



► **Blijven leren**
**THERAPIETROUW
BIJ DE BEHANDELING
VAN CPOD**



DOSSIER
Prikkelbare-
darm-
syndroom

Actualiteit
VOEDINGS-
SUPPLEMENTEN
IN DE APOTHEEK

Preventie
3 VACCINS
TIJDENS DE
ZWANGERSCHAP

Cosmetologie
RETINOL,
ANTI-AGING
ICOON

Management
DE INRICHTING
VAN DE APOTHEEK
HERUITVINDEN

Bactiol[®] Complete

Geef je darmen een
**NIEUWE
START!**

**VOELBAAR
EFFECT
BINNEN
2 WEKEN!**



Bactiol[®] Complete is een voedingssupplement dat het volledige darmtraject ondersteunt. De innovatieve formule is wetenschappelijk onderbouwd om het darmcomfort te optimaliseren.²

- ✓ **Innovatieve formule:**
15 miljard gepasteuriseerde *Akkermansia muciniphila* & 2 miljard *B. lactis B420*TM
- ✓ Ondersteunt het volledige darmtraject
- ✓ Bij **aanhoudende ongemakken**
- ✓ 1 capsule per dag



CNK 4738-662 – PP: €42

www.bactiol.eu

¹ Study: Pasteurised *Akkermansia muciniphila* 30 billion bacteria. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT05348642>
² Bactiol[®] Complete bevat vitamine B2, die bijdraagt tot de instandhouding van normale slijmvliezen, zoals in de darm.

Metagenics

NIEUW!



Het internet en de sociale media kunnen de gezondheid schaden

Als het om de gezondheid gaat, kan het zoeken en vinden van informatie op sociale media schadelijk zijn... voor de gezondheid. Dat is de paradox die naar voren kwam na een onderzoek van de Fondation Descartes, gespecialiseerd in onderzoek naar informatie en desinformatie. Of met andere en meer woorden: het zoeken naar info over gezondheid op Facebook, Twitter, WhatsApp of TikTok in plaats van bij een arts of in meer algemene media, verhoogt het risicovol gedrag. Voor het onderzoek werden 4.000 Fransen onderzocht om verbanden te kunnen leggen tussen hun bronnen voor medisch nieuws en hun gezondheidskennis en hun gedrag zoals de weigering van vaccins of de afwijzing van conventionele medische behandelingen te onderzoeken.

De deelnemers kregen een aantal stellingen voorgelegd. Sommige waren waar, dat wil zeggen ze stemden overeen met de huidige medische kennis en andere stellingen waren pertinent onjuist, dus niet-conform. Deze laatste doen de ronde op de sociale media zoals bijvoorbeeld: 'Het eten van bevroren citroen helpt bij de bestrijding van diabetes en bepaalde tumoren', of 'Chocolade geneest depressie'.

Uit het onderzoek van Laurent Cordonnier, socioloog en onderzoeksdirecteur bij de Fondation Descartes, blijkt dat Fransen die de voorkeur geven aan sociale media, een lager niveau van medische kennis hebben dan anderen. Een gevoeligheid voor complottheorieën of een interesse in alternatieve therapieën zijn ook factoren die verband houden met minder kennis.

Naast hun gezondheidskennis heeft ook de manier waarop zij de informatie verkrijgen invloed op het gezondheidsgedrag van de ondervraagden. Zo hebben degenen die 'vaak' tot 'zeer vaak' via YouTube informatie over gezondheid verkrijgen, een 2,9 keer grotere kans dan anderen om hun medische behandeling al te hebben gestopt en geruild voor een alternatieve therapie.

Dit onderzoek wijst er ons nogmaals op in hoeverre het advies dat bij elke aflevering van een geneesmiddel hoort, noodzakelijk is om onze patiënten te begeleiden in hun zorg.

N.Evrard

MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 177 - DECEMBER 2023/JANUARI 2024 - TARIEF 1,50€

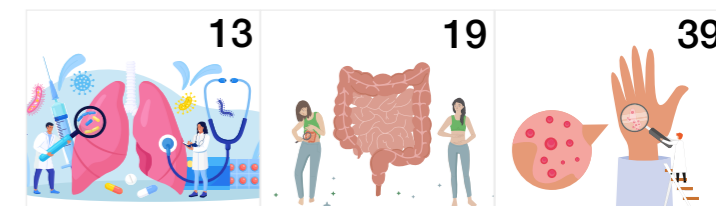
Verantwoordelijke uitgever: Farmapress bvba/sprl. - Leuvensesteenweg 431 D - 1380 Lasne • **Directeur van de publicatie:** Valérie Decallonne 0475/23 53 98 - vdc@editionventures.be • **Marketing Directeur:** Nathalie Fisse - 0495/90 60 15 - nfi@editionventures.be • **Redactie:** Nathalie Evrard, apotheker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

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

Intro

Inhoudstafel
FORMATIE

Actualiteit	
Nieuws	04-05
64% van de voedingssupplementen wordt verkocht in de apotheek	06
Management	
De inrichting van de apotheek heruitvinden	09-10
Blijven leren	
COPD, met probleem van de therapeutrouw	13-17
Dossier PDS	19
Wat is het prikkelbaredarmsyndroom?	20-21
De behandelingsopties	22-23
Hoe kunnen we het PDS aanpakken?	24-25
De rol van de FODMAP's	26
Het cijfer	
Tabak & COPD	27
Gezondheid	
De enzymvervangings therapie	29-30
Puur natuur	
Hoe beginnen met een detoxkuur?	31-32
Preventie	
De drie nodige vaccins bij zwangerschap	34-35
Cosmetologie	
Retinol en co	37-38
Dermatologie	
Atopische dermatitis	39-41
Dierengeskneekunde	
Vlooiën en teken	43
Vragen van patiënten	45
Info Labo	47-49
Wedstrijd	49
Nieuws	50



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!

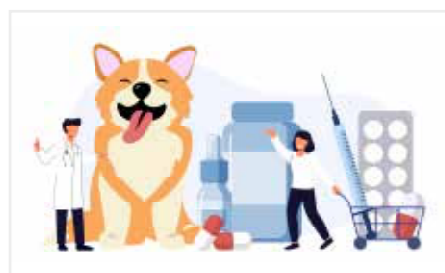


De Z-producten

Abnormaal slaapgedrag, zoals slaapwandelen, is een bekende bijwerking van de Z-medicijnen. In de meeste gevallen is zolpidem daarbij betrokken. De behandeling met zolpidem moet onmiddellijk worden gestopt wanneer de patiënt een ongewoon slaapgedrag ontwikkelt. Het risico is groter indien zolpidem gelijktijdig wordt ingenomen met alcohol of andere geneesmiddelen die het centrale zenuwstelsel onderdrukken.

Abnormaal gedrag tijdens de slaap - zoals slaapwandelen met nachtelijke eetbuien - kan worden waargenomen met andere geneesmiddelen zoals quetiapine, aripiprazol, duloxetine, venlafaxine, trazodon, enz.

Bron: BCFI december 2023



Diergeneesmiddelen van 2013 tot 2023

In mei 2023 waren er ongeveer 1.450 diergeneesmiddelen beschikbaar op de Belgische markt; in 2013 waren er dat nog maar ongeveer 1.100. Antibiotica, antiparasitaire middelen en vaccins vormen de meerderheid, namelijk 65% van de geneesmiddelen die nu beschikbaar zijn. De honden hebben het grootste aantal geneesmidde-

len en de grootste farmacotherapeutische diversiteit in termen van werkzame stoffen ter beschikking. Dan komen runderen, varkens, katten en in mindere mate, de paarden. Een uitzondering geldt echter voor vaccins waarvoor kippen en varkens de belangrijkste 'patiënten' zijn.

Bron: BCFI vetcompendium november 2023



Opioiden, misbruik en afhankelijkheid

Het aantal meldingen van opioidenmisbruik en -afhankelijkheid in de EU is relatief hoog en neemt toe.

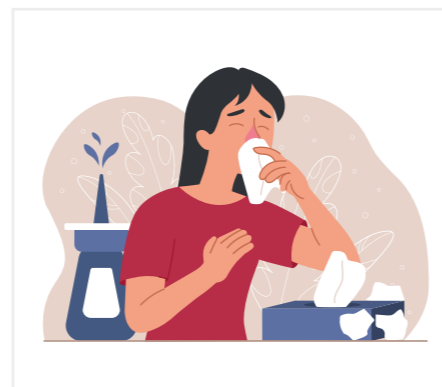
De meeste SPC's en bijsluiters van opioiden zijn of zullen dan ook worden aangepast en bepaalde aanbevelingen en waarschuwingen opnemen.

- De noodzaak om bij het starten van de behandeling de duur ervan en een stopzettingplan te bepalen.
- Indien nodig de doseringen regelmatig aanpassen en de noodzaak beoordelen om de behandeling verder te zetten.
- Waarschuw voor de risico's van tolerantie en afhankelijkheid.
- Monitor mogelijke signalen van dwangmatig productzoekgedrag.

Dit moet u weten

Het BCFI heeft verschillende e-learningcursussen online ter beschikking over het gebruik van opioiden.

Bron: FAGG



Orale vasoconstrictoren en rinitis

Het Franse Geneesmiddelenbureau - ANSM - raadt formeel het gebruik af van orale vasoconstrictoren bij verkoudheden. Er kunnen immers myocardinfarcten en beroerten optreden na gebruik van pseudo-efedrine en fenylefrine om de verkoudheidssymptomen te verlichten. Het risico is zeer laag, maar deze voorvallen kunnen optreden, ongeacht de dosis en de duur van de behandeling. Het Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie - BCFI - stelt dat de baten-risicoverhouding van deze stoffen ongunstig is.

Uw advies

De rol van deze geneesmiddelen is niet essentieel bij rhinosinusitis, dat binnen enkele weken spontaan geneest. Om het ongemak veroorzaakt door de symptomen te verlichten, adviseert u:

- de binnenkant van de neus te bevochtigen met geschikte spoeloplossingen.
- voldoende te drinken.
- te slapen met het hoofd rechtop.
- te zorgen voor een koele omgevingstemperatuur (18-20°C) en de kamers regelmatig te ventileren.



Acute otitis media bij kinderen

Een adequate pijnstillende behandeling vormt de basis van de zorg. Paracetamol kan als eerste worden overwogen vanwege zijn goede verdraagbaarheid en het gunstige veiligheidsprofiel. Er lijkt geen enkel bewijs te zijn voor de meerwaarde van ibuprofen ten opzichte van paracetamol. Antibiotica zijn over het algemeen niet aanbevolen, behalve in specifieke omstandigheden, zoals acute bilaterale otitis media bij kinderen jonger dan 2 jaar of bij een afscheiding door een spontane perforatie van het trommelvlies. Antibiotica kunnen geïndiceerd zijn in geval van een hoog risico op complicaties (< 6 maanden, voorgeschiedenis van ooroperaties, enz.) of bij een onvoldoende verbetering na 3 dagen behandeling met paracetamol.

Bron: BCFI november 2023



Altijd weer hiv

In 2022 kregen naast de 597 mensen bij wie in ons land de hiv-diagnose werd gesteld, 455 mensen de bevestiging van een reeds bestaande hiv-diagnose. Een kwart van hen waren Oekraïners die de oorlog in hun land ontvluchtten.



Ter herinnering: een persoon met hiv die in behandeling is en een niet-detecteerbare virale lading heeft, draagt geen hiv meer over.

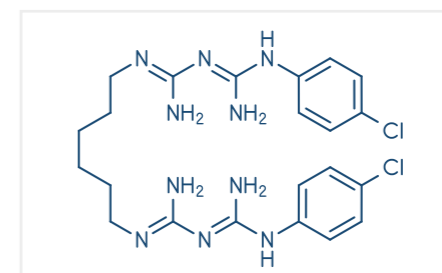
Uw advies

Het condoom is en blijft het meest toegankelijke hulpmiddel voor bescherming tegen hiv en soa's. Condooms moeten op een droge plaats worden bewaard, weg van hitte en licht. Als men een condoom in een portemonnee of zak bewaart, bestaat het risico dat hij beschadigd raakt omdat hij samengedrukt werd/wordt.



Hond en kat veilig met Kerstmis

Macadamianoten zijn niet geschikt voor honden en katten. Ze kunnen immers enkele uren na inname last krijgen van braken en spiertrillingen. Uien, knoflook en zelfs prei zijn ook giftig voor hen. Ze kunnen namelijk gastro-intestinale problemen en ernstige bloedarmoede veroorzaken. Op dezelfde manier kan een aanzienlijke inname van druiven (vers of gedroogd) braken, diarree en zelfs nierfalen bij honden veroorzaken.



Chloorhexidine en allergie

In Frankrijk is er een constante toename vastgesteld van het aantal meldingen van ernstige allergische reacties geassocieerd met chloorhexidine. Het gaat dan vooral om de zwelling van het gezicht, de lippen, tong of keel, huiduitslag met roodheid en jeuk, piepende ademhaling of moeite met ademen, een gevoel van zwakte en duizeligheid, een vreemde metaalachtige

smaak in de mond, flauwvallen. Dergelijke reacties, die echter zeldzaam blijven, treden doorgaans op binnen een uur na het gebruik van chloorhexidine.

Dit moet u weten

Wassen met proper water en zeep heeft de voorrang bij het reinigen van een oppervlakkige wond.

Bron: ANSM

De terugbetaling van zelftests in de apotheek stopt vanaf 01/01/2024

Het Koninklijk Besluit dat het KB van 2 april 2021 intrekt dat het uitvoeringsbesluit was van het artikel 10/2 van de wet van 22 december 2020 over de verschillende maatregelen met betrekking tot de snelle antigeentests en de registratie en de behandeling van de gegevens die verband hielden met de vaccinaties in het kader van de strijd tegen de COVID 19-pandemie, werd onlangs ondertekend en zal worden gepubliceerd op 20/12/2023.

In het kort

- De komende weken en maanden zal de naam Mylan geleidelijk aan veranderen naar Viatrix. De CNK-code van de producten blijft ongewijzigd. Elk molecuul heeft een unieke kleurcode, net als elke dosering.
- Amoxicillinetrihydraat is nu beschikbaar als toegelaten grondstof. Het kan worden bereid in de vorm van capsules of siroop als noodoplossing als er geen alternatief beschikbaar is.

Dit moet u weten

De siroop moet koel bewaard worden. De grondstof noch het preparaat worden momenteel vergoed. Clavulaanzuur is niet beschikbaar als grondstof.

- Isasi.be is de eerste medische - Franstalige - website in gebarentaal die gezondheidsinformatie toegankelijk wil maken voor doven en slechthorenden.

Michèle Koerperich

64% van de voedingssupplementen wordt verkocht in apotheken

De sector van de voedingssupplementen is sinds zijn ontstaan gestaag gegroeid. De COVID-crisis versnelde bovendien het individuele besef van de noodzaak om preventief voor de gezondheid te zorgen, bijvoorbeeld om de natuurlijke afweer te versterken met probiotica, vitamines en planten. Het aantal mensen dat op zoek is naar natuurlijke oplossingen om beter te kunnen verteren, te slapen, om te gaan met stress, pijn te bestrijden, enz., blijft intussen toenemen.

Heel recent nog verstuurde het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV) een persbericht waarin wordt aangegeven dat na analyse 1 op de 2 voedingssupplementen die per post worden verzonden vanuit een niet-Europees land niet-conform blijkt te zijn. Het bericht wil de consumenten er dan ook nogmaals op wijzen dat niet alle voedingssupplementen die men online kan aankopen veilig zijn.

en spijsverteringsklachten. Dit stemt overeen met de belangrijkste kwalen waarover Belgen klagen. Met het einde van de preventie-maatregelen voor covid en de terugkeer van sommige ziekten, ziet de huidige markt ook een toename van bepaalde gezondheidsindicaties, zoals problemen met de luchtwegen, die vorig jaar eerder waren afgenomen.

Valérie Vercammen, managing director van Be-Sup, de beroepsfederatie van de Belgische voedingssupplementen-sector, licht dit persbericht toe met enkele cijfers.

"De evolutie van de regelgeving voor voedingssupplementen wordt steeds strenger, maar het is een 'noodzakelijk kwaad' om de producenten te dwingen hun producten te verbeteren, zowel qua kwaliteit als qua veiligheid. Onze sector boekte de afgelopen twintig jaar enorme vooruitgang, maar een van onze problemen is dat de wetgeving heel verschillend blijft, afhankelijk van het land, met zeer uiteenlopende niveaus van kwaliteitseisen. De meeste consumenten zijn zich er niet van bewust dat ze producten kopen op buitenlandse websites. Vandaar het belang om de internetgebruikers bewust te maken van de controle van de herkomst van de website en het aanmoedigen van sites die gelinkt zijn aan apotheken."

64% Ongeveer 64% van de voedingssupplementen wordt in de apotheek verkocht, vaak na overleg met een gezondheidsdeskundige (5,7% van de voedingssupplementen wordt verkocht in de parafarmacie).

15% *"De aankopen via internet vertegenwoordigen slechts ongeveer 15% van de totale aankopen van voedingssupplementen. Bovendien gebeurt het merendeel van deze 15% (of 80%) van de online aankopen via Belgische online apotheken. De verkoop op afstand is sinds de lockdown verankerd in de consumptiegevoonten en blijft zich ontwikkelen."*

Denkt u, of een patiënt, een twijfelachtig product op internet te hebben gevonden? Meld dit dan aan het FAVV!

Het FAVV heeft een contactpunt voor u: er zijn verschillende manieren om contact met ons op te nemen. Het online formulier is de snelste en meest efficiënte maar telefonisch kan ook: op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 9 tot 12u.30 en op woensdag van 13 tot 16u.30 op het gratis nummer **0800 13 550**

Nathalie Evrard

2% Het is een dynamische markt die de belangstelling weerspiegelt van de Belgen voor hun gezondheid. Deze vraag van de consument naar voedingssupplementen wordt dan ook bevestigd in de gepubliceerde marktcijfers (1). De markt groeide in België met 2% (augustus 2022 - augustus 2023) en is goed voor een omzet van een half miljard euro (506 miljoen). Als bewijs van de rol die gezondheidswerkers spelen bij het advies en de aflevering van voedingssupplementen, blijven apotheken het belangrijkste distributiekanaal. Dit gebruik van voedingssupplementen richt zich op de versterking van de vitaliteit, het immuunsysteem en de verbetering van slaap-

WEERSTAND × ENERGIE QUATRAL GENERATIES

NIEUW

DE QUATRAL FAMILIE IS TERUG OM NOG BETER
TE BEANTWOORDEN AAN DE BEHOEFTE VAN UW PATIËNTEN



VOOR WIE?

- Volwassenen
- Mensen met virale infecties
- Vegetariërs



WAAROM?

Versterking van het immuunsysteem*



PUBLIEKSPRIJS

Quatral 30 : 16,60€ - CNK 4677-167
Quatral 60 : 23,90€ - CNK 4665-113



FORMULE

Vitamine C: 240 mg (300 %**)

Vitamine E: 12 mg (100 %**)

Zink: 8 mg (80 %**)

Seleen: 50 µg (90 %**)

Bioflavonoiden: 50 mg



FORMULE

Vitamine C: 240 mg (300 %**)

Vitamine E: 12 mg (100 %**)

Zink: 8 mg (80 %**)

Seleen: 50 µg (91 %**)

Bioflavonoiden: 50 mg

Coënzym Q10 Ubiquinone: 100 mg



VOOR WIE?

- Volwassenen
- Mensen met virale infecties
- Mensen met cardiovasculaire problemen
- Sporters



WAAROM?

Behoeft aan energie* en versterking van het immuunsysteem*



PUBLIEKSPRIJS

Q10 Quatral 28 : 28,30€ - CNK 4665-097
Q10 Quatral 56 : 45,80€ - CNK 4665-105
Q10 Quatral 56+14 : 45,80€ - CNK 4679-163

LANGDURIG GEBRUIK NU TOEGESTAAN !

BE-QUAT-2300009 05/2023

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

* draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem dankzij Vitamine C, Seleen & Zink. ** RI: Referentie inname

° draagt bij tot een normale energiemetabolisme dankzij Vitamine C.





De inrichting van een apotheek opnieuw uitvinden

Als u zich een 'nieuwe apotheek' probeert voor te stellen, begin dan met de observatie van uw patiënten en een analyse van de omgeving. Dat zal u alvast helpen om de belangrijkste trends te identificeren waarmee u een gezondheidsruimte kunt bedenken die op een innovatieve en duurzame manier aan de lokale noden kan voldoen.



Belgisch interieurdesign en vakmanschap

Innoverende, duurzame interieurconcepten voor apotheek, medische praktijk, kantoor of winkel.

Puur maatwerk, van concept tot realisatie, vervaardigd in ons eigen atelier.

www.studioclement.be

 studio
clement
inspiring interiors



Trends, ja, maar...

Het zijn niet zozeer de trends die belangrijk zijn. U moet daar even afstand van nemen. De allereerste vragen, die de leidraad zullen vormen bij alle keuzes op het vlak van de indeling, de kleuren, de materialen, de verlichting... zijn: "Wat is de boodschap die ik wil overbrengen? En met welk doel?"

Dit veronderstelt dat de apotheker zijn patiëntengroepen kent, maar ook zijn potentiële nieuwe klanten "Als u uw apotheek renoveert, herpositioneert en heroverweegt u uw doelen. Het is belangrijk dat u zich gaat onderscheiden van de concurrentie en iets nieuws zal toevoegen over uw visie op de gezondheidszorg. De boodschap komt van de apotheker en zijn team en de fysieke apotheek moet dit weerspiegelen. Momenteel is de basisbehoefte van de patiënt duidelijk: ontvangen worden op een plek waar hij of zij welkom is en gerustgesteld en gehoord wordt. Maar de apotheek is ook een bedrijf en die boodschap moet oog hebben voor consumententrends, vóór de esthetische trends," stelt Ruben Raedt vast, general manager van Studio Clement.

Blijf vooral consistent

Voor elke ingreep is een vooronderzoek belangrijk om rekening te kunnen houden met de omgeving, het budget en de wensen van de apotheker. De interieurontwerper die de leiding neemt over het project zal zorgen voor een rode draad door de ruimte. Het enige wat nodig is, is een klein decoratief element dat de ingang

van elke zone aangeeft terwijl tegelijk een algemene samenhang behouden blijft. De elementen die de zintuigen aanspreken zijn essentieel bij de creatie van een dergelijke ruimte. De harmonie van de materialen, de volumes, de temperatuur of zelfs het licht op bepaalde objecten zijn allemaal parameters die de nodige aandacht verdienen.

