishoudlinnen op 60°C en laat vervolgens minimaal 10 minuten op het heetste programma drogen. Stoffen die niet gewassen kunnen worden, kan men minstens 48 uur in een plastic zak afsluiten.

### Waarom werkt dit niet?

Sommige behandelingen mogen dan 100% van de luizen en 100% van de neten doden in laboratoriumomstandigheden en soms zelfs in één toepassing, toch kan jammer genoeg geen enkel product 100% effectief zijn in reële gebruiksomstandigheden. De oorzaken van het falen zijn vaak meervoudig.

De aanwezigheid van luizen ondanks de juiste behandeling is waarschijnlijk het gevolg van herbesmetting na contact met een besmette persoon. De primaire oorzaak van het falen van de behandeling is immers een herbesmetting. Vandaar het belang om alle besmette mensen tegelijk aan te pakken met een behandeling!

Maar het falen kan ook te wijten zijn aan verkeerd gebruik van het product.

Men moet zich hierbij vooral houden aan de duur van de toepassing, dat de verlenging van de behandeling – indien nodig en daarom aangegeven in de instructies – is uitgevoerd of dat de gebruikte vorm wel de geschikte is. Daarom geven we de voorkeur aan lotions boven shampoos omdat hun inwerktijd over het algemeen langer is. Het is ook nodig dat men controleert of het product in voldoende mate en op alle haar is aangebracht. Luizen koloniseren gewoonlijk een gebied vanaf de haarlijn tot ongeveer 3 cm, en blijven dicht bij de voedingsbron die ze twee keer per dag bijten om zich vol te proppen met bloed. Maar bij een ernstige aantasting kunnen ze zich veel verder langs de haren wagen. Uit voorzorg behandelen we daarom van de wortel tot de punt.

" Heeft u een oplossing om minder te zweten? "

Hyperhidrose is een pathologie die bestaat uit de overmatige productie van zweet door de eccrine zweetklieren die de behoefte aan warmteregeling overschrijdt. Hyperhidrose is in de overgrote meerderheid van de gevallen niet gelinkt aan een onderliggende ziekte en komt voor als overvloedig zweten, meestal gelokaliseerd in de oksels of in de handpalmen. Hyperhidrose heeft een grote psychologische impact die aan de basis kan liggen van een grote sociaalprofessionele last.

### Dit moet u weten

In 90% van de gevallen is hyperhidrose gelokaliseerd, bilateraal, relatief symmetrisch en meestal gelokaliseerd in de oksels, handen of voeten. Genetische factoren zijn verantwoordelijk voor 25% van de mensen die lijden aan overmatig zweten.

#### Secundair overmatig zweten, waarvan de oorzaken divers kunnen zijn:

- ➔ Infectieziekten die verantwoordelijk zijn voor koorts.
- ➔ Organische ziekten zoals: schildklierziekten, diabetes, obesitas, bepaalde cardiovasculaire en neurologische ziekten, bepaalde tumoren, enz.
- ➔ Hormonale storingen: zwangerschap, menopauze...
- ➔ De inname van sommige geneesmiddelen: ontstekingsremmers, opiaten, antidepressiva, progestagenen, enz.
- ➔ Het eten van sommige gekruide gerechten of het drinken van alcohol...



**De geur van het zweet heeft wellicht te maken met de afbraak van het zweet door bacteriën en schimmels in de huid, vooral op slecht geventileerde plaatsen.**

Er zijn verschillende therapeutische opties in de aanpak van hyperhidrose, waarvan de keuze moet uitgaan van de locatie van het probleem, de intensiteit en de verwachtingen van de patiënt.

#### De bestaande producten

De voorkeur bij de therapeutische aanpak van gelokaliseerde hyperhidrose gaat uit naar de topische anti-transpiranten op basis van aluminiumzouten. Het werkingsmechanisme van aluminiumzouten wordt toegeschreven aan een verstopping van de zweetklieren of zelfs atrofie van de secretiecellen.

#### Uw advies

- Men brengt ze aan op een droge, onbeschadigde huid. Aluminiumzouten kunnen huidirritatie veroorzaken door de vorming van zoutzuur bij contact met water.
- Deze anti-transpirantproducten kan men 's nachts toepassen. De zweetklieractiviteit is 's nachts immers tot een minimum beperkt, waardoor het product op zijn plaats blijft en werkt zonder te worden verdund of weggespoeld door transpiratie.
- Om blootstelling aan aluminium te voorkomen, raden sommigen aan om aluinsteen te gebruiken. Deze laatste bevat echter ook gewoon aluminium!

#### Niet te verwarren

Deodoranten zullen de geuren maskeren of elimineren, maar veranderen de hoeveelheid zweet niet. Dit gebeurt door antiseptische middelen die de bacteriële proliferatie onder controle zullen houden (quaternaire ammoniumverbindingen, ethanol), adsorberende middelen (ionenuitwisselingsharsen) en etherische oliën.

#### Lontoforese

Door iontoforese kunnen Cl<sup>-</sup> en Na<sup>+</sup>-ionen door de huid dringen in een waterige oplossing met behulp van een elektrische stroom. In de praktijk bestaat dit proces uit het wassen van de handen of voeten in met water gevulde bassins waarin een elektrische stroom circuleert. Voor de oksels vereist dit een complexer gebruik van elektroden met plaatselijk aangebrachte natte sponzen. De sessies duren twintig minuten en moeten drie tot zes keer per week worden herhaald en daarna, afhankelijk van het resultaat, eventueel een of twee keer per week. De eerste resultaten zijn pas na minstens tien sessies merkbaar.

