



► **Blijven leren**
**OBESITAS VERGT EEN
MULTIDISCIPLINAIRE
AANPAK**

DOSSIER
De gynae-
cologische
klachten



Beroep
DE MELDING VAN
BIJWERKINGEN VAN
VOEDINGSSTOFFEN

Actualiteit
DE ONMISKEN-
BARE OPKOMST
VAN GUMMIES

Preventie
HPV – DE GOEDE
REDEKENEN OM
TE VACCINEREN

Actualiteit
HET ONTWE-
NINGSPAN VOOR
BENZODIAZEPINEN

VOORKOMT EN BEHANDELT MOND- EN KEELINFECTIES

iso-Betadine[®]
Gorgelen en ontsmetten

Meer info op www.iso-betadine.be

iso-Betadine[®] Mondwater 1%

Zonder voorschrift beschikbaar in de apotheek. iso-Betadine[®] Mondwater 1%, oplossing voor oromucosaal gebruik is een geneesmiddel op basis van polyvidonjodium. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 30 maanden. Niet gebruiken bij kinderen tussen 30 maanden en 5 jaar oud zonder geneeskundig advies. Mag tijdens de zwangerschap en borstvoeding niet gebruikt worden zonder geneeskundig advies. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. De bijsluiter aandachtig lezen. Vraag raad aan uw apotheker of arts. Houder van de vergunning voor het in de handel brengen: Mylan EPD bv (een onderneming van de groep Viatris).



Kanker: het aantal gevallen zou tegen 2050 met 77% toenemen

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zal het jaarlijkse aantal nieuwe gediagnosticeerde kankergevallen tussen 2022 en 2050 met 77% toenemen. De belangrijkste oorzaken van deze aanzienlijke stijging zijn de vergrijzing en groei van de wereldbevolking, net als de consumptie van tabak en alcohol en de obesitas en luchtvervuiling.

"Gemiddeld zal één op de vijf mensen tijdens hun leven kanker krijgen", stelt Dr. Freddie Bray van het International Agentschap voor Kankeronderzoek – IARC –, die er nog aan toevoegt dat "één op de negen mannen en één op de twaalf vrouwen aan deze ziekte zal overlijden."

De meest voorkomende soorten kanker in 2022 waren long-, borst- en darmkanker. België staat op de 6e plaats van de 27 EU-landen wat betreft de incidentie van kanker. In ons land krijgt bijna één op de drie mannen en één op de vier vrouwen vóór de leeftijd van 75 jaar kanker. Deze aantallen nemen nog jaarlijks toe. In ons land worden elk jaar bijna 75.000 nieuwe gevallen gediagnosticeerd. Sinds 2020 is kanker de belangrijkste doodsoorzaak in België, vóór hart- en vaatziekten.

Ondanks deze hoge incidentie overleven steeds meer mensen kanker. "Dankzij de vooruitgang in het wetenschappelijk onderzoek en een vroege diagnose leeft bijna 70% van de mensen met kanker vijf jaar na hun diagnose nog steeds. Dit is 30% beter dan 30 jaar geleden. Hoewel veel factoren een rol spelen als het gaat om de verhoging van de overlevingskansen, moeten we de nadruk leggen op de verbetering van de screening en vroegere diagnose, waardoor we kunnen komen tot een betere en snellere behandeling van kanker. De vooruitgang op het vlak van kankeronderzoek versnelt, onder meer dankzij de multidisciplinariteit in de aanpak ervan en de vooruitgang van de IT", besluit prof. Pierre Coulie, co-voorzitter van de Stichting tegen Kanker.

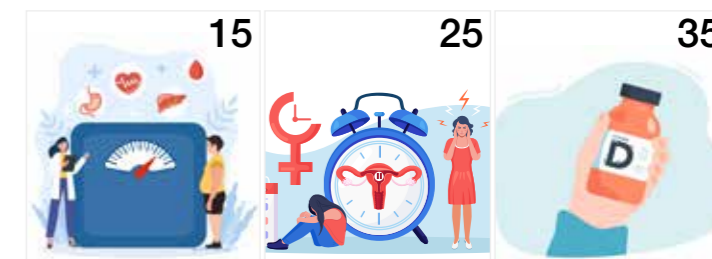
Laten we in de apotheek het bewustzijn vergroten over preventie en screening. Ons beroep komt steeds meer tegemoet aan de noden van de volksgezondheid, waaronder de strijd tegen kanker.

Nathalie Evrard

Inhoudstafel

FORMATIE

Actualiteit	
Algemeen nieuws	04-05
De onstuitbare opkomst van gummies	07
Het ontweningsplan voor benzodiazepinen	09-10
Beroep	
Nutrivigilantie: bijwerkingen van voedingsstoffen melden	12
Blijven leren	
Obesitas vergt een multidisciplinaire aanpak	15-20
Management	
Best practices voor klantentrouw	21
Preventie	
Het belang van HPV-vaccinatie	22-23
Dossier Gynaecologie	
Endometriose	25
Vaak voorkomende vragen & cases	26-28
In de kijker	
Het onontbeerlijke magnesium	29-32
Steeds meer indicaties voor vitamine D3	33
Puur natuur	
De beste natuurlijke mogelijkheden om zen te blijven	35-36
Voeding	
Wanneer kunt u het co-enzym Q10 aanbevelen?	38-39
Vragen van patiënten	
	41
Info Labo	
	43-44
	47-50



MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 178 - FEBRUARI 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

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!

Geleidelijk aan stoppen met antidepressiva

Het belangrijkste doel van de afbouw is het vermijden van de ontwenningssymptomen die optreden bij alle antidepressiva wanneer ze worden gestopt of onderbroken. De optimale duur van de geleidelijke stopzettingperiode, de optimale snelheid van afbouw en de optimale dosisverlaging per stap zijn echter onbekend. Zie ook artikel blz. 9.



Dit moet u weten

- > De gevoeligheid voor ontwenningssymptomen varieert sterk van persoon tot persoon.
- > Ontwenningssymptomen kunnen worden verward met een terugval van een depressie.
- > Een stopzetting gespreid over minder dan twee weken mag niet als een geleidelijke stopzetting worden gezien.
- > Als na een dosisverlaging de ontwenningssymptomen te talrijk zijn of als geleidelijk stoppen te moeilijk is, kan de dosis worden verlaagd naar de vorige dosis die geen symptomen veroorzaakte.
- > Plannen voor een geleidelijke stopzetting waarbij het antidepressivum om de dag wordt ingenomen, worden niet aanbevolen.

Bron: BCFI



FarmalInfo

www.farmalInfo.be is een innovatief webportaal dat gratis toegankelijk is in het Nederlands en het Frans. Het brengt begrijpelijke, betrouwbare en actuele informatie over geneesmiddelen en gezondheidsproducten.

Voor elk medicijn op de Belgische markt is er een veelheid aan informatie: bijsluiters, prijs, terugbetaling, noodzaak van een recept, beschikbaarheid, dosering, wijze van toediening, stopzetting van de behandeling, zwangerschap, bijwerkingen, enz. Verder is er ook nuttige algemene informatie zoals apothekers en artsen van wacht, het melden van bijwerkingen, het lot van vervallen geneesmiddelen, enz. en ander medisch nieuws voor patiënten.

Bron: FAGG



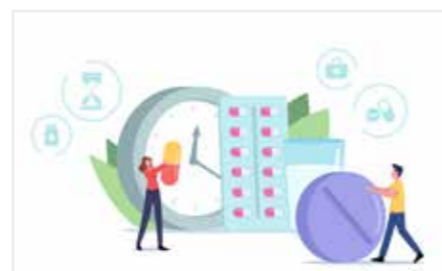
Tournée Minérale in de apotheek

De overconsumptie van alcohol is een groot probleem voor de volksgezondheid. Een pauze in het drinken van alcohol blijkt een effectieve stap op het vlak van preventie. Apothekers spelen een centrale preventieve en een sleutelrol bij het overbrengen van de boodschap.

Om te weten of alcoholconsumptie problematisch is, kunnen we ons baseren op het begrip 'standaard alcoholiteit', wat overeenkomt met de hoeveelheid alcohol van een glas wijn van 10 cl, een pils van 25 cl, een glaasje sterke alcohol van 3 cl.

Uw advies

Tien eenheden alcohol per week niet overschrijden door minstens twee dagen geen alcohol te drinken en niet meer dan vier eenheden per gelegenheid. Meer informatie op www.tournee-minerale.be



Geneesmiddelen die op een lege maag moeten genomen

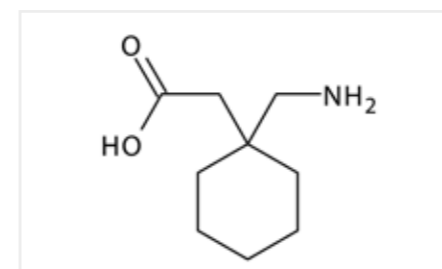
→ **De inname van PPI's** wordt 's ochtends op een lege maag aanbevolen, omdat de hoeveelheid protonpompen groter is na een langdurige periode van vasten. Het is ook belangrijk pas te eten na de inname van PPI's om de protonpompen te activeren zodat de PPI's hun werk kunnen doen.

→ **De ijzeropname** vermindert door de gelijktijdige inname van sommige voedingsmiddelen of dranken (melk, koffie, thee, enz.), maar ook door het gebruik van calcium, maagzuurremmers of zelfs producten die magnesium bevatten. De inname van ijzer kan ook de absorptie van andere geneesmiddelen verminderen. Het gaat dan om bisfosfonaten, levodopa,

pa, levothyroxine, chinolonen, tetracyclines. Er wordt een interval van minstens 2-3 uur aanbevolen tussen de inname van ijzer en die van deze medicijnen.

→ **Levothyroxine** moet bij voorkeur 's morgens, op een lege maag, 30 minuten vóór het ontbijt worden ingenomen en zeker niet met melk. Wanneer zuivel- of sojaproducten worden gegeten, moet een interval van 60 minuten worden aangehouden. Het kan ook 's avonds ingenomen, minstens 3 uur na het avondeten.

Bron: BCFI



Gabapentine: verkeerd gebruik, misbruik, en afhankelijkheid

De voorbije jaren is misbruik van gabapentine vastgesteld. Het gaat vaak om recreatief gebruik, om de stemming of angst onder controle te houden, om het effect van andere psychotrope stoffen te versterken of als onderdeel van zelfdestructieve bedoelingen.

Misbruik van enkel en alleen gabapentine is vrij zeldzaam. Het wordt vaker gebruikt samen met andere psychotrope of kalmerende middelen zoals benzodiazepinen, opioïden, z-medicijnen, anti-epileptica, alcohol, enz. Dit soort misbruik kan leiden tot verslaving. De ontwenningssymptomen zouden vergelijkbaar zijn met die van benzodiazepinen en alcohol: angst, slapeloosheid, misselijkheid, pijn, overmatig zweten, trillen, hoofdpijn, depressie, enz.

Uw advies

Als de behandeling met gabapentine wordt stopgezet, mag het risico op ontwenningssymptomen niet worden onderschat. Het is aanbevolen om geleidelijk aan te stoppen, gedurende minstens een week, ongeacht de initiële indicatie.

Bron: FAGG



Het pollenseizoen 2024

Het pollenseizoen 2024 is gestart en het begint later, tegen de gebruikelijke trend in. De eerste pollen komen van elzen en hazelaar. Het is ook waarschijnlijk dat mensen die allergisch zijn voor berkenpollen symptomen kunnen vertonen door een kruisreactie met allergenen van elzen en hazelaars.

Typische allergische symptomen zoals neusloop, hoesten, ademhalingsmoeilijkheden (bij astma) kunnen gemakkelijk worden verward met die van verkoudheid, griep of coronavirusinfectie.

Dit moet u weten

- > Er geldt geen incubatietijd voor allergieën.
- > Een allergie veroorzaakt geen koorts of spierpijn.
- > De symptomen kunnen enkele weken aanhouden. Bij verkoudheid of griep houden de klachten minder lang aan.

Bron: Sciensano



Immunotherapie en melanoom

Immunotherapie is een veelbelovende behandeling, vooral voor patiënten met een gevorderde huidkanker. Helaas reageert minder dan 50% van de patiënten positief. Een recente ontdekking zou dit kunnen verklaren door het feit dat bepaal-

de soorten cellen de aanvallen van het immuunsysteem vermijden wat leidt tot resistentie tegen immunotherapie. Deze strategie zou afhankelijk zijn van een geïdentificeerd gen, waarvan de expressie in de toekomst door een medicijn zou kunnen worden gewijzigd.

Bron: Stichting tegen Kanker



Jodiumtabletten, voor wie en waarom?

Bij een nucleair ongeval verzadigt de inname van niet-radioactieve jodiumtabletten de schildklier, zodat die geen radioactief jodium meer kan opslaan. De inname van tabletten is alleen effectief als dit op het juiste moment gebeurt.

Hoe jonger, hoe gevoeliger men is voor de gevolgen van radioactief jodium. Kinderen, jongeren tot 18 jaar, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven wordt daarom aangeraden een doosje jodiumtabletten op te halen bij de apotheek. Bij mensen ouder dan 40 jaar kunnen de bijwerkingen van de inname van jodiumtabletten groter zijn dan de voordelen.

Uw advies

Wachten op officiële aanbevelingen van de Belgische overheden.

Dit moet u weten

De patiënten kunnen de verpakkingen jodiumtabletten met productiedatum 2011 (of eerder) gratis omruilen in de apotheek.

Bron: FOD Volksgezondheid

Michèle Koerperich

NEXT GENERATION GUMMIES

Kracht uit de natuur - Wetenschappelijk bewezen werkzaamheid.

Al 40 jaar de eerste keuze van gezondheidsprofessionals



Heerlijke smaken



Zonder toegevoegde suikers



Voor elk moment

Vitamine B12 CNK 4748-414 | Vitamine C 4750-683 | Immunity CNK 4755-898 | Vitamine D3 CNK 4748-422

NATUURLIJK · PUUR · HEERLIJK

De onstuitbare opkomst van gummies in de apotheek

Het 'lekkere' aspect van gummies wordt steeds aantrekkelijker en brengt intussen ook heel wat laboratoria op ideeën. De meeste 'fijnproevers' waarderen dit zachte en aangenaam te kauwen galenicum en vinden het een gemakkelijke manier om voor hun gezondheid te zorgen. Als apotheker moet u hen wijzen op de dosering en inname en de relevantie ervan bij kinderen.



Als galenicavorm is een gom niet revolutionair. Valda-pastilles, die keelirritaties verzachten, zijn daar een goed voorbeeld van net als de vele andere NKO-pastilles die in het verleden voor deze snoepjesvorm kozen. Maar sinds enkele jaren verscheen de gelvorm ook in de voedingstherapie sector met de Angelsaksische term 'gummies'. Plantenextracten, vitamines, mineralen, probiotica en andere stoffen bedoeld als voedingssupplement worden daarom steeds vaker aangeboden in gelvorm en een snoepachtig uiterlijk. Zo zijn er in de apotheek nu voedingssupplementen in de vorm van een teddybeer, ster of kegel, in felle kleuren en met verschillende fruitsmaken... voor stress, immuniteit, slaap, schoonheid...

Te speels?

Deze gom met fruit(smaken) bestaande uit natuurlijke stoffen, zonder kleurstoffen of bewaarmiddelen, zoals in de meeste gevallen, roept echter wel enkele vragen op. Vooral wat betreft hun uiterlijk, dat zo dicht de gewone snoepjes benadert dat het misbruik van het product (vooral door kinderen) zou kunnen aanmoedigen. Dit zou dan weer kunnen leiden tot een overdosis aan voedingsstoffen. De laboratoria weerleggen dit bezwaar met de stelling dat het gebruiksaadvies duidelijk worden aangegeven op de verpakkingen en op alle communicatiekanalen (website, advertenties, enz.). Ze rekenen er verder op dat de apotheketeams de belangrijkste gebruiksaanwijzingen van voedingssupplementen zullen herhalen.

Betere therapietrouw?

Hun speelse uiterlijk, hun consistentie en hun fruitsmaak verschillen van de gebruikelijke capsules en tabletten, waardoor een minder dramatisch en minder medisch beeld van het voedingssupplement ontstaat. Hun succes kan deels ook worden verklaard door de aantrekkingskracht die ze genereren bij een nieuw soort

doelgroep: consumenten die doorgaans geen supplementen gebruiken. Volgens een onderzoek door Synadiet maken 8 op de 10 mensen hun kuur met voedingssupplementen niet af. Gummies hebben echter het voordeel dat ze leuk en makkelijk in te nemen zijn. Bovendien vergen ze geen water om door te slikken en zijn ze dus ook een oplossing voor mensen die moeite hebben met het doorslikken van tabletten, zoals ouderen. Zoveel redenen te meer die kunnen leiden tot een betere naleving.

Met of zonder suiker?

Liever zonder! Dit is momenteel misschien wel een keerpunt in deze categorie producten: suiker en gezondheid gaan niet echt goed samen. De op de markt gebrachte gamma's kozen dan ook voor de overstap naar suikervrij en/of suikervervangers zoals fructose-oligosacchariden, maltitol, stevia.

"Alle voedingssupplementen, inclusief gummies, zijn zowel juridisch als wetenschappelijk sterk gereguleerde producten. Elk voedingssupplement dat in België op de markt wordt gebracht, moet worden aangemeld en voldoet aan de Europese en Belgische regels, inclusief de wetgeving met betrekking tot de gezondheidsclaims. De Belgische autoriteiten onderzoeken bij de aanmelding zorgvuldig de samenstelling en alle claims die op de verpakking staan", benadrukt Valérie Vercammen, algemeen secretaris van be-sup, de beroepsfederatie van de Belgische voedingssupplementenindustrie.

Nathalie Evrard

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL NEUREXAN tabletten **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** 1 tablet van 301,5 mg bevat: Avena sativa D2, Coffea cruda D12, Passiflora incarnata D2, Zincum valerianicum D4 à 0,6 mg. Hulpstoffen: Lactose monohydraat, Magnesiumstearaat. **FARMACEUTISCHE VORM** Tabletten **KLINISCHE GE-GEVENS** **Indicatie:** Neurexan is een homeopathisch

niet volledig opgelost zijn, maar eerder uit mekaar beginnen vallen en kunnen dan ingeslikt worden, indien gewenst met wat water. Voor kinderen kunnen de tabletten eventueel geplet worden, toegevoegd worden aan een kleine hoeveelheid water en dan toegediend. **Contra-indicaties:** Overgevoeligheid voor de werkzame stoffen of voor één van de hulpstoffen. **Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik:** Patiënten met zeldzame erfelijke aandoeningen als galactose-intolerantie, algehele lactasedeficiëntie of glucose-galactose malabsorptie, dienen dit geneesmiddel niet te gebruiken. **Bijwerkingen:** In geïsoleerde gevallen zijn huidreacties van voorbijgaande aard gerapporteerd. Gezien de homeopathische aard van Neurexan tabletten is een kortdurende verergering van de symptomen (beginverergering) mogelijk doch onschadelijk. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** Heel Belgium NV, Boeiebos 25, 9031 Drogen (Gent) **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** HO-BE466382 **AFLEVERINGSWIJZE** Vrije aflevering **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** Oktober 2022. Meer informatie op aanvraag beschikbaar.