"Wij onderzoeken samen met de apotheker wat de beste klantenstroom is (verplichte in- en uitstroom bijvoorbeeld). Waar kunnen we welke producten het beste plaatsen? Hoe wijzen we de productcategorieën het beste aan om de verkoop te optimaliseren? We ontwikkelen dan de meest effectieve oplossingen en evalueren samen de werking ervan, om ze indien nodig aan te passen," vervolgt Ruben Raedt.

"De integratie van de verschillende zones moet soepel en duidelijk verlopen, van de robot in de voorbereidingsruimte tot de uitpakruimte, met veel aandacht voor de workflow. Merchandising- en productcategorie-aanwijzingen moeten zorgvuldig worden overwogen. De signalisatie ervan moet duidelijk en effectief zijn om de verdeling van de producten op een intuïtieve, visueel aantrekkelijke en voor de hand liggende manier voor zowel het apotheketeam als de klant te identificeren.

Ook de verlichting kan de presentatie van uw producten accentueren en de klantervaring binnen uw apotheek verbeteren".

Een evolutie van het beroep ook zichtbaar maken in de inrichting

De wens om het apotheekteam en de patiënt dichter bij elkaar te brengen, kreeg al enkele jaren geleden steeds meer vorm via de therapeutische educatie en de begeleidingsgesprekken. Ook de creatie van gezondheidsruimten (voor gesprekken, diagnose, orthopedie, enz.) is een belangrijke factor: "De toegang tot deze ruimten moet aangegeven zijn vanaf de verkoopruimte. We hebben intussen de benaming 'vertrouwensruimte' vervangen door 'gezondheidsruimte', een ruimte die warm en zorgzaam moet zijn, in pastelkleuren, met een verfijnde decoratie en indien mogelijk telefoonvrij. Alle apothekers die gaan voor een nieuwe apotheekindeling kiezen voor een dergelijke ruimte", benadrukt Ruben Raedt.

De apotheek van morgen is duurzaam

Nog een bijkomend aspect werd intussen heel belangrijk als het over kwaliteit gaat: de ecologische verantwoordelijkheid of de duurzaamheid die het beroep zal beïnvloeden, waarschuwt Ruben Raedt. "In de apotheek heeft een ecologisch verantwoorde aanpak gevolgen op alle vlakken: de keuze van de bouw- en isolatiematerialen, de verlichtingsopties, maar ook de evolutie van de aankoopmethoden."

Een totale renovatie, herinrichting of eenvoudige make-over: elke transformatie van het pand kan voor de apotheek een kans zijn om te starten met 'MVO' of een Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen-plan of het te versterken. Kleine ingrepen of grote veranderingen die tegelijk ook geld willen besparen. Zoveel doelen die, om ze te bereiken, enige anticipatie vereisen zodra de apotheek besluit tot een transformatieproject, ongeacht het gaat om een renovatie van het gebouw of om een eenvoudige herinrichting van het interieur. Ook de materialen waarmee de ruimte wordt (her)ingericht, kunnen voldoen aan het engagement tot duurzaamheid. Voor elk materiaal is er een ecologisch verantwoord alternatief: verf of behang zonder vluchtige organische stoffen (VOC), een verlaagd plafond gemaakt van hergebruikt hout... En voor de verlichting gelden nu ook specifieke normen want alle verlichting in een verkooppunt moet gericht zijn op een betere energiebesparing.

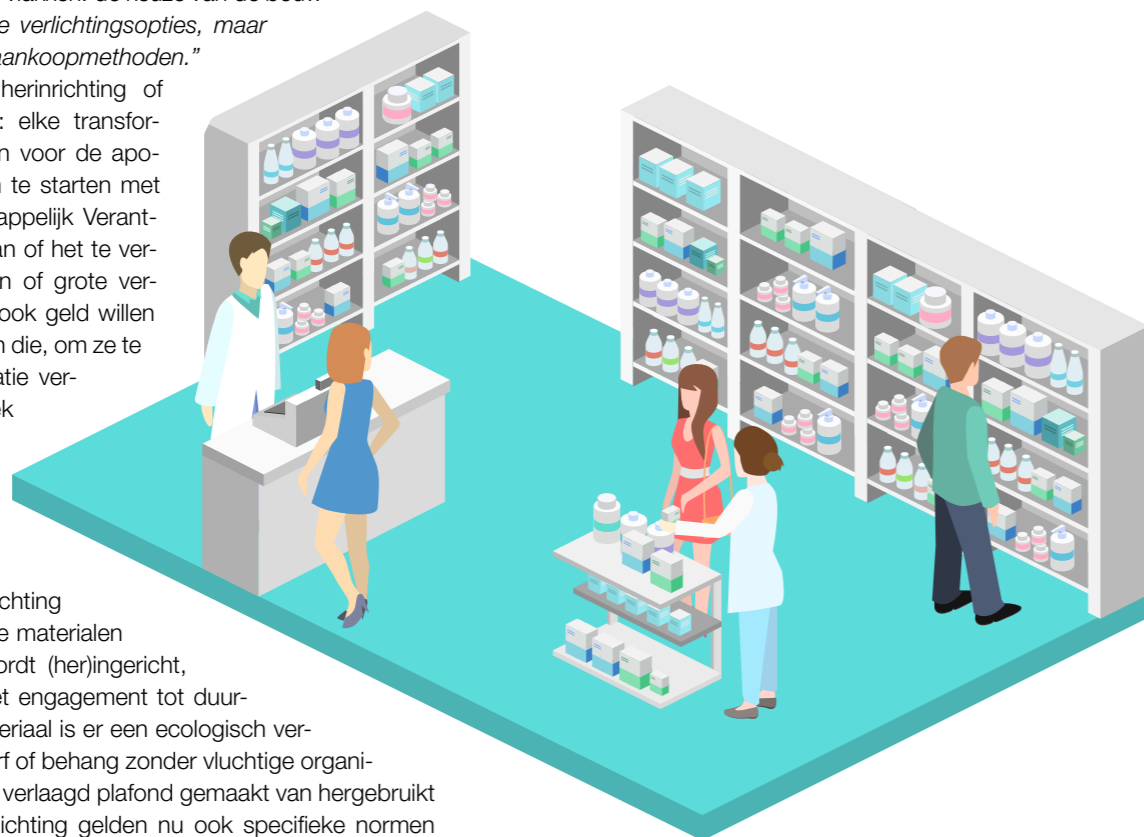
"Elke keuze die bij een herinrichting moet worden gemaakt, moet vanuit een duurzame, verantwoorde invalshoek worden bekeken. De inrichting is een belangrijk item. Het gekozen meubilair moet lang meegaan en dus blijf geven van een zekere kwaliteit en flexibiliteit. Het past zich aan de verschillende noden aan, maar ook aan verschillende soorten producten. Ook de productiewijze en fabricage van meubels maakt er deel van uit", vervolgt de ontwerper.

Het belang van de esthetiek

In een steeds competitievere omgeving zal, naast de geleverde diensten, de esthetiek van de apotheek ook het verschil kunnen maken. "We moeten nadenken over een samenhangend en relevant imago en een identiteit ontwikkelen, die tot uiting komt in het interieur van de apotheek. Ons denken is gericht op de verbetering van de beleving van de patiënten: zichtbaarheid, bereikbaarheid, ontvangst, doorstroming, signalisatie, duidelijke ruimten, optimale positionering van de producten, aparte adviesruimte(n), service buiten de openingsuren, enz.



Onze klanten bevestigen het trouwens: de inrichting van een ruimte verbetert systematisch de omzet (20 -30%) en de winstgevendheid van de apotheek.



Er komen meer patiënten over de vloer, ze verhogen hun aankopen en genieten van een grotere ruimte dankzij de verkleining van de backoffice-oppervlakte. Het belangrijkste zal zijn om deze groei vast te houden via de betrokkenheid van het hele team in de nieuwe ruimte.

Virginie Villers

WIE ZEGT
winterkwaaltjes
ZEGT PEDIAKID

Must-haves om de winter goed door te komen!

PEDIAKID® PRODUCTIEVE & DROGE HOEST

Ontwikkeld om hoest te verlichten, vooral wanneer deze gepaard gaat met een infectie van de bovenste luchtwegen.

Dit medische hulpmiddel is een gereguleerd gezondheidsproduct, met op basis van deze reglementering de markering CE. Lees aandachtig de instructies op de verpakking.

PEDIAKID® NEUS-KEEL

Helpt de luchtwegen vrij te maken en te kalmeren

PEDIAKID® BORSTBALSEM

Zorgt voor een weldadig gevoel en werkt kalmerend



Bijna 30 verschillende natuurlijke en veilige oplossingen voor fysiologische problemen bij jonge kinderen

DE 100% NATUURLIJKE REFLEX VOOR OUDERS.

Indien u meer informatie wenst, kunt u ons contacteren op info@ineldea.be of op +33 4 23 36 07 00

Naam van het geneesmiddel: Rodizen, filmomhulde tabletten. Actief bestanddeel: Rhodiola rosea wortel-extract. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: een filmomhulde tablet bevat 200 mg gedroogd Rhodiola rosea wortel-extract (1,5 – 5:1 (WS 1375). Extractiemiddel: 60% ethanol (m/m). Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1. Farmaceutische vorm: Rodizen is een ronde, roodgekleurde filmomhulde tablet. Klinische gegevens: therapeutische indicaties: traditioneel kruidengeneesmiddel voor gebruik bij de verlichting van mentale en fysieke symptomen van stress en overbelasting, zoals vermoeidheid, uitputting, prikkelbaarheid en spanningen. Het gebruik is uitsluitend gebaseerd op langdurig gebruik. Dosering en wijze van toediening: Volwassenen vanaf 18 jaar: 2 tabletten per dag, 1 vóór het ontbijt en 1 vóór de lunch, in te nemen met een glas water, bij voorkeur een half uur vóór de maaltijd. Er zijn voor de leeftijdscategorie onder de 18 jaar onvoldoende gegevens bekend met betrekking tot de veiligheid waardoor het gebruik van Rodizen voor kinderen onder de 18 jaar wordt afgeraden. Niet langer dan gedurende 6 maanden gebruiken. Als de symptomen langer dan 2 weken aanhouden tijdens het gebruik van dit geneesmiddel, moet een arts worden geraadpleegd. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik: er zijn voor de leeftijdscategorie onder de 18 jaar en voor patiënten met verminderde lever- of nierfunctie onvoldoende gegevens bekend waardoor het gebruik wordt afgeraden voor deze groepen. Lever- en nierinsufficiëntie: het gebruik bij patiënten met lever- en nierinsufficiëntie wordt afgeraden. Als de symptomen verergeren tijdens het gebruik van dit geneesmiddel, moet een arts worden geraadpleegd. Interacties met andere geneesmiddelen en andere vormen van interactie: interacties met geneesmiddelen die via dezelfde weg worden gemetaboliseerd (zie rubriek 5.3) zijn klinisch niet waargenomen. Vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding: de veiligheid tijdens zwangerschap en borstvoeding is niet bewezen. Bij gebrek aan voldoende gegevens wordt het gebruik afgeraden tijdens zwangerschap en borstvoeding. Beïnvloeding van de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen: het is niet waarschijnlijk dat Rodizen een effect heeft op de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen. Bijwerkingen: een enkel geval van zowel overgevoeligheid als hypoglycemie werd gerapporteerd. 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, Postbus 97, 1000 Brussel Madou, Website: www.eenbijwerkingmelden.be, e-mail: adr@fagg.be. Overdosering: er is tot nu toe geen geval van overdosering gerapporteerd. Farmacologische eigenschappen: farmacodynamische eigenschappen: farmacotherapeutische categorie: tonic, ATC code: A13A. Rhodiola rosea extract is een adaptogeen dat de niet-specifieke weerstand tegen verschillende soorten stressomstandigheden stimuleert. De volgende werkingsmechanismen worden beschreven: mogelijks is het werkingsmechanisme voor het adaptogene effect van Rhodiola extract het normaliseren van monoamine, cortisol en β -endorfine



Verpakking	PP (incl. BTW)
30 tabletten	€ 14,50
60 tabletten	€ 27,58

omzetting en het moduleren van het primaire stress reactiesysteem van het lichaam, het HPA systeem. Het heeft ook anti-oxidatieve effecten en verbetert cellulaire energieproductie via het verhogen van niveaus van bijv. ATP. Farmacokinetische eigenschappen: niet vereist volgens Artikel 16c(1)(a)(iii) van Directive 2001/83/EC. Gegevens uit het preklinisch veiligheidsonderzoek: niet-klinische gegevens duiden niet op een speciaal risico voor mensen. Deze gegevens zijn afkomstig van beperkte toxiciteitsstudies met eenmalige dosis en herhaalde dosis en mutageniteitsstudies. Er zijn geen gegevens over herhaalde dosis op lange termijn, carcinogeniciteit, volledige genotoxiciteit en voortplantingstoxiciteit. Farmaceutische gegevens: lijst van hulpstoffen: microkristallijne cellulose, natriumcroscarmellose, siliciumdioxide, magnesiumstearaat, hypromellose, stearinezuur, ijzer(III)oxide (E 172), titaandioxide (E 171), anti-schuim emulsie. Gevallen van onverenigbaarheid: niet van toepassing. Houdbaarheid: dit geneesmiddel is 5 jaar houdbaar. Het wordt afgeraden om Rodizen na de uiterste houdbaarheidsdatum zoals vermeld op het kartonnen doosje en de doordrukblister, te gebruiken. Speciale voorzorgsmaatregelen bij bewaring: voor dit geneesmiddel zijn er geen speciale bewaarcondities. Aard en inhoud van de verpakking: de filmomhulde tabletten zijn verkrijgbaar in doordrukblisterverpakking (PVC/PVDC en aluminiumfolie) verpakt in een kartonnen doosje samen met de bijsluiter. Rodizen is beschikbaar in verpakkingen van 10, 15, 20, 25, 30, 50, 60, 90 en 100 stuks. Mogelijks worden niet alle genoemde verpakkingsoorten in de handel gebracht. Speciale voorzorgsmaatregelen voor het verwijderen: geen bijzondere vereisten. Alle ongebruikte producten en afvalstoffen dienen te worden vernietigd overeenkomstig lokale voorschriften. Houder van de registratie voor het in de handel brengen: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, D-76227 Karlsruhe, Duitsland. Nummer van de registratie voor het in de handel brengen: BE-TU459306. Datum van eerste verlening van de registratie/verlenging van de registratie: datum van eerste verlening van de vergunning: 05/06/2014. Datum van laatste verlenging: 12/12/2019. Datum van herziening van de tekst: 06/2021. Referenties: 1. SKP Rodizen®; 2. Lekomtseva

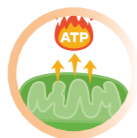
Y et al. Rhodiola rosea in Subjects with Prolonged or Chronic Fatigue Symptoms: Results of an Open-Label Clinical Trial. Complement Med Res. 2017;24(1):46-52. doi:10.1159/000457918; 3. Ion-George Angheliescu, David Edwards, Erich Seifritz, Siegfried Kasper (2018) Stress management and the role of Rhodiola rosea: a review. International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 22:4, 242-252, DOI:10.1080/13651501.2017.1417442; 4. Koop T et al. Effects of a Rhodiola rosea extract on mental resource allocation and attention: An event-related potential dual task study. Phytother Res. 2020;34(12):3287-3297. doi: 10.1002/ptr.6778. ROD redactie: 2023-06-30 N060

Vermoeidheid **Stress**
Uitputting **Hoofdpijn** **Het gevoel de controle te verliezen**
Prikkelbaar **Gebrek aan energie**
Spierpijn **Nagelbijten**



Rodizen®
Meer energie en minder stress

Rodizen® verlicht fysieke en mentale symptomen van stress ¹



Meer energie



Minder stress

Rodizen® heeft positieve resultaten bij aandoeningen gelinkt aan stress

- ✓ Werkt in op langdurige of **chronische vermoeidheid**.²
- ✓ Verbetert significant **burn-out gerelateerde symptomen** zoals vermoeidheid, cynisme, concentratieproblemen, seksuele disfunctie en somatische symptomen.³
- ✓ Verhoogt het **prestatievermogen en de verwerkingscapaciteit** in situaties van **multitasking**. De reactiesnelheid wordt verhoogd en de foutmarge wordt verlaagd.⁴



2 x 1 tablet per dag ¹



Significante verbetering van fysieke en mentale symptomen van stress na 3 dagen. ³

**GOEDE THERAPIETROUW
 BIJ EEN COPD-BEHANDELING**

DE AANBEVELINGEN BIJ DE BEHANDELING VAN COPD OF CHRONISCHE OBSTRUCTIEVE LONGZIEKTE, RICHTEN ZICH VOORAL OP HET BELANG VAN EEN VROEGE EN OPTIMALE BEHANDELING MET BRONCHODILATOREN VOOR DE LEEFKWALITEIT VAN DE PATIËNTEN. INHALATOREN SPELEN HIERBIJ EEN HOOFDROL. HUN GEBRUIK BEPAALT ZOWEL DE THERAPIETROUW ALS DE CORRECTE TOEDIENING VAN DE MEDICATIE(S). EEN VAN DE BELANGRIJKSTE REDENEN VOOR EEN SLECHT BEHEER VAN COPD IS HET ONJUISTE GEBRUIK VAN DE INHALATOREN. EEN MULTIDISCIPLINAIRE SAMENWERKING, WAARBIJ HET HELE APOTHEEKTEAM BETROKKEN IS, GERICHT OP HET EFFECTIEF GEBRUIK VAN MEDISCHE HULPMIDDELEN, IS EEN SUCCESVOLLE STRATEGIE OM DE ZORG VOOR DE COPD-PATIËNTEN TE KUNNEN OPTIMALISEREN.



COPD, EEN PROGRESSIEVE ZIEKTE

COPD is een veel voorkomende, te voorkomen en behandelbare longziekte gekenmerkt door een onomkeerbare luchtwegobstructie en aanhoudende ademhalings symptomen. De aanhoudende beperking van de ademhalingsstroom is te wijten aan afwijkingen in de luchtwegen of de longblaasjes, meestal veroorzaakt door de blootstelling aan schadelijke deeltjes of gassen. Roken is de voornaamste oorzaak.

COPD-patiënten bevinden zich in een vicieuze cirkel waarin de beperkte ademhalingsstroom leidt tot kortademigheid, wat op zijn beurt de inspanningscapaciteit en daarmee de activiteiten in het dagelijks leven beperkt. Dit fenomeen begint al vroeg in het verloop van de ziekte. Vandaar het belang van vroeg ingrijpen in de ziekte, wanneer de potentiële effecten van regressie van de obstructie maximaal zijn, met als doel de ziekte te stabiliseren en de impact ervan te minimaliseren. Chronisch respiratoir falen met episoden van exacerbatie is de belangrijkste complicatie. Deze progressieve ontwikkeling kan gepaard gaan met episoden van plotselinge exacerbatie die te verklaren zijn door een bronchiale of longinfectie.

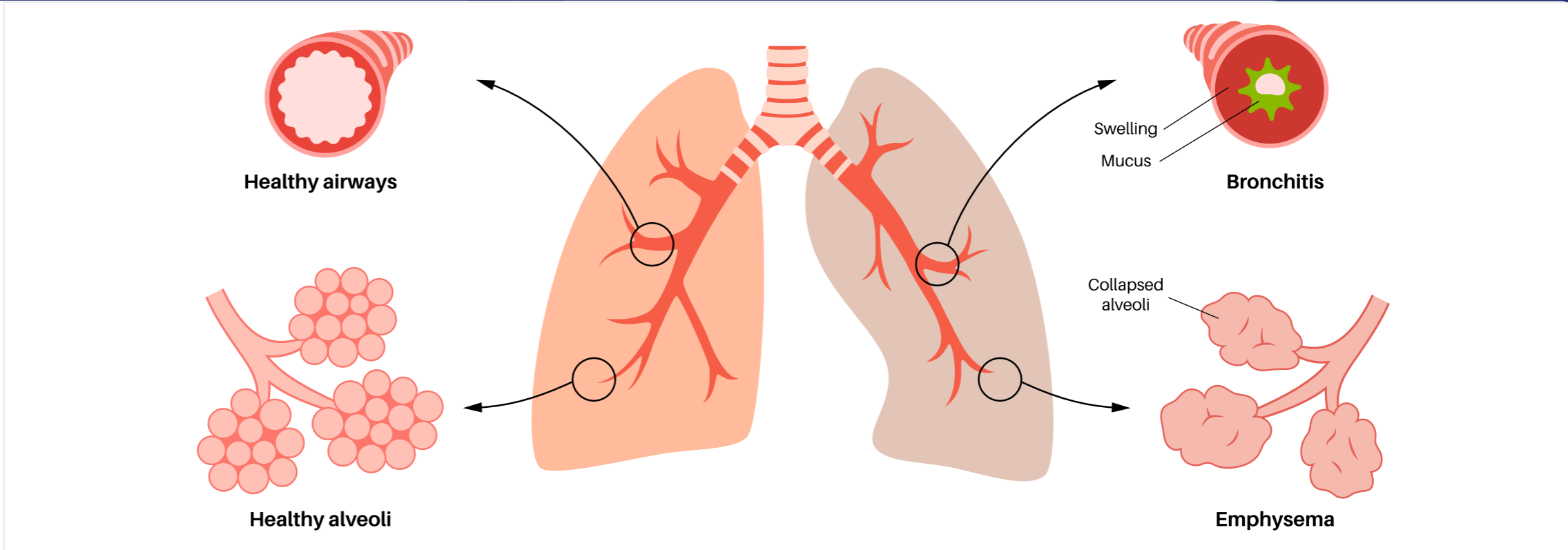
DIAGNOSTISCH

De diagnose van COPD moet worden bekeken bij een patiënt van 45 jaar of ouder die zich meldt met chronische hoest en kortademigheid, vooral als die ook roker is. De diagnose zal worden bevestigd door spirometrie.