#### Botulinetoxine

Met de behandeling van gelokaliseerde axillaire of palmaire hyperhidrose door intradermale injecties van botulinetoxine kan men een zeer effectieve respons bekomen omdat dit het zweten snel en vaak zelfs drastisch vermindert. Deze behandeling herstelt snel de leefkwaliteit die de patiënten als uitstekend beschouwen en zorgt voor een bevredigende controle van de zweetafscheiding gedurende ongeveer tien maanden. De bijwerkingen van deze behandeling zijn zeldzaam en van voorbijgaande aard.

Ann Daelemans

AXITRANS

# Stop overmatig zweten



- ☑ **Klinisch bewezen**
- ☑ **Tot wel 10 dagen zweetvrij**
- ☑ **Onmiddellijk resultaat**
- ☑ **Voor alle leeftijden**
- ☑ **Makkelijk: 1 keer aanbrengen en klaar**

Axitrans is al meer dan 40 jaar dé betrouwbare referentie in de markt om overmatig zweten of hyperhidrosis tegen te gaan. Hierdoor zijn we niet enkel partner van gezondheidsprofessionals en dermatologen, maar zeker en vooral ook van jullie klanten.



Lichaam - Oksel - Voeten - Handen

# Welke etherische oliën neem ik mee op vakantie deze zomer?

Bij het gebruik van etherische oliën vragen patiënten zich vaak af welke ze mee moeten nemen op reis... Hier alvast een lijstje met enkele oliën die in het EHBO-vakantietasje mee moeten/mogen.



## De muggenwerende EO

De etherische olie (EO) van Javaans Citroengras (*Cymbopogon winterianus*) of Ceylon (*Cymbopogon nardus*) maar ook van Cernium (*Pelargonium graveolens*) zal zeer nuttig zijn ter preventie en bescherming van muggenbeten. Citroen-Eucalyptus is ook een muggenafstotende etherische olie, dankzij de afstotende werking van citronellal, een aldehyde die ook in de citronella-plant voorkomt.

### Uw advies

- **Verstuiving:**  
10 druppels EO van Java Citroengras in een verspreider.
- **Op de huid:**  
3 tot 4 druppels etherische olie van Java Citroengras verdunnen in plantaardige olie of in een bodymilk; op de onbedekte ledematen aanbrengen na het douchen. Het is belangrijk om deze EO, wanneer deze op de huid wordt aangebracht, altijd te verdunnen in een 'drager' zoals een plantaardige olie.

## De kalmerende en helende EO

Spijklavendel is de ultieme helende en pijnstillende EO. Ze wordt over het algemeen gebruikt tegen wespensteken of beten van kleine giftige diertjes. De zuiverende en pijnstillende werking maakt de olie ook zeer waardevol bij brandwonden en schimmelinfecties. De EO van Spijklavendel verlicht ook andere insectenbeten en zonnebrand.

### Uw advies

- **Wespensteek, slangenbeet, kwallensteek:**  
1 tot 2 druppels om de 5 minuten gedurende het eerste uur en nadien de toepassing spreiden afhankelijk van de pijn.
- **Zonnebrand:**  
3 druppels verdund in een plantaardige olie of in een bodymilk.
- **Letsel, schaafwonden:**  
3 tot 4 druppels op de laesie, 3 tot 4x/dag.

## De zon en een EO gaan niet altijd goed samen: dat geeft u maar beter mee!

Wie een dag of enkele uren wil zonnebaden vermijdt in het algemeen beter EO aan te brengen op de huid. Een risico op huidirritatie of lichtgevoeligheid is immers niet uitgesloten. Het is raadzaam om bijzonder voorzichtig te zijn met EO van citrusvruchten (bergamot, mandarijn, citroen, sinaasappel, pomelmoes...), maar ook met engelwortel, goudsbloem, komijn... Deze fototoxiciteit gaat samen met de aanwezigheid in deze EO van sommige biochemische componenten zoals furocoumarines en pyrocoumarines die, in contact met UV, huidirritatie, blaren, roodheid of zelfs brandwonden kunnen veroorzaken.

## De EO tegen krampen

Bij spijsverteringskrampen werkt de EO van exotische Basilicum (*Ocimum basilicum*) krampstillend. Puur of verdund in een plantaardige olie op de buikstreek aan te brengen, bij voorkeur in wijzerzin. Deze licht verwarmende en ontspannende werking zal de buikpijn van jong en oud kalmeren. Is er ook sprake van diarree dan kunt u ook capsules op basis van EO met Oregano (*Origanum compactum*) aanbevelen, net als probiotica.

## De EO voor wondverzorging

Na het reinigen van de wond met zeepwater of een zoutoplossing, kan men een bloeding snel stoppen met Cistus ladaniferus, desinfecteren met Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) en de genezing bevorderen met Lavendel (*Lavandula officinalis*). De EO van Tea tree is een vaste waarde voor anti-infectieuze en anti-parasitaire opdrachten. Men kan ze gebruiken voor elke bacteriële, virale, schimmel- of parasitaire infectie. Het is een multifunctionele etherische olie die altijd wel van pas zal komen, of het nu gaat om acne, puistjes, aften, verkoudheid of zelfs keelpijn, bijvoorbeeld. Wist u trouwens dat men ook een druppel van deze olie op de tandpasta kan doen om de mond te desinfecteren en de tanden witter te maken?