Neurexan® tabletten	PP
50 tabs	€ 15,10
100 tabs	€ 24,17
250 tabs	€ 40,38

Jouw manier om tot rust te komen



Binnen het uur minder stress

- Kalmeert snel: binnen 40 tot 60 minuten^{1,4}
- Meer focus^{2,3}
- Geen sedatie⁵

¹ Doering BK, et al. Effects of Neurexan® in an experimental acute stress setting - An explorative double-blind study in healthy volunteers. Life Sciences. 2016;(146): 139-147. ² Dimpfel W. Effects of Neurexan on stress-induced changes of spectral EEG power: a double-blind, randomized, placebo-controlled, crossover exploratory trial in human volunteers. World Journal of Neuroscience. 2019;(9):100-112. ³ Mayer K. Nv4 Reduced Susceptibility to Distraction in an Attention Modulation Task. Frontiers in Psychiatry. 2021;(12):746215/ doi:10.3389/fpsyg.2021.746215. ⁴ Hermann L, et al. fMRI Revealed Reduced Amygdala Activation after Nv4 in Mildly to Moderately Stressed Healthy Volunteers in a Randomized, Placebo-Controlled, Cross-Over Trial. Scientific Reports 2020;10(1):3802. doi:10.1038/s41598-020-60392-w. ⁵ Chand T. EEG revealed improved vigilance regulation after stress exposure under Nv4 - A randomized, placebo-controlled, double-blind, cross-over trial. IRO Neuroscience Reports. 2021;(11): 175-182. doi:10.1016/j.ibro.2021.09.002

-Heel

geneesmiddel ter verlichting van nerveuze onrusttoestanden en slaapstoornissen. **Dosering:** Volwassenen en adolescenten 12-18 jaar: 3x daags 1 tablet innemen. Bij acute klachten om het ½ uur tot 1 uur 1 tablet innemen en daarna overgaan naar de gebruikelijke dosering (maximum 12 tabletten daags). Kinderen 6-11 jaar: 2x daags 1 tablet innemen. Bij acute klachten om het uur tot 2 uur 1 tablet innemen en daarna overgaan naar de gebruikelijke dosering (maximum 8 tabletten daags). Kinderen 2-5 jaar: 1-2x daags 1 tablet toedienen. Bij acute klachten om het uur tot 2 uur 1 tablet toedienen en daarna overgaan naar de gebruikelijke dosering (maximum 6 tabletten daags). Langdurig gebruik van dit geneesmiddel (gedurende enkele maanden) dient te gebeuren onder toezicht van een arts. **Toedieningswijze:** Het wordt aanbevolen de tabletten in de mond te houden tot ze zacht worden, voor ze in te slikken. De tabletten moeten

acute klachten om het uur tot 2 uur 1 tablet toedienen en daarna overgaan naar de gebruikelijke dosering (maximum 6 tabletten daags). Langdurig gebruik van dit geneesmiddel (gedurende enkele maanden) dient te gebeuren onder toezicht van een arts. **Toedieningswijze:** Het wordt aanbevolen de tabletten in de mond te houden tot ze zacht worden, voor ze in te slikken. De tabletten moeten

men (beginverergering) mogelijk doch onschadelijk. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** Heel Belgium NV, Boeiebos 25, 9031 Drogen (Gent) **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** HO-BE466382 **AFLEVERINGSWIJZE** Vrije aflevering **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** Oktober 2022. Meer informatie op aanvraag beschikbaar.

Ontwenning van benzodiazepinen nu in bijna één op de twee apotheken

Ruim twaalf maanden na de lancering van een proefproject voor de afbouw van benzodiazepinen en aanverwante middelen, zijn al meer dan 5.000 patiënten in het project gestapt. Bijna één op de twee apotheken heeft ten minste één patiënt die op deze service is ingegaan. De minister van Volksgezondheid publiceerde in een persbericht de laatste cijfers over deze patiënten en zei tevreden te zijn over de samenwerking tussen artsen en apothekers.

"Momenteel zien we dat de eerste cijfers over deze patiëntenzorg zeer positief zijn. Ook op het terrein zien we samenwerking tussen apothekers en artsen", benadrukt minister Frank Vandenbroucke.

Medisch-farmaceutische consultaties

Even het geheugen opruimen: het ontwenningplan is bedoeld voor poliklinische patiënten van 18 jaar en ouder. Deze mensen moeten een chronisch gebruik (vanaf 3 maanden gebruik) hebben van een benzodiazepine met als eerste indicatie slapeloosheid. De patiënt mag, om in dit ontwenningplan te stappen, slechts één benzodiazepine gebruiken en haar of zijn maximale verbruik ervan mag niet hoger zijn dan 3 DDD. Is het gebruik hoger, dan is gespecialiseerde zorg nodig. De patiënt ondertekent eerst een overeenkomst met zijn of haar huisarts om met een geleidelijk afbouwprogramma voor benzodiazepinen te starten. Met dit formulier trekt de patiënt dan naar de apotheker, die een kennismakingsgesprek begint. Op basis van de door de patiënt ingenomen specialiteiten schrijft de arts de magistrale bereiding voor die ontwenning mogelijk moet maken.

Er zijn verschillende ontwenningssystemen mogelijk die verlopen in fasen, gespreid over een periode van 50 tot 360 dagen. De arts schrijft een individueel programma voor dat is aangepast aan de behoeften van de patiënt. Daarbij wordt het aantal fasen ingesteld om de dosering geleidelijk af te bouwen: 5, 7 of 10 fasen van 10, 20 of 30 dagen. Bovendien kunnen er afhankelijk van het programma maximaal 2 stabilisatieniveaus worden toegevoegd tijdens het programma indien dat nodig blijkt voor de patiënt. De patiënt hoeft niet meer te betalen dan de prijs van de verpakking om dit plan te volgen. De succespercentages in de internationale literatuur over ontwenningprogramma's variëren tussen de 40 en 65%.



Het succes van ondersteuning in 10 niveaus

Het opstarten van dit project mag dan wel enige tijd hebben gevergd, vandaag is 37% van het geplande budget van 1,5 miljoen euro gebruikt. Ruim 3.121 patiënten kozen voor het programma met 10 niveaus, 785 patiënten voor het programma met 7 niveaus en 1.667 patiënten voor het programma met 5 niveaus. Ter verduidelijking: voor wie gaat voor 5 niveaus, is er een dosisverlaging van 20%. Bij 10 niveaus, bedraagt de verlaging 10% van de doses. Een fase kan maximaal 30 dagen duren. De patiënt heeft recht op twee 'verlengingen' wanneer zij of hij zich er niet goed bij voelt. Het kan dus maximaal tweemaal met 30 dagen worden verlengd. Dit betekent dat het ontwenningplan maximum één jaar kan duren.

De ondersteuningsgesprekken

Interessant bij deze evaluatie na één jaar is dat 1.292 mensen al recht hebben gehad op een tweede ondersteuningsgesprek. Vergeet ook niet dat het project van plan is maximum 9.801 patiënten te ondersteunen. *"Momenteel zijn al 5.573 patiënten met het programma gestart",* aldus de minister Frank Vandenbroucke.

3 VRAGEN

VOOR PROFESSOR DANIEL NEU,
HOOFD VAN HET CENTRUM VOOR
SLAAPSTOORNISSEN VAN HET DELTA
ZIEKENHUIS

1 Waar dient de slaap eigenlijk voor?

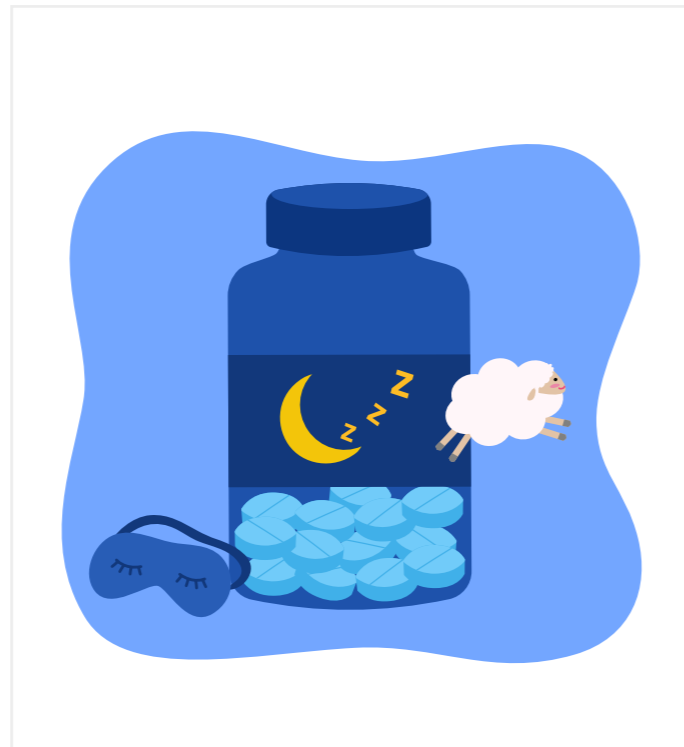
Eerst even stellen toch dat slapeloosheid niet verward mag worden met andere slaapproblemen. Er zijn immers veel verschillende soorten slaapproblemen, met zeer uiteenlopende oorzaken: neurologisch, NKO, endocrien, gastro-enterologisch, cardiologisch, enz.

Slapeloosheid of slaapproblemen, een van de meest voorkomende van deze pathologieën, gaat gepaard met het zonder reden wakker worden kort na het inslapen, of door een ongerechtvaardigd vroeg ontwaken, of door een periode van ontwaken midden in de nacht. Het kan ook gaan om een terugkerende perceptie van een veranderde slaapkwaliteit met een gevoel van niet-herstel tijdens de dag.

Het is eigenlijk een onevenwicht tussen waken en de regulatie van de slaappdruk. U moet weten dat de slaapproblemen twee functies omvat. De ene is cyclisch: het circadiane ritme. De andere is de slaappdruk of homeostatische druk. Deze is het resultaat van biologische mechanismen die de werking van een orgaan, hier de hersenen, in evenwicht proberen te brengen. Ook al zijn nog niet alle functies van de slaap volledig bekend, er zijn verschillende hypothesen: de immuunfunctie, de afname van het calorieverbruik, de betrokkenheid bij functionele connectiviteit, het herstel van de hersenenergie en van de cognitieve prestaties, de consolidatie van geheugen, de emotionele en cerebrale lymfatische functie met evacuatie van het metabolisch afval dat zich tijdens het waken heeft opgehoopt, meestal het glymfatische systeem genoemd. Daarom lijkt het katabolisme op CZS-niveau voornamelijk gelinkt te zijn met wakker zijn, terwijl het anabolisme voornamelijk tijdens de slaap lijkt voor te komen.

2 Wat zijn de indicaties voor benzodiazepinen bij slapeloosheid?

Bij slaapproblemen zijn cognitieve gedragstherapie en ontspanningstechnieken over het algemeen de eerste aanbevolen behandelingen in combinatie met voorlichting over slaaphygiëne. Benzodiazepinen zijn een therapeutische oplossing, maar het gebruik ervan moet worden beperkt tot acute situaties en gedurende een korte periode om het risico op afhankelijkheid en blootstelling aan bijwerkingen te beperken. Patiënten die al verslaafd zijn, bv. aan alcohol, mogen geen benzodiazepinen gebruiken om hun slapeloosheid te behandelen. Het risico op afhankelijkheid is dan immers zeer hoog. Voor gebruik als hypnoticum hebben kortwerkende benzodiazepinen de meest geschikte farmacokinetiek. Om het risico op afhankelijkheid te vermijden, schrijf ik ze 5 dagen per week voor. Het stopzetten



van deze behandeling, die slechts tijdelijk kan zijn, moet al vanaf het eerste voorschrift en de eerste aflevering met de patiënt worden besproken. Hoewel benzodiazepinen de totale slaaptijd aanzienlijk verlengen, verminderen ze de slaaplentie slechts in geringe mate, veranderen ze de slaapproblemen en bemoeilijken ze het oproepen van herinneringen en dromen.

3 Wat zijn de alternatieven voor benzodiazepinen?

Een langdurig gebruik van slaappillen (benzodiazepinen en 'Z-medicijnen') heeft in ons land intussen alarmerende niveaus bereikt. Dit gebruik leidt bovendien vaak tot mogelijk ernstige bijwerkingen, waarbij vooral het risico op vallen zelfs verviervoudigt, en de gevolgen ervan, zeker voor oudere mensen, zeer ernstig kunnen zijn.

Melatonine vervangt op geen enkele wijze een hypnotische behandeling. Melatonine is strikt genomen geen slaappil maar wordt voorgeschreven als stabilisator voor de regulatie van de bioritmen, maar ook bij 55-plussers omdat we weten dat de melatonine-secretie met het ouder worden afneemt. In deze situaties moet melatonine echter een dosering van 2 mg hebben. 'Atypische hypnotica' zijn werkzame stoffen die van hun klasse zijn afgeweken in termen van toekenning op farmacopeeniveau. De in deze heterogene reeks gegroepede werkzame stoffen zijn vooral moleculen met antihistaminische (centrale anti-H1), 5HT2-antagonistische en anti-alpha1-eigenschappen. Valeriaan heeft in klinische onderzoeken enige mate van feitelijk bewijs vertoont voor de werkzaamheid ervan bij hoge doses, doorgaans meer dan 1 g droog extract vóór het slapengaan. Wat mij betreft is dit de enige effectieve en gevalideerde optie in de kruidengeneeskunde.

Nathalie Evrard


Intens vermoeid? Stress? Spierkrampen?


Het antwoord: Magnesium Quatro 900


Wist u dat 70% van de Belgische bevolking een magnesiumtekort heeft? Magnesium Quatro 900 helpt je **opnieuw vitaal** te voelen en zorgt ook voor **minder stress en spierkrampen**.



Waarom kiezen voor Magnesium Quatro 900?

 Synergie van 3 magnesiumzouten

 + vit. B6 voor een betere opname

 Geproduceerd in België, in ons eigen laboratorium

 100% plantaardige verpakking zonder plastic


Be-Life
Natural products

Meer info over Magnesium Quatro 900?
Scan de QR-code!



Ook de bijwerkingen van voedingsstoffen kunnen nu gemeld

We kennen inmiddels het principe van de geneesmiddelenbewaking. Sinds januari moeten we ook rekening houden met 'nutrivigilantie' zoals aangekondigd door de FOD Volksgezondheid Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Het principe blijft hetzelfde: het melden van bijwerkingen die optreden na het op de markt brengen van een voedingsstof of voedingssupplement.

Bovenal veiligheid voor de patiënten

De afgelopen jaren was er sprake van een aanzienlijke verandering in het eetgedrag van de bevolking in de Europese Unie, met in het bijzonder een sterke groei van het gebruik van voedingssupplementen, mede versneld door de ontwikkeling van de onlineverkoop.

"Het nutrivigilatiesysteem is een tool voor gezondheidsmonitoring die tot doel heeft de veiligheid van de consumenten te verbeteren door snel de mogelijke bijwerkingen te identificeren die verband houden met de consumptie van voedingssupplementen en door de nodige maatregelen te nemen om ze op de beste manier te gebruiken," aldus Dr. Philippe Mortier, DG Dieren Planten Voeding bij de FOD Volksgezondheid. "Sommige producten die op de Belgische markt worden gebracht, veroorzaken bijwerkingen ondanks het feit dat ze voldoen aan de geldende regelgeving. Het is belangrijk om deze informatie juist te kunnen analyseren en dan passend te kunnen reageren door, indien nodig, een wijziging voor te stellen van de regelgeving".

Wanneer de bijwerking wordt bevestigd, kunnen de gevolgen voor het product zeer verschillend zijn, afhankelijk van het soort bijwerking: de aanpassing van de bijsluiting, een verplichting om voorzorgswaarschuwingen voor een bepaalde doelgroep of interactie met andere behandelingen op de verpakking aan te brengen, een aanpassing van de dosering, het verbod op het product, een wijziging van de status van het voedingssupplement in medicatie, enz.

"De doelstellingen van de nutrivigilantie zijn het verbeteren van de veiligheid van de consument, maar ook het uitbouwen van een database van waaruit voedingssupplementen kunnen worden beschermd tegen goed gedocumenteerde bijwerkingen" zegt Marc Gryseels, directeur van Bachi, de Belgische koepelorganisatie van de industrie van voorschrijfvrije geneesmiddelen en gezondheidsproducten verkocht in apotheken.

Marc Gryseels benadrukt nog dat "de implementatie van de nutrivigilantie noodzakelijk is, maar het belang van voedingssupplementen voor preventie in het zorgtraject van de patiënt niet mag aantasten. De meeste van de producten op de markt zijn kwaliteitsproducten die voldoen aan de behoeften die zijn bestudeerd om bepaalde tekorten en dus bepaalde ziekten (osteoporose, hart- en vaatziekten, prikkelbare darmsyndroom, artrose, enz.) te voorkomen."

De essentiële rol van de apotheker

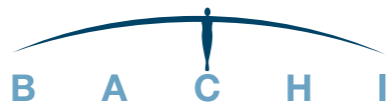
Professionals in de gezondheidszorg en patiënten zijn verantwoordelijk voor het melden van bijwerkingen aan de regelgevende instanties en dragen zo bij tot het geneesmiddelenbewakings- en nutrivigilatiesysteem. "Nu het duidelijk is vastgesteld dat voedingssupplementen hun nut en effectiviteit hebben bewezen bij het voorkomen van bepaalde ziekten, moeten we ook toegeven dat ze, net als medicijnen, in zeldzame gevallen kunnen worden gelinkt met bepaalde bijwerkingen of contra-indicaties, die noodzakelijk zijn om te kennen omwille van de patiëntveiligheid. In een tijd van overdadige media-aandacht voor alles wat met gezondheid te maken heeft, zal nutrivigilantie het echter mogelijk maken om een objectief en niet-anekdotisch antwoord te kunnen bieden", besluit Marc Gryseels.

MEER INFORMATIE OVER HET GEBRUIK

Het gaat om vier soorten voedingsmiddelen:

- 1 Voedingssupplementen**
- 2 Voedingsmiddelen voor specifieke groepen**
- 3 Verrijkte voedingsmiddelen**
- 4 Nieuwe voedingsmiddelen**

Alle informatie over nutrivigilantie is beschikbaar op de website van de FOD.