De impact van COPD op het leven en de autonomie van de patiënten, wordt over het algemeen onderschat. COPD belemmert echter geleidelijk de meest alledaagse activiteiten en veroorzaakt een diepgaande verandering in de leefkwaliteit, met vermoeidheid, angst en zelfs depressie als gevolgen.



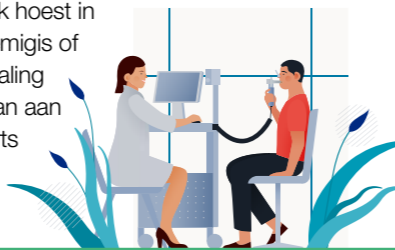
COPD-patiënten worden meestal gediagnosticeerd wanneer de longfunctie al aanzienlijk is verminderd en een onderhoudstherapie nodig is. Ze hebben te maken met symptomen als kortademigheid en hoesten, waardoor ze vaak niet actief kunnen zijn. Deze symptomatologie kan leiden tot een neerwaartse spiraal van verergerende symptomen die de inactiviteit versterken en zo bijdragen tot een verhoogd risico op invaliditeit en overlijden.



In België lijden ongeveer 800.000 mensen aan COPD. Maar de helft van hen negeert het, wegens het ontbreken van de diagnose.

Uw advies

Indien uw patiënt vaak hoest in de apotheek, kortademig is of een piepende ademhaling heeft, moedig hem dan aan om samen met zijn arts een spirometrietest uit te voeren.



VOORRANG VOOR NIET-FARMACOLOGISCHE AANPAK

De COPD-diagnose is gebaseerd op longfunctietesten en de geschiedenis van de patiënt. Elke diagnose vereist dat men zo vroeg mogelijk start met niet-farmacologische maatregelen. Stoppen met roken, vaccinaties (griep, longontsteking, covid), lichamelijke activiteit, revalidatie bij beperking van activiteiten zijn voor alle patiënten aanbevolen. Deze ingrepen vormen de eerste behandelingslijn die gepaard gaat met kortwerkende luchtwegverwijders (= bronchodilatoren) op aanvraag bij niet-dagelijkse kortademigheid. De doelstellingen van de COPD-behandeling zijn de vermindering en de aanpak van de symptomen en de frequentie van de exacerbaties, de verbetering van de levenskwaliteit en de inspanningstolerantie, en ten slotte het terugdringen van de sterfte.

De pijlers van het COPD-management zijn stoppen met roken, fysieke activiteit en revalidatie, farmacologische behandelingen en screening op comorbiditeiten als cardiovasculaire problemen, osteoporose...

Geen enkel geneesmiddel levert een duidelijk bewijs dat het een langdurige verslechtering van de ademhalingsfunctie bij COPD zou voorkomen. Stoppen met roken is de enige maatregel waarvoor een dergelijk effect is aangetoond. Een medicamenteuze behandeling van COPD verbetert echter de leefkwaliteit en vermindert het risico op exacerbaties. Het effect op de longfunctie is echter beperkt.



DE SYMPTOMATISCHE EN ONDERHOUDSBEHANDELING VAN COPD

De update van de GOLD-aanbevelingen (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease) uit 2017 introduceerde een herziening van de behandeling van COPD. Het verdeelde de patiënten in 4 groepen: A, B, C en D. Ze worden bepaald op basis van de symptomen en hun geschiedenis met exacerbaties. Elke groep krijgt algoritmen aangereikt om de therapeutische escalatie en de strategieën te begeleiden.

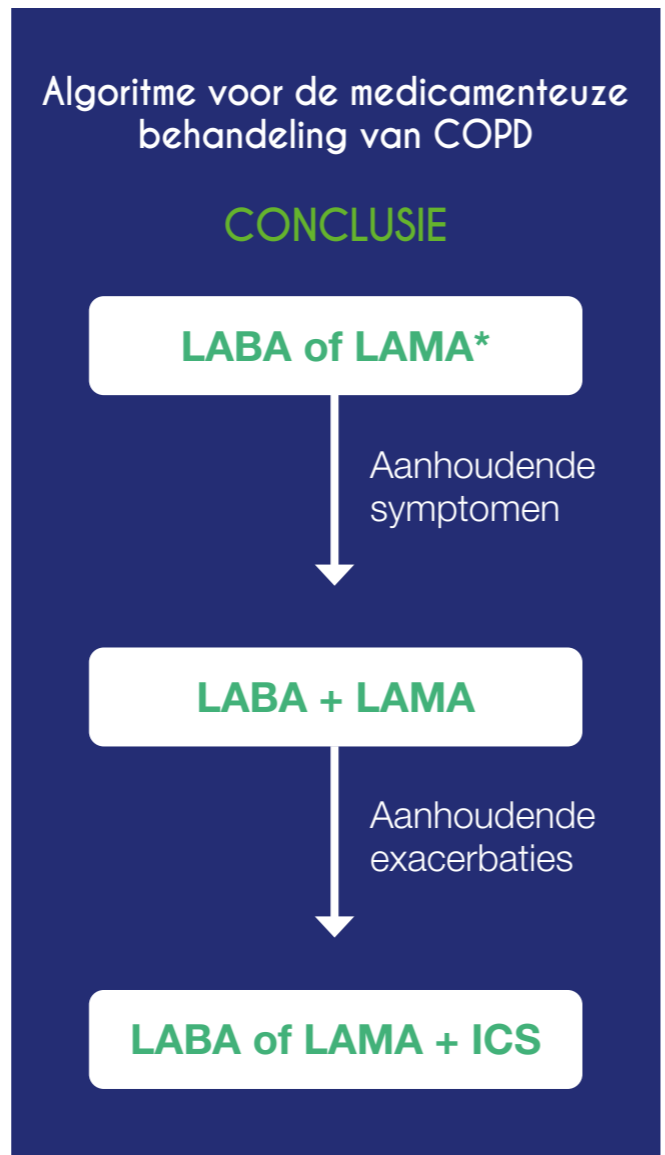
- ➔ Kortwerkende β_2 -mimetica (SABA) en kortwerkende anticholinergica (SAMA) kunnen worden gebruikt bij milde vormen van COPD wanneer de symptomen dit vereisen (op aanvraag), als monotherapie of in combinatie.
- ➔ Langwerkende β_2 -mimetica (LABA) en langwerkende anticholinergica (LAMA) worden gebruikt als onderhoudstherapie bij patiënten met ernstige symptomen en/of een hoog risico op exacerbaties. De keuze tussen een LAMA of een LABA gebeurt bij voorkeur individueel, onder meer afhankelijk van het bijwerkingenprofiel. LAMA's lijken iets effectiever dan LABA's als het gaat over het risico op exacerbaties.
- ➔ Een combinatie LAMA + LABA is pas aan te raden wanneer de werking van een enkele luchtwegverwijder onvoldoende blijkt. Deze combinatie lijkt vergeleken met monotherapie een meerwaarde te bieden bij klachten, maar het voordeel bij exacerbaties is minder duidelijk.
- ➔ Bij COPD mogen LABA's niet systematisch worden ingezet in combinatie met inhalatiecorticosteroiden (ICS), in tegenstelling tot wat bij astma is vastgesteld.
- ➔ De effecten van ICS op de symptomen en de longfunctie zijn bij COPD veel zwakker dan bij astma. ICS geassocieerd met LABA of LAMA behouden een plaats bij COPD-patiënten met een hoog risico op exacerbaties (minimaal twee matige tot ernstige exacerbaties in het voorgaande jaar), vooral als er eosinofilie in het bloed is. De LAMA + LABA-combinatie heeft echter een grotere effectiviteit op het risico op exacerbatie. Met ICS loopt men een verhoogd risico op longontsteking.
- ➔ Bij ernstige exacerbaties zijn systemische corticosteroiden geïndiceerd in een voldoende hoge dosis: 30 tot 40 mg (methyl)prednisolon per dag gedurende 5 dagen (wat even effectief is als 7 tot 14 dagen).
- ➔ De beslissing om antibiotica toe te voegen zal afhangen van de ernst van de exacerbatie en de bacteriële infectieuze aard ervan (kortademigheid, koorts, hoeveelheid en kleur van het slijm, CRP-waarde, infiltraat op röntgenfoto, enz.), de ernst van de chronische aandoening en de kenmerken bij de patiënt, zoals de aanwezigheid van bronchiëctasie of de bacteriële kolonie(s).

Dit moet u weten

Het langdurig gebruik van ICS bij COPD gaat gepaard met een aanzienlijk veiligheidsrisico: een hoger aantal longontstekingen, diabetes, botbreuken. Vandaar het belang om ICS uitsluitend voor hun specifieke indicatie te gebruiken.

Wat men moet onthouden tijdens de behandeling

De update van de GOLD-aanbevelingen uit 2017 positioneert de combinatie van een LAMA (langwerkende antimuscarinische antagonist) en een LABA (langwerkende bèta-2-agonist) nu als een therapeutische pijler voor chronische obstructieve longziekte (COPD) in de groepen B, C en D. ICS-bevattende behandelingen worden niet aanbevolen als initiële onderhoudstherapie voor patiënten met COPD.



COPD: HET BELANG VAN HET CORRECT GEBRUIK VAN INHALATOREN

Inhalatie is de uitverkoren toedieningswijze voor de behandeling van de luchtwegen. Inhalatiebehandelingen voor COPD werken rechtstreeks in op de luchtwegen, waardoor de effectiviteit en de snelheid van de werking gegarandeerd zijn, net als een hoge lokale concentratie aan werkzame stoffen. Deze werkwijze biedt een zeer gunstige baten-risicoverhouding. Verder zijn de effectieve doses eigenlijk relatief laag en de systemische concentratie laag. De resultaten van een tweefasenonderzoek van Delphi, uitgevoerd in België en het Groothertogdom Luxemburg, wijzen erop dat de keuze van de inhalator en die van de werkzame stof als "van even groot belang" worden beschouwd. Een van de belangrijkste redenen voor een onvoldoende controle/beheer van COPD is een slechte therapietrouw van de patiënt. Dit therapietrouwprobleem wordt ongetwijfeld bevorderd door een onvoldoende kennis van het gebruik van de inhalatoren. Dit leidt ook tot een slechte toediening en dus tot onvoldoende werking. Bij de keuze van de inhalator wordt rekening gehouden met drie essentiële factoren: de coördinatie van de beweging, het ademhalingsvermogen en de bewustzijnstoestand.

30% Men moet bijzondere aandacht besteden aan de kenmerken van de toedieningshulpmiddelen, hun compatibiliteit met de expansiekamer, de inhalatietechniek en de reiniging van herbruikbare apparatuur. Het is wenselijk om de inhalatietechniek regelmatig te controleren, vooral bij ouderen en kinderen. Een demonstratie met een placebotoestel, gecombineerd met uitleg van de ziekte en advies over de behandeling van exacerbaties, vermindert het aantal COPD- of astma-gerelateerde exacerbaties met bijna 30%.

HET BELANG VAN DE EXPANSIEKAMER

De toevoeging van een expansiekamer aan een inhalator met afgemeten dosis heeft het voordeel dat er minder synchronisatie nodig is tussen het tijdstip van de dosisafgifte en dat van de inhalatie, en vermindert de orofaryngeale afzetting. Het is ook aanbevolen om de plastic of metalen expansiekamers eerst en daarna wekelijks met reinigingsmiddel te reinigen. Het is het beste om een plastic expansiekamer niet af te spoelen maar ze aan de lucht te laten drogen om de aanwezigheid van statische elektriciteit op de wanden te minimaliseren. Bij zuigelingen, jonge kinderen en sommige oudere personen moet alle geïnhalede medicatie worden toegediend met een inhalator met afgemeten dosis, samen met een expansiekamer. Bij kinderen jonger dan 4 jaar wordt doorgaans ook een masker gebruikt. Sommige expansiekamers laten bij correct gebruik een signaal horen.

ADVIES BIJ HET GEBRUIK VAN EEN VERNEVELAAR

De afzetting in de longen is bij een vernevelaar lager dan bij de doseerinhalator in combinatie met een expansiekamer. Een chronisch gebruik van een vernevelaar is alleen geïndiceerd als het juiste gebruik van een doseerinhalator in combinatie met een expansiekamer onmogelijk is.

- ➔ Voor een effectieve verneveling verdient het de voorkeur een totaalvolume van 3 tot 4 ml te gebruiken, eventueel verdund met een fysiologische zoutoplossing en een gevalideerde vernevelaar te gebruiken.
- ➔ Het is belangrijk dat bronchodilatoren zo weinig mogelijk in contact komen met de ogen, gezien het risico op glaucoom aanvallen bij patiënten met geslotenhoekglaucoom. In dit geval heeft het gebruik van een mondstuk de voorkeur op een masker.
- ➔ Vernevelaars kunnen wel een risico vormen op de verspreiding van ziekteverwekkers. Het is dan ook belangrijk om de vernevelaar schoon te houden en het risico op besmetting door ziekteverwekkers zoals Pseudomonas te beperken.

My puff

Deze nieuwe educatieve tool richt zich op patiënten en medisch en paramedisch personeel. Hij heeft tot doel de kennis van de inhalatietechnieken te verbeteren en biedt informatie over alle inhalatoren die op de Belgische markt verkrijgbaar zijn.

Downloaden via de Apple Store:
<https://apps.apple.com/be/app/my-puff/id1278926891>

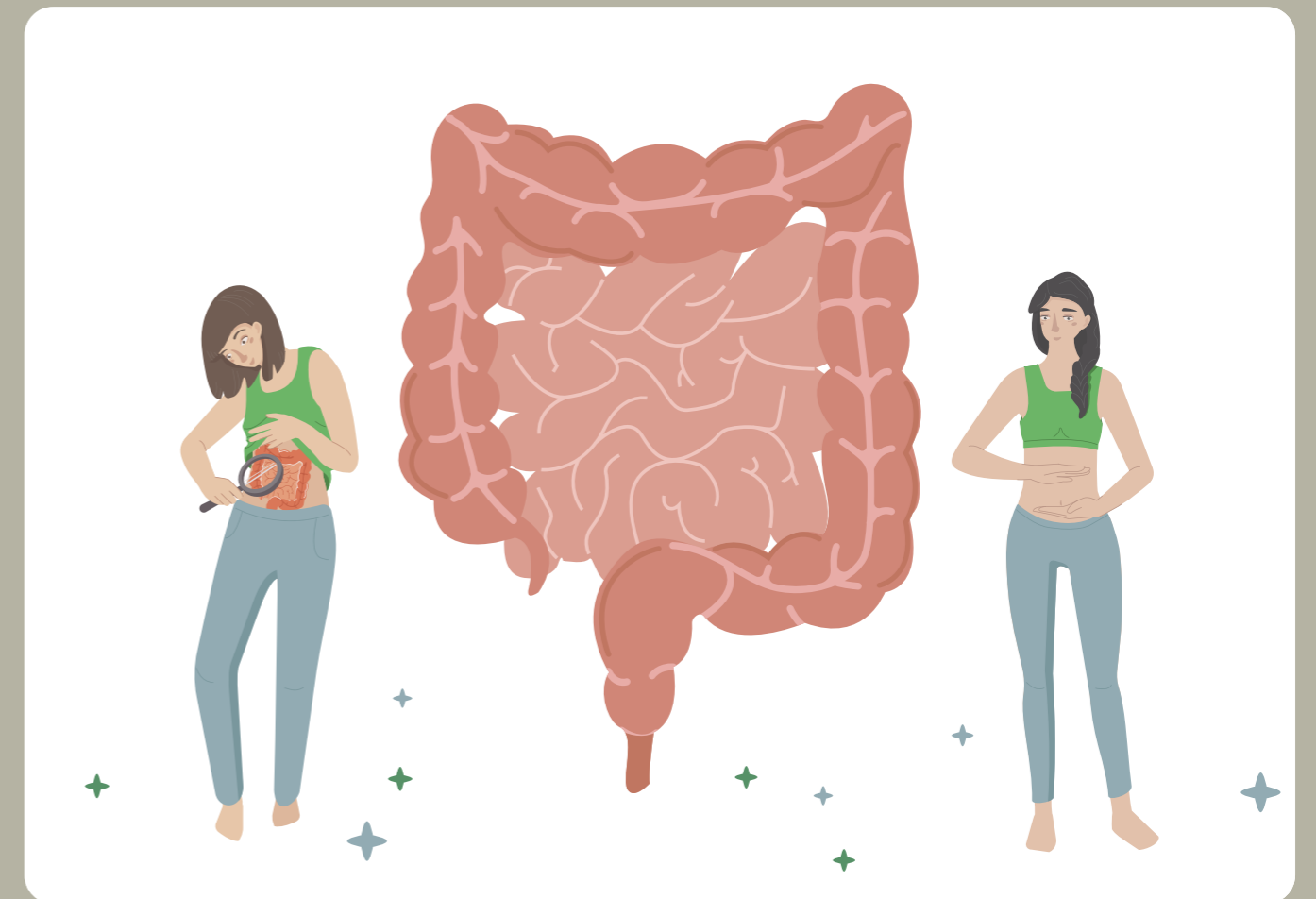
Downloaden via Google Playstore:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=be.sanmax-projects.mypuff&pli=1>

Nathalie Evrard



HET PRIKKELBAREDARM- SYNDROOM

Het prikkelbaredarmsyndroom of PDS werd lang als een privézaak beschouwd en meer gelinkt met stress en emoties dan met een reeks gemakkelijk herkenbare organische verschijnselen. Deze visie evolueerde positief in de jaren zestig dankzij de technische en wetenschappelijke vooruitgang: onderzoek op het vlak van de etiologie en de pathofysiologie vormde de basis voor een pathofysiologisch begrip van het syndroom. Momenteel stapten de wetenschappers af van een 'volledig fysiologische' visie en verdiepen ze zich dieper in gerelateerde psychosociale processen voor ze tot een modern biopsychosociaal referentiemodel komen.



Darmcomfort¹ van gevoelige mensen

Het slijmvlies gezond houden²

Lactobacillen en bifidobacteriën
aanvoeren in de microbiota

ERGYPROTECT[®] confort

- Spijsverteringsongemakken¹
- Aanvoer van glutamine
- Zonder gluten



GLUTAMINE
+
SYNERGIE VAN
4 PLANTEN
+
VITAMINE B2

ERGYPHILUS[®] confort

- Weerstand tegen maagzuur[#]
- Levensvatbaarheid[#]
- Adhesie aan het
darmslijmvlies[#]
- Inhibitie van *Candida
albicans*[#]

SYNERGIE
VAN 5 LEVENDE
STAMMEN
+
VITAMINE B3

[1] Citroenmelisse draagt bij aan een normale darmfunctie en het spijsverteringscomfort. [2] Vitamine B2 en vitamine B3 dragen bij aan het behoud van gezonde slijmvliesen, waaronder die van de darmen. # In-vitrotests uitgevoerd op afgewerkt product door een onafhankelijk laboratorium. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde, evenwichtige voeding, een gezonde levenswijze en een medische behandeling. BE 12-23



Het prikkelbare darmsyndroom

Een geblokkeerde buik, hevige samentrekkingen aan de rechter-, linker- of zelfs beide kanten, een opgeblazen gevoel, diarree en/of constipatie... Misschien heeft uw patiënt hier last van want het zijn de gebruikelijke signalen van wat het prikkelbare darmsyndroom wordt genoemd. Hoewel de ziekte een goedaardig verloop heeft, heeft ze toch een sterke impact op de leefkwaliteit.

Het prikkelbare darmsyndroom is een van de meest voorkomende aandoeningen in de algemene geneeskunde en gastro-enterologie. De Internationale Consensus van Rome IV definieerde het als volgt: de aanwezigheid van buikpijn samengaan met een verandering in het ontlastingsprofiel (in frequentie of consistentie) bij het begin van de pijn, met verbetering (of zelden verslechtering) door de ontlasting. Recente epidemiologische onderzoeken, waarbij gebruik werd gemaakt van deze strikte Rome IV-criteria, tonen aan dat 3,3% van de Belgische bevolking symptomen vertoont die omschreven kunnen worden als PDS. In een recente Belgische consensus wordt buikpijn gelinkt aan de ontlasting ook als PDS beschouwd. Wanneer men de minder strenge criteria (de Rome III-definitie) hanteert, stijgt dit percentage onder de volwassen bevolking zelfs tot 7,5%. Hoe dan ook ervaart ongeveer een derde van de volwassenen met PDS buikpijn die gepaard gaat met diarree (PDS-D), constipatie (PDS-C) of een verandering in de stoelgang. PDS kan op elke

leeftijd voorkomen, maar wordt het vaakst vastgesteld bij twintigers en dertigers, en dan ook vooral bij vrouwen (ongeveer 2 op de 3). Voor alle patiënten heeft PDS een aanzienlijke impact op hun leefkwaliteit, met frequente bezoeken aan de huisarts of gastro-enteroloog.

De pathofysiologische mechanismen van PDS

PDS wordt beschouwd als een aandoening van de hersen-darm as, met relevante stoornissen in de darmmotiliteit, viscerale overgevoeligheid, verhoogde mucosale permeabiliteit met immuunactivatie en verandering van de darmmicrobiota. Er zijn uitlokkende factoren als: genetische aanleg, acute gastro-intestinale infecties, stress en lokale allergische reacties op bepaalde voedingsstoffen. Er zijn argumenten in de literatuur voor elk van deze afwijkingen en triggers, en men kan aannemen dat ze afzonderlijke elementen vormen van een complexe en individueel variërende multifactoriële pathofysiologie.