### Uw advies

- **Op de huid**  
Bij een wondje of ander ongemak: na het reinigen van de wond max. 3 tot 4 druppels pure tea tree EO aanbrengen. 3 tot 4 dagen.

De EO van Strobloem verricht wonderen op zweertjes en hematomen (blauwe plekken, kneuzingen, enz.). Ze zal ook bijdragen tot de genezing en kan daarom naar behoefte worden gecombineerd met de bovengenoemde EO. Plaatselijk 1 à 2 pure druppels aanbrengen, zo snel mogelijk na de schok voor meer efficiëntie. Om een blauwe plek te verminderen, mengt men 10 druppels EO van strobloem in 50 ml plantaardige Arnica-olie.

## De EO tegen misselijkheid

Pepermunt is een alom bekende EO in de aromatherapie: deze geweldige pijnstillerole is vooral uitstekend geschikt voor het verlichten van spijsverteringsstoornissen (misselijkheid, braken, indigestie), bewegingsziekte, concentratieverlies en hoofdpijn. Ze zal ook nuttig zijn voor wie lange ritten moet rijden het stuur een boost te geven. Deze EO bevat wel ketonen en dus is ze verboden voor gebruik bij kinderen, maar ook bij zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven!

### Uw advies

- **Olfactief**  
Direct aan het flesje ruiken, of enkele druppeltjes op een zakdoek of vloermat van de auto sprenkelen.
- **Sublinguaal**  
3x/dag 1 tot 2 druppels pepermunt.

## Reisziekte? Zeeziekte, wagenziekte, vliegtuigziekte...

2 druppeltjes pepermunt op een stukje suiker en het ongemak verdwijnt!

## Wat te doen bij zonnebrand?

Om de rode huid na een dag zonnebaden te verlichten: na een lauwe of koude douche een paar druppels EO van Lavendel (*Lavandula angustifolia/officinalis/vera*) in de aftersunmelk of plantaardige olie van Calendula (of rozenbottelolie) of Argan mengens, zal de pijn zeer effectief kalmeren. Men kan eventueel ook nog enkele druppels pepermunt (*Mint piperita*) toevoegen om de 'verkoelende' werking te versterken.

## De antistress EO

De EO van Ylang-Ylang, wat de 'bloem der bloemen' of 'parfum van alle parfums' betekent, heeft opmerkelijke antidepressieve en zenuwontspannende effecten. Op vakantie zal ze helpen om volledig los te laten en een zintuigelijke en seksuele tonus terug te krijgen. Ze kan diffuus verspreid of ingeademd. Of met 1 druppel zuivere olie op elke pols en 1 druppel op de plexus. De EO van Ylang-ylang kan in een neutrale basis worden verdund en aan het badwater worden toegevoegd.

### Uw advies

- **Verstuiving in de lucht**  
Samen met andere etherische oliën zoals bergamot, citroen, linaloë, Atlasceder, vlindergember, bittere sinaasappel.



## ZIN & ONZIN

### OVER TATTOOS

Een tattoo 'laten zetten' is tegenwoordig ongekend populair, maar mensen die een tatoeage willen, zijn zich vaak niet bewust van de details en mogelijke risico's en gevolgen van deze praktijk. Dr. dermatoloog **Nicolas Kluger** ontwart de zin en onzin over het fenomeen.

#### Verhoogt een tatoeage het risico op kanker?

**NEE** Er is geen overtuigend bewijs om te beweren dat een tatoeage het risico op kanker, huidkanker of andere, verhoogt. Het aantal getatoeëerde mensen met huidkanker ter hoogte van de tatoos mag dan wel toenemen maar tot het tegendeel is bewezen, is dat wellicht omdat het aantal getatoeëerde mensen steeds toeneemt.

#### Mag men een tattoo laten zetten als men zwanger is of borstvoeding geeft?

**NEE** Ik raad dit niet aan als men zwanger is of borstvoeding geeft. Er zijn immers nanodeeltjes (deeltjes kleiner dan 100 nanometer) in de inkt die in theorie de placentabarière kunnen door- en de foetale bloedstroom kunnen binnendringen. Deze nanodeeltjes vindt men soms terug in de moedermelk. Daarom raden we vrouwen uit voorzorg af om tijdens de zwangerschap of borstvoeding een tatoeage te laten zetten. Maar anderzijds is er voor een reeds getatoeëerde zwangere vrouw geen risico voor het kind, omdat we aannemen dat het risico dat de inktdeeltjes in de algemene bloedsomloop maximaal is tijdens het zetten en de genezing van de tatoeage en niet nadien.

#### Komt de tatoeage-inkt in de bloedbaan en kan die sporen achterlaten in het lichaam?

**JA** De inktnanodeeltjes gaan een beetje door de bloedbaan. De impact van deze passage is niet bekend. Bij mensen met tatoeages worden de knopen in het drainagegebied van de tatoeage besmet. Als de tatoeage op de armen zit, (ver)kleuren de oksellymfeklieren en op de benen kleuren de klieren van de liesholte. Maar deze knooppunten functioneren normaal. Er zijn geen aanwijzingen voor een verhoogd risico op lymfomen bij mensen met tatoeages.