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

KLINISCHE GEGEVENS Therapeutische indicaties Symptomatische behandeling van neusverstopping en rinorroe in verband met neusverkoudheid. Dosering en wijze van toediening Dosering Volwassenen: 1 verstuiving in elk neusgat, tot 3 maal per dag. Er dient een tussentijd van minstens 6 uur te zijn tussen twee dosissen. Gebruik niet meer dan 3 verstuivingen in elk neusgat per dag. De behandeling mag niet meer dan 7 dagen duren. Gebruik niet meer dan de aangegeven dosis. Een zo laag mogelijke dosis die nodig is om een effect te bereiken, dient gebruikt te worden gedurende een zo kort mogelijke tijdsduur van de behandeling. Het is raadzaam de behandeling met Otrivine Duo stop te zetten als de symptomen verminderen, zelfs voor de maximale behandelingsduur van 7 dagen, om het risico op bijwerkingen te verlagen. Pediatriche patiënten Otrivine Duo wordt niet aanbevolen voor het gebruik bij kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar vanwege onvoldoende gegevens. Geriatriche Er is maar beperkte ervaring met het gebruik bij patiënten ouder dan 70 jaar. Wijze van toediening Voor de eerste applicatie het pompje opladen door 4 maal te pompen. Daarna zal het pompje normaal opgeladen blijven tijdens perioden van regelmatige dagelijkse behandeling. 1.Maak de neus schoon. 2.Hou het flesje rechtop met de duim aan de onderkant en de tuit tussen twee vingers. 3.Buig licht voorover en steek de tuit in een neusgat. 4.Verstuif het geneesmiddel en adem tegelijk zacht in via de neus. 5.Herhaal deze stappen voor het andere neusgat. 6.Reinig en droog de tuit voordat u de dop, onmiddellijk na gebruik, opnieuw terugplaatst. Als de spray niet wordt uitgestoten bij het indrukken, of als de spray langer dan 6 dagen niet gebruikt is geweest, moet het pompje opnieuw worden opgeladen 4-maal in te pompen zoals bij de eerste applicatie. Om de verspreiding van een infectie te voorkomen, dient de spray slechts door één persoon gebruikt te worden. Wees voorzichtig om niet in de ogen te verstuiven. Contra-indicaties Otrivine Duo mag niet worden toegediend aan kinderen jonger dan 18 jaar vanwege onvoldoende gegevens. Overgevoeligheid voor de werkzame stoffen of voor één van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. Bekende overgevoeligheid voor atropine of atropine-achtige stoffen zoals hyoscyamine en scopolamine. Na heelkundige ingrepen waarbij de dura mater mogelijk is doorgedrongen, bijvoorbeeld transnasale hypofysectomie of andere transnasale ingrepen. Glaucoom. Rhinitis sicca of atrofische rhinitis. 4.4 Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik Het geneesmiddel dient met omzichtigheid te worden gebruikt bij patiënten die gevoelig zijn voor adrenerge stoffen, wat aanleiding kan geven tot symptomen als slaapproblemen, duizeligheid, tremor, hartaritmie of verhoogde bloeddruk. Het geneesmiddel dient met omzichtigheid te worden toegediend aan patiënten met hypertensie, cardiovasculaire ziekten. Patiënten met verlengd QT-syndroom behandeld met xylometazoline lopen mogelijk een hoger risico op ernstige ventriculaire aritmieën, hyperthyroïdisme, diabetes mellitus, prostaat hypertrofie, stenose van de blaasuitgang, feochromocytoom, muscisclidose, Monoamineoxidaseremmers (MAO-remmers) behandeling of wie deze in de laatste 2 weken toegediend heeft gekregen (zie rubriek 4.5 interacties). In en tetracyclische antidepressiva behandeling of wie deze in de laatste 2 weken toegediend heeft gekregen (zie rubriek 4.5 interacties). Voorzichtigheid is geboden bij patiënten met een voorbeschikking voor: gesloten hoek glaucoom, epistaxis (bv. oudere patiënten), paralytische ileus. Onmiddellijke hypersensitiviteit met urticaria, angio-oedeem, rash, bronchospasmen, laryngeaal oedeem en anaphylaxie kan optreden. De behandeling mag niet langer dan 7 dagen duren aangezien chronische behandeling met xylometazoline hydrochloride kan leiden tot zwelling van het neusslijmvlies en hypersensitiviteit ten gevolge van de toegenomen gevoeligheid van de cellen, 'rebound effect' (rhinitis medicamentosa). Patiënten dienen er op gewezen te worden Otrivine Duo niet in of rond de ogen te verstuiven. Indien Otrivine Duo in aanraking komt met de ogen, kunnen zich volgende verschijnselen voordoen: tijdelijk wazig zien, irritatie, pijn, rode ogen. Ook kan gesloten-hoek glaucoom verergeren. De patiënten dient gemeld te worden de ogen te spoelen met koud water indien Otrivine Duo rechtstreeks in contact komt met de ogen en een arts te raadplegen indien ze oogpijn hebben of wazig zien. Buiten het zicht en bereik van kinderen houden. Bijwerkingen Samenvatting van het veiligheidsprofiel De frequentste bijwerkingen zijn epistaxis (treedt op bij 14,8% van de patiënten) en droge neus (treedt op bij 11,3% van de patiënten). Veel van de gerapporteerde bijwerkingen zijn ook symptomen van een gewone verkoudheid. Lijst van de bijwerkingen in tabelvorm De bijwerkingen worden hieronder voorgesteld volgens de systeemorganenklasse en de frequentie. De frequenties worden als volgt gedefinieerd: zeer vaak (≥1/10) vaak (≥1/100 tot <1/10) soms (≥1/1.000 tot <1/100) zelden (≥1/10.000 tot <1/1.000) zeer zelden (<1/10.000) niet bekend (kan niet van de beschikbare gegevens worden bepaald) Xylometazoline en Ipratropium De volgende bijwerkingen voor de combinatie van xylometazoline en ipratropium werden gerapporteerd in twee gerandomiseerde klinische studies en één niet-interventionele post-marketingstudie met het product, alsook tijdens post-marketing surveillance.

Xylometazoline en Ipratropium
De volgende bijwerkingen voor de combinatie van xylometazoline en ipratropium werden gerapporteerd in twee gerandomiseerde klinische studies en één niet-interventionele post-marketingstudie met het product, alsook tijdens post-marketing surveillance.

MeDRA SOC	Bijwerkingen	Frequentie
Immuunsysteemaan-doeningen	Hypersensitiviteitsreactie (angiooedeem, uitslag, jeuk)	Zeer zelden
Psychische stoornissen	Insomnia	Soms
Zenuwstelsel-aandoeningen	Dysgeusie Parosmie, tremor	Vaak Soms
Oogaandoeningen	Irritatie van het oog, droog oog Fotopsie	Soms Niet bekend
Hartaandoeningen	Hartkloppingen, tachycardie	Soms
Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinum-aandoeningen	Epistaxis Neuscongestie, rinalgie Neusulcus, dystonie, pijn aan de orofarynx, neuzen Neusloop	Zeer vaak Vaak Soms Zelden Niet bekend
Maag-darmstelsel-aandoeningen	Dyspepsie Dyslagie	Soms Niet bekend
Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen	Vermoeidheid, ongemak Ongemak in de borstkas, dorst	Soms Niet bekend

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 Voor België Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten Afdeling Vigilantie Postbus 97 B-1000 Brussel Madou Website: www.eem.bijwerkingmelden.be e-mail: adr@tagg.be Voor Luxemburg Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BIB) CHRJ de Nancy - Hôpital de Brabois Rue du Morvan 54 511 WANDOEUVRE LES NANCY CEDEX Tel. : (+33) 3 83 65 60 85 / 87 E-mail : crpj@chru-nancy.fr Afleveringswijze: vrij. HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN Haleon Belgium Da Vincilaan 5 B-1930 Zaventem NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN BE335273 DATUM VAN EERSTE VERLENING VAN DE VERGUNNING / HERNIEUWING VAN DE VERGUNNING 03.03.2009/07.04.2011 DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST 04/2023

MeDRA SOC	Bijwerkingen	Frequentie
Zenuwstelsel-aandoeningen	Hoofdpijn	Vaak
Oogaandoeningen	Visuele beperking	Zeer zelden
Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinum-aandoeningen	Droge neus, nasaal ongemak Epistaxis	Vaak Soms
Maag-darmstelsel-aandoeningen	Nauwkeurigheid	Vaak
Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen	Brandend gevoel op toedieningsplaats	Vaak

Ipratropium bromide

De volgende bijwerkingen werden geïdentificeerd uit gegevens bekomen uit klinische studies en farmacovigilantie na goedkeuring van het geneesmiddel.

MeDRA SOC	Bijwerkingen	Frequentie
Immuunsysteemaan-doeningen	Anafylactische reactie, hypersensitiviteit	Niet bekend
Zenuwstelsel-aandoeningen	Duizeligheid, hoofdpijn	Vaak
Oogaandoeningen	Corneaal oedeem, conjunctivale hyperemie	Soms
Hartaandoeningen	Glaucoom, verhoogde intraoculaire druk, accommodatiestoornis, wazig zicht, halo visie, mydriase, oogpijn	Niet bekend
Hartaandoeningen	Supraventriculaire tachycardie, hartkloppingen Atriale fibrillatie	Soms Niet bekend
Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinum-aandoeningen	Keelirritatie, droge keel Hoest Laryngo-spasme, laryngeaal oedeem	Vaak Soms Niet bekend
Maag-darmstelsel-aandoeningen	Droge mond Nauwkeurigheid	Vaak Soms
Huid- en onderhuid-aandoeningen	Uitslag, urticaria, jeuk	Niet bekend
Nier- en urinewegaandoeningen	Urineretentie	Niet bekend

Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. ©2024 Haleon group of companies or its licensor. Haleon Belgium. Date of creation 10/23. PM-BE-OTRI-23-00031. Only intended for Belgian HCP.

URIAGE

EAU THERMALE

INNOVATIE

CICA DAILY

Hydratatie en herstel van de door dagelijkse agressies kwetsbaar geworden huid

HERSTELT AL NA 1 ENKELE TOEPASSING*



ONGEMAK
ROODHEID EN RESTLITTEKENS
ONZUIVERHEDEN



AANBEVOLEN DOOR DERMATOLOGEN



96%
NATUURLIJKE
OORSPRONG
ONGEPARFUMEERD

#SKINBARRIERREPAIR

*Instrumentele meting na eenmalige toepassing

URIAGE, HET THERMAAL WATER UIT DE ALPEN

BLIJVEN
LEREN

OBSITAS VERGT EEN MULTIDISCIPLINAIRE AANPAK

OBSITAS IS EEN COMPLEXE CHRONISCHE PATHOLOGIE, MET DIVERSE OORZAKEN EN RISICOFACTOREN. DE ZIEKTE WORDT GEKENMERKT DOOR EEN OVERMATIGE OPHOPING VAN LICHAAMSVET, WAT EEN GEZONDHEIDSRISICO MET ZICH MEEBRENGT. OVERGEWICHT EN OBSITAS VERHOGEN DE MORBIDITEIT EN MORTALITEIT, TERWIJL DE LEEFKWALITEIT VAN DE BETROKKEN PATIËNTEN AFNEEMT. DE PREVENTIE EN DE BEHANDELING VAN OBSITAS VEREISEN VOORAL EEN MULTIDISCIPLINAIRE AANPAK EN LANGETERMIJNINTERVENTIES, WAARBIJ DE PATIËNTEN CENTRAAL STAAN IN DE ZORG EN STIGMATISERING WORDT VERMEDEEN.

Een samenvatting van enkele sessies van het RESUMES-symposium over het thema obesitas dat eind januari georganiseerd werd door de vzw Réseau Multidisciplinaire d'échanges scientifiques in Brussel.



DE DEFINITIE

De BMI is in de klinische praktijk een nuttig hulpmiddel om indirect het belang van vetweefsel te beoordelen. De informatie die het BMI biedt over de gevolgen van dit vetweefsel voor de algemene gezondheid van individuele patiënten is echter onvolledige. Op basis van de waarde van de body mass index stelt men de volgende diagnoses:

- ➔ overgewicht bij een BMI tussen 25 en 29,9 kg/m²;
- ➔ matige obesitas bij een BMI tussen 30 en 34,9 kg/m²;
- ➔ ernstig overgewicht bij een BMI tussen 35 en 39,9 kg/m²;
- ➔ morbide obesitas bij een BMI > 40 kg/m²;
- ➔ bij kinderen richt de diagnose zich op de BMI-curve in de medische dossiers.

Om de beperkingen van de BMI aan te pakken en de ernst van het obesitasprobleem correct(er) in te schatten, zijn aanvullende maatstaven nodig: de vetverdeling en de EOSS-stages.

DE OBESITAS-EPIDEMIE

De afgelopen decennia groeide obesitas uit tot een zorgwekkende pandemie die alle leeftijdsgroepen en etniciteiten over de hele wereld treft. Obesitas wordt nu beschouwd als het belangrijkste chronische gezondheidsprobleem bij volwassenen. De toename ervan bij kinderen en adolescenten is alarmerend. Bijna de helft van de wereldbevolking (48%) eet slecht, ofwel door te veel (26% overgewicht, 13% zwaarlijvig) of te weinig calorieën te consumeren (9%), om nog maar te zwijgen van de voedselkwaliteit, aldus het Wereld Voedselrapport.

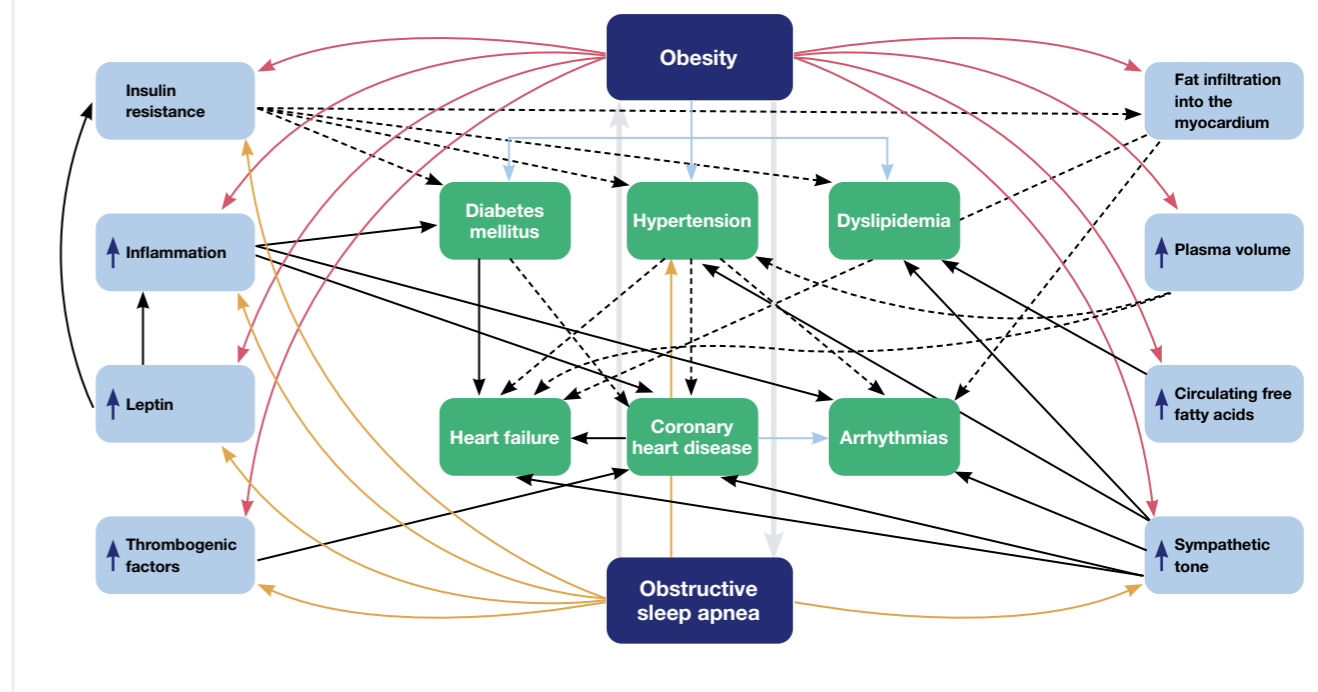
“Het voorkomen van zwaarlijvigheid begint al in de kindertijd,” benadrukt de kinderarts Zoé Ouchinsky. “De curven van gewicht, lengte en lichaamsbouw moeten tijdens elk bezoek worden nagegaan. Het is belangrijk dat de gezondheidswerkers zich tot het kind richten, maar ook tot de ouders. Ouders moeten

met hun kinderen vanaf zeer jonge leeftijd koken en hen leren proeven. Een gerecht moet soms twintig keer worden geserveerd om gewaardeerd te worden. Maar voorzichtigheid is geboden, niet alle zwaarlijvige kinderen zullen zwaarlijvige volwassenen worden. Regelmatige monitoring en een multidisciplinaire aanpak kunnen de trend keren,” benadrukte de kinderarts nog.

DE RISICOFACTOREN

Obesitas is een complexe ziekte en niet het resultaat van een gebrek aan wilskracht en is in de meeste gevallen het gevolg van interacties tussen genetische en omgevingsfactoren. Bij de analyse van de relatie tussen een bepaalde factor en obesitas kan het soms moeilijk zijn om een onderscheid te maken tussen associatie en echt causaal effect. *“Sommige factoren zijn intussen echter al erkend als oorzaken of risicofactoren voor obesitas: genetische en endocriene factoren, psychologische en psychiatrische factoren, omgevingsfactoren en levensstijl,”* bevestigde dokter endocrinoloog Michel Ponchon nog. *“Nogal wat hormonen beïnvloeden de gewichtstoename en zijn afkomstig van het spijsverteringskanaal, de pancreas, de lever en het vetweefsel. Nemen we bijvoorbeeld cortisol, waarvan de verhoging duidelijker zal zijn in het geval van stress en een gewichtstoename zal veroorzaken.”* Steeds meer onderzoek wijst op de rol van de epigenetica bij obesitas. Dit zijn chemische modificaties van het DNA, onafhankelijk van de genetische code die ongewijzigd blijft. De wijzigingen gebeuren in de genexpressie en komen voor onder invloed van interne en omgevingsfactoren. *“Sommige epigenetische kenmerken, die soms al vanaf de geboorte aanwezig zijn, worden gelinkt aan het risico op obesitas. Door te zoeken naar deze kenmerken en met welke factoren ze verband houden (blootstelling aan bepaalde factoren in de baarmoeder, levensstijl, enz.), opent de epigenetica een draagvlak van voorspellende en preventieve geneeskunde bij obesitas”,* voegde dokter Ouchinsky er nog aan toe.

De comorbiditeiten van obesitas



COMORBIDITEITEN EN COMPLICATIES GELINKT AAN OBESITAS

Obesitas wordt vaak gelinkt met talloze comorbiditeiten en complicaties die de gezondheid van de patiënt beïnvloeden en zijn of haar leefkwaliteit verminderen, tot dit alles leidt tot invaliditeit en een vroegtijdige dood. Hoe talrijker en ernstiger de comorbiditeiten zijn bij een patiënt, hoe intensiever de aanpak moet zijn om ze te beheersen.

Men mag ook niet vergeten dat het soms moeilijk is om te weten of een comorbiditeit echt gelinkt is aan obesitas de oorzaak of het gevolg is van het overgewicht, omdat veel comorbiditeiten zowel het een of het ander kunnen zijn. Deze vaststelling weerspiegelt de noodzaak om de interventies voor de beheersing en de preventie van obesitas zo snel mogelijk te implementeren en zodoende te voorkomen dat de comorbiditeiten en gezondheidsrisico's moeilijker bij te sturen of te voorkomen worden.