1

Opgeblazen gevoel

2

Terugkerende buikpijn

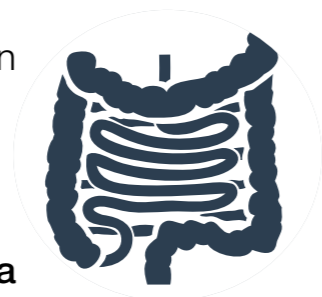
3

Problemen met de darmtransit

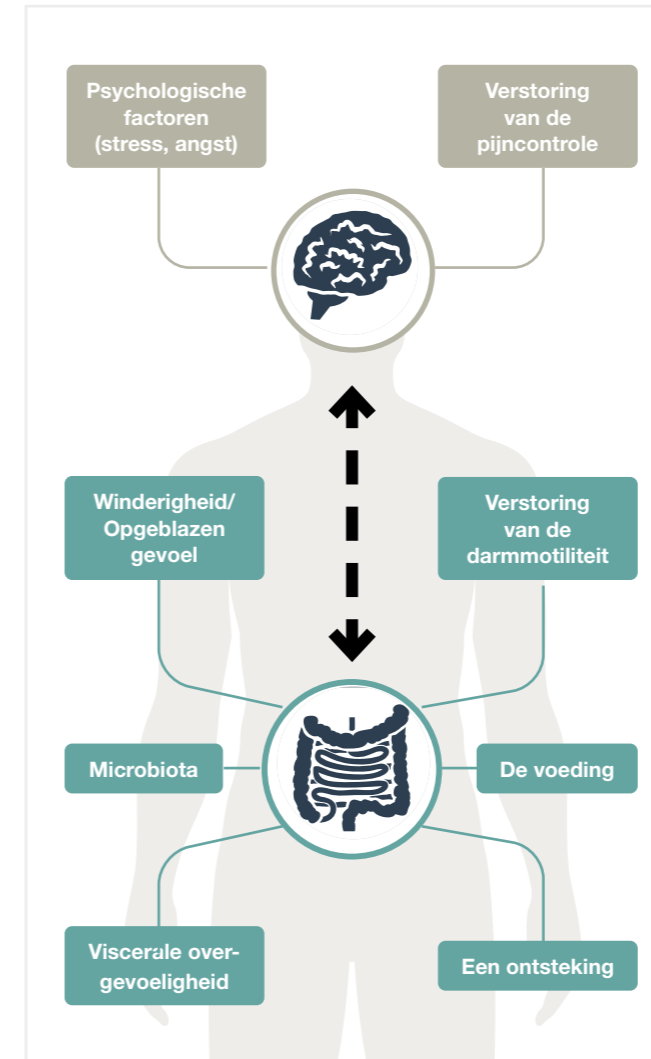


gaat vaak samen met hogere angst- en depressie-niveaus

het optreden ervan kan gelinkt zijn aan een onevenwicht van de darm-microbiota



Prevalentie: **4 tot 10%** volgens de geografische zone en de gebruikte evaluatiecriteria



De microbiota zijn een essentiële speler

De darmmicrobiota heeft een complexe invloed op het metabolisme, de voeding en de immuunfuncties van de gastheer. Een wijziging ervan speelt een centrale rol bij het prikkelbare darmsyndroom. Dysbiose is vooral onderzocht bij PDS en dierstudies toonden aan dat dit onevenwicht betrokken is bij de waargenomen viscerale overgevoeligheid, net als bij darmmotorische stoornissen door de expressie van enzymen die betrokken zijn bij de synthese van neuromodulators en darmfermentatieproducten (gassen of vetzuren met een korte keten). Ten slotte zou de dysbiose met name de verandering van de darmbarrière bevorderen: een verhoogde darmpermeabiliteit zou dus de doorgang van bacteriële antigenen vergemakkelijken, wat een lichte ontsteking veroorzaakt, wat dan weer leidt tot sensibilisatie van de gevoelige afferenten van het enterische zenuwstelsel.

Het diagnostische aspect

De Belgische en internationale consensus beveelt aan dat de diagnose PDS wordt gesteld op basis van typische symptomen (zoals vervat in de definitie), de afwezigheid van alarmsymptomen of risicofactoren, en een normaal klinisch onderzoek.

Een coloscopie (= colonoscopie) is geïndiceerd bij abnormaal klinisch onderzoek, hoge calprotectinespiegels en bij aanwezigheid van alarmsymptomen of risicofactoren: bloedverlies in de ontlasting, bloedarmoede, gewichtsverlies, nachtelijke symptomen, bloed in de ontlasting en leeftijd > 50 jaar, of familiale voorgeschiedenis van colorectale kanker of inflammatoire darmziekten. Ook bij een familiale voorgeschiedenis van glutenallergie zijn serologische testen (antistoffen tegen weefseltransglutaminase) en eventueel een colonoscopie geïndiceerd.



75% van de mensen die lijdt aan het PDS is niet gediagnosticeerd. De diagnose PDS kan om verschillende redenen moeilijk te stellen en onzeker zijn: het is immers een complexe ziekte waarvan de symptomen vaak moeilijk objectief te kwantificeren zijn, en die niet eenvoudig uit te leggen is aan de patiënt tijdens een regulier consult.

Diagnosecriteria voor PDS

- ✓ Melding van chronische of terugkerende buikpijn > 1 dag per week de voorbije 3 maanden
- ✓ Opgeblazen gevoel
- ✓ Wijziging van de consistentie van de ontlasting
- ✓ Wijziging van de frequentie van de ontlasting

Bij afwezigheid van alarmsignalen of risicofactoren.

SUBTYPE	KENMERKEN
PDS met overheersende constipatie (PDS-C)	Bristol 1-2 > Bristol 6-7 Constipatie > Diarree
PDS met overheersende diarree (PDS-D)	Bristol 6-7 > Bristol 1-2 Diarree > Constipatie
Gemengd PDS (PDS-M)	Bristol 1-2 & Bristol 6-7 Diarree & Constipatie

Nathalie Evrard



Wat met de behandelingsopties van PDS?

Wanneer de diagnose PDS op klinische gronden door de arts is gesteld, en de resultaten mogelijk door aanvullend onderzoek worden bevestigd, is het belangrijk om hierover met de patiënt te praten.

Dit gesprek moet dan gaan over de goedaardigheid van de aandoening en de behandelingsopties. Op basis van de diagnose, uitleg, identificatie van uitlokkende factoren en algemeen leefstijladvies kunnen sommige patiënten al een duidelijke verbetering bekomen van de symptomen en de daarmee gepaard gaande kopzorgen. Bij een grotere groep patiënten is symptomatische behandeling geïndiceerd. De redelijke doelstellingen van de behandeling kunnen zijn: een vermindering van de frequentie en de intensiteit van de symptomatische episoden (en in het bijzonder de pijnlijke episoden); een vermindering van de ernst van de ziekte; een verbetering van de leefkwaliteit. Er zijn meerdere

Het gesprek kan helpen bij de identificatie van de mogelijke uitlokkende factoren, zoals de leefstijl, sommige voedingsstoffen of stress.



Medicamenteuze behandelingsopties voor PDS, afhankelijk van het overheersende symptoom.

Het onderscheid tussen 1^e en 2^e lijnbehandeling (duurder of met grotere kans op bijwerkingen) is aangegeven.

		Overheersende symptomen			
		Buikpijn	Diarree	Constipatie	Opgeblazen gevoel
1e lijns-behandeling	• Spasmolytica • Loperamide	• Loperamide • Probiotica	• Vezels • Osmose laxativa	• Spasmolytica • Pepermuntolie • Probiotica	
	• Antidepressiva • Linaclotide (PDS-C) • Plecanatide (PDS-C)	• Rifaximine • Alosétron, ramosétron • Eluxadoline	• Lubiprostone • Linaclotide • Tegaserod • Plecanatide • Tenapanor	• Antidepressiva • Rifaximine	

therapeutische opties mogelijk en de keuze zal worden bepaald door de symptomen van de patiënt.

Alle eerstelijnsbehandelingen hebben weinig bijwerkingen, zijn veilig op de korte en lange termijn en worden al lange tijd op grote schaal toegepast in de klinische praktijk.

- ➔ **Voor buikpijn**, en deels voor ongemak of een opgeblazen gevoel, zijn musculotrope spasmolytica (zoals otiloniumbromide en alverinecitraat) en mebeverine volgens de Europese consensus de meest aanbevolen eerstelijnsbehandeling, op basis van meerdere onderzoeken en positieve meta-analyses. Soortgelijke effecten zijn gemeld voor het werkingsmechanisme van pepermuntolie.
- ➔ **Bij darm(transit)problemen** kunnen wateroplosbare vezels en laxemiddelen, bij voorkeur osmotische middelen, de constipatie bij PDS-C verbeteren, terwijl loperamide diarree bij PDS-D kan verminderen, maar er is geen bewezen effect op buikpijn gelinkt aan PDS.



Wat de stemmingsmodulatoren betreft, wijst het door de UEG/ESNM voorgestelde onderzoek erop dat serotonine-heropnameremmers - SSRI's voornamelijk werken bij gevallen van angst, depressie en fobische stoornissen, tricyclische antidepressiva bij pijn, tetracyclische antidepressiva bij misselijkheid, braken, snel gevoel van verzadiging en verlies van gewicht of slaap, en serotonine-noradrenaline-heropnameremmers - SNRI's in het geval van overheersende pijn bij patiënten die geen tricyclische stoffen verdragen.

Wanneer de eerstelijnsbehandeling niet de gewenste symptomenbeheersing oplevert:

- ➔ Antiserotonergica als alosetron, ondansetron en ramosetron verbeteren de consistentie van de ontlasting en buikpijn via de 5-HT₃-receptor. De afgelopen 15 jaar zijn er verschillende nieuwe moleculen voor de behandeling van PDS ontwikkeld en goedgekeurd door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Het gaat dan om alosetron, tegaserod, lubiprostone, linaclotide, plecanatide en tenapanor, die zich alle therapeutisch richten op specifieke aspecten van de darmfysiologie en daarom geen centrale bijwerkingen hebben. Voor de behandeling van PDS-C is in Europa alleen linaclotide beschikbaar.
- ➔ Dit verklaart het gebruik van neuromodulatoren in Europa, inclusief ons land. Deze medicijnen, ontwikkeld voor de behandeling van psychiatrische of neurologische ziekten, kunnen door hun farmacologische profiel het neurale netwerk van de motiliteit,

secretie en gevoeligheid van de darmen beïnvloeden. Ze kunnen dus de symptomen van PDS gunstig beïnvloeden, vaak bij lagere therapeutische doses dan voor centrale indicaties, maar ze komen niet zonder bijwerkingen vanwege hun effecten op het centrale zenuwstelsel. De bekendste toepassingen zijn lage dosis tricyclische antidepressiva voor PDS-D en normale dosis selectieve serotonineheropnameremmers voor PDS-C.

Stel uw patiënten gerust

Patiënten zijn vaak terughoudend in het gebruik van psychofarmaceutische producten voor buikklachten. Het is dus belangrijk om hen gerust te stellen en hen het voordeel van deze farmacologische klasse bij PDS uit te leggen.

- ➔ Probiotica en kruidengeneesmiddelen (kurkuma, enz.) komen ook vaak aan bod om PDS te behandelen. Meta-analyses tonen de effectiviteit van probiotica als groep aan, maar wat de individuele preparaten betreft, hebben slechts een handvol probiotica of combinaties ervan bewezen klinische effecten bij PDS.

Probiotica, veelbelovende aanpak.

De effectiviteit van probiotica is te danken aan de effecten op de werksroutes van de motiliteit en de viscerale overgevoeligheid, ontstekingen en lokale immuunactiviteit, de integriteit van de darmbarrière, de samenstelling van de microbiota en de hersen-darm as. Bij volwassenen bevestigt een meta-analyse, zonder een bepaalde stam aan te wijzen, de effectiviteit van probiotica op symptomen die verband houden met PDS (meer bij PDS met diarreesymptomen). Om buikpijn en een opgeblazen gevoel te verminderen en de doorvoer te normaliseren, beveelt de World Gastroenterology Organization het gebruik van *B. infantis* aan. Een functionele constipatie zou verbeteren dankzij een combinatie van *Artichoke-L paracasei*. Een observatie die de weg opent naar diepgaand onderzoek naar de bijdrage van symbiotica. *Bifidobacterium longum* 35624 en *Bifidobacterium lactis* B420TM vertoonden ook een superieur vermogen om PDS-symptomen te verbeteren.

De indicatie van *Akkermansia muciniphila* voor PDS

Akkermansia muciniphila is een commensale bacterie die zich bevindt in de menselijke microbiota. Er is intussen aangetoond dat de niveaus van *Akkermansia muciniphila* omgekeerd gecorreleerd zijn met verschillende darmaandoeningen, zoals inflammatoire darmaandoeningen (IBD), PDS, obesitas, diabetes en appendicitis. Er wordt gesuggereerd dat *Akkermansia muciniphila* een ontstekingsremmende werking heeft die het belang ervan in de behandeling van viscerale overgevoeligheid rechtvaardigt. Bovendien verhoogt het de endogene productie van specifieke bioactieve lipiden die betrokken zijn bij de regulatie van de darmbarrière.

Nathalie Evrard



Hoe kunnen we **het PDS** aanpakken?

De aanpak van het PDS focust zich rond 4 algemene principes

1

De voeding

Een gezonde voeding

de voedingsstoffen beperken die mogelijk tot symptomen kunnen leiden (FODMAP's, lactose, gluten...)
probiotica – vezels – prebiotica



2

De leefstijl

Een gezonde leefstijl en slaap

Regelmatig bewegen of sporten



3

De hersen-darm as

Psychotherapeutische tussenkomst

Cognitieve gedragstherapie, hypnose, psychodynamische therapie, relaxatie...
ter ondersteuning



4

De medische behandeling van de symptomen

Doelgerichte farmacologie

Darmfunctie - pijn - opgeblazen gevoel - Antispasmodica - anti-diarrhea - laxativa...



1 De voeding is een grote kopzorg voor PDS-patiënten. De patiënt besluit vaak willekeurig bepaalde voedingsmiddelen niet te eten.



De rol van het apotheketeam is dan ook om dit vermijdingsgedrag te proberen terug te dringen, omdat die een invloed kan hebben op de prognose en zelfs kan leiden tot voedingstekorten.

- ➔ Adviseer te eten op vaste tijdstippen. Een voldoende vochtinname en voldoende lichamelijke beweging kunnen ook een gunstig effect hebben, maar er is geen formeel bewijs van invloed op PDS.
- ➔ Er zijn heel wat gepubliceerde diëten te vinden, en de meeste zijn niet gebaseerd op overtuigend wetenschappelijk werk: anti-candidadieet, paleolithisch dieet, anti-melkdieet, anti-glutendieet, enz.
- ➔ Een dieet met weinig FODMAPs (te vinden in de voedingsvezels van bepaalde planten) lijkt gunstig.

2 Een matige fysieke activiteit is een van de hulpmiddelen om het prikkelbaredarmsyndroom onder controle te houden. Het helpt immers bij stressmanagement en zorgt voor een goede nachtrust, vergemakkelijkt de evacuatie van gassen en beïnvloedt de darmtransit en het moreel.

3 Psychologische factoren kunnen een rol spelen bij het aanhouden en de ernst van de door de patiënt waargenomen symptomen en bijdragen tot de verslechtering van de leefkwaliteit.

Er is echter geen bewijs dat psychologische factoren het optreden van PDS kunnen initiëren of beïnvloeden. Hypnose kan de spijsverteringsklachten en de angst helpen te verminderen. Andere ontspanningstechnieken (yoga, sofrologie) kunnen ook effectief zijn, maar zijn nog niet geëvalueerd door studies.

4 Gezien het gebrek aan consensus over de oorzaken van PDS en de diversiteit van PDS-symptomen, is het niet verrassend dat geen enkele behandeling als toepasbaar kan worden beschouwd voor alle patiënten. Het is belangrijk - gezien de frequente relatie die bestaat tussen PDS-symptomen en factoren zoals voeding, stress en psychologische factoren - bijzondere aandacht te besteden aan deze symptomen en alle maatregelen te nemen die de uitlokkende factoren kunnen verminderen of zelfs elimineren. Om de kans op behandelingsucces te vergroten en de therapietrouw te bevorderen, is een vertrouwensrelatie tussen patiënt en apotheker essentieel.

Dit moet u weten

Er moet aandacht worden besteed aan de ontwikkeling van de pathologie door het eetgedrag. De meeste PDS-patiënten proberen veel diëten uit, soms heel fantasierijke en selectieve diëten. Dit gedrag kan leiden tot een wat de voedingswaarde betreft ontoereikend dieet, of de inname van een abnormale hoeveelheid fruit, cafeïne, zuivelproducten en voedingsvezels. Vrouwen met PDS hebben een verhoogd risico op de ontwikkeling van een eetstoornis.

IN DE APOTHEEK KAN MEN REKENING HOUDEN MET ZORFACTOREN DIE EEN GUNSTIGE INVLOED KUNNEN HEBBEN OP DE BEHANDELING:

Herkenning van de ziekte.

Patiënteninformatie over PDS.

De patiënt geruststellen. PDS ontwikkelt zich immers niet tot een kanker of tot ontstekingsziekten zoals de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, enz.

Bespreek hun angsten, waardoor de klachten afnemen en onnodige zorgen verdwijnen.

Ann Daelemans



Wat is het voordeel van een FODMAP-dieet bij PDS?

Er doen heel wat diëten de ronde om de verschillende symptomen van PDS te verhelpen. De meeste zijn echter niet gebaseerd op overtuigend wetenschappelijk onderzoek (zoals bv. het anti-candidadieet of in het bijzonder het paleolithische dieet). Lactose wordt ook vaak als eerstelijnsverdachte met de vinger gewezen, zeker omdat lactose-intolerantie algemeen bekend is en al langer bestudeerd wordt, zelfs al is de frequentie ervan grotendeels overschat.

Voor een betere zorg voor mensen met functionele darmstoornissen kan het volgen van een laag FODMAP-dieet bij sommige patiënten de klachten verminderen.

Een veeleisend dieet

Over het gunstige effect van een vermijdingsdieet voor dichte of fermenteerbare koolhydraten (de zogenaamde FODMAPs: voor fermenteerbare oligo-, di- en monosacchariden en polyolen) werd meer dan 10 jaar geleden voor het eerst gepubliceerd. Het low FODMAP-dieet is gebaseerd op de vermindering van de belangrijkste FODMAP-voedselgroepen (waaronder fructanen, galactanen, fructose, lactose, polyolen zoals sorbitol en mannitol) uit de voeding gedurende ongeveer 6 weken. Wanneer dit een gunstig effect heeft op de klachten, wordt in een herintroductiefase opnieuw een voedingsgroep aan het dieet toegevoegd, waarbij de ontwikkeling van de klachten wordt gevolgd. Dit zou het mogelijk moeten maken om de triggerende voedingscomponenten op te merken. Dit zou dan moeten leiden tot een geïndividualiseerd dieet met minder beperkingen. Dit klassieke low FODMAP-dieet is dan ook een intensief en langdurig proces, dat nauwkeurige begeleiding door een ervaren voedingsdeskundige vergt. De effectiviteit

ervan is inmiddels bewezen in verschillende gecontroleerde of vergelijkende onderzoeken.

Een app die de patiënten zal helpen

De onderzoeksgroep motiliteit en functionele maag-darmstoornissen van het UZ Leuven ontwikkelde een smartphoneapp waarmee men een vereenvoudigd laag FODMAP-dieet kan volgen. Deze DOMINO-app legt de gebruiker duidelijk uit hoe hij het dieet moet volgen en welke voedingsstoffen hij moet vermijden. De app bevat complete menulijsten met vervangers en honderden recepten als inspiratie voor het starten van het dieet. Bovendien kunnen patiënten op basis van de recepten hun eigen weekmenu en boodschappenlijstje samenstellen, zodat ze gemakkelijk aan de slag kunnen. Patiënten kunnen de app zelfstandig gebruiken na een eerste diagnose van PDS door de huisarts. De DOMINO-studie evalueerde de effectiviteit van deze app en die bleek na 4, 8 en 16 weken superieur te zijn aan de standaard medicamenteuze behandeling met een spasmolytisch middel. Het therapeutische effect hield aan tot het einde van de studiebehandeling, na 24 weken. De DOMINO dieet-app, die in de huisartsenpraktijk de voorkeursbehandeling lijkt te zijn voor PDS, kan door de patiënt tegen een lage en eenmalige prijs worden gedownload.

De voedingsmiddelen die FODMAPs bevatten.

SOORT SUIKER	GERICHTE SUIKERS	BRONNEN
Oligosacchariden	FOS (fructo-oligosacchariden), GOS (galacto-oligosacchariden)	Tarwe, gerst, rogge, uien, prei, knoflook, sjalot, artisjok, rode biet, venkel, erwten, cichorei, pistache, cashewnoten, peulvruchten, linzen en kikkererwten.
Disacchariden	Lactose	Melk, verse ongerijpte kazen.
Monosacchariden	Fructose (bij overmaat aan glucose)	Appel, peer, mango, kers, watermeloen, asperges, tafelsuiker, peultjes, honing, glucose-fructosestroop.
Polyolen	Sorbitol, mannitol, maltitol en xylitol	Appel, peer, abrikoos, kers, nectarine, perzik, pruim, watermeloen, champignons, bloemkool, kauwgom en diverse zoetigheden.

Virginie Villers

40%

Bijna 40% van de patiënten met chronische obstructieve longziekte (COPD) blijft roken. Welke oplossingen kunt deze patiënten toch aanraden?

In 85% van de gevallen speelt tabak een hoofdrol bij COPD. Hoe meer iemand rookt, hoe groter de kans dat zij of hij COPD ontwikkelt. Men schat dat vanaf 1 pakje sigaretten per dag gedurende 15 jaar het risico aanzienlijk wordt. Zelfs bij een lagere blootstelling vormt roken, inclusief passief roken, een risico waarmee rekening moet worden gehouden. Toch toonden verschillende epidemiologische onderzoeken aan dat patiënten met COPD het roken nog lang niet bannen. Tussen 20% en 48% van de patiënten die deelnamen aan klinische onderzoeken zijn rokers en toch is het voordeel van stoppen met roken bewezen. In de Lung Health Study was de sterfte door alle oorzaken lager onder rokers (met matige COPD) die een plan om te stoppen met roken doorlopen hadden, vergeleken met degenen die dat niet hadden gedaan.

COPD en tabak

- ➔ Door te blijven roken heeft een roker een kans van één op de twee om COPD op te lopen.
- ➔ 9 op de 10 van de COPD-patiënten zijn rokers of ex-rokers.
- ➔ Een vroege diagnose in combinatie met stoppen met roken is de enige manier om COPD te bestrijden.
- ➔ Het risico op longinfecties is groter bij COPD-patiënten die roken.
- ➔ De blootstelling aan roken en frequente uitbraken van infecties verslechteren verder de toestand van de longen.
- ➔ Leeftijd en veranderingen in het immuunsysteem bij rokers vergroten het risico op de ontwikkeling van COPD.