Anderzijds zal een chirurg, tijdens een operatie om welke reden dan ook, die tijdens een operatie gekleurde lymfeklieren ontdekt, ze verwijderen om ze te analyseren. Dit verhoogt de ernst van elke operatie. Deze gekleurde lymfeklieren kunnen ook voor interpretatieproblemen zorgen bij een PET-scanonderzoek dat zich richt op het zoeken naar ontstekingen of kankercellen in het lichaam, met behulp van een radioactieve marker die zich uitsluitend hecht aan de ontstoken gebieden. PET-scanresultaten bij mensen met tatoeages kunnen vals positief zijn. Dit vereist dan onnodige aanvullende onderzoeken voor patiënten. Ten slotte maakt de tatoeage soms ook de lymfeklieren voelbaar die zwellen. Nogmaals, dit kan leiden tot verdere medische onderzoeken en dus extra stress voor de getatoeëerde persoon.

#### Komt een inktallergie vaak voor?

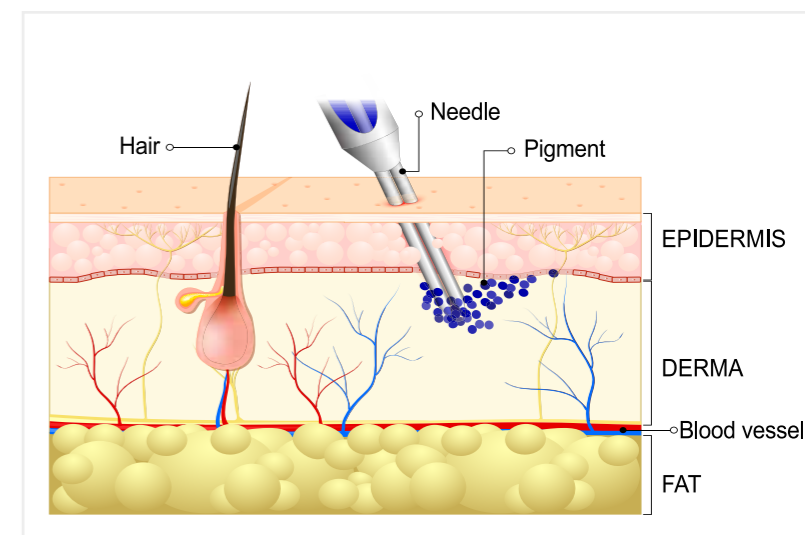
**JA** Dit is de meest voorkomende reden waarvoor mensen met een tattoo bij mij langskomen en het is de meest voorkomende complicatie. Deze allergie komt vooral voor bij rode inkten of afgeleide kleuren zoals roze of oranje. Men moet alvast weten dat deze allergieën meestal maanden, zelfs jaren na de realisatie van de tatoeage kunnen aanslepen. Het is wellicht een probleem van een stof bij de degradatie van tatoeage-inkt, een product dat zich na enige tijd manifesteert.

Deze allergieën zijn pijnlijk voor de getatoeëerde persoon: met een gezwollen huid, jeuk en/of een ontstekingsreactie. De klinische diagnose is vrij eenvoudig. De behandeling gebeurt via lokale therapie met corticosteroiden. Als dit niet volstaat, is het mogelijk om corticosteroiden te injecteren. Als ondanks deze strategieën de allergie niet verdwijnt, is een verwijdering van de tattoo met een laser mogelijk. En in het ergste geval kan een chirurgische excisie van de getatoeëerde huid worden uitgevoerd. Dit zal wel een litteken nalaten.

Wanneer een allergische reactie op een kleur optreedt, is dit een levenslange contra-indicatie bij een nieuwe tattoo met diezelfde kleur. Op basis van wat we nu weten is het beter om het risico van kruisreacties met dezelfde kleur van een ander merk te vermijden. Een verandering van het merk van de inkt is geen garantie om herhaling te voorkomen bij een nieuwe tatoeage. Zwarte tatoeages worden vaker geassocieerd met knobbeltjes en de vorming van vreemde lichamen door de vorming van pigmenten. Dermatoze kan ook voorkomen op tatoeages.

#### Is de samenstelling van tatoeage-inkt gereguleerd?

**JA** De Europese wetgeving regelt de samenstelling van inkten behoorlijk streng. En deze inkten blijken heel vaak uit de Verenigde Staten te komen, die voldoen aan de specificaties die in Europa zijn gedefinieerd. Er wordt nu gewerkt aan wijzigingen om deze regels nog strenger te maken.



### Is er nog steeds infectiegevaar bij het tatoeëren?

**JA NEE** Het risico op infectie verminderde sinds een opleiding in hygiëne- en ontsmetting verplicht werd (zie kadertje onderaan). Sommige tatoeëerders kunnen nog steeds fouten maken maar over het algemeen zie ik zelden mensen met een huidinfectie na een tatoeage. Tatoeëerders gebruiken apparatuur voor eenmalig gebruik, autoclaven om hun instrumenten te steriliseren, producten om de huid te desinfecteren... Infecties met het hiv-virus zijn nooit echt gedocumenteerd na het tatoeëren. De infecties door hepatitis B- en C-virussen, gelinkt aan tatoeage, zijn verleden tijd. Natuurlijk moeten tattoo- en piercingbeoefenaars voorzichtig zijn en blijven. Een tatoeage laten zetten in vreemde landen in Afrika of Azië is geen goed idee.