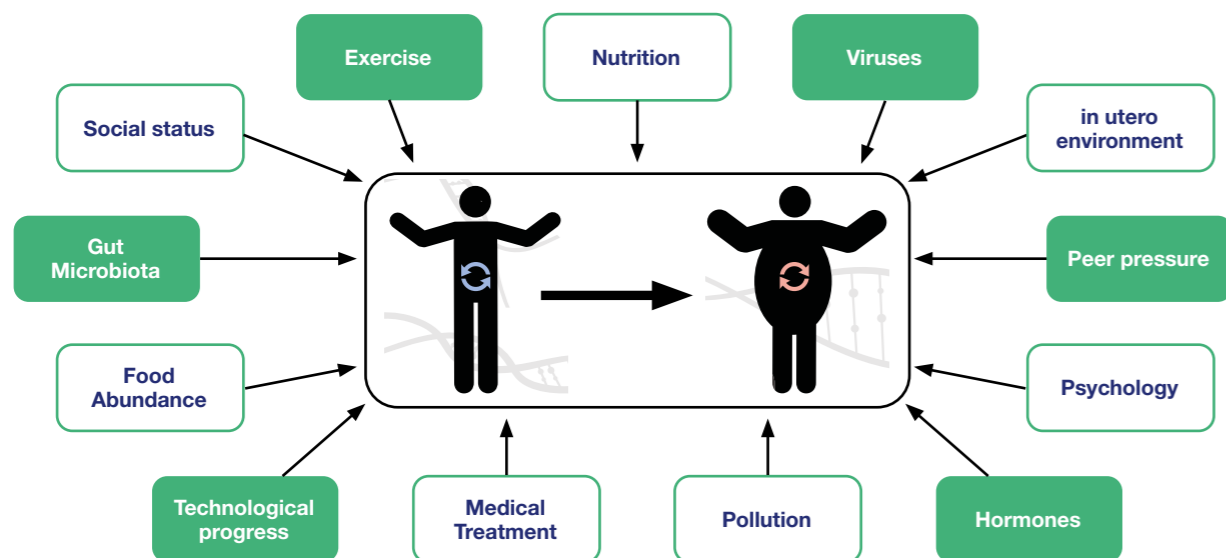
OBESITAS EN NEUROLOGIE

Obesitas maakt vatbaar voor meerdere neurologische complicaties, vooral wat de abdominale obesitas betreft, wat op zichzelf een risicofactor is, in plaats van de BMI. *“Onder de vaak voorkomende complicaties vinden we ischermische beroerte, dunnevezelneuropathie of DVN (gevolg van het metabool syndroom dat brandende of bevriezende pijnlijke voeten veroorzaakt bij een normaal klinisch onderzoek, wat ook het gevolg kan zijn van hypertriglyceridemie, tekort aan B1, B12 of koper na gastrectomie (maagverwijdering), pseudotumor cerebri (idiopathische intracraniale hypertensie), corticale atrofie (voortijdige hersenveroudering en ontsteking door cytokine geproduceerd door het vetweefsel) met risico op dementie (verdunding in gebieden die vergelijkbaar zijn met wat we hebben aangetroffen bij de ziekte van Alzheimer) en obstructief slaapapneusyndroom OSA. Naast de aanpak van de calorie-inname moet een cognitief-gedragsmatige benadering worden overwogen. Bovendien opent de vooruitgang in het begrijpen van de neurologische mechanismen de weg naar farmacogenetische therapieën, bijvoorbeeld gericht op de MC4R-receptor en het leptine-gen en op innovatieve therapieën zoals neuro-modulatie”,* aldus dokter neuroloog Françoise Pieret.

De comorbiditeiten van obesitas

“We moeten obesitas absoluut snel aanpakken. Het is immers een complexe pathologie met talrijke cardiovasculaire interacties waarvoor er een ook gebrek aan tijd en terugbetaling is. Momenteel komt de behandeling ervan te laat. GLP1-medicijnen worden bijvoorbeeld alleen vergoed in het geval van diabetes, wat pas vrij ver in de evolutie van de zwaarlijvige patiënt zal voorkomen”, benadrukte dr. cardioloog Clotilde Roy.

De risicofactoren van obesitas



Referentie: Kumanyika et al., 2002.; López-Jiménez et al. 2011

DE AANPAK

Behandelingen voor obesitas moeten zich richten op de verbetering van de gezondheid en niet alleen op gewichtsverlies.

- ➔ Gewichtgerelateerde doelen moeten persoonlijk, realistisch en op de lange termijn gericht zijn. Bij de meeste patiënten met obesitas is het bereiken van een 'normaal gewicht', gedefinieerd door een BMI < 25 kg/m², immers geen realistisch doel. Een gewichtsverlies van 5-10% over een periode van zes maanden is dat voor veel patiënten wel en, belangrijker nog, het levert bewezen gezondheidsvoordelen op.
- ➔ De behandeling van comorbiditeiten en complicaties moet altijd integraal deel uitmaken van de behandeling van obesitas, maar vereist specifieke doelen, zoals de optimalisatie van de glykemische controle bij diabetes, de normalisatie van de bloeddruk bij hypertensie, de verbetering van het lipidenprofiel bij dyslipidemie, de behandeling van longaandoeningen zoals OSA, de beheersing van pijn en mobiliteitsbehoeften bij artrose en de beheersing van eventueel aanwezige psychische stoornissen zoals bv. emotionele stoornissen, verstoring van het lichaamsbeeld.

"Het succes van een dergelijke multidisciplinaire aanpak hangt uiteraard af van de kwaliteit en de veiligheid van de interventie, maar de voordelen op de lange termijn kunnen alleen worden gegarandeerd door frequente consulten voor dieetbeoordeling en de psychologische versterking van de patiënt. Vóór we nadenken over gewicht en omvang, acceptatiecriteria of niet, is het belangrijk om naar hun verhaal te luisteren en al hun leed te begrijpen en naar waarde te schatten", merkte diëtiste Viridiana Grillo op.



DE DIETONDERSTEUNING BIJ OBESITAS

"Het doel is om de gezondheid te verbeteren, inclusief gewichtsverlies. Wij richten ons daarom niet alleen op het gewicht van de patiënt, wij werken vooral aan het welzijn en de leefkwaliteit. Het plezier van het eten moet behouden blijven, het is erg belangrijk om geen stress te hebben bij de gedachte aan eten en het eten zelf. We werken vooral aan de morfologie door de vetvrije massa te vergroten en de vetmassa te verminderen. Het doel is om een blijvend resultaat te behalen. Op gewicht blijven is al een uitstekende eerste doelstelling", legt de diëtiste Stéphanie Tylleman uit.

DIËTISTE STÉPHANIE TYLLEMAN BENADRUKT DE BELANGRIJKE BOODSCHAPPEN DIE U AAN UW PATIËNTEN MOET MEEGEVEN:

Gewichtsverlies lijkt voor de patiënt vaak onrealistisch of te ver weg. En toch zien we de gezondheidsvoordelen bij een gewichtsverlies van -10% in 6 maanden. Het is dus niet nodig om al het overtollige gewicht kwijt te raken om er voordeel bij te hebben!

Het gewichtsverlies vergt veranderingen in de levensstijl, meer fysieke activiteit en meer mentaal welzijn. Er bestaat geen ideaal dieet of methode om af te vallen, maar er bestaan algemene principes. Deze staan in de Belgian Association for the Study of Obesity - BASO 2020-richtlijnen, waaronder:

- De energiedichtheid van voedingsmiddelen en dranken verminderen ten voordele van voedingsmiddelen met een hoge voedingsdichtheid. Dus: meer maar beter eten door de hoeveelheid voedsel met een lage energiedichtheid te vergroten, beperkingen te vermijden en genoeg van alles te eten met voedsel dat men lekker vindt.
- De voorrang geven aan het eten van volle granen, fruit, groenten, peulvruchten, noten en zaden, enz.
- Geraffineerde koolhydraten vervangen door volle granen.
- Verzadigde en transvetzuren vervangen door onverzadigde vetzuren (vis, oliën, noten, avocado's, etc.).
- Dagelijks zuivelproducten of alternatieve producten met calcium (2x/dag) verbruiken.
- Voldoende drinken, tot 2 liter per dag en de consumptie van alcoholische en suikerhoudende dranken vermijden.
- Regelmatig eten: honger hebben is normaal en elke 3-4 uur eten ook, maar dan wel met gezonde tussendoortjes.
- Gezonde kooktechnieken gebruiken die bijdragen tot het behoud van de voedselkwaliteit.

De Voedingstak is een eenvoudig hulpmiddel dat patiënten heel snel laat zien wat ze het beste kunnen bevorderen in hun voedingsgewoonten. www.fevia.be/nl/nieuws/de-voedingstak-het-belgische-voorlichtingsmodel

GLP-1-ANALOGEN: BEMOEDIGENDE VOORUITZICHTEN BIJ DE BEHANDELING VAN ZWAARLIJVE PATIËNTEN

De eerstelijnsbehandeling, die zelfs bij een medische of chirurgische behandeling van obesitas moet worden verdergezet, bestaat uit de psychologische controle en de voedingsmonitoring, maar voor sommige patiënten volstaan deze maatregelen niet.

GLP-1-analogen werden aanvankelijk ontwikkeld voor de behandeling van diabetes. Naast hun effect op de glykemische controle is er ook nog een gunstig effect op het gewicht vastgesteld. De hypothese zou zijn dat ze net als het natuurlijke GLP-1-hormoon werken door het gevoel van verzadiging te bevorderen en het hongergevoel en de wens om te eten - de zgn. cravings - te verminderen.

Bij diabetespatiënten zijn ze geïndiceerd als er gedurende 1 jaar weerstand is tegen goed uitgevoerde gezondheids- en dieetmaatregelen en een BMI van meer dan 30 of meer dan 27 met een comorbiditeit. *"We mogen hopen op een gemiddeld gewichtsverlies van 15% tot 25%, afhankelijk van de moleculen, en benaderen een gewichtsverlies met 30% bij maagchirurgie. De patiënten hebben nog steeds een multidisciplinaire zorg nodig omdat deze middelen geen invloed hebben op de kwaliteit van het dieet of mogelijke eetstoornissen",* voegde professor Audrey Loumaye er nog aan toe.

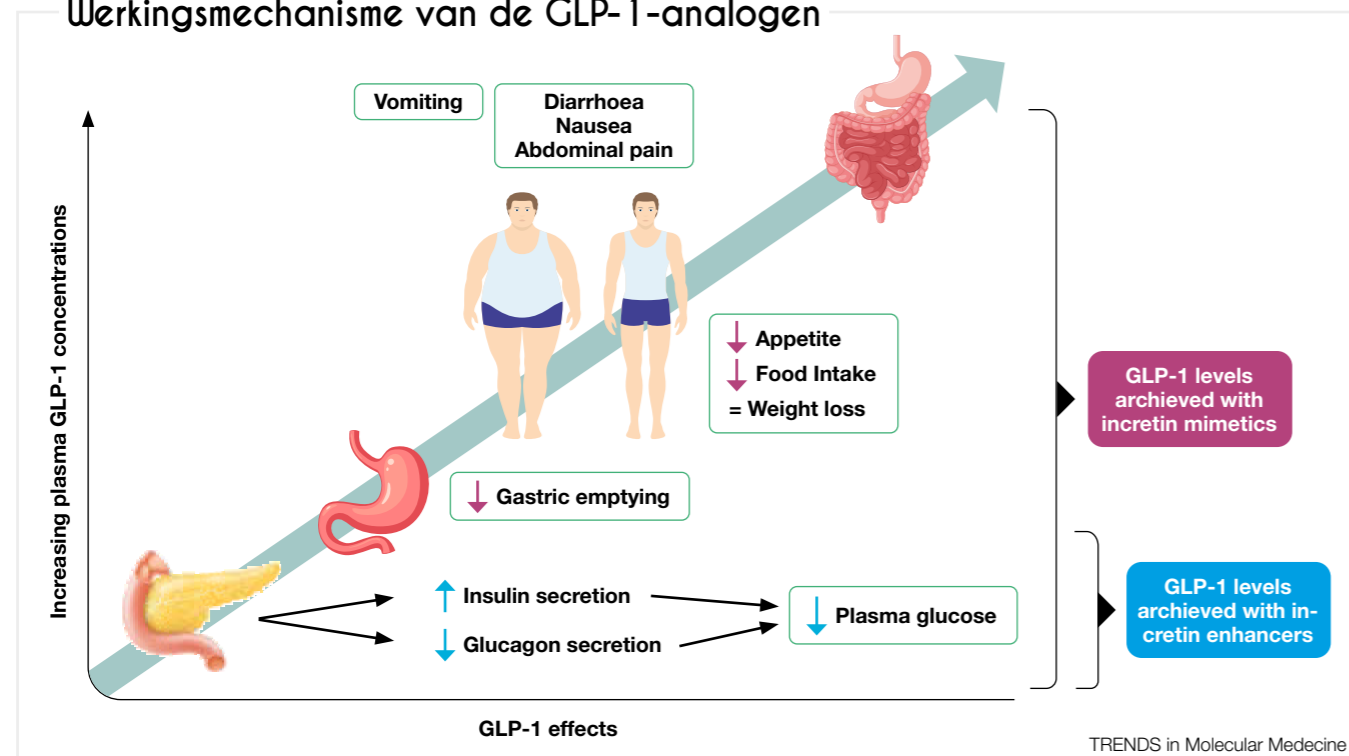
Dit gewichtsverlies is effectief bij complicaties, remissie en de vermindering van de prevalentie van diabetes type 2, met een vermindering van 20% in cardiovasculaire events, een gunstig effect op het slaapapneusyndroom, leverziekten, leefkwaliteit...

Ze worden al meer dan 15 jaar gebruikt en hun veiligheid is dan ook bekend. De meest voorkomende bijwerkingen in deze RCT's zijn gastro-intestinaal. Ze worden meestal omschreven als mild tot matig en verdwijnen spontaan. Niettemin worden de gastro-intestinale bijwerkingen zeer vaak aangehaald als verantwoordelijk voor het stopzetten van de behandeling. Minder vaak nemen we galstenen of acute pancreatitis waar. Deze behandeling wordt niet vergoed door het ziekenfonds en zal bij 1/3 van de patiënten niet werken zonder dat er een verklaring voor gevonden kan worden. Het stoppen van de behandeling leidt doorgaans tot een gewichtstoename.

GLP-1-analogen

Dulaglutide, exenatide, liraglutide, lixisenatide en semaglutide zijn analogen van het incretinehormoon glucagonachtig peptide-1 (GLP-1). Dit is een intestinaal hormoon dat zorgt voor de glykemische controle door de maaglediging te vertragen, de uitscheiding van glucagon door de α -cellen van de pancreas te verminderen en de glucose-afhankelijke uitscheiding van insuline door de β -cellen te stimuleren. Sommige GLP-1 analogen (dulaglutide, liraglutide, injecteerbare semaglutide) hebben een gunstig effect op het gecombineerde criterium van mortaliteit door hart- en vaatziekten, niet-fataal infarct en niet-fatale beroerte bij patiënten met een cardiovasculaire voorgeschiedenis en in mindere mate bij patiënten zonder cardiovasculaire aandoening. Liraglutide en semaglutide worden ook gebruikt - in een hogere dosis - voor gewichtsbeheersing bij zwaarlijvige volwassenen, samen met een caloriearm dieet en intensere lichamelijke activiteit.

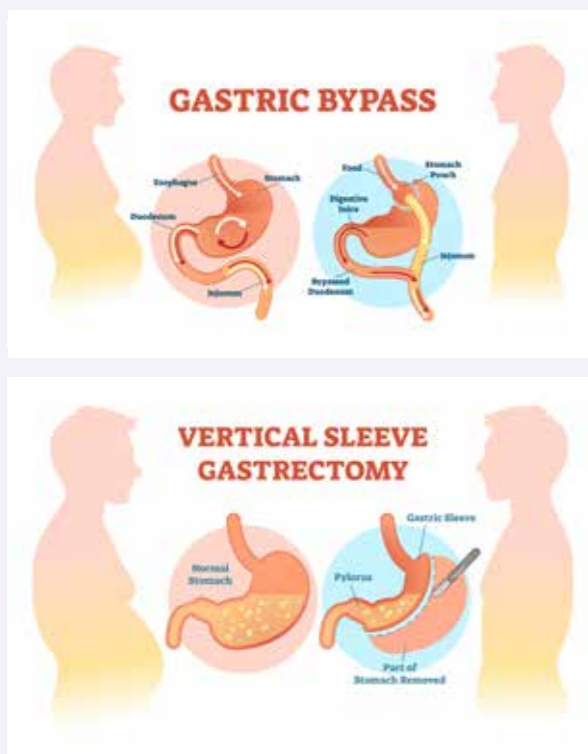
Werkingsmechanisme van de GLP-1-analogen



CHIRURGIE EN OBESITAS

Bariatrische chirurgie is een behandelingsoptie voor obesitas bij volwassenen met een BMI ≥ 35 kg/m² met comorbiditeiten gelinkt aan de obesitas, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, ernstige gewrichtsziekten en ernstige psychologische problemen. Ook een chirurgische behandeling moet, net als elke andere interventie voor gewichtsbeheersing, worden overwogen binnen het kader van een multidisciplinaire aanpak, waaronder voedingsopvolging, lichamelijke activiteit en gedragstherapie, met als doel de leefwijze van de patiënt te veranderen.

ER BESTAAN VERSCHILLENDE SOORTEN OPERATIES NAAST ELKAAR. MOMENTEEL WORDEN VOORAL DE 'SLEEVE' EN DE 'GASTRIC BYPASS' UITGEVOERD.



Maar welke techniek de artsen de patiënt ook voorstellen, deze operatie vereist een zorgvuldige voorbereiding en langetermijnmonitoring om:

- > vitaminetekorten te voorkomen,
- > te screenen op spijsverteringscomplicaties,
- > behandelingen voor comorbiditeiten (diabetes, hoge bloeddruk, dyslipidemie) aan te passen
- > de patiënten psychologisch te ondersteunen.

"We moeten dan ook supplementen voorschrijven aan alle patiënten die een maagoperatie ondergingen. Momenteel zijn er specifieke supplementen voor bypass en sleeve. Ze hebben een hogere concentratie en biologische beschikbaarheid van verschillende voedingsstoffen en mineralen dan de klassieke multivitaminen. We moeten ook bijzondere aandacht besteden aan vitamine D", stelde professor endocrinoloog Bart Van der Schueren.

"De behandeling van obesitas richtte zich heel lang op gewichtsverlies, maar de behandeling van deze patiënten moet zich ook focussen op de vermindering van hun comorbiditeiten en op de risicofactoren, en op de verbetering van de leefkwaliteit en de mobiliteit van de patiënten. De medische impact, het eetgedrag, de functionele impact en de leefkwaliteit, de etiologie van obesitas, het gewichtstraject, de psychopathologische, cognitieve en gedragsstoornissen zijn allemaal factoren waarmee we rekening moeten houden. De multidisciplinaire zorg is daarom een essentieel onderdeel van de monitoring van deze patiënten", besluit huisdokter Audrey Bonnelance.

BMI VAAK NIET REALISTISCH

EEN GEWICHTSVERLIES VAN 5 TOT 10% OP 6 MAANDEN

BEHOUD VAN HET GEWICHT EN/OF DE PREVENTIE VAN GEWICHTS(HER)TOENAME

OM EEN DIËTISTE TE VINDEN, SCAN DEZE CODE QR



Nathalie Evrard

De best practices voor een betrokken patiëntenbestand in uw apotheek

Het behouden van de trouw of loyaliteit van patiënten is essentieel om de levensduur en de verdere ontwikkeling van uw apotheek te verzekeren. Het is dan ook essentieel om doeltreffende strategieën te implementeren om uw relatie met uw patiënten te behouden en te versterken, zeker gezien de zeer competitieve omgeving.



5 praktische en direct toepasbare tips om dit doel te bereiken:

- 1 De uitbouw van loyaliteitsprogramma's**
Het is een doeltreffende manier om **herhaald bezoek aan te moedigen**. Het aanbieden van spaarpunten op regelmatig gekochte producten, zoals melkpoeder, kan bijvoorbeeld gezinnen motiveren om voor hun reguliere aankopen uw apotheek te kiezen. Volgens een onderzoek van AC Nielsen geeft 84% van de klanten de voorkeur aan zaken die een loyaliteitsprogramma aanbieden. Zorg ervoor dat uw programma eenvoudig is, nuttig is voor de patiënt en duidelijk wordt gecommuniceerd.
- 2 De personalisering van het zorgaanbod**
De personalisering is de sleutel tot het opbouwen van klantentrouw. Gebruik de verzamelde gegevens (altijd met toestemming van uw patiënten) om **gepersonaliseerde diensten** aan te kunnen bieden, zoals **gezondheidsadvies op maat** of **herinneringen** om voorschriften te hernieuwen.
- 3 Regelmatige communicatie via een nieuwsbrief**
Een regelmatige nieuwsbrief is een uitstekende manier om **contact te houden met uw patiënten**. De inhoud? **Gezondheidsadvies**, de nieuwste **innovaties op het vlak van gezondheidsproducten**, info over wat er te gebeuren staat in de apotheek, promoties... Dit versterkt het gevoel dat de patiënt bij uw apotheek hoort en houdt haar of hem alleszins in het achterhoofd.