Stoppen met roken

Stoppen met roken is de eerste stap in een effectieve therapie voor COPD met een verbetering van de gezondheid van patiënten in alle stadia van COPD en een toename van de levensverwachting. Elke roker is anders: de ontwenningstrategie moet aangepast aan de mate van fysieke, psychologische en gedragsmatige afhankelijkheid van tabak. Zijn motivatie kunnen we evalueren aan de hand van het Prochaska-DiClemente model. Een ander motiverend hulpmiddel is spirometrie.

Welk advies kunt u verstrekken in de apotheek?

Vraag gewoon de patiënt aan de balie of hij rookt. U kunt dan direct met de behandeling beginnen. Uw aanbevelingen bevorderen de combinatie van transdermale en orale vormen. Er is ook een passende dosering nodig, met een basis van 1mg nicotine voor 1 sigaret (deze dosering kan variëren afhankelijk van de sigaretten die door de patiënt worden gerookt).



Een meta-analyse toonde aan dat alle nicotinevervangtherapieën (Nicotine Replacement Therapy) - behalve nortriptyline - de kans op stoppen met roken vergroten vergeleken met placebo. Het percentage langdurige onthoudingen door NRT varieert van 14% tot 27% versus 5% tot 9% onder placebo. Onthouding is 5 keer duurzamer in het geval van counseling in combinatie met NRT (Hazard Ratio = 5,08, p < 0,0001), 3 keer duurzamer in het geval van alleen counseling en 1,5 keer in het geval van counseling in combinatie met een antidepressivum (HR = 1,53.)

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Dr. psychiater Vincent Lustygier Brugmann-ziekenhuis Brussel.

“Alles hangt af van het begin van de behandeling. Een echte monitoring van de patiënt is dus noodzakelijk vanaf de start van de behandeling. Het bedwingen van het verlangen naar een sigaret 's ochtends, kan worden verholpen door een pleister gedurende 24 uur, terwijl de beheersing van ontwenningverschijnselen (verhoogde eetlust, stemmingswisseling, gebrek aan concentratie, slaapstoornissen) gepaard moet gaan met bijhorend advies. Er is voldoende ondersteuning nodig, van drie tot zes maanden, en we moeten een afbouw van meer dan een jaar overwegen, wetende dat stoppen met roken niet alleen het afbouwen van nicotine betekent”, benadrukt dr. psychiater Vincent Lustygier

Bovendien is telkens de patiënt naar de apotheek komt voor de hernieuwing van het voorschrift, een belangrijk moment om de niet-naleving na te gaan: ongemakken bij het gebruik, bijwerkingen, tijdstip van inname, enz.

Ann Daelemans

Ref: M Montes de Oca, ME laucho-Contreras. Smoking cessation and vaccination. European Respiratory Review Mar 2023, 32 (167) 220187; DOI: 10.1183/16000617.0187-202



Enzymvervangings therapie, van ongemak tot de behandeling van ernstige ziekten

Enzymtherapie of enzymvervangings therapie is een voedingsoptie gericht op de verlichting van sommige spijsverteringsstoornissen. Het is ook een therapeutische optie bij enkele genetische ziekten waarbij de substitutie tot doel heeft het optreden van symptomen te voorkomen die het gevolg zijn van de afwezigheid van de natuurlijke enzymen in het lichaam.

Enzymen hebben hun voordelen op veel gebieden aangetoond. Deze specifieke eiwitten zijn biokatalysatoren die noodzakelijk zijn voor de goede werking van alle vitale processen. Het menselijk lichaam bevat er meer dan 2.700 verschillende. Om hun werking te garanderen, hebben de enzymen de aanwezigheid van sporenelementen (katalysatoren) en B-vitaminen (cofactoren) nodig. Enzymen nemen deel aan alle vitale processen van het lichaam, maar het enzymatisch kapitaal raakt in de loop van de tijd uitgeput, door tekorten aan micronutriënten, een trauma of chronische processen die buitensporige eisen stellen aan de stofwisseling. Bij dit soort verschillende gevallen kan enzymvervangings therapie interessant zijn.

Focus op spijsverteringsenzymen

Spijsverteringsenzymen zijn aan de slag in het hele spijsverteringsstelsel, van de mond tot de darmen. Ze spelen een cruciale rol bij de transformatie van de complexe voedingsmiddelen die worden ingenomen in essentiële voedingsstoffen die in de bloedbaan terechtkomen en de weefsels en cellen door het hele lichaam bereiken.



Krampen, opgeblazen gevoel of winderigheid? Blijf genieten van gezonde voeding dankzij enzymen.



SPIJSVERTERINGSPROBLEMEN

DIGEST-OK®
Bevat verschillende enzymen die de spijsvertering van lactose, koolhydraten, vetten en eiwitten bevorderen.

LACTOSE-INTOLERANTIE

LACTOSE-OK®
Lactase verbetert de vertering van lactose uit melkproducten bij personen die lactose moeilijk verteren.

WINDERIGHEID

PREFLATINE-OK®
Alpha-galactosidase is een enzym dat complexe koolhydraten uit voeding zoals granen, groenten, peulvruchten of fruit helpt afbreken.

GLUTEOSTOP®

Bevat het spijsverteringsenzym propyl-oligopeptidase.

Er worden verschillende soorten spijsverteringsenzymen geproduceerd en uitgescheiden door het spijsverteringsstelsel:

Speekselklierenzymen	amylasen die zetmeel kunnen afbreken tot maltose.
Maagenzymen	pepsinogeen dat door de maag wordt uitgescheiden, wordt omgezet in pepsine, dat eiwitten afbreekt tot peptiden.
Pancreasenzymen	bevinden zich in het pancreassap: <ul style="list-style-type: none"> • pancreasamylase breekt zetmeel af tot maltose; • pancreaslipase breekt lipiden af in vetzuren en glycerol; • pancreasproteasen (trypsine, chymotrypsine, carboxypeptidase) breken eiwitten af tot aminozuren.
Enzymen in de dunne darm	worden aangemaakt door de darmwand: <ul style="list-style-type: none"> • maltase breekt maltose af tot glucose; • invertase breekt sucrose af tot glucose en fructose; • lactase breekt lactose af tot glucose en galactose; • aminopeptidase breekt eiwitten en peptiden af tot aminozuren; • dipeptidase breekt peptiden af tot aminozuren;...

Wat zijn de symptomen?

De malabsorptie veroorzaakt door een onvoldoende hoeveelheid of afwezigheid van spijsverteringsenzymen kan gastro-intestinale stoornissen veroorzaken, zoals gasvorming, een opgeblazen gevoel, buikpijn, krampen, diarree, enz. Op de langere termijn kan het ook leiden tot ondervoeding en gewichtsverlies, waardoor een vicieuze cirkel ontstaat (vooral bij ouderen).

De oorzaken

De productie van de spijsverteringsenzymen kan in verschillende contexten veranderen:

- door de leeftijd: na verloop van tijd kan/zal de spijsvertering moeilijker worden gezien de afname van bepaalde enzymen.
- door een darmdysbiose die onder meer kan worden veroorzaakt door een zeer restrictief en niet-gediversifieerd voedingspatroon of een te beperkte inname van voedingsvezels, met name prebiotische vezels.
- door beschadiging van de wanden van de dunne darm waardoor problemen ontstaan bij de vertering van lactose, gluten, enz.
- door chronische ziekten: exocriene pancreasinsufficiëntie (EPI) ten gevolge van schade aan de pancreas die met name kan worden veroorzaakt door chronische pancreatitis, alcoholmisbruik, alveesklierkanker, genetische ziekten (zoals cystische fibrose en het Shwachman-Diamond-syndroom), ontstekingen geassocieerd met spijsverteringsproblemen en -ziekten zoals de ziekte van Crohn, enz.

Tijdens de maaltijd versterkt de suppletie met proteolytische enzymen de onvoldoende spijsvertering, met name voor de vertering en assimilatie van eiwitten.

Uw advies

Deze voedingssupplementen kunnen (chronisch) niet zonder medisch advies worden aanbevolen. Het is immers belangrijk om de oorzaak(en) van deze spijsverteringsongemakken te kennen en chronische ziekten uit te sluiten die een medische behandeling vereisen.

Lysosomen: nieuwe therapeutische doelen

Een enzymvervangings therapie (EVT of ERT in het Engels) is een behandeling die bestaat uit de toediening van een kunstmatig vervaardigd enzym (door genetische manipulatie) ter vervanging van het natuurlijke enzym dat als gevolg van een genetische ziekte ontbreekt.

Lysosomen zijn vesiculaire intracellulaire organellen met een diameter van een paar honderd nanometer, met een enkel membraan dat behoort tot het endomembraansysteem. Ze worden gekenmerkt door de aanwezigheid van een proton-

pomp, die in dat deeltje een zure pH van 4 tot 5 handhaaft. Ze bevatten ook een meerderheid oplosbare eiwitten, enzymatische transmembraanglycoproteïnen en niet-enzymatische transmembraanglycoproteïnen. Deze enzymen breken alle families van biologische moleculen af, zoals vetzuren, glycerolen, nucleosiden, aminozuren, osen en fosfaatderivaten, enz. De aldus verkregen producten of metabolieten (kleine moleculen) worden gebruikt voor de voeding van de cellen. Veel ziekten zijn gelinkt met deze enzymen, waarvan de meeste worden veroorzaakt door mutaties die de lipasen en de glycosidasen aantasten. Anderzijds beginnen we nu pas een aantal ziekten te kennen die verband houden met proteasen en nucleasen. Vanwege het bestaan van veel specifieke tekorten worden deze 'stapelziekten' gewoonlijk biochemisch gegroepeerd, afhankelijk van de geaccumuleerde metaboliet. Tot de subgroepen behoren mucopolysaccharidosen, (sfingo)lipidosen (Gaucher, Fabry, Krabbe, Niemann-Pick, Pompe, Tay-Sachs, Wolman-ziekten, enz.), mucopolidosen, enz. Lysosomen bevinden zich ook op het kruispunt van verschillende celsignaleringsroutes, sommige auto-immunopathologieën (systemische lupus erythematosus, dermatomyositis en psoriasis, reumatoïde artritis, multiple sclerose, amyotrofische laterale sclerose, enz.) of neurodegeneratieve ziekten (de ziekten van Alzheimer en Parkinson) en de ziekte van Huntington... zijn waarschijnlijk gekoppeld aan disfuncties van deze lysosomen. Sinds enkele jaren worden vervangende enzymtherapieën gebruikt: imiglucerase (ziekte van Gaucher), agalsidase (ziekte van Fabry), alfa-alglucosidase (ziekte van Pompe), sebelipase alfa (ziekte van Wolman), enz. Er zijn nu dan ook veel kleine moleculen op de markt of in de handel of in ontwikkeling om veranderde lysosomale functies farmacologisch te moduleren: eliglustat (ziekte van Gaucher type 1), miglustat (ziekte van Niemann-Pick type C), migalastat (ziekte van Fabry).



De ziekte van Gaucher is de meest voorkomende lysosomale ziekte onder de zeldzame ziekten. Ze beïnvloedt het metabolisme van de sfingolipiden door enzymatische deficiëntie van lysosomale β -glucocerebrosidase. Wat de behandeling betreft, verloor splenectomie veel van zijn indicaties sinds de introductie van de enzymvervangings therapie.

Nathalie Evrard

Een gebruiksaanwijzing voor detox

Chronische vermoeidheid, een slechte adem, misselijkheid, een bleke huid... Verschillende symptomen kunnen het signaal geven dat het tijd is voor een detox- of ontgiftingskuur. Welk advies geven kunt u uw patiënten geven?



Start vooral met het uitleggen wat 'detox' precies voor staat

Wanneer de organen als de nieren, darmen, longen, huid niet langer in staat zijn gifstoffen te verwijderen, blijven ze in het lichaam achter. Ze dringen dan binnen in de cellen en verstoren er de biologische werking met verschillende gevolgen: dyspepsie, vermoeidheid, een verzwakt immuunsysteem... Het doel van een detoxkuur is dan ook niet om af te vallen zoals u ongetwijfeld vaak te horen krijgt in uw apotheek, maar om het lichaam te ontdoen van gifstoffen die zich hebben opgehoopt door bijvoorbeeld te veel te eten.

Wijs ook op een belangrijk ingrediënt: het gezond verstand!

Wanneer uw patiënt besluit een detoxkuur te starten, moet u haar of hem er stellig op wijzen dat er geen sprake van kan zijn om zichzelf van alles te onttrekken of te gaan vasten als een monnik. Het belangrijkste is dat hij gaat voor een gezonde levensstijl:

- De voorkeur geven aan voeding met veel fruit en groenten (klaargemaakt aan lage temperatuur).
- De hoeveelheid dierlijke eiwitten beperken tot 150 gram per dag en bij voorkeur: eieren, mager vlees en vis.
- Koken met olijfolie, ook met walnoot-, vlas-, hennep- en sesamolie, vanwege hun goede gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren.
- Voldoende drinken, bij voorkeur water maar ook dranken die vitamines bevatten zoals fruit- en groentesappen. Sporters zweren soms bij rijke, antioxiderende mixdranken.

Eén belangrijke regel om te onthouden: meng minstens 40% groenten met het fruit voor een beperktere calorie-inname. De toppers zijn: appel, granaatappel, cranberry, boerenkool, komkommer en venkel.

40%

- De superfoods niet vergeten: ze onderscheiden zich door hun uitzonderlijke gehalte aan essentiële voedingsstoffen: goji- of acai-bessen, chiakorrels, ginseng, kurkuma, spirulina of chlorella, een zoetwateralg afkomstig uit Azië, die veel chlorofyl bevat die zware metalen in het lichaam vangt.
- Een detoxdieet moet ook de darmfunctie laten werken en bijdragen tot het herstel van de darmmicrobiota.

Ook dit moeten uw patiënten weten

Het vergt 30 dagen om een dieet te verkrijgen dat de goede werking van de organen zal verbeteren en dus ook de symptomen van lichaamsverzadiging. Bovendien bestaat er echt geen wondervoedsel of -product. Het moet gaan over een algemene aanpak die bestaat uit een reeks leefstijl- en voedingsregels.

Beveel een kruidenkuur aan

De keuze van de planten wordt bepaald door de toestand en constitutie van de patiënt. U kunt ze alleen of in een combinatie aanbevelen. Planten hebben trouwens vaak verschillende functies:

- **de productie van gal verhogen** met behulp van de cholagoge (die de evacuatie van gal vergemakkelijkt) en choleretische planten (die de productie van galmaterialen vergemakkelijkt): boldo, artisjok, kurkuma en duivenkervel ;
- **de spijsverteringsmotiliteit verhogen** ;
- **de nierafscheiding stimuleren:** witloof, heide, berk en paardenbloem.

Zwarte radijswortel (Raphanus sativus) bevat glucosinolaten, zwavelhoudende cholagoge en krampstillende werkzame stoffen. Hij bevordert de drainage van de lever en de gal en dus ook de eliminatie van afval en gifstoffen en verbetert de traagheid of zwaarte van de spijsvertering na de maaltijd. U kunt dit aanbevelen na te veel eten of bij wijzigende voedingsgewoonten die te maken hebben met de seizoenswisseling. Deze plant is gecontra-indiceerd bij galstenen.

Artisjokblad bevat cynarine, een bittere en aromatische fenolverbinding, cholereetisch actief, die de galafscheiding verhoogt. Sterolen, magnesium en kalium werken ook synergetisch. De doeltreffendheid ervan bij de behandeling van lever-, gal- en spijsverteringsstoornissen (overladen gevoel, dyspepsie, misselijkheid) is vastgesteld. Artisjokblad lijkt ook een beschermende rol te spelen voor de levercellen die verschillende gifstoffen moeten verwerken. Wegens hun werking op de galblaas mag het niet worden ingenomen bij galstenen.

De bloemrijke bovengrondse delen van gewone **duivenkervel** (Fumaria officinalis) zijn niet alleen een diureticum, maar ze helpen darmaandoeningen van galoorsprong te reguleren. De plant is amfocholereetisch, dat wil zeggen dat hij de galafscheiding alleen verhoogt als die onvoldoende is, en geen effect heeft als de afscheiding normaal is. Hij werkt ook in op de juiste afvoer van gal, die wordt aangevuld met een spasmolytische werking.

Silymarin uit de vrucht van de **Mariadistel** beschermt de lever via drie werkingsmechanismen: de remming van de penetratie van gifstoffen in de levercel, een antiradicaal werking en de remming van de peroxidatie van membraanlipiden. Mariadistel wordt traditioneel gebruikt bij de symptomatische behandeling van functionele spijsverteringsstoornissen die worden toegeschreven aan de lever.

Het **boldobladd** dat veel boldine bevat, is zowel cholereetisch als cholagoge. Het gebruik ervan zorgt voor een betere vertering van overvloedige maaltijden en een snellere doorvoer.

Paardebloemwortel is een algemeen zuiverend middel waarvan de diuretische werking het hele lichaam helpt te reinigen, zonder bijwerkingen.

Engelwortelzaden, venkelzaden en melissebladeren zijn anti-aerofagisch en krampstillend. **Rozemarijn** is tonisch en anti-infectieus, verlicht de moeilijke spijsvertering, stimuleert de galblaas en regenereert de lever. Deze veelzijdigheid maakt het een ideale plant om excessen en vermoeidheid te begeleiden.



DE GEPASTE ETHERISCHE OLIËN VOOR DETOX

→ **Biologische EO van Citroen is zeer veelzijdig en wordt perfect verdragen. Ze is onder meer een uitstekend stimulerend middel voor de hepatopancreas. Aan te bevelen in een dosering van 2 druppels, 3 keer per dag op een neutrale drager (honing, rietsuiker, plantaardige olie). Gecontra-indiceerd tijdens de zwangerschap en borstvoeding en bij kinderen jonger dan 3 jaar.**

→ **EO van Rozemarijn verbenon stimuleert de uitscheidende organen. Aan te bevelen in een dosering van 2 druppels, 3 keer per dag op een neutrale drager (honing, rietsuiker, plantaardige olie). Gecontra-indiceerd tijdens de zwangerschap en borstvoeding en bij kinderen jonger dan 3 jaar.**

→ **EO van Wortel (peen) draagt hij tot het herstel van de lever. Oraal, bij volwassenen: 2 druppels in 1 theelepel honing, 's ochtends gedurende maximaal 20 dagen.**

Wist u dit?

Pompelmoessap bevat stoffen die een enzym verlammen dat betrokken is bij de eerste fase van de metabolisatie van nogal wat geneesmiddelen (intestinaal CYP3A4). Door de eliminatie van medicijnen te vertragen, bevordert het sap van de pompelmoes de aanwezigheid ervan in het lichaam en dit kan ongewenste effecten veroorzaken: overdosering, nefro- of niertoxiciteit, afbraak van spiercellen, enz.

Virginie Villers

ONMISBAAR VOOR EEN GOEDE VERTERING¹ MET MAAGZUURRESISTENTE MICROBIOTICA

INULAC



CNK:1726942

UNIEKE SAMENSTELLING:

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



¹Ananas ondersteunt een normale spijsvertering.

CYRASIL NIEUWE FORMULE

LEVER EN GAL^{1,2} • DETOXIFICATIE³ • VETZUURMETABOLISME⁴

met geconcentreerde vloeibare extracten van:

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

- Choline, zwarte radijs, artisjok en desmodium ondersteunen een normale werking van de lever¹
- Zwarte radijs draagt bij tot een normale galfunctie²
- Artisjok en mariadistel dragen bij tot een normale eliminatiefunctie³
- Zink draagt bij tot een normaal metabolisme van vetzuren⁴



15 vials (cnk: 4352076)



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

Drie aanbevolen vaccinaties tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap worden vooral drie vaccinaties aanbevolen om de zwangere vrouwen en hun baby's te beschermen tegen bepaalde ziekten: kinkhoest, griep (herfst- en winterseizoen) en COVID (herfst- en winter).



Tijdens de zwangerschap kan vaccinatie om twee redenen worden voorgesteld:

Ofwel om de toekomstige moeder te beschermen omdat bepaalde ziekten tijdens de zwangerschap ernstiger kunnen worden.

Ofwel om de baby te beschermen vóór de toediening van het vaccin thuis mogelijk en effectief is.

Griep en zwangerschap

Het griepvaccin is effectief bij zwangere vrouwen: de frequentie van complicaties, ziekenhuisopnames en sterfgevallen door griep is lager bij zwangere vrouwen die tegen de griep zijn gevaccineerd. Het vaccin helpt ook de pasgeborene te beschermen tijdens de eerste zes maanden. De frequentie van bevestigde griepgevallen en ademnood neemt af bij pasgeborenen van gevaccineerde moeders. Het is duidelijk dat de aanwezigheid van extra risicofactoren bij een zwangere vrouw, zoals een onderliggende ademhalings- of hartaandoening, het belang van vaccinatie tegen seizoensgriep vergroot. Het griepvaccin brengt geen bijzonder risico met zich mee voor zwangere vrouwen. Er gelden voor haar dezelfde bijwerkingen als bij de algemene bevolking: pijn op de injectieplaats van het vaccin of een koortspiek op de dag van vaccinatie. Er is geen toename van het aantal abortussen

of de dreiging van vroeggeboorte vergeleken met niet-gevacineerde vrouwen. Het tetravalente geïnactiveerde griepvaccin kan tijdens het winterseizoen worden toegediend, ongeacht het stadium van de zwangerschap. De injectie gebeurt intramusculair in de deltaspier.

“
De aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad over griepvaccinatie zetten zwangere vrouwen die zich in het tweede of derde trimester van de zwangerschap bevinden ten tijde van het griepseizoen, al enkele jaren bij een van de prioritairere doelgroepen voor vaccinatie. Dit jaar besteedt de griepvaccinatiecampagne van het Vlaams Departement Zorg bijzondere aandacht aan de vaccinatie van zwangere vrouwen.

Covid en zwangerschap

Gezien de ernstige gevolgen en het drievoudige risico op vroeggeboorte in het geval van Covid, spraken wetenschappers zich uit voor vaccinatie van alle zwangere vrouwen. Over het algemeen moet zwangerschap worden beschouwd als een risicofactor voor ernstige ziekte in geval van infectie met SARS-CoV-2 en moet elke zwangere vrouw worden beschermd tegen elke mogelijke besmettingsbron. Het risico op een spontane abortus na mRNA-vaccinatie kort voor of tijdens de zwangerschap is niet hoger dan bij de algemene bevolking. Het aantal afwijkingen dat optreedt tijdens de zwangerschap of bij pasgeborenen van gevaccineerde vrouwen is identiek aan de incidentie die vóór de pandemie bij zwangere vrouwen werd genoteerd. Vrouwen die zijn ingeënt of die tijdens de zwangerschap Covid hebben opgelopen, kunnen borstvoeding geven. De antilichamen die via de moedermelk worden doorgegeven, hebben inderdaad een beschermend effect op het kind. Er is geen overdracht van het virus via de moedermelk aangetoond. Het blijft zeldzaam en zonder gevolgen door intra-uterine overdracht.