### Is het gemakkelijk om een tatoeage te laten verwijderen?

**JA** Momenteel verwijdert slechts een klein deel van de getatoeëerde mensen tatoeages, hoewel verschillende onderzoeken aantoonde dat ongeveer 20% van hen spijt heeft van ten minste één van hun tatoeages. Maar bij deze 'teleurgestelden' denkt zelfs minder dan een op de twee aan het verwijderen van hun tatoeage(s). Een verwijdering met de laser is de voorkeursmethode maar de afgelopen jaren zagen we ook aanbiedingen met chemische producten die worden voorgesteld als minder pijnlijk en goedkoper. Ze zorgen voor een oppervlakkige verbranding van de huid, doen de inktbolletjes barsten of verwijderen de inkt via een voorbereidende schaafwond van de huid. Dit gebeurt vaak uitgevoerd in tattoo- of schoonheidssalons, in een privéruimte.

Maar het is alleen de laser bediend door een gezondheidsprofessional, die mag worden gebruikt. De meest gebruikte lasers zijn nano- en picosecondelasers. De procedure is echter lang, met een verloop van één sessie om de twee maanden en dit soms gedurende meerdere jaren, afhankelijk van de grootte en de kleuren van de tatoeage.

### Doet het zetten van een tatoeage pijn?

**JA NEE** Het hangt af van de plaats, het ontwerp, de omvang van het getatoeëerde oppervlak. Sommigen brengen eerst een verdovende crème aan. Maar het feit dat het pijn doet, maakt deel uit van het proces van het verkrijgen van de tatoeage. De pijn duurt niet lang als de sessie voorbij is. Post-tatoeage zorg is essentieel voor de genezing: wassen met water en zeep, aanbrengen van een verzachtende crème gedurende twee tot drie weken, niet in de zon zitten of zwemmen. Zodra de getatoeëerde huid volledig is genezen, na maximaal een maand, is het mogelijk om een volledig normaal leven te hervatten, terwijl men er blijft aan denken de tattoo goed te beschermen tegen de zon om veroudering te voorkomen.

### De regelgeving

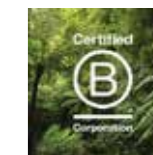
Mensen die beroepsmatig tatoeëren, moeten hun activiteit aangeven bij de FOD Volksgezondheid en een opleiding van 20 uur volgen. De professional leert de basisprincipes van ontsmetting, asepsis en het juiste gebruik van steriele apparatuur. Infectie- en hemorragische risico's, eerste hulp, afvalbeheer, hygiëneprincipes, onderhoud van lokalen en meubilair maken ook deel uit van de vorming. Door te slagen voor een praktijkexamen aan het einde van de opleiding, verkrijgt men zijn registratienummer. Dit is een erkenning van de opleiding gevolgd door de beroepsbeoefenaar en heeft tot doel een kwaliteitsvolle dienstverlening aan de bevolking te garanderen.



APIVITA was het eerste Griekse bedrijf dat in 2018 de B Corporation-certificering ontving en lid werd van een internationaal netwerk van bedrijven en organisaties die hun ondernemerschap willen combineren met maatschappelijk welzijn en de kracht van hun markten gebruiken om sociale en milieuproblemen op te lossen. In juli vorig jaar kon Apivita met trots aankondigen dat het voor de tweede keer gecertificeerd is door B Corporation met een uitzonderlijke score van 117,2 punten.

### Wat betekent het om een B Corp te zijn?

De B Corp-beweging is een netwerk van bedrijven dat hun merk gebruikt als een Force for Good. Ze zijn gepassioneerd en geïnspireerd om een positieve verandering teweeg te brengen voor hun medewerkers, klanten, huidige en toekomstige generaties en voor de planeet. B Corps voldoen aan de hoogste normen van geverifieerde sociale en milieuprestaties, openbare transparantie en wettelijke aansprakelijkheid. Er zijn momenteel meer dan 5000 Certified B Corporations in meer dan 500 sectoren en 80 landen.



#### ONZE VERBINTENISSEN: DE PLANEET BEHOUDEN EN DE MAATSCHAPPIJ HELPEN

- ▶ Het gebruik van lokale grondstoffen.
- ▶ De teelt en de oogst van grondstoffen afkomstig van hernieuwbare aanplantingen, waarvan een steeds gegarandeerde naspeurbaarheid wordt uitgevoerd met ethische technieken en een beperkte voetafdruk.
- ▶ Geen enkel product wordt op dieren getest.
- ▶ Alle verpakking zijn recycleerbaar en/of gerecycleerd.

#### Een hele reeks milieuvriendelijke en sociale initiatieven

Het gebouw van de hoofdzetel is bioklimatisch en werkt volledig op hernieuwbare energie, milieuvriendelijke en duurzame productieprocessen, een goede beheersing van energie, water en afval met als doel de klimaatimpact te beperken maar ook jobs voor de lokale bevolking te scheppen, de corruptie te bestrijden of ook nog partnerships op te zetten met meer dan 41 filantropische verenigingen.

### Mag ik het zonnebeschermingsproduct meteen aanbrengen wanneer mijn kind uit het zwembad komt?

**JA**

De Transparent Spray West Skin Pediatrics SPF 50 zonnecrème van de laboratoria ISDIN werd speciaal ontwikkeld voor de huid van kinderen vanaf 6 maanden met een onzichtbare fotobescherming via een spray voor een natte huid.



#### + HET PRODUCT

- + Zorgt voor een verhoogde bescherming tegen de uvb- en uva-stralen met een beschermingsfactor 50.
- + Heeft een met strobloem verrijkte formule die de werking van de huidbarrière verzacht en versterkt.
- + Met zijn Wet Skin-technologie laat de absorptie van de crème toe op een droge of natte huid, zonder een wit laagje achter te laten en behoudt de beschermingsfactor.
- + Zeer waterbestendig.
- + Snelle en onmiddellijke absorptie.
- + Kan in elke richting worden ingewreven.
- + Is geschikt voor alle huidtypes, met inbegrip van de atopische huid (vanaf 6 maanden).
- + De formule spaart de zee dankzij het merendeel biologisch afbreekbare en/of anorganische stoffen.