4 Kwaliteit van de patiëntenzorg

De kwaliteit van uw dienstverlening is essentieel. Zorg ervoor dat elk contact met de patiënten, zowel persoonlijk als online, **positief** is. **Een warm welkom, aandachtig luisteren en effectieve hulp kunnen van een routinebezoek een bijzondere ervaring maken.** Maar een slechte ervaring kan snel gedeeld worden via Google reviews en uw bekendheid schade toebrengen.

5 Specifieke acties en aanbiedingen

Bied promoties en speciale aanbiedingen aan op veelgevraagde of seizoensgebonden producten. Dergelijke zorgvuldig gerichte acties kunnen niet alleen de **verkoop stimuleren**, maar ook de **klantentrouw versterken**.

Het opbouwen van klantentrouw bestaat niet uit één enkele actie, maar uit een combinatie van maatregelen gericht op het bieden van een positieve ervaring op maat. Door een aantrekkelijk loyaliteitsprogramma te ontwikkelen, uw diensten te personaliseren, effectief te communiceren via nieuwsbrieven, uitzonderlijke patiëntenservice te bieden en gerichte aanbiedingen te doen, kunt u een duurzame relatie opbouwen met uw patiënten. Het is deze vertrouwensrelatie en uw nabijheid die de sleutel is tot het succes en de groei van uw apotheek.

"De zichtbaarheid en bekendheid van uw apotheek is beperkt? Zorg ervoor dat de concurrentie uw ervaring niet in de hoek drumt! Grijp de aandacht dankzij een marketingmanager die uw waarde kent."



COM Pharma

Er zijn veel goede redenen om zich te laten vaccineren tegen HPV

Het humaan papillomavirus HPV staat voor vaak voorkomende virale infecties waarbij de vaccinatie zou kunnen bijdragen tot een verhoging van de collectieve immuniteit voor deze ziekten en tot het voorkomen van de ernstige gevolgen zoals wratten en kankers en dit zowel bij mannen als vrouwen. België heeft moeite om adolescenten te vaccineren tegen het papillomavirus en loopt aanzienlijk achter bij het halen van de vooropgestelde doelen.

HPV, een zeer grote familie

Er zijn ongeveer 200 verschillende genotypen van deze virussen bekend die een tropisme vertonen voor het plaveiselepitheel (met soort- en weefsel-specificiteit), waarvan ze de vermenigvuldiging stimuleren. Ongeveer vijftien onder hen hebben een hoog kanker-risico, waarvan HPV 16 en 18 het vaakst betrokken zijn bij het ontstaan van kanker. Sommige HPV kunnen ook goedaardige laesies veroorzaken, zoals genitale wratten.



Elk jaar worden er in België bij ongeveer 18.000 vrouwen en mannen genitale wratten vastgesteld, veroorzaakt door HPV. 90% van deze wratten kan worden voorkomen door vaccinatie tegen HPV.

Oncogene HPV's zijn verantwoordelijk voor bijna

100% van de baarmoederhalskankers

90% van de anale kankers

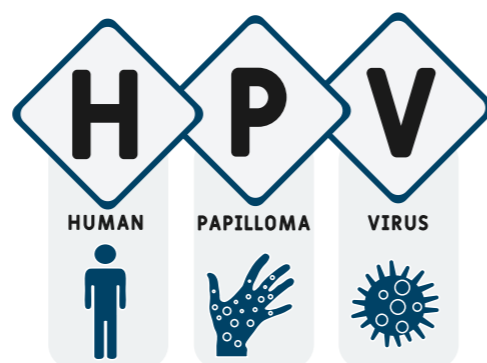
70% van de vaginale kankers

50% van de peniskankers

40% van de vulvare kankers

13 tot 72% van de mond- en keelkankers

HPV is zeer besmettelijk en gebeurt via intiem contact, voornamelijk tijdens de seks, met of zonder penetratie.



Dit moet u weten

Ook al vinden de meeste besmettingen plaats tijdens seksuele penetratie, toch is dit niet exclusief en stelt het gebruik van alle soorten seksspeeltjes mensen bloot aan dit risico. Dit betekent ook dat het dragen van een condoom niet geheel veilig en dus onvoldoende is.

Wist u dit?

+/- 80% van de seksueel actieve bevolking wordt ooit geconfronteerd met een HPV-infectie, waarvan de helft tussen de 15 en 24 jaar jong is.

De context

De uitroeiing van HPV-gerelateerde kankersoorten is een van de prioriteiten van het Beating Cancer Plan, het Europese plan om kanker te bestrijden. Men schat dat het uitroeien van baarmoederhalskanker een HPV-vaccinatie van ten minste 90% van de doelpopulatie van meisjes in de EU vergt, en een aanzienlijke verhoging van de vaccinatie van jongens nodig is tegen 2030. Volgens de aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie om baarmoederhalskanker uit te bannen, moeten alle landen een incidentiecijfer van minder dan vier per 100.000 vrouwen bereiken en handhaven.

Het bereiken van dit doel is gebaseerd op drie hoofdpijlers en de bijhorende doelstellingen. Deze drie hoofdgebieden moeten ervoor zorgen dat:

→ 90% van de meisjes op 15-jarige leeftijd volledig gevaccineerd is tegen HPV.

→ 70% van de vrouwen baat heeft bij screening met een krachtige test op 35-jarige leeftijd en nog eens op 45-jarige leeftijd.

→ 90% van de vrouwen met behandelde precancereuze laesies en 90% van de vrouwen met invasieve kanker worden behandeld.

Bovendien moet elk land deze 90-70-90-doelstellingen tegen 2030 bereiken om op weg te zijn naar het uitroeien van baarmoederhalskanker in de volgende eeuw. Sommige landen, zoals Zweden, geven het goede voorbeeld en maakten het elimineren van HPV-gerelateerde kankers en ziekten tot een prioriteit voor de volksgezondheid.

België is een zeer slechte student

Hoewel baarmoederhalskanker een pijnlijke ziekte is, met traumatische gevolgen, die vrouwen vooral tussen de 45 en 60 jaar treft, maar ook jongeren, is de uitroeiing ervan mogelijk, zoals blijkt door gegevens uit Groot-Brittannië. Dit kan dankzij twee effectieve en complementaire interventies: screening en vaccinatie tegen het HPV. In Australië maakte een vaccinatiecampagne die meer dan vijftien jaar geleden werd gestart het mogelijk om het aantal HPV-infecties, verantwoordelijk voor de belangrijkste vorm van baarmoederhalskanker, drastisch terug te dringen. Het land hoopt de ziekte tegen 2035 uit te roeien.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Peter van Dam, oncoloog - Universitair Ziekenhuis Antwerpen.

"Elk jaar krijgen ongeveer 600 Belgische vrouwen de diagnose van baarmoederhalskanker te horen, hoewel veel gevallen voorkomen hadden kunnen worden door screening", benadrukt Peter van Dam.

"De vaccinatie en screening zijn onze belangrijkste wapens in de strijd tegen HPV-gerelateerde kankers. Een wijdverbreide toediening van HPV-vaccins is een prioriteit. De reden is tweeledig. Ten eerste zorgt initiële vaccinatie voor een langdurige bescherming tegen HPV, waardoor het risico op HPV-geassocieerde kankers ook vermindert. Ten tweede is het belangrijk om een inhaalvaccinatie toe te dienen tot de leeftijd van 26 jaar en om immunogecompromitteerde groepen te vaccineren. Het eerste is van cruciaal belang om de overdracht van HPV-infecties te verminderen en het tweede om de last van de HPV-gerelateerde kankerontwikkeling te verminderen. Deze aanpak sluit aan bij de aanbevelingen van de Belgische Hoge Gezondheidsraad".

Ongelijkheid in het land

De vaccinatiedekking in België is niet vergelijkbaar in het noorden en het zuiden van het land. We kunnen zelfs stellen dat er zeer sterke verschillen zijn.

In 2020 had 89,4% van de jongeren (92,3% van de meisjes en 86,7% van de jongens) de eerste dosis vaccin gekregen in Vlaanderen, terwijl dit in de Franse Gemeenschap 54% was (en respectievelijk 57,5% en 50,8%).

Wat de einddosis betreft, bedroeg het percentage 80,7% in het noorden van ons land (84,3% van de meisjes en 77,3% van de jongens), vergeleken met slechts 47,6% in het zuiden van ons land (50,2% van de meisjes en 45,4% van de jongens).

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Dr. Nathalie De Visscher, specialist infectieziekten in het Grand Hôpital de Charleroi

"Het is belangrijk om vaccinatie tegen het papillomavirus zo vroeg mogelijk in het leven van jonge adolescenten aan te bieden, indien mogelijk vóór de eerste seksuele relaties. Dit zal het immuunsysteem zo goed mogelijk voorbereiden op de confrontatie met dit virus. Hoe eerder dit vaccin wordt gegeven, hoe relevanter de effectiviteit ervan zal zijn."



In België wordt alle vrouwen tussen 25 en 65 jaar een uitstrijkje aangeraden. Dit standaarduitstrijkje wordt trouwens om de 3 jaar vergoed.

De misvattingen bestrijden

In uw apotheek kunt u, naast het vergroten van het bewustzijn over screening en vaccinatie, wellicht nuttig zijn om bepaalde hardnekkige meningen uit de wereld te helpen die nog steeds rond deze kanker circuleren. De eerste is dat HPV alleen maar verantwoordelijk zou zijn voor baarmoederhalskanker. Maar het is ook de oorzaak van kanker aan de penis, vulva, anus en strottenhoofd. HPV treft dus niet alleen vrouwen. De overdracht vindt niet alleen plaats tijdens de seks. Elk intiem contact kan leiden tot HPV-besmetting. Het condoom beschermt dus niet altijd. U moet ook weten dat er verschillende soorten humaan papillomavirussen zijn en dat ze niet allemaal kankerverwekkend zijn. Bovendien is het belangrijk de patiënten (jongeren en hun ouders) gerust te stellen dat HPV-vaccins geen invloed hebben op de algemene gezondheid. Ze worden over het algemeen goed verdragen. Soms kan een lichte pijn of irritatie op de injectieplaats of hoofdpijn optreden.

Nathalie Evrard



Klinisch bewezen effect met gemakkelijke dosering: **1 keer aanbrenge** om de **12 uur**.

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

(≥ 1/1.000 tot < 1/100); zelden (≥ 1/10.000 tot < 1/1.000); zeer zelden (< 1/10.000), niet bekend: kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald. Binnen elke frequentiegroep worden de bijwerkingen vermeld in volgorde van dalende ernst. Infecties en parasitaire aandoeningen: Zeer zelden: pustuleuze rash. Immuunsysteem-aandoeningen: Zeer zelden: overgevoeligheid (inbegrepen urticaria), angio-oedeem, bronchospasmen en systemische anafylaxe. Ademhalingsstelsel-, borstkas-, en mediastinum-aandoeningen: Zeer zelden: astma. Huid- en onderhuidsaandoeningen: Vaak: rash, eczeem, roodheid, dermatitis (inbegrepen contactdermatitis), pruritus. Zelden: Bulluze dermatitis. Zeer zelden: fotosensitiviteitsreactie. Na langdurig gebruik op grote huidoppervlaktes, kan men het risico van verschijning van volgende systemische effecten niet uitsluiten: Maag-darmstelselaandoeningen: Niet bekend: epigastrische pijn, nausea en braken, diarree, erosies en verergering van occult bloedverlies, eventueel ulcus en melena. Zenuwstelsel-aandoeningen: Zeer zelden: vermoeidheid, slapeloosheid, prikkelbaarheid. Niet bekend: hoofdpijn, duizeligheid. Lever- en galaandoeningen: Zeer zelden: geelzucht, hepatitis. Niet bekend: transaminasen verhoogd. Nier- en urinewegaandoeningen: Zeer zelden: nierinsufficiëntie en nefrotisch syndroom. Hartaandoeningen: Niet bekend: perifeer oedeem en hypertensie. Bloed- en lymfestelselaandoeningen: Zeer zeldzame gevallen van ernstige bloedafwijkingen (zonder bewijs van relatie tussen effect en oorzaak). Algemene aandoeningen: Niet bekend: algemene malaise. Men moet voor deze symptomen alert blijven: ze kunnen na enkele dagen verdwijnen of stopzetting van de behandeling vereisen indien ze niet verdwijnen. Zoals voor alle substanties toegepast op de huid kan ieder bestanddeel van Voltaren Emulgel Forte een allergische reactie veroorzaken. Melding van vermoedelijke bijwerkingen. Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via: Voor België: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en Gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Postbus 97, B-1000 Brussel, Madou. Website: www.eenbijwerkingmelden.be, e-mail: adr@fagg.be. Voor Luxemburg: Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB), CHRU de Nancy - Hôpitaux de Brabois, Rue du Morvan, 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX, Tel. : (+33) 3 83 65 60 85 / 87, Fax : (+33) 3 83 65 61 33, E-mail : crpv@chru-nancy.fr of Direction de la Santé, Division de la Pharmacie et des Médicaments, Allée Marconi - Villa Louvigny, L-2120 Luxembourg, Tel. : (+352) 2478 5592, Fax : (+352) 2479 5615, E-mail : pharmacovigilance@ms.etat.lu. Link voor het formulier : <http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmacie-medicaments/index.html> HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN Haleon Consumer Healthcare s.a./n.v., Site Apollo, Avenue Pascal, 2-4-6, B-1300 Wavre NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN Voltaren Emulgel Forte 2% aluminium laminaat tube (LDPE/ALU/HDPE, LDPE en antiblock additive master batch): BE562231. Voltaren Emulgel Forte 2% aluminium laminaat tube (LDPE/ALU/HDPE): BE440422. Afleveringswijze: Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST 06/2022

INFORMATIE UITSLUITEND BEDOELD VOOR PROFESSIONALS IN DE GEZONDHEIDSZORG. Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. ©2024 Haleon group of companies or its licensor. Haleon Belgium. PM-BE-VOLT-23-00004. Date of preparation: 02/2023.

DE GYNAECOLOGISCHE KLACHTEN

Uw patiënten kunnen in de apotheek meestal wel degelijk en vlot praten over hun intieme zorgen. Het apothekadvies heeft tot doel hun vragen te beantwoorden, ongepaste praktijken op te sporen, behandeling(en) aan te bieden als de patiënt een ontsteking of irritatie meldt en baat kan hebben met een OTC-behandeling of om bij bepaalde klachten die niet verholpen kunnen worden in de apotheek door u doorverwezen te worden. Het kan nooit kwaad om de preventie van bepaalde ziekten zoals soa's en bepaalde algemene adviezen, zoals de dagelijkse persoonlijke hygiëne, aan te kaarten.





Endometriose, de noodzaak van een multidisciplinaire aanpak

In België heeft minstens 10% van de vrouwen in de vruchtbare leeftijd endometriose. Deze moeilijk te diagnosticeren ziekte kan de leefkwaliteit van de patiënten aanzienlijk aantasten, met gevolgen op seksueel, sociaal, professioneel en psychologisch vlak.

Endometriose vergt een multidisciplinaire aanpak in een expertisecentrum. Uitleg over een pathologie die niet als onvermijdelijk mag worden gezien.

Endometriose is een hormoonafhankelijke ziekte die een abnormale aanwezigheid van een endometriumachtig weefsel vertoont buiten de baarmoederholte en meestal samengaat met een ontstekingsproces. Dit weefsel kan zich bevinden op de eierstokken, het buikvlies, het bekken of zelfs organen buiten het bekken. Het natuurlijke beloop van de ziekte is (nog) niet goed bekend omdat meerdere factoren dit kunnen wijzigen. In uitzonderlijke gevallen kunnen diepe laesies gecompliceerd worden door de spijsverteringsobstructie of de obstructie van een urineleider. Recidieven komen vaak voor na het stoppen met de medicamenteuze behandeling of na een operatie.

De pijn is te wijten aan bloedingen uit de endometrioselaesies tijdens de menstruatie, wat na de bloedingen leidt tot ontstekingen en reactieve fibrose. Deze pijn is de oorzaak van een echte verandering in de leefkwaliteit waarbij chronische vermoeidheid kan optreden. Onvruchtbaarheid is soms de reden waardoor endometriose wordt ontdekt. De ziekte kan waarschijnlijk in elk stadium van de voortplanting voorkomen. In de praktijk komt onvruchtbaarheid slechts bij een minderheid van de patiënten voor en de intensiteit van de pijnlijke symptomen voorspelt het risico op endometriose niet.

ASYMPTOMATISCH OF POLYSYMPATOMATISCH

De symptomen worden gekenmerkt door:

- ➔ **Chronische bekkenpijn.**
- ➔ **Dysmenorroe (pijn in de buikstreek).**
- ➔ **Dyspareunie (pijn tijdens de coïtus).**
- ➔ **Dysurie (pijn tijdens het plassen).**
- ➔ **Dyschezia (spastisch bekkenbodemsyndroom).**

Symptoms of endometriosis



Pain, especially excessive menstrual cramps



Painful urination and/or painful bowel movements during menstrual periods



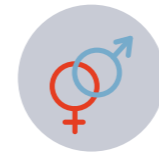
Diarrhea, constipation and/or nausea lower back pain



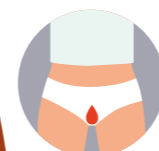
Abnormal or heavy menstrual flow



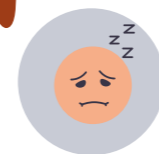
Infertility



Pain during intercourse



Vaginal bleeding between periods



Fatigue

De verschillende risicofactoren

Eerst is er de familiegeschiedenis: het risico op de ontwikkeling van endometriose is hoger bij familieleden in de eerste graad. Vervolgens vergroten obesitas en bepaalde kenmerken van de menstruatiecyclus de risico's: korte cycli, lange perioden of zelfs vroege puberteit. Ten slotte lopen vrouwen die geen kinderen hebben gekregen een groter risico, ongetwijfeld vanwege het beschermende effect van een zwangerschap.

De aanpak van endometriose

De therapeutische doelstellingen zijn tweeledig: het veroorzaken van amenorroe en het stoppen van de proliferatie van het ectopische endometrium om complicaties en operaties te voorkomen of om postoperatieve recidieven te voorkomen. Het continue gebruik van O/P-anticonceptie gedurende drie maanden wordt aanbevolen. Oestrogeenprogestagenen hebben een viervoudige complementaire impact: de blokkade van FSH en LH; de remming van de folliculaire groei; de atrofie van het endometrium waardoor het ongeschikt is voor implantatie. Dienogest werkt op endometriose door de endogene productie van estradiol te verminderen en zo de trofische effecten van dit laatste op zowel eutopisch als ectopisch endometrium te remmen. Bij continue toediening genereert dienogest een hypo-oestrogene, hyperprogestogene



Endometriose is de meest voorkomende oorzaak van secundaire dysmenorroe. Bij de behandeling worden dezelfde producten ingezet als voor dysmenorroe van andere oorsprong, waaraan GnRH-analogen worden toegevoegd die voor een maximale duur van één jaar worden voorgeschreven.

Welk advies kunt u verstrekken?