De terugkeer van kinkhoest

De luchtwegaandoening kinkhoest, veroorzaakt door Bordetella pertussis, kent elke twee tot vijf jaar epidemische cycli, zelfs in landen met een hoge vaccinatiegraad. In de meeste geïndustrialiseerde landen en dus ook in Europa, meer bepaald in landen als het Verenigd Koninkrijk, Spanje en Portugal, is een toename van het aantal kinkhoestgevallen onder de algemene bevolking waargenomen. Dit leidde ook tot een toename van het aantal gevallen bij zuigelingen. Kinkhoest bij kinderen jonger dan 1 jaar en vooral bij zuigelingen jonger dan 3 maanden kan leiden tot ernstige vormen die vaak een ziekenhuisopname vereisen, met een aanzienlijke kans op sterfte bovendien. De complicaties van kinkhoest bij zuigelingen zijn vooral pulmonaal (apneu, cyanose, bronchopneumopathie), neurologisch (acute kinkhoest-encefalopathie) en voedingsproblemen.

Adolescenten en volwassenen dragen meestal de Bordetella pertussis over op niet-gevacineerde zuigelingen.

“
Omdat vaccinatie tegen kinkhoest pas mogelijk is vanaf zes weken en er verschillende doses nodig zijn om bescherming tegen de ziekte te bieden, moet de bescherming van jonge kinderen gebaseerd zijn op preventiestrategieën die verder gaan dan alleen de vaccinatie van het kind.

De vaccinatie van zwangere vrouwen tegen kinkhoest

Tijdens de zwangerschap is er sprake van transplacentale passage van natuurlijke kinkhoestantilichamen. Deze overdracht volstaat echter niet om pasgeborenen tijdens de eerste levensmaanden te beschermen, tenzij de moeder onlangs is (her)gevacineerd.

Vaccinatie tegen kinkhoest tijdens de zwangerschap wordt aanbevolen om de bescherming van zuigelingen tijdens de eerste maanden van hun leven te verbeteren, tot aan de toediening van hun eigen vaccinaties. De toediening van een vaccin met een kinkhoestcomponent tijdens de zwangerschap verhoogt de hoeveelheid antilichamen bij de zwangere vrouw, die via de placenta op de foetus worden overgedragen en via de moedermelk op de baby. In België is kinkhoestvaccinatie momenteel aanbevolen tussen week 24 en week 32 van elke zwangerschap, ongeacht het interval tussen twee zwangerschappen. De afgelopen jaren is al bewezen dat kinkhoestvaccinatie tijdens de zwangerschap een veilige, effectieve en immunogene vaccinatiestrategie is die de pasgeborene beschermt.

Indien de zwangere vrouw niet is gevaccineerd, wordt aanbevolen om de baby indirect te beschermen door de omgeving te vaccineren, te beginnen met haar ouders en grootouders. We spreken dan van 'cocoonvaccinatie'.

HET CIJFER

In België nam het aantal gevallen van kinkhoest de afgelopen twintig jaar toe. Sinds 2010 sterven er elk jaar **1 tot 5 baby's** ten gevolge van deze ziekte.

Dit moet u weten

Bepaalde vaccinaties zijn niet te rijmen met zwangerschap. Het is aanbevolen dat vrouwen die zwanger willen worden hiermee rekening houden bij het plannen van hun vaccinatie als zij zich willen beschermen tegen bepaalde ziekten, bijvoorbeeld ter voorbereiding op een reis.

Levende vaccins (gele koorts, mazelen, bof, rubella, enz.) zijn niet aanbevolen tijdens de zwangerschap wegens het risico op viremie bij de foetus. Wanneer na een vaccinatie een zwangerschap wordt ontdekt, hoeft de zwangerschap niet te worden afgebroken. De moeder moet gerustgesteld worden over de embryo-foetale risico's en de zwangerschap moet opgevolgd worden.

Vóór de zwangerschap

Rubella - rodehond - brengt een risico op ernstige misvormingen bij de foetus, vooral als de moeder er vroeg in de zwangerschap mee te maken krijgt. Het is een ziekte waartegen vaccinatie essentieel is.

Rubella zorgt, als men het eenmaal heeft, voor een goede immuniteit. Veel zwangere vrouwen worden beschermd door de antilichamen die ze eerder hebben aangemaakt. Als een vrouw geen of te weinig antistoffen tegen het rubellavirus heeft - dit kan men verifiëren via bloedonderzoek - moet zij worden gevaccineerd.

Meer > www.laatjevaccineren.be

Nathalie Evrard

RETINAL INTENSE, een nieuw antiveroude- ringsproduct met een unieke textuur

In de snel evoluerende wereld van de schoonheid, waar innovaties de toon voeren, onderscheidt Isdin zich met de lancering van een gloednieuw cosmeticaproduct, een technologisch hoogstandje: het Retinal Intense-serum van Isdinceutics.



Dit tweefasige nachtserum is niet zomaar een schoonheidsproduct. Het is een echte innovatie, die belooft om fijne lijntjes en rimpels zichtbaar te verminderen en je in slechts een paar dagen een stralendere teint te geven.

Retinal Intense is ontwikkeld door een laboratorium dat vermaard is om zijn dermatologische expertise. Het serum bevat 0,1% retinaldehyde, een vitamine A-derivaat dat bekend is vanwege zijn vermogen om de celvernieuwing te versnellen. De belofte is verleidelijk: een gladdere, zichtbaar jonger uitziende huid en een stralende, egale teint. Dit is een verzorging tegen huidveroudering die niet alleen corrigeert, maar zelfs transformeert.

EEN PLEZIER OM AAN TE BRENGEN

De textuur van het Retinal Intense-serum onderscheidt dit product pas echt: een lichte bifase die doeltreffendheid combineert met zachtheid. De niet-vette finish en snelle absorptie zijn de belangrijkste troeven. Dankzij ingrediënten zoals niacinamide, bekend om zijn kalmerende en herstellende eigenschappen, werkt het serum terwijl jij rust, zodat je wakker wordt met een vernieuwde, verjongde huid.

MAAR NIET ALLEEN ISDIN ZEGT DIT

Een tiental apothekers werden geïnterviewd na het testen van het product en zij bevestigen de effectiviteit van dit nieuwe huidverzorgingsproduct. Ze hebben al honderden producten in hun aanbod gehad, maar waren onder de indruk van de sensorische kwaliteiten van het product en de zichtbare resultaten. De overgrote meerderheid waardeert de zeer aangename textuur die perfect wordt opgenomen, het onmiddellijke comfort, de verleidelijke geur, de goede huidtolerantie (geen droogheid of irritatie), zelfs op een droge en gevoelige huid, en de zichtbare verbetering van de huidkwaliteit.

Met Retinal Intense biedt Isdin je niet zomaar een serum, maar een bondgenoot bij uitstek voor wie dag na dag op zoek is naar een zichtbaar jonger uitziende huid.

Retinol, topser in de anti-age cosmetica

Bij het advies van anti-aging verzorging is er een ruime keuze aan werkzame stoffen. Maar één ingrediënt zorgde voor een revolutie in deze productcategorie: retinol. De reden is simpel: retinol, dat we ook kennen in de vorm van retinaldehyde, is in werkelijkheid een talentvol molecuul, dat zowel aan de oppervlakte als diep in de huid inwerkt. De stof stimuleert de productie van collageen en elastine om de huidveroudering tegen te gaan. Retinol vertraagt immers de expressielijnen en verstevigt ze, stimuleert de celregeneratie door exfoliëring en vermindert hierdoor de verschijning van vlekken en littekens op de huid. De huid die vatbaar is voor imperfecties waardeert de stof ook vanwege haar zuiverende rol; ze ontstopt de poriën en versnelt de genezing van oude puistjes.

OP BASIS VAN EEN PRESENTATIE VAN DR. DERMATOLOOG **CLÉMENT LENOIR**.

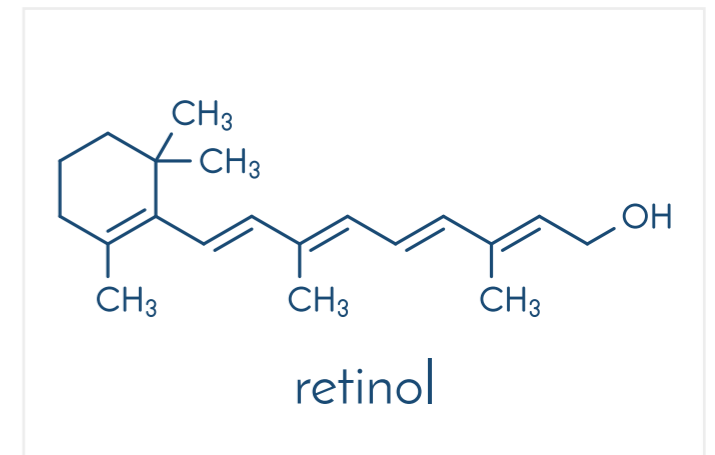
■ Een beetje geschiedenis

Het lokaal gebruik van het vitamine A-zuur, retinoïnezuur, dateert uit 1962, toen de Duitsers Stuttgart en Bär de stof bestudeerden voor de behandeling van huidziekten. Een paar jaar later was het Albert Kligman die als onderdeel van een studieprogramma over anti-acne-effecten, de herstellende rol ervan op de vele tekenen van veroudering door licht benadrukte. Vitamine A-zuur is geregistreerd als medicijn en is het meest effectieve molecuul tegen huidveroudering. Retinoïnezuur is een krachtig medicijn. De belangrijkste bijwerkingen zijn ernstige irritatie en het kan daarom alleen onder dermatologisch toezicht worden gebruikt. Het is om deze reden dat de cosmeticalaboratoria geïnteresseerd zijn geraakt in verbindingen uit de retinoïdenfamilie die deze cellulaire regenererende rol kunnen spelen zonder deze bijwerkingen te veroorzaken.

■ Het retinolmetabolisme

Retinol wordt herkend door een specifieke receptor op de celwanden, dringt dan de cel binnen, waar het zich hecht aan een specifiek eiwit (CRBP - cellulair retinolbindend eiwit). Het wordt verder gemetaboliseerd tot retinaldehyde en vervolgens tot all-trans-retinoïnezuur (RA). Deze laatste hecht zich vervolgens aan zijn eigen specifieke eiwit (cellulair retinaldehyde-bindend eiwit, CRABPA), waardoor het de celkern kan integreren dankzij receptoren van twee klassen. De snelle impact op de genexpressie leidt tot de synthese van eiwitten die de epidermis en dermis vormen (collageen, elastine, enz.), waardoor talrijke oppervlakkige acties (celproliferatie, betere afschilfering) en diepe acties (remming van de collagenase, toename van de groeifactoren) mogelijk zijn.

De opperhuid neemt gemakkelijk retinol op. Klinisch-farmacologische onderzoeken toonden intussen aan dat retinol de celvernieuwing in de basale laag van de epidermis stimuleert, de celdifferentiatie normaliseert en het keratinisatieproces reguleert. Retinol kan daardoor de elasticiteit van de huid vergroten en de diepte van de rimpels verminderen.



De effecten die naar voren komen door de toepassing van retinol op de epidermis zijn: een toename van de dikte, de activering van de deling van de basale cellen van de epidermis, een verhoging van de collageensynthese en het vermogen om de cellen van het stratum corneum (hoornlaag) te dissociëren.

■ De retinoïdenfamilie

➔ **Retinoïnezuur of vitamine A-zuur** of tretinoïne was lange tijd het enige molecuul dat vanwege zijn klinische anti-rimpelwerking werd erkend door dermatologen, die niettemin de irriterende bijwerkingen opmerkten. Momenteel is het een referentie-werkzame stof voor de behandeling van veroudering door licht, acne of hyperpigmentatie. Het gebruik ervan in cosmetica is verboden.

➔ **Retinol** wordt beter verdragen dan het vitamine A-zuur; het wordt gemakkelijk door de opperhuid opgenomen; het verhoogt de celvernieuwing in de basale laag van de opperhuid; normaliseert de celdifferentiatie en reguleert het keratinisatieproces. Retinol kan fysiologisch gezien de elasticiteit van de huid versterken en de diepte van rimpels verminderen. Retinol is bijzonder irriterend.

➔ **Retinaldehyde** blijkt ook een verstandige keuze te zijn voor cosmetische werkzame stoffen en het is ontwikkeld om de tolerantie van retinol te verbeteren door keratinocyten omgezet in een ester of zuur. Retinaldehyde veroorzaakt ook regenererende werkingen. Retinaldehyde herstart aan de oppervlakte de differentiatie van keratinocyten in de diepte, stimuleert de werking van fibroblasten en herstart de neosynthese van collageen en elastine. Van alle derivaten veroorzaakt retinaldehyde de minste irritatie.

“
De nieuwigheid in dit domein bestaat vooral uit het zoeken naar een betere tolerantie van retinol voor de gevoelige huid.

Dit moet u weten

De benaming retinoïde omvat natuurlijke retinoïden, waaronder vitamine A of retinol, retinaldehyde en retinoïnezuur in verschillende vormen. Deze term omvat ook synthetische retinoïden zoals isotretinoïde. In cosmetica worden alleen retinol en de esters ervan (retinolpalmitaat, retinal, enz.) gebruikt en is retinoïnezuur verboden.

Uw advies

- ➔ Het is aanbevolen om de allereerste behandeling op een kleine zone van het lichaam aan te brengen om te observeren hoe de huid reageert. Het is trouwens ook niet ongebruikelijk dat de huid tijdelijk jeukt of trekkerig aanvoelt, omdat de opperhuid er nog niet aan gewoon is. Nog een waarschuwing: wijs erop dat retinol fotosensibiliserend is en dat het dus beter is om de crème 's avonds, voor het slapengaan, aan te brengen.
- ➔ Het nadeel van retinoïden is dat ze zeer slecht bewaard kunnen blijven. Ze oxideren immers gemakkelijk bij contact met omgevingslucht. Hun concentratie neemt in de loop van de tijd af in emulsies. Het is dan ook belangrijk dat formules met retinol ook antioxidanten bevatten en/of om de behandeling in pompflesjes te formuleren wat de oxidatie zal compenseren.

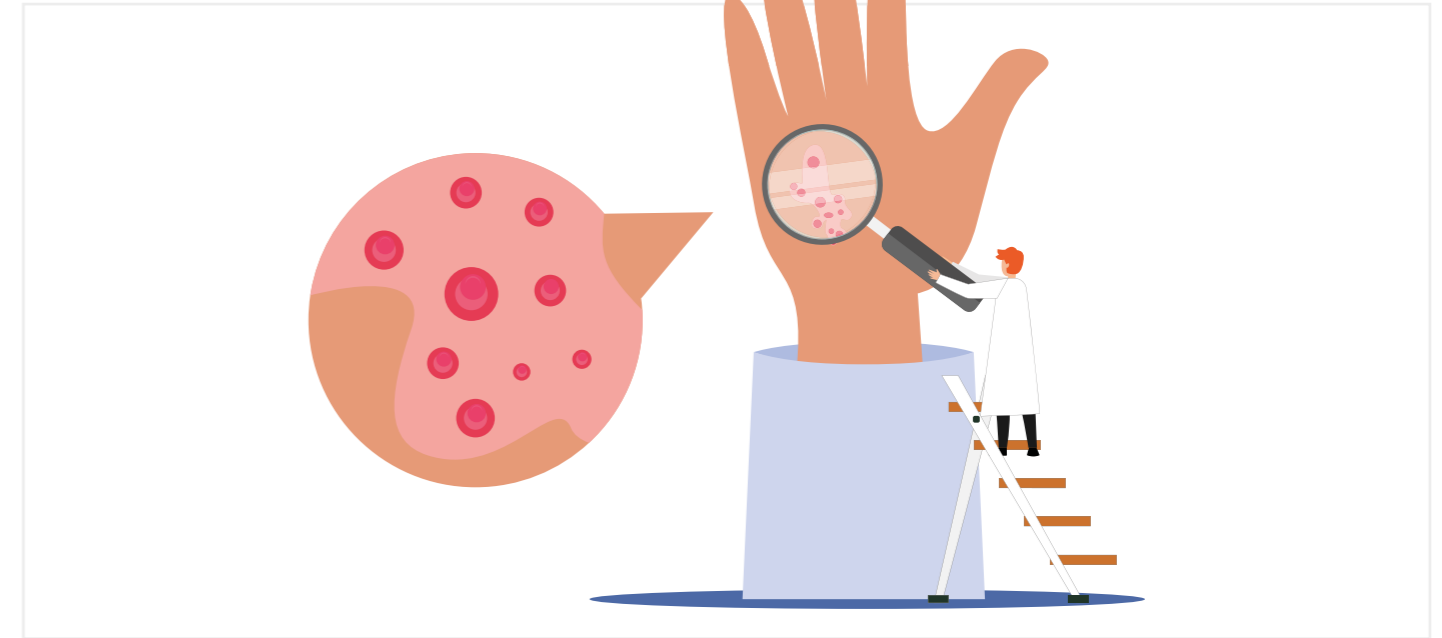
“
Opletten toch: retinol en de derivaten ervan zijn niet geschikt voor de reactieve, geïrriteerde, gevoelige of overgevoelige huid en voor aanstaande moeders.

DIT KUNT U UW PATIËNTEN ZEGGEN

- 1 Dring aan op het verwijderen van de make-up.
- 2 Beveel een vochtinbrengende dagcrème aan (met bijvoorbeeld hyaluronzuur, glycerine), die veel werkzame stoffen tegen vrije radicalen bevat en de cellulaire dynamiek stimuleren.
- 3 Adviseer ook een nachtcrème. Overdag verdedigt de huid zich tegen meerdere aanvallen. 's Nachts regeneert ze echter. De nacht is dan ook een uitgelezen moment om de huid te verwennen met verstevigende werkzame stoffen.
- 4 Combineren met een serum als behandeling. Een serum is zeer geconcentreerd, geeft energie en versterkt de effecten van de behandeling. 's Ochtends en/of 's avonds enkele druppels aanbrengen onder de dag- of nachtcrème.
- 5 Wijs ook op de speciaal voor de oogcontouren ontwikkelde formules (gel-crème) die zowel beschermend als verstevigend zijn. De tip van de vinger gebruiken om het product te verdelen en het gladstrijken met bewegingen van binnen naar buiten, zonder ooit te trekken of te wrijven.
- 6 Wanneer de teint van de persoon dof is, een duo 'scrub-masker' aanbevelen. Dit verheldert de teint en (re)activeert de bloedsomloop.

“
Een dagelijkse bescherming tegen zonlicht, gedurende het hele leven, is zeker de beste manier om veroudering door licht en de gevolgen ervan te beperken.

Nathalie Evard



Atopische dermatitis, er is hoop op nieuwe behandelingen

Atopische dermatitis is een chronische inflammatoire dermatose of huidaandoening. De huidziekte treft tussen de 4 en 5% van de Belgische bevolking en begint doorgaans tijdens het eerste levensjaar, en komt zeldzamer voor tijdens de volwassenheid. Het verloop van het atopisch eczeem is onvoorspelbaar. Meestal verdwijnt het tijdens de kindertijd, maar in 10 tot 15% van de gevallen blijft het na de puberteit aanhouden. Nieuwe behandelingen, vooral gebaseerd op biotherapieën of kleine moleculen, die onlangs op de markt kwamen, hebben de behandeling en de prognose van matige en ernstige vormen van atopische dermatitis veranderd.

OP BASIS VAN EEN PRESENTATIE VAN DR. DERMATOLOOG BERNADETTE BLOUARD - NAMEN

Heel typische laesies

De ziekte uit zich vooral door jeuk en inflammatoire, erythemateuze plaques. De diagnose is klinisch, over het algemeen eenvoudig en in de meeste gevallen is aanvullend onderzoek niet nodig. De locatie van de laesies verschilt van de leeftijd van de patiënt. Bij zuigelingen verschijnen ze dus symmetrisch, vooral op het gezicht (wangen en voorhoofd) en de hoofdhuid en verspreiden zich vervolgens naar de armen, de voorkant van de benen en de romp. De neus en billen blijven meestal gespaard. Anderzijds zijn de plooiën achter en onder de oorkleppen vaak vochtig en gebarsten. Bij kinderen ouder dan 2 jaar zien de laesies er vaak witachtig en dik uit (en lijken ze op korstmossen). Ze bevinden zich bij voorkeur in de plooiën (nek, onder de oren, ellebogen, knieën, billen, nek), handen, polsen en enkels.

Bij 60% van de patiënten is atopische dermatitis mild en heeft die weinig invloed op de leefkwaliteit, 30% van de patiënten heeft een matige vorm die een regelmatige behandeling vereist en 10% van de patiënten lijdt aan een ernstige vorm die zeer invaliderend kan zijn en gespecialiseerde zorg vereist.

Een multifactoriële ziekte

Sommige factoren kunnen de ernst van atopische dermatitis voorspellen: vroeg in het leven, samen met andere atopische ziekten, familiegeschiedenis van atopie, enz. De ziekte is multifactorieel. Dit zou met name te wijten zijn aan een verandering van de huidbarrière die doorlaatbaar wordt voor agressie uit de omgeving, maar

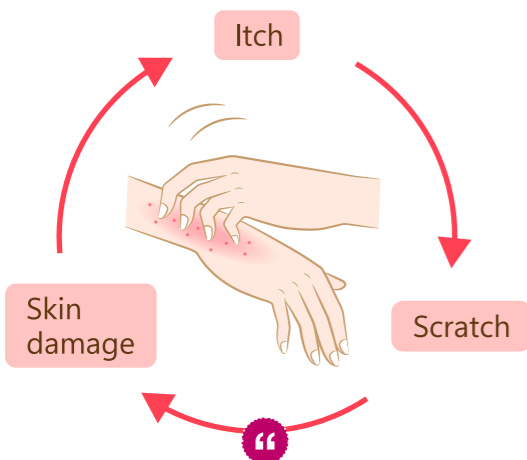
ook aan een abnormale stimulatie van het immuunsysteem, met activering van de Th2-inflammatoire cytokineroute (IL4, IL13), gekoppeld aan genetische en omgevingsfactoren, zoals blootstelling aan vervuiling of microbiële agentia.