# FRONTLINE®

## PROTECT VOOR HONDEN

### DE MEEST COMPLETE FRONTLINE® PIPET VOOR HONDEN



**Snelle werking binnen de 6u\***



**Afwerend**



**Vermindert de besmetting van het huis\*\***

Beschermt honden tegen vlooien, teken én vliegende insecten zoals muggen, voordat ze steken.\* FRONTLINE® PROTECT helpt ook om besmetting van het huis te voorkomen.\*\*



\* Aanhechting van een enkele teek of beten door een enkele mug of zandvlieg kunnen voorkomen. Voor verder informatie zie bijsluiter.

\*\* Voorkomt omgevingsbesmetting met vlooienieren en immature stadia van C. felis door het afdoen van vlooien voor de eileg. Uit F. Beugnet. Parasite 2016, 23: 57

§ Doodt nieuwe infesterende vlooien (C. canis, C. felis) en nieuwe infesterende teken (R. sanguineus, D. reticulatus en I. ricinus) binnen 6 uren vanaf 2 dagen na behandeling en gedurende een volledige maand.

**FRONTLINE Protect® spot-on oplossing voor HONDEN (fipronil – permethrine).**

**ALLEEN VOOR GEBRUIK BIJ HONDEN (≥ 8 weken en ≥ 2 kg). NIET GEBRUIKEN BIJ KATTEN.** 🚫 Lees aandachtig de bijsluiter.

Permethrine is gevaarlijk bij katten. Bij accidentele blootstelling, de kat wassen met shampoo of zeep en onmiddellijk een dierenarts raadplegen. Om te voorkomen dat katten accidenteel worden blootgesteld, de behandelde honden weghouden van katten totdat de toedieningsplaats droog is. Laat katten de toedieningsplaats bij een behandelde hond niet likken. In geval van dit type blootstelling onmiddellijk een dierenarts raadplegen. **Niet gebruiken bij katten en konijnen.**

**Indicaties:** Bij honden voor de behandeling en preventie van infestaties met vlooien en/of teken, wanneer afwerende (anti-voedende) werking nodig is tegen zandvliegen, bijtende vliegen en/of muggen: **Gebruik tijdens dracht of lactatie:** De veiligheid van het diergeneesmiddel is niet bewezen tijdens dracht en lactatie. 2-5kg: BE-V555324; 5-10kg: BE-V555333; 10-20kg: BE-V555342; 20-40kg: BE-V555351; 40-60kg: BE-V555360. **Vrije aflevering.** Verdere informatie zie bijsluiter (laatste herziening tekst 26/03/2021) of beschikbaar bij Boehringer Ingelheim AH Belgium SA - Arnaud Fraiteurlaan 15-23, 1050 Brussel. hr270521. ® Geregistreerd handelsmerk. © 2023. Alle rechten voorbehouden.

V.U.: Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA - BE-CAN-0072-2023 - 03/2023

## Topicrem viert 30 jaar SKIN POSITIVITY

De farmaceutische laboratoria van de **Mayoly Spindler**-familie, opgericht in 1909, ontwikkelden en produceerden aanvankelijk geneesmiddelen op basis van plantenextracten maar breidden verder uit naar allereerste en chronische ziekten maar ook probiotica en dermocosmetica. Zo ontstond ook **Topicrem** toen de vader (apotheker) voor het welzijn van zijn zoon een sterk geconcentreerde bodymilk maakte die heel veel hydraterende stoffen bevatte en ook een unieke textuur had die onmiddellijk doordrong en niet kleefde: de **ULTRA-HYDRATERENDE Bodymilk**.

Topicrem heeft altijd al huidverzorgingsproducten willen voorstellen die een oplossing bieden om alle problemen van de gevoelige huid aan te pakken met gamma's voor het gezicht, lichaam en haar. Hierbij koppelt het zijn dermatologische expertise aan welzijn om een bron van plezier te vormen en de gevoelige huid weer te laten stralen met zelfvertrouwen en positiviteit.

De Topicrem bodymilk is verrijkt met glycerine, ureum, bijenwas en heeft een romige, niet-vette en niet-kleverige textuur die 48 uur lang hydrateert en beschermt. Deze melk is dermatologisch en pediatrisch getest en geschikt voor zowel volwassenen als kinderen en baby's en dus een verzorging voor het hele gezin. De huid is soepel, zacht, comfortabel en gevoed.



## Vrij verkrijgbare antiparasitica Welke toedieningsvorm moet u kiezen?



### ORALE TOEDIENING

- ▶ Verteringstijd: 20 minuten (met of zonder voeding).
- ▶ Systemische distributie - piekconcentratie in het bloed (van afoxolaner) 2 tot 4 uur na inname.
- ▶ Doodt vlooien binnen 8 uur\*.
- ▶ Doodt teken binnen 48 uur\*.



### PLAATSELIJKE TOEPASSING, ROND DE HALS

- ▶ Doeltreffend\* binnen 48 uur na het aanbrengen van de halsband.



### PLAATSELIJKE TOEPASSING

- ▶ Droog- en verspreidingstijd: binnen 24 tot 48 uur.
- ▶ De werkingssnelheid\* is afhankelijk van de in de spot-on gebruikte moleculen.