- ➔ **Paracetamol** is de eerstelijns pijnstiller bij langdurig gebruik, maar heeft in de praktijk weinig effect op de pijn bij endometriose.
- ➔ **NSAID's, die COX** (cyclo-oxygenasen) remmen, oefenen allemaal een analgetische werking uit bij lage doses. Vanwege hun antiprostaglandinewerking zijn deze moleculen een eerstelijnskeuze. Sommigen hebben ook een specifieke indicatie voor de behandeling van dysmenorroe. Vanwege hun bijwerkingen zijn ze op de lange termijn niet aanbevolen, maar wel voor een acute behandeling, indien nodig gecombineerd met een hormonale behandeling.



- ➔ U kunt ook **niet-medicamenteuze therapieën** aanbevelen. De toepassing van warmte (warmwaterkruik, gelpak, kleikusen, enz.) werkt op vasculair niveau en bevordert de bloedstroom en weefseloxygenatie met een uterorelaxerend effect. Yoga, acupunctuur en osteopathie zijn onderzocht geweest (bij een klein aantal patiënten) die een verbetering van de leefkwaliteit aantoonde. Hypnose of mindfulness-meditatie zijn niet specifiek geëvalueerd bij endometriose, maar vertoonden een voordeel in andere situaties van chronische pijn of dysmenorroe in het algemeen.



Multidisciplinaire consultaties zijn nu beschikbaar in verschillende ziekenhuizen. Ze bieden zorg aangepast aan elke vrouw en elke situatie, van de diagnose tot de behandeling.

De pathofysiologie van dysmenorroe

Dysmenorroe verwijst naar bekkenpijn die vóór of na het begin van de menstruatie wordt gevoeld en zich manifesteert door krampen die kunnen uitstralen naar de rug, buik of bovenbenen en soms gepaard gaat met andere symptomen: misselijkheid, braken, verlies van eetlust, hoofdpijn, duizeligheid, slapeloosheid, prikkelbaarheid.

Hierbij kan men onderscheiden:

- ➔ **de primaire dysmenorroe**, treedt op aan het begin van de menstruatie en treft tot 70% van de adolescente vrouwen. Dit houdt meestal verband met de overmatige afgifte van pro-inflammatoire prostaglandinen, met name PGF₂;
- ➔ **de secundaire dysmenorroe**, die voorkomt bij vrouwen die eerder milde menstruaties hebben gehad, is meestal organisch en gekoppeld aan een onderliggende bekkenpathologie (endometriose, vleesboom, enz.).

Onder invloed van progesteron neemt de synthese van pro-inflammatoire prostaglandinen tijdens de cyclus toe tot een maximale concentratie tijdens de maandstonden. Dit is 'uterotoon', ze nemen m.a.w. deel aan de eliminatie van het slijmvlies. Abnormale niveaus leiden tot myometriale hypercontractiliteit, vasoconstrictie, hypoxie en het vrijkomen van nociceptieve stoffen. Andere factoren komen tussenbeide, zoals pro-inflammatoire cytokines, interleukine-6 (IL-6) en tumornecrosefactor-alfa (TNF- α) of arginine-vasopressine, een hypothalamisch hormoon waarvan de niveaus 2 tot 5 keer hoger zijn bij vrouwen die lijden aan dysmenorroe.



Uw aromatherapie-advies

- **De etherische olie van bittere sinaasappel** (Citrus aurantium, bladeren) wordt gebruikt vanwege de krampstillende werking die toe te schrijven is aan het gehalte aan linalylacetaat en linolol.

Voor lokale toepassing: meerdere keren per dag 2 druppels gemengd met calendulaolie (ontstekingsremmend) - zachtjes masseren op de onderbuik.

- **De etherische olie van tropische basilicum** (Ocimum basilicum, bovengrondse delen) bevat methylchavicol (estragol) met krampstillend effect.

Oraal: 1 druppel op 1 neutrale tablet, 3 keer per dag, gedurende maximaal 3 dagen.



“Het brandt en het jeukt tijdens de seks”

Vulvovaginitis is een ontsteking die meestal van infectieuze oorsprong is en jeuk en vulvaire, perianale en vaginale irritatie veroorzaakt. De meest voorkomende zijn vaginale mycosen, gevolgd door bacteriële vaginose, die beide voornamelijk verband houden met een onbalans in de vaginale flora. Het gaat hier niet over soa's.

VULVOVAGINALE CANDIDOSE

HET CIJFER

Drie op de vier vrouwen krijgen minstens één keer in hun leven last van vulvovaginale candidiasis. Candida albicans is een gist die van nature aanwezig is in de spijsverterings- en vaginale flora en bij 90% van de gevallen betrokken is.

De infectie is goedaardig maar vervelend en soms recidief (5% van de gevallen). De infectie manifesteert zich door jeuk in de vulva, die rood en stekend wordt, en door leucorroe, vergelijkbaar met gestremde melk (is ook geurloos). Verder kunnen ook pijn tijdens de geslachtsgemeenschap en een brandend gevoel tijdens het plassen optreden.

De factoren die hiertoe bijdragen zijn situaties die de vaginale flora veranderen, zoals hormonale schommelingen (zwangerschap, hormonale anticonceptie), de inname van antibiotica, vaginaal douchen, overdadige intieme hygiëne, vaak vertoeven in een zwembad of een spa of een daling van de immuniteit (ongecontroleerde diabetes, behandeling met corticosteroiden, een immunosuppressieve behandeling, enz.).

Deze vervelende, maar meestal goedaardige infecties kunnen doorgaans behandeld in de apotheek, behalve tijdens de zwangerschap.

- ➔ Fungistatische azoolbehandelingen (lokaal werkend imidazol), in de vorm van ovulen en crèmes, zijn verkrijgbaar zonder voorschrift voor de lokale behandeling van vaginale mycose. De vaginale ovulen worden 's avonds voor het slapengaan ingebracht, ook tijdens de menstruatie.

Opgelet: bij de behandeling bestaat het risico dat latexcondooms scheuren.

Bij hevige jeuk wordt aanbevolen om tweemaal daags een crème op het genitale slijmvlies aan te brengen tot de laesies verdwijnen

(ongeveer acht dagen). Indien de symptomen na zeven dagen behandeling aanhouden, kan er sprake zijn van resistentie tegen stikstofbehandelingen die medische aandacht vereisen.

- ➔ Tampons vermijden, want ze kunnen de werkzame stof absorberen.
- ➔ Frequentie recidieven - meer dan 4 per jaar - ondanks een goed uitgevoerde behandeling vereisen medisch advies.
- ➔ Omdat de proliferatie van candida wordt bevorderd door een zure pH, is aanbevolen een product voor intieme hygiëne met een neutrale pH te gebruiken.
- ➔ Een consultatie is noodzakelijk bij zwangere vrouwen, jonge meisjes of bij terugkerende mycose.

De behandeling van chronische vaginale candidiasis

De meeste opflakkingen van recidiverende vulvovaginale candidiasis veroorzaakt door Candida albicans reageren goed op een kortdurende orale of plaatselijke azooltherapie. Om de klinische en mycologische controle te behouden, is het echter aanbevolen om de duur van de initiële behandeling te verlengen om te proberen tot een mycologische remissie te komen, voordat men een onderhoudsbehandeling met antischimmelmiddelen start. Oraal fluconazol, genomen in een wekelijkse dosis van 100 mg, 150 mg of 200 mg gedurende 6 maanden, is het aanbevolen onderhoudsregime.

Wat u moet weten

- Vaginale schimmelinfecties zijn geen seksueel overdraagbare infecties. Een behandeling van de partner is alleen gerechtvaardigd (antischimmelcrème gedurende 8 dagen) als er symptomen zijn (balanitis). Informeer de patiënt systematisch dat antischimmel-ovulen diep in de vagina moeten worden ingebracht en dat dit de effectiviteit van zaaddodende middelen en latexcondooms zal wijzigen.
- Sommige vrouwen zijn gevoelig voor vaginale schimmelinfecties na een behandeling met antibiotica. De systematische inname van een antischimmelmiddel op het einde van de antibioticakuur voorkomt dan het optreden van een dergelijke infectie. De patiënt moet eraan denken dit aan de arts of apotheker te melden.
- Ongecontroleerde diabetes of immunosuppressie bevordert een vaginale mycose. Voor een passende behandeling van de infectie is medisch advies vereist. In dit geval kan het ook nodig zijn om de antidiabetische behandeling te optimaliseren.
- Zwangerschap bevordert vaginale mycosen, die soms lang aanhouden of gemakkelijker kunnen terugkeren. Een passende behandeling, soms van langere duur, kan nodig zijn. Het is dan beter om door te verwijzen naar een arts.



BACTERIËLE VAGINOSE

Deze ziekte, die meestal gekoppeld is aan de proliferatie van *Gardnerella vaginalis*, wordt veroorzaakt door een toename van de vaginale pH als gevolg van een afname van de beschermende melkzuurflora van Döderlein.

De typische symptomen zijn vloeibare, grijsachtige en vooral onwelriekende leucorroe (visgeur), samen met vulvaire irritatie en jeuk. De ontsteking is goedaardig – en soms asymptomatisch – behalve tijdens de zwangerschap met risico op vroeggeboorte of abortus, een laag geboortegewicht of zelfs infecties van de bovenste geslachtsorganen na de bevalling. Na een eerste episode komen recidieven vaak voor, vaak vlak na de maandstonden.

De bijdragende factoren zijn situaties die de vaginale pH verhogen: frequente geslachtsgemeenschap (niet door overdracht van de infectie maar door mechanische of chemische actie, omdat het sperma alkalisch is), hevige menstruaties (die kunnen worden bevorderd door het dragen van een koperspiraal), frequente spotting, overmatige intieme hygiëne (vaginaal douchen).

Bacteriële vaginose wordt behandeld met een antibioticum zoals metronidazol of clindamycine.

ANDERE SOORTEN VULVOVAGINITIS

Nog andere ziektekiemen kunnen jeuk en vaginale afscheiding veroorzaken, zoals *E. coli* of streptokokken B, waarop trouwens systematisch wordt gecontroleerd in de 8e maand van de zwangerschap.

Een seksueel overdraagbare aandoening veroorzaakt door *Trichomonas vaginalis* (trichomoniasis) kan symptomen veroorzaken die lijken op bacteriële vaginose met intense jeuk en schuimig gele tot groenachtige leucorroe.

Niet-besmettelijke oorzaken berokkenen ook vulvaire schade: psoriasis, eczeem, irritatie veroorzaakt door sommige hygiëne-producten, enz.

Wist u dit?

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

Lagere genitale infecties gekoppeld aan dysbiose

Hoewel een groot aantal microbiële stammen duidt op de goede gezondheid van veel microbiota (spijsvertering, enz.), is de vaginale microbiota in evenwicht wanneer de diversiteit ervan eerder laag is en wordt gedomineerd door één of enkele soorten lactobacillen binnen de bacteriële gemeenschap van de vagina. Bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd bevorderen hormonen de proliferatie van lactobacillen: de oestrogenspiegels veroorzaken de afzetting op de vaginale wanden van grote hoeveelheden glycogeen, de belangrijkste energiebron voor lactobacillen. Hoge oestrogenniveaus bevorderen dus vanaf de adolescentie tot de menopauze de vaginale kolonisatie door lactobacillen die

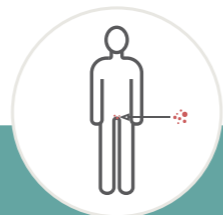
glycogeen metaboliseren, melkzuur produceren en de intravaginale gezondheid behouden door de pH-waarde te verlagen. De toediening van lokale of orale probiotica kan bepaalde vaginale infecties te wijten aan een dybiose, voorkomen of behandelen. Wat de stammen betreft vallen vier stammen (van de 127 onderzochte vaginale lactobacillen) in vitro op door hun vermogen om de omgeving te verzuren, de groei van *G. vaginalis* en *C. albicans* te remmen en de gastro-intestinale transit te overleven: *L. crispatus*; *L. gasseri*; *L. jensenii* en *L. rhamnosus*.

Ten zeerste af te raden bij intieme hygiëne

- > Vaginale douches.
- > Te vaak reinigen.
- > Het gebruik van antiseptica.
- > Het gebruik van intieme zepen of deodorants.
- > Het dragen van inlegkruisjes of tampons buiten de maandstonden.

HET CIJFER

Bijna 1 op de 2 vrouwen zegt dat ze vaginale douches nemen (45%), ook al is dit slecht voor de vaginale microbiota.



“Ik heb genitale herpes, ik ben bang dat ik deze ziekte kan overdragen op mijn nieuwe partner.”

Genitale herpes is een van de meest voorkomende seksueel overdraagbare aandoeningen en is in de meeste gevallen goedaardig. De psychoseksuele gevolgen tasten echter soms de leefkwaliteit van de getroffen personen ernstig aan. Wat de oorsprong van de overdracht betreft, moet men weten dat de herpetische laesies pas maanden of zelfs jaren na de besmetting zullen verschijnen. Een van de grootste angsten van herpespatiënten is het risico dat ze hun partner besmetten. Het eerste advies is om geslachtsgemeenschap te vermijden tijdens klinische recidieven tot de volledige genezing. Maar we weten ook dat er sprake is van asymptomatische virale afscheidingen, die per definitie onvoorspelbaar en niet-identificeerbaar zijn. Studies maakten het mogelijk om dit risico op overdracht beter te begrijpen. Ten eerste is de duur van deze afscheidingen over het



algemeen kort: 24% duurt minder dan 6 uur en 49% duurt minder dan 12 uur. De frequentie ervan neemt in de loop van de tijd af: na het eerste jaar wordt dit geschat op 13,1% van de tijd bij symptomatische proefpersonen en op 8,8% van de tijd bij asymptomatische proefpersonen. Een patiënt die genitale herpes heeft, vormt dus ongeveer 90% van de tijd geen risico op besmetting. Ten slotte vindt de virale overdracht plaats ongeacht het type geslachtsgemeenschap: genitogeen, anogeen of orogeen. Er is geen definitieve behandeling voor de infectie beschikbaar. Herpetische recidieven worden behandeld door de inname, gedurende 5 dagen, van een antiviraal middel (valaciclovir).

De primaire infectie vereist doorgaans een langere behandeling. Bij frequente recidieven (meer dan 6 per jaar of meer dan één per 2 maanden) kan een onderdrukkende behandeling met valaciclovir (elke dag 500 mg oraal op een vast tijdstip) worden voorgeschreven voor een periode van 6 tot 12 maanden. Deze behandeling leidt tot een spectaculaire vermindering (of zelfs verdwijning bij bepaalde patiënten) van de herpesrecidieven, net als een vermindering van de afscheidingen en uiteraard het risico op overdracht. Het is nuttig om de behandeling van tijd tot tijd te onderbreken om de balans op te maken van het huidige recidievenpercentage. Indien de behandeling langer dan 1 jaar duurt, is een bloedtest van de nier- en leverfuncties zeker nodig.



“Mijn 2-jarige dochter heeft vaginale jeuk. Zou ze een schimmelinfectie kunnen hebben?”

Eenvoudige vulvitis of de ontsteking van de vulva ook vestibulitis of vulvadynie genoemd, komt zeer vaak voor bij meisjes van 2 tot 6 jaar. Ze is meestal te wijten aan hygiënefouten of oxyuriasis (aanwezigheid van bijbehorende anale jeuk). Mycosen zijn uitzonderlijk vóór de puberteit. Een urineteststaafje sluit een urineweginfectie uit, de belangrijkste differentiële diagnose. De behandeling is symptomatisch en gebeurt met een zachte reinigingsgel, lotion of verzachtende crème.

HET CIJFER

In België is 1 op de 20 jongeren besmet met chlamydia, vooral meisjes tussen 15 en 29 jaar.

Chlamydia is in opkomst en het is de meest voorkomende soa. Omdat het gebruik van condooms het enige preventiemiddel is, is screening onder jongeren een effectieve oplossing voor de beheersing van deze infectie, vooral omdat de infectie, als ze in een vroeg stadium wordt gediagnosticeerd, best goed te behandelen is.

Een lagere genitale infectie (vulvovaginitis, cervicitis) wordt behandeld met azitromycine of doxycycline (allebei oraal). In het geval van een ongecompliceerde infectie van de bovenste geslachtsorganen (salpingitis – ontsteking van de eileider, endometritis – ontsteking van het baarmoederslijmvlies) geldt de combinatie ofloxacin en metronidazol gedurende 14 dagen als de eerstelijnsbehandeling. Wanneer een langdurige behandeling gedurende meerdere dagen de voorkeur geniet bij de geïnfecteerde persoon, zal de partner(s) systematisch profylaxe met een enkelvoudige dosis azitromycine moeten starten. Na de behandeling is er om de 2 maanden een controle nodig.



“Ik heb baarmoederfibromen en mijn arts schreef mij ijzer voor.”

Baarmoederfibromen zijn goedaardige tumoren die bestaan uit gladde spiercellen. Deze knobbelletjes ontstaan door de abnormale proliferatie van spiercellen in het baarmoederslijmvlies. Fibromen ontwikkelen zich ten gevolge van een hormonaal onevenwicht van oestrogeen en progesteron. De enkelvoudige of meervoudige fibromen kunnen variëren van een grootte van enkele millimeter tot meer dan 20 centimeter (diameter). De meest voorkomende symptomen waar vrouwen over klagen zijn zeer hevig bloedverlies tijdens de menstruatie (menorragie) en/of tussen de menstruaties door (menometrorragie of metrorragie), bekkenpijn met de perceptie van een massa in de onderbuik en pijn tijdens de geslachtsgemeenschap. Het is dan ook niet onbelangrijk dat u de burgerlijke status nagaat. De behandeling richt zich op de vermindering of het stoppen van de symptomen, de druk op de omliggende organen voorkomen en zwangerschap te bevorderen in geval van onvruchtbaarheid. De therapeutische strategie hangt af van de omvang en de symptomen. Jammer genoeg is er vandaag nog steeds geen medische behandeling om fibromen of vleesbomen te laten verdwijnen of de progressie ervan te beperken. Het enige doel van de medicamenteuze behandelingen is de symptomen aan te pakken (met hormonale of niet-hormonale geneesmiddelen die het bloedingsvolume verminderen en met pijnstillers, NSAID's en ijzer).



“Zijn sommige vrouwen vatbaar(der) voor soa's?”



Wetenschappers wilden weten of de vaginale microbiota van bepaalde vrouwen hen vatbaar maakte voor soa's. Een gezonde vaginale microbiota bestaat uit diverse micro-organismen, die over het algemeen vooral worden gedomineerd door lactobacillen. Maar de voortschrijdende kennis van de moleculaire biologie toonde intussen aan dat deze lactobacillen een wisselende mate van bescherming bieden: *Lactobacillus crispatus* wordt bv. gelinkt met een ontstekingsremmend profiel en lijkt vrouwen te beschermen tegen pathogene ziektekiemen. *Lactobacillus iners* bevordert dan weer een onbalans in de vaginale microbiota (= dysbiose). Bovendien verzwakken dysbiose en vaginose de barrière die het vaginale slijmvlies vormt en leiden ze tot cervicovaginale ontstekingen, wat infecties zoals hiv bevordert.