Wist u dit?

50 tot 70% van de ouders van atopische kinderen heeft zelf tekenen van atopie (bijvoorbeeld eczeem in de kindertijd) en 70% van de eeneiige tweelingen vertonen beide atopische dermatitis. Patiënten met atopische dermatitis zijn drager van genetische mutaties, die dan het gen aantasten dat codeert voor fillagrin (FLG-gen dat codeert voor flg).

De complicaties van atopische dermatitis

De intense jeuk van atopische dermatitis beïnvloedt in ruime mate de leefkwaliteit en kan bij zuigelingen slaapstoornissen, aandachtsproblemen of zelfs depressie veroorzaken. Chronische laesies door het krabben komen soms ook voor: een verdikking van de huid (lichenificatie), prurigo (papels die bedekt kunnen zijn met blaasjes, licht gekrast of korstig, of zelfs zweeren). Tijdens de uitbraken zijn de meest voorkomende complicaties secundaire infecties van bacteriële oorsprong, via *Staphylococcus aureus*, die verantwoordelijk kan zijn voor impetigo. Een superinfectie kan ook van virale oorsprong zijn, voornamelijk door HSV-1 (Herpes simplex-virus type 1). Elk nauw contact tussen een kind dat een uitbraak van atopisch eczeem heeft en een persoon met koortsblaasjes moet worden vermeden. De aanpak hangt af van de ernst van de ziekte.



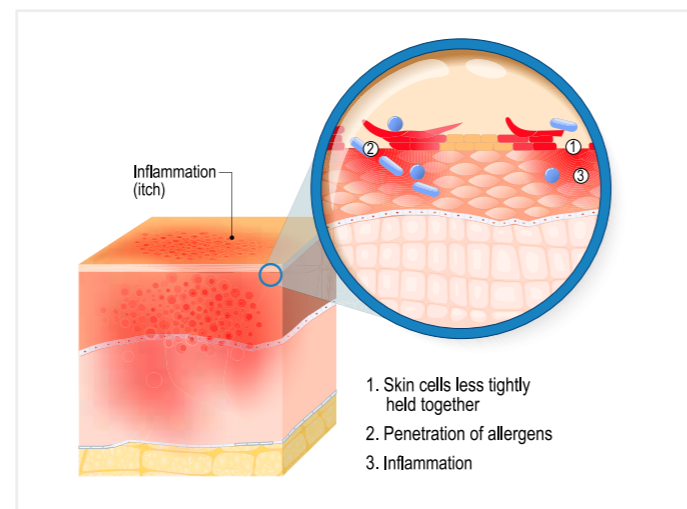
Wanneer de lokale behandeling goed wordt uitgevoerd, kan men over het algemeen milde vormen van atopische dermatitis onder controle houden. In alle gevallen is altijd een lokale zorg aanbevolen, ook bij de ernstige vormen, al is deze niet altijd voldoende.

Men maakt een onderscheid tussen de aanvalsbehandeling, bedoeld om ontstekingsopflakkingen te verminderen, en de dagelijkse basisbehandeling, gericht op het voorkomen van opflakkingen.

De behandeling van opflakkerende atopische dermatitis is gebaseerd op de lokale behandeling met corticosteroiden. Deze lokale corticosteroiden kunnen ontstekingsuitbraken behandelen en de jeuk kalmeren. Hun ontstekingsremmende werking is het resultaat van hun vasoconstrictieve en immunosuppressieve werking.

De werking van de corticosteroïde wordt gekozen op basis van de te behandelen zone en de leeftijd van de patiënt; de doseringsvorm hangt af van het soort laesie. De sterkte van de plaatselijke corticosteroïde wordt gekozen op basis van de ernst van het eczeem, de plaats van de laesies en de leeftijd van de patiënt. De keuze van de hulpstof en de doseringsvorm is belangrijk en wordt gemaakt op basis van het soort laesie.

Als er geen respons op de behandeling komt, kan men bij kinderen ouder dan twee jaar en volwassenen met matige tot ernstige atopische dermatitis, een plaatselijke immunomodulator gebruiken.



De onmisbare verzachtende middelen

Een atopische huid moet dagelijks worden verzorgd met verzachtende behandelingen die de huidbarrière herstellen, de doorgang van irriterende stoffen en allergenen beperken en waterverlies voorkomen. Ze vormen de basisbehandeling van atopische dermatitis. Men moet ze dagelijks aanbrengen, of vaker bij koud en droog weer, en over het hele lichaam tijdens fasen van remissie, maar ook tijdens de aanvallen. Men moet de zones vermijden met ontstekings- en/of vochtige plaques. Deze producten brengt men aan na een lichte bevochtiging of, beter nog, onmiddellijk na het baden, op alle droge delen van het lichaam, inclusief het gezicht.

De hoop van en op de biologische medicijnen

Wanneer de ziekte, ondanks een goed uitgevoerde lokale zorg, ernstig en actief blijft, zijn andere opschortende basismedicijnen noodzakelijk. De systemische behandeling vertrekt van cyclosporine bij volwassenen. De effectiviteit van cyclosporine is vaak snel, maar het veiligheidsprofiel blijft over het algemeen beperkt, met een risico op infecties, nierfalen, hypertensie, paresthesie, spijsverteringsstoornissen, hirsutisme, enz.

Wanneer deze aanpak faalt, leidt tot intolerantie of bij contra-indicatie voor cyclosporine, kunnen nieuwe gerichte behandelingen op basis van biotherapieën of anti-JAK (Janus-Kinase) middelen worden ingezet.

Momenteel is voor twee biotherapieën een vergunning voor het in de handel brengen verkregen voor atopische dermatitis: dupilumab (vanaf 6 jaar) en tralokinumab. Deze geneesmiddelen worden om de 2 weken subcutaan toegediend, met een goed tolerantieprofiel. De Anti-JAK's worden dan weer oraal toegediend. Verder kregen in totaal drie moleculen onlangs een vergunning voor het in de handel brengen: baricitinib, upadacitinib en abrocitinib. Maar vóór ze worden voorgeschreven, is een pretherapeutische biologische beoordeling noodzakelijk.

De keuze tussen deze verschillende nieuwe therapieën hangt af van het profiel van de patiënt, de leeftijd, eventuele comorbiditeiten, een voorkeur voor een toedieningswijze en het tijdstip van inwerking. De resultaten die met deze nieuwe behandelingen bij ernstige vormen van atopische dermatitis zijn verkregen, zijn wel degelijk interessant. Tussen 60 en 70% van de patiënten die deze moleculen krijgen, doen het aanzienlijk beter, met een verbetering van meer dan 75% in de EASI-score (Eczema Area Severity Index). Wanneer een biotherapie onvoldoende effectief blijkt, kan er worden 'overgestapt' naar een andere biotherapie of een anti-JAK. Deze behandelingen zijn wel erg duur, van 800 tot 1.200 euro per maand per patiënt.

"De biotherapieën en anti-JAK's zorgden voor een revolutie in de behandeling van matige en ernstige vormen van atopische dermatitis. Niettemin blijven plaatselijke medicatie en verzachtende middelen de hoeksteen van de behandeling. En om de therapietrouw te bevorderen is therapeutische educatie essentieel", besluit dermatoloog Bernadette Blouart.

Uw advies

- Om de jeuk van de eczeemplekken te verzachten: raad aan om thermaal water in sprays of vochtige of zelfs koude kompressen aan te brengen.
- Om krabwonden en de secundaire infectie ervan bij kinderen te voorkomen, moeten de nagels regelmatig worden bijgeknipt.

Een therapeutische samenwerking

Het is belangrijk om hetzelfde te zeggen als de arts. Veel patiënten hebben immers een slecht beeld van lokale corticosteroiden, wat kan leiden tot corticofobie. Ze moeten dan ook gerustgesteld en aangemoedigd worden om ze correct en in voldoende hoeveelheden te gebruiken. De knokkeleenheid komt overeen met de hoeveelheid crème die wordt aangebracht op het distale deel van de knokkel van de wijsvinger van een volwassene. Met die truc kunt u het huidoppervlak van twee handpalmen groot behandelen. Het is een maat die voor patiënten makkelijk te begrijpen is. Bovendien kan het zeer nuttig zijn om het aantal gebruikte tubes tijdens een uitbraakperiode te kwantificeren om mogelijke over- of onderconsumptie van de lokale corticosteroiden na te kunnen gaan.



WELK ADVIES KUNT U GEVEN?

Preventie speelt een belangrijke rol bij de behandeling van atopische dermatitis. In uw apotheek kunt u alvast adviseren over de keuze van het verzachtende middel op basis van de dosering en de juiste handelingen uitleggen die de patiënt dagelijks moet volgen om de effectiviteit van de behandeling te optimaliseren.

➔ **Douchen met lauw water heeft de voorkeur boven baden (of voor peuters een kort lauw bad), waarbij men stukken zeep of gels zonder zeep, gebruikt zonder parfum en supervet.**

➔ **De huid moet al deppend, zonder wrijven gedroogd.**

➔ **Katoenen kleding is het meest geschikt.**

➔ **Wanneer er geen opflakkingen zijn, kunnen patiënten naar het zwembad gaan, als zij zich maar goed afspoelen en daarna een verzachtende crème aanbrengen.**

➔ **De woonkamers moeten regelmatig worden gelucht en in de slaapkamer heerst best steeds een koele temperatuur.**

Wat met de probiotica?

Zij vormen momenteel een enorm onderzoeksveld voor de primaire preventie van atopische dermatitis, vooral omdat we weten dat de huidmicrobiota van patiënten is gewijzigd. Maar op dit ogenblik bestaat er geen consensus over het gebruik ervan, of het nu gaat om doseringen, toedieningstijden of te gebruiken soorten. Verschillende factoren kunnen ook een impact hebben op de kolonisatie van probiotische stammen: de wijze van bevalling (vaginaal of via keizersnede), pre- en postnatale voeding, de allergene omgeving (stad, platteland, aanwezigheid van huisdieren...).

FRONTLINE

COMBO LINE® CAT



BESCHERM JOUW KAT EN JE HUIS TEGEN VLOOIEN EN TEKEN

FRONTLINE Combo®Line kat is de meest geavanceerde formule tegen vlooien en teken voor katten en fretten in ons assortiment. Het doodt vlooien en teken die zich op uw kat bevinden en beschermt hen zo tegen de ongemakken en ziekten die deze parasieten veroorzaken. Bovendien voorkomt het een besmetting van de omgeving.



FRONTLINE COMBO®LINE CAT (fipronil 50,00 mg en (S)-methoprene 60,00 mg per pipet van 0,5 ml). **Indicaties:** voor behandeling van katten en van fretten tegen infestaties met vlooien, alleen of in combinatie met teken en/of (maar niet bij fretten) bijtende luizen. Behandeling van besmettingen met vlooien (*Ctenocephalides* spp.): de insecticide werkzaamheid tegen nieuwe infestaties met volwassen vlooien houdt gedurende 4 weken bij katten en fretten aan. Preventie van de vermenigvuldiging van vlooien door inhibitie van de ontwikkeling van eieren (ovicide werking), van larven en poppen (larvicide werking) afkomstig van eieren die werden gelegd door volwassen vlooien (bij katten gedurende 6 weken na toediening). Behandeling van besmettingen met teken (bij katten: *Ixodes ricinus*, *Dermacentor variabilis*, *Rhipicephalus sanguineus*; bij fretten: *Ixodes ricinus*). Het diergeneesmiddel heeft een persisterende acaricide werking tot 4 weken (fretten) en tot 2 weken (katten) tegen teken (bij kat en fret gebaseerd op experimentele gegevens). Behandeling van besmettingen met bijtende luizen bij katten (*Felicola subrostratus*). **Voorzorgsmaatregel:** Het diergeneesmiddel niet toedienen aan kittens jonger dan 8 weken oud en/of aan kittens die minder dan 1 kg wegen. Niet toedienen aan fretten jonger dan 6 maanden oud. Niet gebruiken bij konijnen, aangezien bijwerkingen en zelfs sterfte kunnen voorkomen. **Aflevering:** Vrij. **Lees aandachtig de bijsluiter.** CAT: BE-V446906. Voor meer informatie: raadpleeg de bijsluiter of bij Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA, Arnaud Fraiteurlaan 15-23, 1050 Brussel. Datum herziening tekst: 10/2021. t08/12/2021. ©2021 - alle rechten voorbehouden. V.U.: Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA BE-FEL-0012-2023 - 01/2023

Vlooien en teken: geen seizoenen voor de preventie

Vlooien en teken komen het meest voor tussen april en oktober. In die tijd van het jaar zijn deze parasieten talrijker omdat ze van warmte en vochtigheid houden, maar ook in andere periodes van het jaar kunnen teken en vlooien voorkomen. Het is dus belangrijk om katten en honden het hele jaar door te behandelen.

De schuld van het klimaat

Door de warmere temperaturen stijgt ook de activiteit van vlooien, teken, zandvliegen en muggen. Daarnaast vergroot ook hun geografische verspreiding.

Verwarmde kamers vormen een ideale omgeving voor vlooien, en daarom zijn ze daar het hele jaar door aanwezig, ongeacht het klimaat buiten.

Volgens recente gegevens die recent zijn gepubliceerd door het Amerikaanse Centrum voor ziektepreventie en -bestrijding stijgt het aantal bezoeken aan de spoeddienst vanwege tekenbeten. Sinds de zomerpiek was dit afgenomen, maar nu neemt dit weer toe in bepaalde regio's van de Verenigde Staten, met name in het noordoosten.

"We beleven tegenwoordig geregeld abnormaal warme periodes. Op zulke aangename winterdagen gaan mensen vaker naar buiten voor een wandeling met de hond of het gezin. Daar zijn teken aanwezig en daardoor ontstaat er een toename van het aantal gevallen van Lyme in de winter," verklaart Rafal Tokarz, epidemioloog aan de Universiteit van Columbia. Het is onwaarschijnlijk dat deze situatie zal verbeteren. Onderzoeken naar teken in Long Island, New York, hebben bijvoorbeeld aangetoond dat tussen de 60% en 75% van de volwassen teken drager is van de bacterie die verantwoordelijk is voor de ziekte van Lyme.

Dezelfde waarneming werd gedaan in Europa, waar onderzoekers van de Universiteit van Zürich virussen of bacteriën aantroffen in bijna alle teken die ze onderzochten.

"Bijna elke teek kan je ziek maken," zegt viroloog Cornel Fraefel, die meewerkte aan het onderzoek. "Bij veel teken troffen we zelfs meerdere ziekteverwekkers aan".

Ongeveer 77% van de teken die door de Universiteit van Zürich werden bestudeerd, testte positief op ten minste één niet-viraal pathogeen. Van de teken die in stedelijke gebieden werden verzameld, bevatte 83,9% minstens één niet-viraal pathogeen.

Vlooien en teken: ernstige ziektedragers

Teken en zeker ook vlooien kunnen jeuk veroorzaken. Sommige huisdieren zijn allergisch en kunnen een vlooienbeetallergie (allergische dermatitis) ontwikkelen. Deze aandoening uit zich in ernstige jeuk, korstvorming, plaatselijke haaruitval en andere dermatologische symptomen.



Bovendien kunnen vlooien en teken overbrengers zijn van ernstige ziekten. Vlooien kunnen meer bepaald Bartonellose (*Bartonella henselae*) overbrengen, voornamelijk op katten, wat de oorzaak is van kattenkrabziekte bij mensen. Ze kunnen nog andere ernstige ziekten overbrengen, zoals hemobartonellose (infectieuze anemie bij katten). Teken kunnen dan weer verantwoordelijk zijn voor onder andere de ziekte van Lyme, leishmaniasis, piroplasmose en ehrlichiose. Dit zijn de belangrijkste ziekten die door teken op honden worden overgedragen.

De risico's van vlooien- en tekenbeten zijn het hele jaar door dezelfde. In feite zijn de ziekten en wormen die door deze parasieten worden overgebracht identiek, ongeacht het seizoen.

Preventie betekent bescherming

Om besmetting van het dier en overdracht van ziekteverwekkers op het dier of indirect op de mens te voorkomen, moet het dier behandeld worden met het juiste insecticide en acaricide.

Als er een vlooiënplaag is, is het ook belangrijk om de omgeving te behandelen met insecticiden om alle vlooiënetjes, larven en poppen die zich daar kunnen bevinden te elimineren. Deze producten zijn allemaal in elk seizoen doeltreffend.

Andere maatregelen, zoals regelmatig stofzuigen en het beddengoed op 60°C wassen, helpen het aantal vlooien in onvolwassen stadia in de leefomgeving te verminderen. Door de vacht te kammen om volwassen vlooien op te sporen kan men de ernst van de besmetting controleren.

Ann Daelemans

Naam van het geneesmiddel: Laseaxan 80 mg zachte capsules. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: Werkzame stof: Elke zachte capsule bevat 80 mg Lavandula angustifolia Mill., aetheroleum (lavendelolie). Hulpstof met bekend effect: sorbitol, ongeveer 12 mg/zachte capsule. Farmaceutische vorm: Zachte capsules. Ovale, blauwpaarse, ondoorzichtige, zachte capsule. Therapeutische indicaties: Geneesmiddel op basis van planten voor de behandeling van een periode van angstig gemoed. Laseaxan is geïndiceerd voor gebruik bij volwassenen. Dosering en wijze van toediening: Dosering: Volwassenen nemen één zachte capsule per dag in, steeds op ongeveer hetzelfde tijdstip. De behandeling mag niet langer dan 3 maanden duren. Als de symptomen na 1 maand behandeling onveranderd blijven of als de symptomen verergeren, moet er een arts worden geraadpleegd. Pediatriche patiënten: Laseaxan wordt niet aanbevolen voor de behandeling van kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar aangezien er geen gegevens beschikbaar zijn. Wijze van toediening: De zachte capsules moeten in hun geheel worden ingenomen, zonder erop te kauwen en met voldoende vloeistof, bij voorkeur een glas water. Laseaxan mag niet worden ingenomen in liggende houding. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de vermelde hulpstoffen. Verminderde leverfunctie. Bijwerkingen: De beoordeling van de bijwerkingen is gebaseerd op de volgende informatie met betrekking tot de frequentie: Zeer vaak (> 1/10); Vaak (> 1/100, < 1/10); Soms (> 1/1.000, < 1/100); Zelden (> 1/10.000, < 1/1.000); Zeer zelden (< 1/10.000); Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). Immuniteitsaan- doeningen: Frequentie niet bekend: ernstige overgevoeligheidsreacties met zwellingen, problemen met de bloedsomloop en/of ademhalingsklachten werden gemeld. In dat geval moet onmiddellijk een arts worden geraadpleegd. Indien overgevoeligheidsreacties optreden, moet de behandeling met Laseaxan worden stopgezet. Maag-darmstelselaandoeningen: Vaak: eructatie. Frequentie niet bekend: andere maag darmklachten. Huid en onderhuidsaandoeningen: Frequentie niet bekend: allergische huidreacties. Houder van de vergunning voor het in de handel brengen: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Duitsland. BE542604. Afleveringswijze: Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. Datum van herziening van de tekst: 05-2021. Referenties: 1. Kasper S. et al. State of-the-art therapy for anxiety disorders; Expert Statement, MEDahead, May 2020 ; 2. Kasper S. et al. Lavender oil prepa-



Verpakking	PP (incl. BTW)
28 zachte capsules	€ 19,96
42 zachte capsules	€ 28,15

ration Silexan is effective in generalized anxiety disorder - a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. Int. J Neuropsychopharmacology.2014;17:859-869. doi:10.1017/S1461145714000017 ; 3. Kasper S. et al. Silexan, an orally administered Lavandula oil preparation, is effective in the treatment of 'subsyndromal' anxiety disorder: a randomized, double-blind, placebocontrolled trial. Int Clin Psychopharmacology. 2010;25(5):277-87. DOI:10.1097/YIC.0b013e32833b3242 ; 4. Kasper, S., et al., Efficacy of Silexan in

mixed anxiety-depression - A randomized, placebo-controlled trial. European Neuropsychopharmacology (2015). http://dx.doi.org/10.1016/j.euroneuro.2015.12.002 ; 5. Woelk H, Schlafke S. A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. Phytomedicine.2010;17(2):94-99 ; 6. Bandelow B. et al. S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen 2014. https://www.awmf.org/leitlinien.html ; 7. Kasper S et al. (2018) Anxiety disorders. Drug-based treatment. Consensus statement - State of the art 2018 ClinCum neuropsychiatry Special edition 2018 ; 8. Bandelow B, et al. World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) guidelines for treatment of anxiety, obsessive-compulsive and posttraumatic stress disorders - Version 3. Part I: Anxiety disorders. World J Biol Psychiatry. 2023 Feb;24(2):79-117. doi:10.1080/15622975.2022.2086295. ; 9. Seifritz E et al. No Abuse Potential of Silexan in Healthy Recreational Drug Users: A Randomized Controlled Trial. Int J Neuropsychopharmacol. 2021 Mar 17;24(3):171-180. doi:10.1093/ijnp/pyaa064 ; 10. Doroshenko O, et al. Drug cocktail interaction study on the effect of the orally administered lavender oil preparation silexan on cytochrome P450 enzymes in healthy volunteers. Drug Metab Dispos.2013 May;41(5):987-93. doi: 10.1124/dmd.112.050203 ; 11. Seifritz E, et al. Effect of anxiolytic drug silexan on sleep - a narrative review. World J Biol Psychiatry. 2022 Sep;23(7):493-500. doi:10.1080/15622975.2021.2013092 ; 12. SKP Laseaxan. LAS redactie: 2023-06-30 N059

Concentratieproblemen
Nerveuze spanning
Rondtollende gedachten
Permanente zorgen

Angstige stemmingen
Piekeren
Innerlijke rusteloosheid
Verstoorde slaap
Prikkelbaarheid



Laseaxan®

Natuurlijk doeltreffend bij angststoornissen

Laseaxan®, een evidence-based behandeling voor angststoornissen. 1

- ✓ **Klinisch bewezen anxiolytisch effect** bij gegeneraliseerde (GAD) 2, subsyndromale (SSAD) 3 en gemengde angst-depressieve stoornissen (MADD) 4.
- ✓ **Effect vergelijkbaar met lorazepam** 5 en paroxetine 2 bij GAD.
- ✓ **Silexan® wordt vermeld in de guidelines** van Duitsland 6, Oostenrijk 7 en van de World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) 8.