### Enkel fipronil

- ▶ Doodt vlooien binnen 24 uur\*.
- ▶ Doodt teken en kauwluizen binnen 48 uur\*.

### Fipronil in combinatie met permethrine

- ▶ Doodt vlooien binnen 6 uur\*.
- ▶ Doodt teken binnen 6 uur\*.

\*De werkingssnelheid is gebaseerd op de tijd die nodig is om >95% van de vlooien en >90% van de teken te doden.

## Herdachte verpakkingen: een bewuste en geslaagde keuze van de laboratoria Bioderma

**Elke seconde** wordt over de hele wereld **1 flesje** micellair water Sensibio H2O verkocht. Dat is goed voor **meer dan 85.000 flesjes per dag**.

De experts van Bioderma waken over de weldaden ervan voor de huid, maar tegelijk ook over hun ecologische impact tot op de ecosystemen van oceanen en zeeën. Daarom gebruikt Bioderma bijvoorbeeld geen palmolie of polyethyleen meer in zijn formules. De micellaire waters zijn nu zo samengesteld dat ze niet langer hoeven gespoeld, waardoor we besparen op een van **onze kostbaarste hulpbronnen: water**.

In zijn bezorgdheid over het behoud van het milieu, **verbeterde** het dermatologisch laboratorium Bioderma nu ook de samenstelling van zijn **verpakkingen en ontwierp het nieuwe eco-packs**. Met deze actie wil het dermatologisch labo om en bij de **430 ton** bioplastics per jaar besparen.





## De UFAPT - de Franstalige beroepsvereniging voor Farmaceutisch-Technische Assistenten neemt deel aan Pharma forum

De tweede editie van de **vakbeurs Pharma forum** vindt in september plaats in Namen.

Het programma brengt twee dagen opleidingen, ontdekkingen, networking en feestelijke momenten voor de apothekers en hun assistenten. Het was dan ook logisch dat de beroepsvereniging van Franstalige apothekersassistenten zich bij de organisatoren, de AUP (L'Association des Unions de Pharmaciens) en OPHACO (L'Office des Pharmacies Coopératives de Belgique) aansloot, zodat het geheel van de apotheketeams vertegenwoordigd is, en stof tot nadenken vindt tijdens dit evenement.

Chrystelle Blairon, voorzitter van UFAPT, bevestigt dit: "De UFAPT zal voor het tweede opeenvolgende jaar aanwezig zijn op deze niet te missen afspraak voor de farmaceutische sector. Het is immers altijd een unieke gelegenheid om elkaar te ontmoeten, ideeën uit te wisselen en te praten over onze projecten, maar ook alle spelers in ons beroep te ontmoeten en de laatste nieuwigheden te leren kennen. Een weekend lang kunt u er zich gratis bijscholen en uw vak tonen aan uw gezin, want dit jaar biedt Pharma forum ook randactiviteiten aan voor de partners en kinderen."

**Pharma forum**

**23 en 24 september – Namur Expo.**

De apothekers en hun assistente(n) kunnen zich gratis inschrijven met de code BAAA1000 via [pharmaforum.be](http://pharmaforum.be).



**Arega**

### 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<sup>®</sup> 10% Het zwitsers zakmes van elke huisapotheek

MADE IN  
NATURE



### 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



97%  
ingredienten  
van natuurlijke  
oorsprong

### Lipocils, een nieuwe baanbrekende reiniger van de laboratoria Talika

Al deze kostbare actieve bestanddelen dringen de hele nacht in om dag na dag steeds langere, sterkere en zijdezachtere wimpers te krijgen. Deze make-up remover werkt bovendien als een echt 3-in-1 verzorgingsproduct: hij voedt de wimpers (ricinusolie, sheaboter en cacao) en regenereert de oogcontour tijdens de slaap (extract uit nachtschone). Nog verrassender is dat hij ook de groei vande wimpers stimuleert dankzij het Mythisch Plantaardig Complex, dat na het gebruik nog tot 's morgens inwerkt.

#### De prijs

Potje van 30ml : 36,50€

### Omega 7 van de laboratoria Pharma Nord

Omega 7 Pharma Nord bevat vitamine A dat bijdraagt tot de instandhouding van een normale huid en slijmvliezen, zoals de ogen, neus, mond en de intieme zone van de vrouw.



#### De indicaties

Bij last van droge ogen, huid en slijmvliezen door gebruik van schermen, door airco en luchtvervuiling of tijdens de menopauze.

#### De formule

Het is een voedingssupplement bestaande uit zachte plantaardige capsules met in elke capsule 500 mg gestandaardiseerde duindoornolie. Het rozemarijnextract is toegevoegd als antioxidant. De duindoornolie in Omega 7 Pharma Nord, SBA24 genoemd, is een unieke formulering die in veel wetenschappelijk onderzoeken is gebruikt. De olie wordt gewonnen uit zowel de bessen als de zaden van de duindoornplant, wat zorgt voor de rijkste combinatie van actieve ingrediënten. Naast omega-7-vetzuur is duindoornolie een goede bron van het omega-3-vetzuur alfa-linoleenzuur en het omega-6-vetzuur linolzuur, die beide essentieel zijn, net als oliezuur dat een omega-9 vetzuur is. Duindoornolie bevat ook een hoog gehalte aan antioxidanten. Zo bevat de olie alle verschillende soorten natuurlijke vitamine E in de vorm van tocoferolen en tocotriënolen. Daarnaast is de olie rijk aan natuurlijke carotenoïden, waaronder beta-caroteen. Er zijn slechts sporen van fytoosterolen (een soort fyto-oestrogeen) in de olie, en hebben de capsules geen fyto-oestrogeenactiviteit.