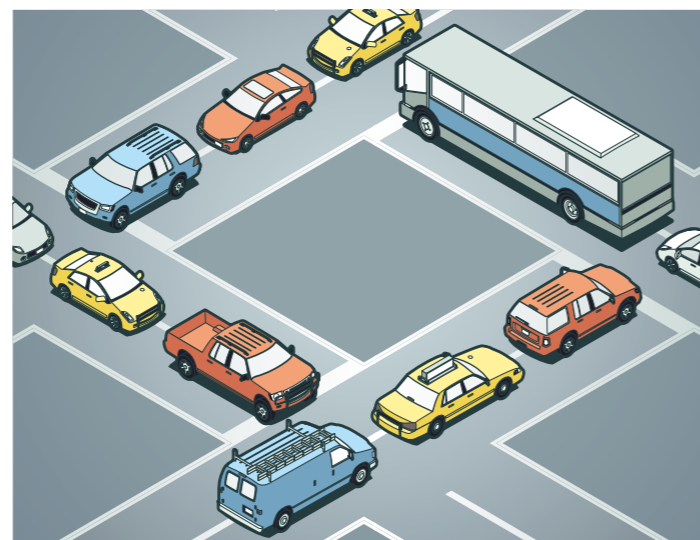
“Sinds ik door de menopauze ging, heb ik last van vaginale droogheid.”

Het risico op soa's hangt dan ook gedeeltelijk af van de gezondheid van de vaginale microbiota. Door het behoud van hun microbiële flora, zouden vrouwen het risico op soa's beperken.

Vulvovaginale atrofie of droogheid treft tot 50% van de postmenopauzale vrouwen. De vermindering van de hormonen die lokaal vrijkomen, leidt tot dunner wordende vaginawanden, een verminderde elasticiteit van de slijmvlies en een verminderde smering. Deze veranderingen komen tot uiting in de vorm van genitale en seksuele symptomen zoals droogheid, irritatie en pijn in de genitale zone en pijn tijdens seks (dyspareunie). Een topische behandeling van vulvovaginale trofische stoornissen met oestrogeenderivaten heeft de voorkeur boven de systemische behandeling bij vrouwen die alleen maar klagen over vaginale droogheid en dyspareunie. Deze middelen zijn gecontra-indiceerd bij borst- of endometriumkanker, onbehandelde endometriumhyperplasie of veneuze of arteriële trombo-embolie. De niet-hormonale oplossingen die momenteel beschikbaar zijn, zijn vochtinbrengende crèmes als basisbehandeling of smeermiddelen die af en toe verlichting bieden.

Er zijn ook injecteerbare hyaluronzuren die speciaal geformuleerd zijn voor het vulvovaginale gebied. Dit soort injectie draagt bij tot het vergroten van de dikte van het slijmvlies dat zal worden gereconstrueerd uit de diepste epitheelcellen. Bovendien wordt de synthese van collageen- en elastinevezels opnieuw opgestart, wat dan weer de weefselkwaliteit verbetert.

Ann Daelemans



Sommige situaties zijn hopeloos maar aan vaginale droogheid kunnen we wel wat doen.

MADE IN
BE
BELGIUM



LUBRILAN
vaginaal glijmiddel - maakt wat moeilijk is weer makkelijk.

Vaginale droogheid komt vaak voor, een simpel glijmiddel kan soelaas brengen. Op de aankoop rust echter vaak een taboe.

Een display met glijmiddel op de toonbank opent het gesprek of biedt onmiddellijk de oplossing voor het probleem.

Te bestellen bij uw Axone Pharma vertegenwoordiger of via info@pannoc.eu

www.pannoc.eu Belgium-Olen

Het onontbeerlijke magnesium

Magnesium is essentieel voor alle stofwisselingen en in het bijzonder de energie- en eiwitbiosyntheseprocessen. Een magnesiumtekort zal leiden tot een algemene verzwakking van ons functionerings- en aanpassingspotentieel.

Deze verzwakking resulteert doorgaans niet in specifieke symptomen, maar zorgt eerder voor een algemene vermoeidheid, een gespannen spier- en zenuwtoestand en een grotere neiging tot stress.

De fysiologie

Magnesium speelt een belangrijke rol in de biologie en er zijn drie soorten functies gekoppeld aan specifieke vormen in het lichaam. Elk van deze functies leidt tot andere gevolgen bij een tekort.

1. Plastische rol met actieve deelname aan de minerale structuren van het lichaam zoals bot- en tandglazuur, net als de structuur van celmembranen. Het betrokken magnesium is opgenomen in de structuren. De gevolgen van een tekort zijn niet erg duidelijk en manifesteren zich pas op de zeer lange termijn.

2. Katalytische rol door het feit dat Mg^{2+} -ionen een essentiële cofactor zijn voor heel wat metabolische reacties. Hun beschikbaarheid bepaalt het algemene niveau van de stofwisseling.

Het gaat hier dan om het intracellulaire magnesium. De gevolgen van een tekort zijn chronisch en ze kunnen echter vrij snel evolueren naar een verslechtering of verbetering, afhankelijk van de verliezen of de aanvoer.

3. Neuromusculaire regulator, met in veel gevallen een calcium-antagonistische processen die erdoor worden geactiveerd of opgewonden. Het gaat om het extracellulaire magnesium.

Een tekort aan magnesium verhoogt de gevoeligheid voor neuromusculaire excitaties. Snelle inwendige bewegingen kunnen onmiddellijke manifestaties genereren, zoals spanning of samentrekking.

Magnesiumtekort

Een magnesiumtekort is moeilijk te bepalen met eenvoudige tests. Geen enkel huidig onderzoek verstrekt betrouwbare informatie over de magnesiumvoorraad in het lichaam.

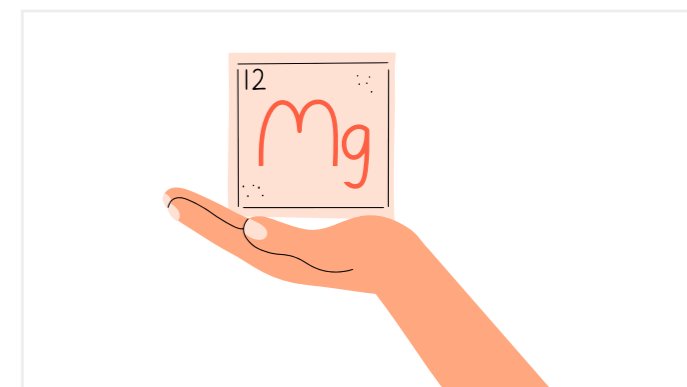
Intussen kunnen verschillende factoren een magnesiumtekort verklaren:

➔ Genetische factoren: ze geven meer of minder capaciteit om magnesium op te nemen, het in de cellen te fixeren en het op te slaan door de renale eliminatie te beperken.

➔ Een magnesiumtekort komt veel voor in de westerse samenlevingen, vanwege het gecombineerde effect van een beperkte voedselinname en verhoogde consumptie gekoppeld aan de levensstijl.

Een beperkend of onevenwichtig dieet, een moderne voeding met veel snacks en zonder groenten en fruit en een ongeschikte bereiding die leidt tot mineralenlekage zijn stuk voor stuk risicovol.

➔ Sommige ziekten: hypoparathyreoïdie, hyperparathyreoïdie, hyperthyreoïdie, absoluut of relatief hyperestrogenisme (zwangerschap, behandeling met oestrogeen-progestageen, premen-



strueel syndroom), chronische darmziekten (coeliakie, ziekte van Crohn, enz).

➔ Stress zet verschillende zenuw- en metabolische mechanismen in gang die leiden tot een toename van de magnesiumlekage, met een vicieuze cirkel omdat in de andere richting het gebrek aan magnesium de stress verhoogt.

➔ Verschillende geneesmiddelen bevorderen het magnesiumtekort: diuretische behandelingen, hoge doses cortison, antibiotica uit de aminoglycosidefamilie (gentamicine, amikacine), chemotherapien tegen kanker (met name cisplatine), cyclosporine, oestrogeen hormonale behandelingen.

➔ Ook chronisch alcoholisme veroorzaakt of verergert een magnesiumtekort, vooral door de eliminatie ervan te versterken.

Het optimaliseren van de magnesiumstatus begint met een voeding die voldoende voorziet in termen van diversiteit en kwaliteit van de geconsumeerde producten. Vaak is suppletie nodig om een tekort aan te vullen waarvan de gevolgen duidelijk zijn.



De voeding in de geïndustrialiseerde landen bevat voor de meerderheid van de bevolking onvoldoende magnesium.

Verhoogde noden aan magnesium bij

- Zwangerschap, borstvoeding.
- Botgroei- of herstelperiode.
- Intensief sporten.
- Overmatige hitte of overmatige koude.

Virginie Villers



EEN BOOST VOOR UW IMMUNSYSTEEM EN HET BEHOUD VAN STERKE BOTTEN⁽¹⁾

*Smelttabletten
voor een snelle opname*



1 tablet
per dag
=
3000 IE⁽²⁾

Lekkere
muntsmaak

Volg ons op fortepharma.be  

⁽¹⁾Vitamine D draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem en de instandhouding van een normale botstructuur. ⁽²⁾3000 IE vitamine D is gelijk aan 75µg. Voedingssupplement. Beschikbaar in de apotheken en para-apotheken. Vraag advies aan uw apotheker of dokter. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze.

Steeds meer onderzoeken bevestigen de indicaties voor vitamine D3

Vitamine D speelt een bijzondere rol in de voeding. Ze wordt voornamelijk in de huid gesynthetiseerd door de ultraviolette straling en is ook maar weinig te vinden in onze voeding. Hierdoor blijven de mensen te maken hebben met aanzienlijke vitamine D tekorten in landen waar de blootstelling aan de zon onvoldoende is.

De ontwikkeling van de plasmadosering van de levermetaboliet van vitamine D, 25 hydroxyvitamine D [(25(OH)D)], maakte het mogelijk normen vast te stellen die tot suppletie leiden.

Waaronder: bètacellen van de eilandjes van Langerhans, lymfocyten, hartspiervezels, de dikke darm, het zenuwstelsel, de huid, enz. Dit is waarom vitamine D nu steeds meer belangstelling geniet voor de preventie van sommige kankers, sommige hartziekten en sommige auto-immuunziekten, waaronder diabetes type 1, multiple sclerose, reumatoïde artritis, psoriasis en de ziekte van Crohn.

Al deze data zijn belangrijk om te begrijpen waarom vitamine D-supplementen voor veel ziekten worden aanbevolen.



Vitamine D is essentieel voor de menselijke gezondheid, vooral voor onze botten, spiercontractie, zenuwgeleiding en de algemene celfuncties.

Metabolisme en bronnen van vitamine D

Vitamine D wordt dus vooral in de huid aangemaakt tijdens de blootstelling aan zonlicht en wordt vervolgens vrijgegeven in de bloedsomloop. In de lever ondergaat ze een eerste hydroxylering die leidt tot 25(OH)D. Deze metaboliet wordt pas biologisch werkzaam nadat hij een tweede hydroxylering in de nier heeft ondergaan, waarbij 1,25 dihydroxyvitamine D [(1,25(OH)2D)] ontstaat. Deze hydroxylering, die wordt uitgevoerd door renale 1 α -hydroxylase, wordt in geval van nierinsufficiëntie sterk verstoord. Onze voeding bevat over het algemeen maar weinig vitamine D en zeker onvoldoende om een correcte vitamine-inname te garanderen. Daarom is de blootstelling aan de zon bijzonder belangrijk. Bij te weinig blootstelling aan zonlicht is een hogere inname aanbevolen. En in ieder geval moet de suppletie worden aangepast aan de leeftijd van de patiënt.

De werking van vitamine D

Het werkt via zijn actieve metaboliet 1 α ,25(OH)2D, die de expressie van bijna 500 genen reguleert. 1,25(OH)2D kan worden beschouwd als een echt steroïde hormoon dat is afgeleid van een prohormoon, de vitamine. 1,25(OH)2D werkt op weefselniveau via een specifieke intranucleaire receptor (VDR voor vitamine D-receptor). Het grootste deel van 1,25(OH)2D wordt in het lichaam in de nieren aangemaakt en komt vervolgens in de bloedsomloop terecht. Net als een hormoon zal het van op een afstand inwerken op de doelorganen, die zeer talrijk zijn. Naast de beenderen, het kraakbeen en de darmen, die de voorkeursdoelen van 1,25(OH)2D zijn, worden veel andere weefsels aangetast.



Recent gepubliceerde data suggereren een omgekeerd verband tussen de vitamine D-status en sommige chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en sommige kankers.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

"Als we de niveaus van vitamine D in het bloed onder de loep nemen, zien we dat 80% of meer van hen een tekort heeft", zegt professor endocrinoloog Chantal Mathieu.

Obesitas en vitamine D

Talrijke onderzoeken toonden aan dat de 25(OH)D-concentraties omgekeerd gecorreleerd zijn met de verschillende indices die het mogelijk maken overgewicht te beoordelen: gewicht, bodymassindex, tailleomtrek. Bij zwaarlijvige mensen is de stijging van de plasma-25(OH)D-spiegels na een orale dosis vitamine D of na blootstelling aan de zon lager dan bij personen met een normaal gewicht. Deze verschillen zijn waarschijnlijk te verklaren door het feit dat bij zwaarlijvige personen het vetweefsel de vitamine D opvangt die daarin vastzit, zonder dat die vervolgens in de algemene bloedsomloop kan worden vrijgegeven.



Diabetes type 1 en vitamine D

Omdat diabetes type 1 een auto-immuunziekte is en 1,25(OH)2D een immuunmodulerende werking heeft, zouden vitamine D-tekorten verantwoordelijk kunnen zijn voor of het ontstaan van diabetes type 1 bij personen met een predispositie kunnen vergemakkelijken. Op dezelfde manier zou vitamine D het risico op de ontwikkeling van type 2-diabetes kunnen verminderen bij proefpersonen die al prediabetes hebben. Een meta-analyse die zich toespitste op onderzoeken waarin proefpersonen met prediabetes vitamine D suppletie innamen, vergeleek de resultaten met een placebogroep. De door de onderzoekers gegeven verklaring verwijst naar de rol van vitamine D op de werking van de pancreas en de insulinegevoeligheid. Uit de incidentie van suppletie bleek dat het risico op diabetes type 2 met 11% daalde bij patiënten die vitamine D3 kregen toegediend. De subgroepanalyse toonde aan dat de risicoreductie alleen significant was bij niet-zwaarlijvige proefpersonen. Dit bevestigt het feit dat obesitas wordt erkend als een versturende factor in het vitamine D-metabolisme.



Als we het effect van gelijkwaardige orale doses vitamine D3 vergelijken, is een dagelijkse dosis effectiever dan een wekelijkse dosis, en is een maandelijkse dosis het minst effectief.

Vitamine D en kanker

Verschillende gerandomiseerde klinische onderzoeken suggererden dat vitamine D een voordeel kan betekenen voor de verbetering van de specifieke overleving en kankergerelateerde sterfte, meer dan de specifieke incidentie van kwaadaardige tumoren. De vitamine zou immers de carcinogenese kunnen remmen en de progressie van de tumor vertragen, via antitumorale, ontstekingsremmende, immunomodulerende, apoptotische en anti-angiogene effecten. Ze zou ook de tumorinvasie en metastatische verspreiding tegengaan en dus een gunstige impact hebben op de specifieke mortaliteit. Hoge serumspiegels van 25-OH vitamine D bij de diagnose van kanker zijn gelinkt met een langere overleving.

Vitamine D en de hersenen

Vitamine D speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van de hersenen, de cognitieve functie en de geestelijke gezondheid. Jongeren presteren beter op moeilijke cognitieve tests, hun geestelijke gezondheid verbetert en ze rapporteren minder gedragsproblemen wanneer hun vitamine D-waarden hoog zijn. Een recent onderzoek van de Universiteit van Zuid-Australië toonde een rechtstreeks verband aan tussen dementie en een tekort aan vitamine D. De verhoging van de vitamine D-spiegels naar normale fysiologische niveaus (25 µg/ml) zou tot 17% van de gevallen van dementie in bepaalde populaties kunnen voorkomen. Dit lopende onderzoek steunt op gegevens van 294.514 deelnemers.



Er zijn geen officiële gezondheidsclaims voor vitamine D en geestelijke gezondheid. Wetenschappelijk onderzoek vond echter wel receptoren in vrijwel elk weefsel in het lichaam, inclusief de hersenen. We kunnen daaruit afleiden dat een goede hersengezondheid afhankelijk is van voldoende hoeveelheden van deze voedingsstof, net zoals dit geval is met botten, tanden, spieren en andere weefsels.

Wekelijkse, maandelijkse of dagelijkse dosis

Op basis van diverse publicaties waarin de toediening van megadoses vitamine D3 werd vergeleken met dagelijkse doses, kan men besluiten dat wat de 25(OH)D-concentraties betreft, de inname van een dagelijkse dosis effectiever is.

Nathalie Evrard



Dipje, down, winterblues?

Saffraan PLATINUM

voor een positieve instelling, meer emotionele balans en rust in het hoofd

- met saffraanstampers van de allerbeste, Iraanse topkwaliteit (graad 1)
- bevat alle actieve componenten in een harmonische synergie: 2 % safranal, 3 % crocines en 12 % saframotivines
- stemmingsbevorderende en rustgevende werking onderbouwd door meerdere studies: SAFR' INSIDE®
- gecombineerd met een bijzonder meloenextract, rijk aan het primaire antioxidans superoxidedismutase of SOD, dat in studies zijn rustgevende werking heeft bewezen (EXTRAMEL®)

SAFFRAAN PLATINUM van Mannavital:

is de topcombinatie van twee gestandaardiseerde plantenextracten voor een opgeruimde stemming en een kalme houding



De beste natuurlijke recepten om rustig te blijven...

“Ik ben gestrest”, “Ik ben op”, “Ik slaap niet”: zo start vaak het gesprek waarin uw patiënten u deze veel voorkomende en ook goedaardige toestand uitleggen. Voedings- en fytotherapeutisch advies behoren intussen zeker tot de oplossingen die de gemoedstoestand kunnen helpen verbeteren en het dopamine- en serotonineniveau kunnen verhogen.

Stress, depressie en burn-out niet met elkaar verwarren

➔ **Het angstgevoel** is een emotionele toestand die wordt gekenmerkt door een ondefinieerbaar gevoel van onzekerheid of angst. Hij komt natuurlijk vooral voor tijdens bepaalde gebeurtenissen zoals grote veranderingen in het leven, zoals een verhuizing of een scheiding, enz., maar wordt problematisch als het gevoel aanhoudt, als het niet kan gelinkt worden aan een gebeurtenis of als het gevoel het dagelijks leven belemmert. Angst wordt gekenmerkt door lichamelijke symptomen zoals trillingen, iets dat ‘op de maag ligt’, koud zweet, bleekheid, enz. en ook cognitieve symptomen zoals negatieve gedachten of beelden, aandachts- en concentratieproblemen, enz.

➔ **Angst** is een gevoel van angst met hoge intensiteit: de persoon ervaart nu een gevoel van (be)dreiging, is bang om dood te gaan en denkt flauw te vallen of duizelig te zijn of heeft een verstikkend gevoel...

➔ **De stemming of het humeur** is een gemoedstoestand die wordt beheerst door een emotie zoals woede, verdriet of vreugde. Wanneer een persoon aan stemmingsstoornissen lijdt, heeft hij of zij geen controle meer over die emoties: depressie, bipolaire stoornis, dysthymie (tekenen van verzwakte depressie die na verloop van tijd aanhouden). Stemmingsstoornissen zijn altijd gelinkt met neurohormonale veranderingen (dopamine, serotonine, noradrenaline) en moeten door een arts worden behandeld!

“
In de apotheek is het eerst en vooral belangrijk om een onderscheid te maken tussen een moment van depressie en een echte depressie. Iedereen heeft er wel eens last van, maar wat een eenvoudige depressie fundamenteel onderscheidt van een echte depressie, is de duur en intensiteit van de symptomen en hun impact op het persoonlijke, gezins-, huwelijks- of zelfs professionele leven.