Laseaxan® verbetert comorbide symptomen: slechte slaap 1, rusteloosheid 1, depressie 1, lichamelijke klachten 1, verminderde levenskwaliteit 1.

Laseaxan® heeft een goed veiligheidsprofiel.



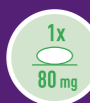
Geen interactie met andere geneesmiddelen 1,10



Geen sedatief effect 1,3,5,11



Geen risico op afhankelijkheid 1,5,9



1 zachte capsule per dag 12



Zonder kauwen innemen met een groot glas plat water. Bij voorkeur bij de maaltijd. 12



De eerste resultaten mogen verwacht worden na 2 - 4 weken.

allergische huidreacties. Houder van de vergunning voor het in de handel brengen: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Duitsland. BE542604. Afleveringswijze: Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. Datum van herziening van de tekst: 05-2021. Referenties: 1. Kasper S. et al. State of-the-art therapy for anxiety disorders; Expert Statement, MEDahead, May 2020 ; 2. Kasper S. et al. Lavender oil prepa-

tion silexan on cytochrome P450 enzymes in healthy volunteers. Drug Metab Dispos.2013 May;41(5):987-93. doi: 10.1124/dmd.112.050203 ; 11. Seifritz E, et al. Effect of anxiolytic drug silexan on sleep - a narrative review. World J Biol Psychiatry. 2022 Sep;23(7):493-500. doi:10.1080/15622975.2021.2013092 ; 12. SKP Laseaxan. LAS redactie: 2023-06-30 N059

Ik word erg moe van mijn kankerbehandeling, kunt u mij helpen?

"Alle factoren die te maken hebben met vermoeidheid en waarvoor gezorgd kan worden, moeten aangepakt worden", benadrukte dr. oncoloog Christina Ruhlmann, tijdens het laatste congres van de ESMO, European Society for Medical Oncology. Ze wees ook vooral op het feit dat fysieke activiteit een centrale rol speelt om het gevoel van vermoeidheid tegen te gaan. Volgens de ESMO-aanbevelingen, gebaseerd op de resultaten van gerandomiseerde klinische onderzoeken en systematische literatuurreviews, kan lichaamsbeweging worden aanbevolen bij kankerpatiënten zonder cachexie (extreme magerheid). Het gaat dan preciezer om matige, aerobe en functionele weerstandsoefeningen. Loop- en weerstandsoefeningen zijn aanbevolen om kankergerelateerde vermoeidheid en de leefkwaliteit te verbeteren. "Dit soort oefeningen werkt zowel op vermoeidheid als op bijwerkingen zoals depressie, angst, pijn en spierkracht", legt de specialist uit. Tegelijk kunnen, op een minder intens niveau, in bepaalde omstandigheden soms farmacologische behandelingen worden gebruikt. Zo kan een kortdurend gebruik van dexamethason of methylprednisolon aanbevolen worden voor de beheersing van vermoeidheid die te linken is aan gemetastaseerde kanker, behalve bij gebruik van immuuntherapie. Ook psychosociale interventies zoals voorlichting, advies, psychologische educatie en cognitieve gedragstherapie zijn instrumenten die niet mogen worden verwaarloosd. Een andere optie die momenteel wordt onderzocht, is de darmmicrobiota. "Er is momenteel onderzoek naar de microbiota en de rol ervan bij systemische ontstekingen aan de gang en dit zou kunnen leiden tot toekomstige strategieën om kankergerelateerde vermoeidheid te beheersen", benadrukte Christina Ruhlmann om te besluiten met "Vermoeidheid is een subjectieve ervaring, die vergelijkbaar is met andere symptomen. Het is wat de mensen die er mee te maken hebben, zeggen dat het is!"



We eten allemaal vegetarisch in ons gezin. Is er een risico voor mijn 5-jarige dochter?

Een literatuuronderzoek door een Franse kinderarts inventariseerde deze vraag op basis van de inhoud van 122 wetenschappelijke artikelen die tussen 1980 en 2023 zijn gepubliceerd. Hoe restrictiever het kinderdieet is wat betreft voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong, hoe groter het risico op tekorten aan micronutriënten wordt. Macrobiotische of veganistische diëten worden niet aanbevolen maar een gevarieerd, uitgebalanceerd lacto-ovo-vegetarische dieet, dat zuivelproducten bevat, is de minst risicovolle optie bij dit soort diëten. De auteur geeft ook aan dat de belangrijkste micronutriënten voor een risico op een tekort bij kinderen die een restrictief dieet volgen met voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong, de volgende zijn: vitamine B12, ijzer, zink, jodium en vitamine D. Het is echter moeilijk om duidelijke linken te onderscheiden tussen een specifiek dieet en het risico op een tekort om verschillende methodologische redenen: het beperkte aantal onderzoeken op vrijwillige basis en het gebruik van voedingssupplementen dat vaak slecht is gespecificeerd in enquêtes, de inconsistentie in de definities van diëten of zelfs problemen om een tekort te bewijzen, omdat zelden een bloed- of urineonderzoek wordt uitgevoerd. De diëten die het grootste risico lopen op tekorten aan deze micronutriënten (met name vitamine B12) zijn het macrobiotische en het veganistische dieet. Deze zijn ook niet aanbevolen tijdens de zwangerschap en de kindertijd. De kinderarts besluit dat het vanuit ethisch oogpunt belangrijk is om de voedingskeuzes van ouders, voor zichzelf en voor hun kinderen, te respecteren. Hij benadrukt ook de noodzaak van voedingsvoorlichting en -monitoring. De zaak van een gerichte suppletie met micronutriënten, moet op individuele basis door een gezondheidsprofessional worden overwogen.

Referentie: CHOURAQUI, JP. Risicobeoordeling van een tekort aan micronutriënten bij vegetarische of veganistische kinderen: niet zo voor de hand liggend. Nutrients: 2023, 15, 2129, doi: 10.3390/nu15092129



Farmassistente



De Farmassistente gaat digitaal!

Onze nieuwe website, helemaal gericht op uw praktijk en exclusief gereserveerd voor het apothekteam, is eindelijk klaar. Dit alles is het resultaat van een lang wikkelen en wegen, van schrijven en herschrijven, gespreid over meerdere maanden. Het enige doel: u een moderne, gemakkelijke en interactieve tool aanbieden, net zoals ons blad.

NIEUW

CONCREET?

De website werkt als een handige bibliotheek waarin u vindt wat u even vergeten was, of wat u net zocht... Deze tool levert meteen het gezochte advies in enkele klikken.

Actualiteit

De hele gezondheidsactualiteit bij de hand in 1 enkele klik!

Info van de labo's

De laboratoria bezorgen u rechtstreeks het nieuws de nieuwigheden, innovaties, wijzigingen...

Opleidingen

Volg onze opleidingscapsules voor een beter advies en opvolging aan de toonbank.

Wedstrijd

Waag uw kans en win tal van mooie cadeaus!

Archieven

Hier vindt u onze vorige nummers.

Meldingen

Aarzel niet om ons uw opmerkingen en suggesties door te sturen zodat we samen verder kunnen groeien.

EN OOK...

EEN TWEEWEEKLIJKSE FARMASSISTENTE NEWSLETTER!

Die zal heel wat nuttige informatie verstrekken voor het uitoefenen van uw beroep. In een paar klikken krijgt u toegang tot de actualiteit, de laatste informatie of updates van de farmaceutische laboratoria of tot enkele korte filmpjes (met productinformatie/per ziekte) en ook tot exclusieve wedstrijden.

AFSPRAAK OP WWW.FARMASSISTENTE.BE

De website vervangt geenszins uw magazine, maar is een verlengstuk van de band die we intussen samen hebben opgebouwd. Ze is helemaal nieuw en wacht op uw... belangstelling.

Veel leesgenot en goed advies in uw apotheek

Het Farmassistente-team

WINTERSE ONGEMAKKEN & VERKOUDHEDEN: WELKE NATUURLIJKE HULPMIDDELEN KIEZEN?

Er zijn speciaal ontworpen voedingssupplementen met complete formules gebaseerd op enkele zorgvuldig geselecteerde planten. Arkopharma heeft hiervan een ruim assortiment dat is ontwikkeld om aan alle behoeften op dit vlak te voldoen:

ACTIVOX® ZUIGTABLETTEEN EN ARKOTUS® SIROOP, TWEE MEDISCHE HULPMIDDELEN

Activox® Tablet is een medisch hulpmiddel dat speciaal is ontwikkeld voor:

- de bescherming van de slijmvliezen;
- de verlichting van keelpijn, droge hoest, irritaties en allergieën.

De innovatieve combinatie van aan de slijm klevende werkzame stoffen vormt een beschermende film die zich aan het slijmvlies van de keel hecht en verlichting biedt bij keelpijn.

Arkotus® Siroop is speciaal ontwikkeld met ingrediënten van 100% natuurlijke oorsprong, aanbevolen voor elk type hoest (droog of productief/vettig), en is geschikt voor het hele gezin.

Ze helpt om:

- de hoest te verlichten, vooral 's nachts;
- het slijm te verwijderen door de hydratatie van het slijm in de bovenste luchtwegen;
- de irritatie te verminderen en de keel duurzaam te beschermen.

Ontdek ook de voordelen van de bijenproducten dankzij onze **Activox Propolis Tabletten** en **Activox Propolis Spray**, die dankzij de propolis allebei keelpijn helpen te verlichten en het immuunsysteem versterken.

Tenslotte staan de **Activox®-Honing-Citroen- of Munt-Eucalyptus-zuigtabletten** bekend om hun verzachtende werking op de keel. Ze worden aanbevolen bij vermoeidheid van de stembanden of heesheid.

TOPICREM
LA DERMATOLOGIE BIEN-ÊTRE

Ultra-Hydraterende Lichaamsmelk

Een unieke **zintuiglijke ervaring** voor het hele gezin. Iconische **geur** en **lichte textuur**, speciaal ontwikkeld voor de **gevoelige huid**.

- ✓ Hydrateert intensief gedurende 48 uur
- ✓ Vult aan en versterkt de huidbarrière
- ✓ Romige, niet plakkerige, niet vette melk voor onmiddellijke penetratie
- ✓ Dermatologisch en pediatrisch getest



Wist je dat? De sleutel tot de uitzonderlijke **zintuiglijke ervaring** van **Topicrem Ultra-Moisturizing Milk**

De lichte textuur van de melk, het resultaat van een precieze harmonie (10% Glycerine met een zuiverheid van 99,5%, 2% Ureum met een zuiverheid van 98,5% en natuurlijke Bijenwas), zorgt voor een snelle absorptie. De combinatie van Glycerine en Ureum zorgt ervoor dat het water overal in de hoornlaag wordt opgenomen, waardoor een volledige hydratatie wordt gegarandeerd. De specifieke percentages glycerine en ureum bieden precies de juiste balans tussen doeltreffendheid en sensorische werking, waardoor het zware, plakkerige gevoel dat bij hogere percentages hoort, verdwijnt.

LE DOMAINE DE LEOS, SCHOONHEID DANKZIJ DE OLIJFBOOM

Het Domaine de Leos is gelegen op de hoogten rond l'Isle-sur-la-Sorgue in de Franse Provence.

In het domein teelt men uitzonderlijke olijfbomen met respect voor de bestaande, natuurlijke omgeving en men gebruikt er geen chemische meststoffen noch pesticiden. Het unieke terroir inspireerde tot een cosmetisch verzorgingsgamma 'Domaine de Leos' dat vanaf nu ook te vinden is in de apotheken.

Het hart van de formule is de kwintessens van de olijfolie gekoppeld aan de uitzonderlijke werking van de olijfolieblaadjes. Voor zijn intrede in de apotheken heeft dit topgamma nu natuurlijke en sensorielle producten op de markt gebracht die gaan van een geparfumeerde zeep of Marseillezeep in vaste of vloeibare vorm tot een droge lichaamsolie of nog scrubformules of balsems.

Alle natuurlijke zorgproducten van het Domaine de Leos voor het gelaat, lichaam en handen beantwoorden aan de kwaliteitseisen van het merk: de hoogst haalbare **natuurlijkheid** (altijd hoger dan 95%), een formuleringscharter dat ongewenste of controversiële stoffen uitsluit (geen parabenen, fenoxylethanol, sulfaat-, siliconen, enz.) en een extreme **sensorielle** ervaring (de parfums en texturen zijn verslavend).

Het merk neemt ook een **duurzame verantwoordelijkheid** op zich met een keuze voor glas, dat oneindig recyclebaar is en het gebruik van gerecyclede en recyclebare materialen.

Ten slotte is het Domaine de Leos volledig lokaal en werkt het dus exclusief met partners uit de Provence. Dit gaat van het concept tot de productie, wat zorgt voor een fier en authentiek 'made in Provence'-label.

Het kwalitatieve en decoratieve design zorgt voor de final touch van dit verzorgingsgamma... dat even mooi als heerlijk is om te gebruiken!

Meer info:

Vivre au Sud SRL
info@vivreausud.com - 0475/777.312

SÉRUM PERLÉ SUBLIMATEUR VOOR HET GELAAT

Dit gezichtsserum met een innoverende en ultrasensorielle formule bevat overvloedig veel microkorrels die de werkzame stoffen beschermen tot het laatste moment. Dit serum is verrijkt met extracten van de olijfgaard van het Domaine de Leos, extracten van argan en rosa centifolia en zorgt voor een hydraterende en verzachtende werking.



Belangrijke doorbraak in de ontwikkeling van immuniteit

Vésale Pharma behaalde, in samenwerking met professor Flamand en haar onderzoeksteam van het Instituut voor medische immunologie (ULB) veelbelovende resultaten voor de ontwikkeling van immuniteit bij zeer jonge personen.

Er werd aangetoond dat de toediening van de probiotische bacteriën Lactobacillus rhamnosus Imupronat® -eigendom van Vésale Pharma- helpt om het optreden van allergische reacties tijdens het verdere leven van een individu te beperken.

De preklinische studies zijn uiterst positief, zoals blijkt uit de eerste wetenschappelijke publicatie in de eerste helft van 2023.

"De voordelen van probiotica die rechtstreeks door de moeder aan het nageslacht worden toegediend, suggereren dat we in de komende jaren, dat wil zeggen over ongeveer 5 jaar nadat de nodige klinische studies zijn uitgevoerd veel aandoeningen van de luchtwegen kunnen beperken, aldus Titouan Vesters, COO van Vésale Pharma, die ervan overtuigd is dat deze gepatenteerde ontdekking het begin is van nieuwe behandelingen.

"Het onderzoek naar de werkingsmechanismen van maternale probiotica op de ontwikkeling van de immuniteit van pasgeborenen, met de positieve resultaten uit de preklinische fase, voorspelt grote voordelen en serieuze vooruitzichten voor het gebruik van probiotica om de afweer tegen infecties te verbeteren en allergische reacties in de vroege kinderjaren onder controle te houden," zegt professor Véronique Flamand.

DE WELDADEN VAN EEN DETOXKUR

Wist u dat in Europa 30%¹ van de bevolking kampt met een overdaad aan vetten in de lever?

We kunnen de werking van onze organen als de lever, nieren en darmen verbeteren door de gifstoffen die zich in ons lichaam opstapelen, te verwijderen. Het aantal leverziekten in ons land neemt toe. Nochtans heeft de lever een vitale rol door de filtering van het bloed, de verwijdering van gifstoffen door de afscheiding van gal dat ook de vetten afscheidt en de cholesterol reguleert. Voor een lever die het moeilijk heeft, is een detox- en afdrijvende kuur zeker nuttig op voorwaarde dat die gepaard gaat met een gezonde levensstijl. De verwijdering van toxines uit ons lichaam kan ook bijdragen tot een bonus aan energie en dat is bijzonder mooi meegenomen in de winter, de tijd waarin het gebrek aan natuurlijk licht aan de basis kan liggen van vermoeidheid en lethargie.

Be-Life beschikt over een productengamma dat beantwoordt aan verschillende profielen. De lengte van de kuur varieert tussen 2 tot 6 maanden naargelang het beoogde effect.

- Phytodrene, om een vermoeide lever opnieuw kracht te geven.
- Artisjok 2400 BIO, de bewaker van het welzijn van de spijsvertering en de lever.
- Desmodium 1000, voor een geruststellende leverfunctie.
- Berkensap BIO, de troef voor een detoxkuur in de lente en in de winter.

¹ Bron: Steatose en diabetes type 2: Werelddag van de NASH / Universitair Ziekenhuis Saint-Luc (Brussel) – saintluc.be



WEDSTRIJD

APIVITA SHAMPOOING

**DIT IS ER TE WINNEN:
5 X 1 SHAMPOO OF 3 X 1 PACK
MET SHAMPOO, CONDITIONER
EN MASKER.**

KERATIN REPAIR

- ▶ Voedende en herstellende shampoo **OF**
- ▶ Voedend en herstellend haarmasker
- ▶ Voedende en herstellende conditioner
- ▶ Voedende en herstellende shampoo



OM TE WINNEN stuur je een mail naar wedstrijd@farmassistente.be (met de naam van de wedstrijd met alle gegevens van de apotheek) en dit **VOOR 15 JANUARI 2024**

**NIEUW!
VOLLEDIGE
FORMULE MET
KAUWTABLETTE
EN MET
SINAASSMAAK**



Versterking van de beenderen met Pure CALCIUM+ van de laboratoria SOLIDPHARMA

De jongste generatie calciumsupplementen met synergetische toppers als calcium, magnesium, zink en de vitamines C, D 3 en K2.

De formule

Calcium, magnesium, zink, vitamine K2 en vitamine D 3 dragen bij tot het behoud van sterke beenderen. De vitamine C zorgt dan weer voor de vorming van normaal collageen dat ook de normale werking van de gewrichten en de botten verzekert.

Dit product richt zich tot

- vrouwen in de menopauze
- oudere mensen
- zwangere vrouwen
- kinderen
- adolescenten.

De posologie

- 1 tot 2 kauwtabletten per dag
- In te nemen na de maaltijden

De prijs

- **Verpakking met 30 tabletten:** 11,95€
- **Verpakking met 60 tabletten:** 22,95€
- **Verpakking van 90 tabletten:** 32,95€

**HEPATOBIL® van de laboratoria INELDEA
Ontgiftig van de lever**

HEPATOBIL® is een voedingssupplement op basis van Desmodium, Mariadisteleextract (= silymarine), Artisjokextract (=cynarine), Fosfaatidylcholine en Glutathion. Het supplement is glutenvrij, bevat geen dierlijke stoffen en ook geen genetisch gemanipuleerde stoffen.

De indicaties

- draagt bij tot een goede werking van de lever
- beperkt een overladen spijsvertering
- helpt bij de ontgiftig van het organisme

De gebruikstips

3 capsules in een enkele inname voor een van de belangrijkste maaltijden (middag of avond), samen met een glas water.

Een keur van 30 dagen is nodig en vernieuwbaar



De prijs

Een verpakking met 90 vegetale capsules: 20€

Kombucha Platinum van MANNAVITAL, voor de zuivering van lever en stofwisseling

Dit hoogwaardige voedingssupplement zorgt voor een betere ontgiftig van de lever en een maximale cellulaire bescherming, om degeneratieve ziekten te voorkomen. Het bevordert de zuivering van het lichaam en de stofwisseling, draagt bij tot de bescherming tegen vrije radicalen als bron van antioxidanten. Het bevordert ook de spijsvertering omdat het goed is voor de darmflora. Ten slotte zorgt het voor meer energie en vitaliteit en helpt het een frisse en jeugdige uitstraling te behouden.

De formule

Verkregen door een passend fermentatieproces (FERMBUCHA®) van biologische zwarte thee met ongeraffineerde ruwe rietsuiker, dankzij de intussen zogenaamde 'kombuchapaddestoel'. Hierdoor ontstaan er met glucuronzuur en glucaro-1,4-lacton niet alleen bijzondere stoffen die de zuiverende werking van de lever ondersteunen en de stofwisseling bevorderen, maar ontstaan er ook extra krachtige en goed opneembare antioxidanten die bijdragen tot een ruime bescherming tegen de vrije radicalen.

Het gebruik

2 tot 4 capsules per dag als onderhoudsdosering, gespreid over de dag, met of zonder maaltijd, met een glas water. Intensieve dosis: 5 tot 6 capsules per dag.



De prijs

Verpakking 60 tabletten: 17,95€

iso-Betadine® Mondwater 1%
Mond- en keelinfecties



Meer info op www.iso-betadine.be

**GORGELLEN
EN 'T IS GEREGELD!**



Zonder voorschrift beschikbaar in de apotheek. iso-Betadine® Mondwater 1% is een geneesmiddel op basis van polyvidonjodium. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 30 maand. Niet gebruiken bij kinderen tussen 30 maand en 5 jaar zonder medisch advies. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. De bijsluiter aandachtig lezen. Vraag raad aan uw apotheker of arts. Houder van de vergunning voor het in de handel brengen van iso-Betadine® Mondwater 1% : Mylan EPD bv ISOB-2021-0121_N- Date of creation 07/2021

DE NATUUR VERLICHT ONZE HOEST & KEELPIJN



ACTIVOX[®]
Zuigtablet/Lutschtablette

**KEELPIJN, DROGE HOEST/
HALSSCHMERZEN, TROCKENER HUSTEN**

 Met Heemst-extract*
Mit Eibisch-Extrakt*
Vanaf 6 jaar/Ab 6 Jahren


 CITROENAROMA/
ZITRONEN-GESCHMACK

24 ZUIGTABLETTE
24 LUSCHTABLETTE

 MEDISCH HULPMIDDEL/
MEDIZINPRODUKT

 *BESTANDELEN
VAN
PLANTAARDIGE
OORSPRONG
*WIRKSTOFFE
NATÜRLICHEN
URSPRUNGS



 Medisch hulpmiddel

MET
MARSHMALLOW
WORTEL EXTRACT

VANAF
6 JAAR
OUD