#### De gebruiksaanwijzing

Eerste twee weken: tweemaal daags 2 capsules (4 capsules per dag). Daarna: 2 maal daags 1 capsule (2 capsules per dag). In te nemen tijdens het eten.

#### De prijs

24,95€ voor 60 capsules

### Étoile du Jour van GARANCIA, een specifiek menopauzeproduct met ultrasnelle werking om zich ook na haar 50ste goed te voelen

Dit verzorgingsgamma corrigeert 9 tekens van veroudering en helpt deze tekenen van de huidveroudering op twee weken te beperken. Deze producten werken in op 3 factoren van de veroudering van de huid: het stoppen van de oestrogeenproductie, de neuroveroudering en de verzwakking van de vetten. De gezichtscontouren verbeteren, de huid wordt strakker en de diepe rimpels verzachten.

#### De formule

- Het NEUROFIRM-UP X5 DAY complex, een combinatie van een nieuwe generatie peptide, Lipovolume™ die duidelijk de contouren van het gelaat en zijn volumes verbetert.
- Hyaluronzuur met laag moleculair gewicht.
- 3 plantenextracten met fabuleuze klinisch geteste eigenschappen.

#### De prijs

Serum 30ml: 74,09€

Dag- of nachtcrème 40ml: 74,09€

Navulling 40ml: 63,49€





### Melascreen van DUCRAY, de routine tegen bruine vlekjes

Dit ritueel dat doeltreffende en duurzame resultaten biedt voor alle soorten bruine vlekjes, bestaat uit twee aanvullende stappen.

#### 1. De aanvalsfase gedurende 1 maand.

Het doel is hier de bruine vlekjes te depigmenteren via het antivlekkenconcentraat en het voorkomen van het verschijnen van nieuwe vlekjes door de zonnebescherming met Fluide of Crème zon SPF50+.

#### 2. De onderhoudsfase na de eerste maand van het programma:

om de zichtbare resultaten te behouden in de tijd, zal het antivlekken Serum de teint gelijkmaken en oplichten en de antivlekken Oogcontour zal de blik doen oplichten. En ten slotte zullen de Fluide en Crème zonnebescherming SPF50+ de verschijning van nieuwe vlekjes voorkomen.

#### De prijs

Van 26,50 tot 40,50€

### Veilig zonnen met de zonne-olie hoge bescherming SPF50+ gezicht en lichaam van NUXE SUN

Deze verzorging waarborgt een intense bescherming die goddelijk netjes is en een breedspectrum bescherming biedt tegen uva/uvb-stralen dankzij het exclusief gebrevetteerde systeem dat 3 organische filters en 2 esters combineert. De olie is ook verrijkt met rijstextract en rozemarijn die een antioxiderende werking hebben. Dit voorkomt de vroegtijdige veroudering van de huid. De olie is waterbestendig en is getest op haar effect op het ecomariene systeem en is niet-toxisch bevonden. Het parfum verwijst naar de zomer en de textuur is zijdeachtig, licht en niet-plakkerig. De olie dringt snel in de huid en laat een fijn, onweerstaanbaar laagje achter dat de huid sublimeert.

#### De prijs

Pompflesje 50ml: 32,50€



### Liftactiv 83 van de laboratoria VICHY, de routine tegen pigmentvlekjes

Beide verzorgingen, het serum en de dagcrème, voorkomen de vlekjes, beperken de rimpels en verbeteren hun aanschijn.

Het serum bestaat uit een hooggeconcentreerde formule die niacinamide bevat dat de bruine vlekjes vermindert en ook glycolzuur en exfoliërende stoffen die zorgen voor een gladde en stralende teint. De dagcrème SPF50+ tegen bruine vlekjes vermindert de rimpels en helpt de huid te beschermen tegen de vorming van nieuwe bruine vlekjes dankzij de hoge bescherming tegen uv-stralen.

#### Het gebruik

Het serum elke ochtend aanbrengen en nadien de dagcrème.

#### De prijs

Liftactiv Serum - 30 ml: 49,95€

Liftactiv Dagcrème - 50 ml: 45,95€

### Vinosun Protect van CAUDALIE, een lichtgevende brainer met respect voor het milieu

Dit zonnegamma beschermt het gelaat en het lichaam tegen de uva/uvb-stralen terwijl het tegelijk een antioxiderende werking biedt, ook voor de meest gevoelige huidtypes.

De lichte en niet-vette bescherming smelt snel op de huid en wordt ook onzichtbaar. Het is ook zeer zintuiglijk met zijn geurnoten van oranjebloesem, kokosmelk en witte jasmijn. Het gamma is geschikt voor alle leeftijden vanaf 3 jaar.

#### De formule

- Polyfenolen van gestabiliseerde druivenpitjes die zorgen voor een unieke anti-aging bescherming.
- Extracten van fijnspar of Noorse spar die het immuunsysteem van de huid versterken.
- Vitamine E.
- 4 cleanfilters die zorgvuldig werden uitgezocht om een breedspectrum verzorging tegen de zon te waarborgen.

#### De prijs

Van 17,80 tot 28,40€



# VoltaNatura

## BIO plantaardige gel



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



# Overal met je mee

# 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).