➔ **Stress** is een aanpassingsreactie van het lichaam en een stimulus om de fysiologische en psychologische homeostase te behouden. Stress kan aan de basis liggen van angst, prikkelbaarheid, geheugen- en concentratieverlies, slaapstoornissen, hartkloppingen, enz.

“
In de apotheek wordt alleen in de acute fase aan stressbeheer gedaan. Wanneer de stress toeneemt en chronisch wordt, moet u doorverwijzen naar een arts. Stress slecht aanpakken kan leiden tot verschillende psychiatrische stoornissen, waaronder depressie.

➔ **Een burn-out** uit zich door de ‘fysieke, emotionele en mentale uitputting die het gevolg is van langdurige investeringen in emotioneel veeleisende werksituaties’.

Wijs vooral op de regels van een gezond leven

➔ De tijd nemen om goed te eten en zich houden aan de ADH om tekorten en excessen te voorkomen.
➔ Het gebruik van alcohol, stimulerende middelen zoals koffie, thee of energiedrankjes en tabak verminderen of stoppen.

➔ Voldoende slapen. Het is vooral tijdens de paradoxale slaapfase dat het psychisch herstel gebeurt. Deze fase neemt een belangrijkere plaats in in de late nachtcycli.
➔ Elke dag aan lichaamsbeweging doen: sporten zorgt er immers voor, dankzij de aanmaak van endorfine of adrenaline, dat de patiënt zich beter voelt en ook meer zelfvertrouwen heeft.

En wat met de vitaminen?

➔ **Vitaminen uit de B-groep** zorgen ervoor dat de patiënt zich beter kan aanpassen. Vitamine B6 komt bijvoorbeeld tussen bij het metabolisme van aminozuren en glycogeen en draagt bij tot de normale werking van het zenuwstelsel. Vitamine B5 helpt het behoud van normale intellectuele prestaties.
➔ **Magnesium** helpt, door zijn werking op de cellulaire uitwisselingen op het spier- en zenuwstelsel, bij stress, mentale vermoeidheid en prikkelbaarheid.
➔ **Zink** draagt bij tot het behoud van de cognitieve functies (alertheid, concentratie, leren, onthouden).
➔ **Vitamine D-tekorten** zijn gelinkt met een verhoogd risico op depressie.

Gebrek aan licht is verantwoordelijk voor een slecht gevoel

Een mooie zomerdag bereikt een helderheid van 100.000 lux, die van winterdagen komt echter niet hoger dan 2000 lux, of vijftig keer minder! Licht reguleert echter ons slaap/waakritme (dag/nacht) en draagt bij tot de productie van bepaalde hormonen en neurotransmitters die onze stemming beïnvloeden. Lichttherapie is dan ook zeer effectief om zich beter te voelen. Deze behandeling bestaat uit de blootstelling gedurende minimaal een half uur per dag aan een lichttherapielamp, bij voorkeur binnen de twee uur na het ontwakken.

Planten die de emotionele toestanden beter beheersen

➔ Dankzij hun erkende werking helpen sommige planten angstgevoelens te bekampen. De flavonoiden van **passiebloem** concurreren ook met GABA op de GABAergische receptor (dezelfde locatie als oxazepam). Passiebloem is dan ook geïndiceerd tegen angst, milde slapeloosheid en functionele somatische symptomen van stress: hoofdpijn, neuralgie, labiele arteriële hypertensie stadium I, hartkloppingen, maagkrampen, enz.). Passiebloem kan worden gecombineerd met citroenmelisse, valerian, meidoorn.
➔ Andere **adaptogene planten** zoals eleuterococcus, ginseng, rhodiola, enz. helpen stressbestendiger te worden. Ze worden aanbevolen voor behandeling in een kuur.
• **Ashwagandha** (*Withania somnifera* L.) is ook bekend als Indiase ginseng. Deze plant wordt er immers al eeuwenlang traditioneel gebruikt voor zijn rol bij optimale ontspanning en het behoud van energie. Dit was intussen het onderwerp van recente onderzoeken.
• **Rhodiola rosea of rozewortel** met rosavin als een van zijn werkzame stoffen. *Rhodiola rosea* is een werkzame stof die het lichaam

helpt zich aan te passen om de weerstand tegen fysieke en mentale stress te verbeteren. Deze plant heeft een regulerende werking op de stresshormonen.

• Wanneer een depressie conventioneel wordt behandeld met antidepressiva, kan **sint-janskruid** een alternatief zijn in geval van milde en voorbijgaande depressieve verschijnselen. De werkzame stof hyperforine is opgenomen in de aanbevelingen voor de behandeling van geïsoleerde depressieve episoden bij volwassenen. Let op, deze plant is gecontra-indiceerd bij sommige medicijnen. Raadpleeg het patiëntendossier.

• **Saffraan** wordt traditioneel gebruikt bij de behandeling van milde tot matige depressies. Dit gunstige effect wordt deels verklaard door de werking van deze verschillende werkzame stoffen op de neurotransmitters. Zo verhoogt safranal het niveau van serotonine in de hersenen, terwijl crocine ook bijdraagt tot een positieve stemming, dit keer door de verhoging van de niveaus van de neurotransmitters dopamine en noradrenaline.

Klinische studies bevestigen de effectiviteit van saffraan

Patiënten die te kampen hadden met een matige depressie (Hamilton Score > 18) namen gedurende 6 weken 30 mg saffraanextract per dag. De uitdrukking van hun depressie verbeterde aanzienlijk zonder de aanwezigheid van bijwerkingen. Op gelijkaardige manier zijn de voordelen van saffraan vergelijkbaar met die van fluoxetine, een serotonineheropnameremmer, vanaf 20 mg/dag. Dit gunstige effect kan gedeeltelijk verklaard worden door de werking op neurotransmitters.

Dit zegt u aan de patiënt

Saffraan kan op geen enkele manier de door een arts voorgeschreven antidepressivabehandeling vervangen.



Virginie Villers

RETINAL INTENSE: Nieuw nachtserum op basis van retinaldehyde voor alle huidtypes



RETINAL INTENSE:

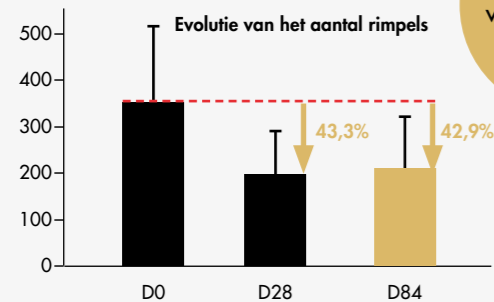
Bij personen met matige tot ernstige zonneshade heeft Retinal Intense het volgende aangetoond :

Een vermindering van het aantal en het volume van rimpels

Verbetering van stevigheid en elasticiteit

Uniformiteit van de huidtint

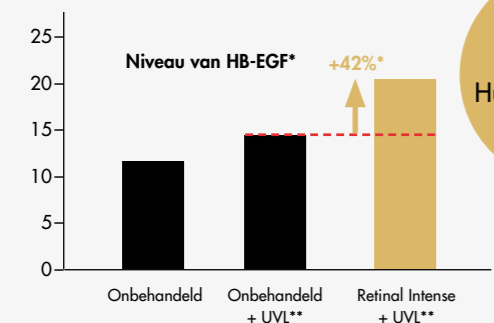
Evaluatie van het aantal en het volume van rimpels



-43%
vermindering van het aantal rimpels in 4 weken

Evolutie in het aantal en percentage van rimpels in de loop van het onderzoek. Gemiddelde waarden voor alle personen (J28 en J84)

Wetenschappelijk bewijs: preklinische studies



+42%
Huidvernieuwing

Epidermale stimulatie in humane huidexplanten evaluatie van epidermale groeifactor (HB-EFG).

AANBEVOLEN GEBRUIKSPROTOCOL

Retinaldehyde wordt zeer goed verdragen, maar het wordt aanbevolen om geleidelijk te beginnen met het gebruik om het risico op irritatie te minimaliseren.



3 avonden/week
(1 avond wel, 2 niet)



3 tot 4 avonden/week
(1 avond wel, 1 niet)



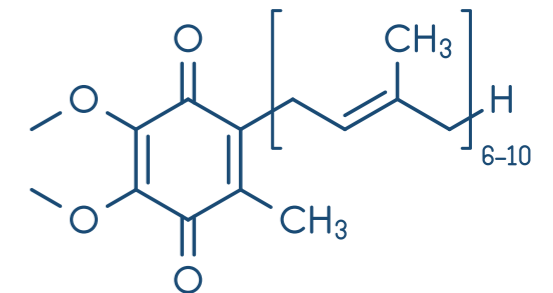
Als het goed wordt verdragen, kan worden gestart met **dagelijks gebruik** 's avonds.

Wanneer kunt u het co-enzym Q10 aanbevelen?

CoQ10 heeft door zijn krachtige antioxiderende werking en zijn betrokkenheid bij talrijke celcycli, verschillende indicaties die interessant zijn voor een optimaal medicijnadvies.

Hoe komen we tot een co-enzym Q10 tekort?

Hoe ouder we worden, hoe minder co-enzym Q10 ons lichaam zelf aanmaakt. De concentratie in het hart-, nier- of leverweefsel bereikt een hoogtepunt tussen de leeftijd van 20-25 jaar en neemt af met maximum 25% vanaf 50 jaar, bij gebruik van bepaalde medicijnen: sommige tricyclische antidepressiva, antipsychotica, antihypertensiva (clonidine, methyldopamine, propranolol, metoprolol, alprenolol... en statines). Sommige ziekten (zoals hartziekten, een ziekte van de hartspeer) verlagen ook het co-enzym Q10 niveau.



coenzym Q₁₀

Het lichaam kan co-enzym Q10 aanmaken naargelang wat het nodig heeft. Maar door het ouder worden produceert het lichaam steeds minder...

Q10 en energie

CoQ10 speelt een sleutelrol bij de energieproductie in onze mitochondriën. Wanneer een cel energie nodig heeft, splitst die het ATP-molecuul, waardoor de aanwezige energie vrijkomt. Dit hele proces vindt dus plaats in de mitochondriën. Vooral spiercellen zijn afhankelijk van energie. De hartspeer is een goed voorbeeld van een lichaamsweefsel met een hoge dichtheid aan mitochondriën, uiteraard vanwege de hoge energiebehoefte.

Een recente meta-analyse (met 1.126 deelnemers) besloot dat CoQ10 een effectief en veilig voedingssupplement is voor de vermindering van vermoeidheidsklachten. De resultaten van dit onderzoek toonden ook aan dat de dosering en de duur van de behandeling gelinkt zijn met een grotere vermindering van de vermoeidheid.

Referentie: Effectiveness of Coenzyme Q10 Supplementation for Reducing Fatigue: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. I-Chen Tsai et al. Frontiers in pharmacology. 24 August 2022. doi: 10.3389/fphar.2022.883251

Q10 en hartziekten

Verschuiven onderzoeken konden een beduidend verband aantonen tussen bepaalde hart- en vaatziekten of hartaandoeningen en een tekort aan het co-enzym Q10 en dit vooral bij patiënten met hartfalen. Deze pathologie wordt immers gekoppeld aan oxidatieve stress en kan gepaard gaan met een tekort aan co-enzym Q10, vooral in de ernstigere stadia van de aandoening.

Q10 en statinegerelateerde myopathieën

Het gebruik van cholesterolverlagende geneesmiddelen, zoals statines, leidt tot een significante vermindering van de plasma-CoQ10-concentratie. Het plasma-CoQ10-niveau bij proefpersonen die statines gebruiken, kan tot 40% lager zijn dan dat van proefpersonen die dit type medicatie niet gebruiken. Dit effect kan verklaard worden door het feit dat statines, die de HMG-CoA-reductase afremmen en de biosynthese van cholesterol en co-enzym Q10 blokkeren. Dit zou ook de bijwerkingen kunnen verklaren, zoals vermoeidheid, spierpijn en spierzwakte die optreden bij het gebruik van cholesterolverlagende geneesmiddelen. De toediening van een co-enzym Q10-supplement in combinatie met de inname van statines kan deze bijwerkingen aanzienlijk neutraliseren.

CoQ10 en immuniteit

De weefsels en cellen die betrokken zijn bij de immunofunctie hebben aanzienlijke behoeften aan energie en hebben dan ook een aanzienlijke hoeveelheid CoQ10 nodig.

Dit moet u weten

Het co-enzym Q10 is in het lichaam te vinden in twee chemische vormen, die chemisch gezien dicht bij elkaar liggen: de standaardvorm, ook wel geoxideerd genoemd (ubiquinon) en de gereduceerde vorm (ubiquinol). Eenmaal opgenomen zet het lichaam de geoxideerde vorm (ubiquinon) voortdurend om in de gereduceerde vorm (ubiquinol) en omgekeerd.



Kan stress haaruitval veroorzaken?

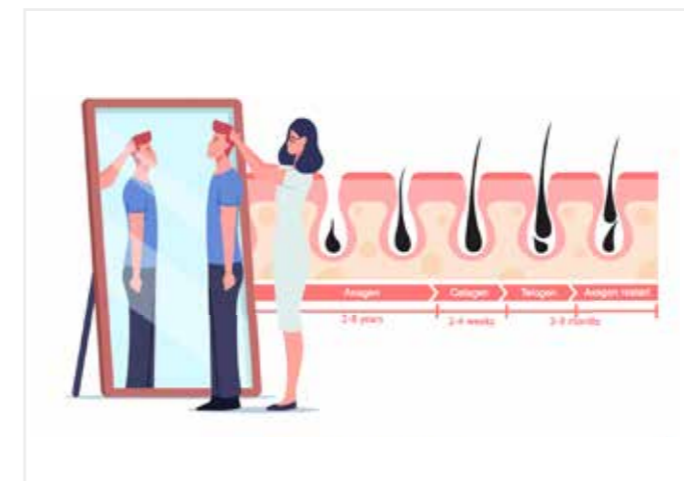
Er zijn heel wat oorzaken bij haaruitval bekend en stress hoort daar zeker bij. Alleen acuut, matig, diffuus en recent haarverlies kan echter aangepakt worden met geneesmiddelen. Deze behandeling bestaat dan uit de combinatie van advies, een plaatselijke behandeling en gerichte voedingssupplementen.

Er is stress en stress

Er zijn verschillende niveaus van interactie tussen psycho-affectieve stress en haaruitval:

- acute of chronische stress kan de voornaamste oorzaak zijn van diffuse alopecia;
- acute of chronische stress kan een verergerende factor zijn bij reeds aanwezige alopecia, waarvan de primaire pathogenese van endocriene, toxische, metabolische of immunologische aard is;
- stress kan ook een secundair probleem zijn, veroorzaakt door haaruitval. De stress kan immers ook bijdragen tot de instandhouding of de verergering van haaruitval en leiden tot een vicieuze cirkel die zichzelf aanstuurt.

- Methionine en cysteïne zijn ook belangrijke aminozuren die onmisbaar zijn bij de keratinesynthese.
- Arginine is essentieel voor de synthese van trichohyaline (haareiwit). Deze stof heeft een vaatverwijdend effect en bevordert de peribulbaire microcirculatie en daarmee de keratogenese.
- Zink reguleert ook de talgproductie.
- IJzer draagt bij tot de oxygenatie van de haarwortels.
- Vitamine B6 is betrokken bij het metabolisme van aminozuren en glycogeen en draagt bij tot de normale werking van het zenuwstelsel. Het is dan ook bijzonder nuttig bij haarverlies door stress.
- Sommige voedingssupplementen bevatten ook plantenextracten die de werking van bepaalde enzymen (5 alfa-reductase) afremmen die verantwoordelijk zijn voor de haaruitval.



Uw advies

- Het is belangrijk dat u aanbeveelt deze aminozuren tijdens de maaltijd in te nemen, en dit gedurende minimaal 3 maanden.
- Adviseer voor het wassen van het haar een anti-haaruitvalshampoo of milde shampoo die maximaal drie keer per week mag gebruikt worden.
- Raad ook aan elke factor te vermijden die het haar verzwakt en traumatiseert: permanenten, kleuren, bepaalde stylingmethoden, te hevig borstelen, te heet föhnen, spoelen of drogen, slechte voeding, enz.

ONDERSCHEP UW HAAR-PROBLEEM BIJ DE WORTEL



CYSTIPHANE

De hoogste dosis cystine*

Cystine is een essentieel aminozuur voor de synthese van keratine.

CYSTIPHANE combineert deze cystine met vitamine B6, zink en arginine om de wortels van uw haar te voeden en ze kracht en vitaliteit te geven.

AANBEVOLEN DOOR DERMATOLOGEN

*2000 mg/dag voor 4 tabletten

Baileul
DERMATOLOGIE

Wat zijn de verbanden tussen stress en haaruitval?

Recente wetenschappelijke studies toonden aan dat stress de uitscheiding van cytokines veroorzaakt. Dit leidt tot een perifolliculaire ontstekingsreactie die de haarcyclus wijzigt, waardoor de anagene fase (groei) verkort en de catagene fase (overgangsfase) voortijdig start. Dit is de reden waarom het haar 4 tot 6 maanden na stress begint uit te vallen.

Zorg voor gerichte voedingsstoffen

Veel voedingssupplementen moeten gebruikt worden als kuur van 3 maanden in combinatie met lotions of shampoos. We vinden verschillende stoffen in hun formules:

- Cystine speelt een zeer belangrijke rol bij de keratogenese en bij de rijping van de haarstructuur; het helpt de diameter van het haar te vergroten en beschermt de haarschede. Het is het essentiële element van elke formule die zich richt op haaruitval.

Een oplossing voor lokale toepassing

Een minoxidil-oplossing (2 tot 5%) verlengt de haargroefase en vertraagt de ontwikkeling van kaalheid bij mannen en vrouwen. De oplossing moet regelmatig één of twee keer per dag aangebracht op een schone hoofdhuid. Minoxidil heeft een reële doeltreffendheid gedurende de hele duur van de behandeling, maar stopt ook zodra de toepassing ervan wordt stopgezet. Het risico op hypertrichose is groter bij minoxidil 5%, maar men kan deze bijwerking voorkomen door de toepassingen te spreiden. Er loopt momenteel onderzoek om de effectiviteit van orale minoxidil te bevestigen.

Virginie Villers

Ik heb een verstopte neus en denk dat ik verkouden ben...

Acute rhinitis is een goedaardige kwaal en vereist geen doktersbezoek als er geen complicaties of risicofactoren zijn. In de apotheek bestaat de aanpak met het stoppen van de rhinorrea, de neus opnieuw vrij te maken en secundaire bacteriële infecties voorkomen. Het nut van neusspoelingen hoeft niet langer bewezen te worden. Ze moeten meerdere keren per dag gebeuren, vooral vóór de maaltijd en het slapen bij baby's en kleuters.

Het kan nuttig zijn om de techniek (nogmaals) uit te leggen aan de patiënt: met hoofd gekanteld boven een wastafel en naar één kant leunend zodat volwassenen de oplossing in het bovenste neusgat kunnen druppelen. Vervolgens het hoofd draaien en druppelen in het andere neusgat. Kleine kindjes moeten op de zij liggen, waarbij de oplossing altijd in het bovenste neusgat moet gedruppeld. Nadien van kant wisselen.

Neusspoelingen kunnen gebeuren met een fysiologisch serum- of zeewateroplossingen. Degenen die als hypertoon zijn geclassificeerd, helpen het neusslijmvlies te ontlasten met een osmotisch effect, maar zijn niet aangewezen bij peuters en zwangere vrouwen. De vasoconstrictoren voor lokaal gebruik zijn geïndiceerd bij acute rhinitis en sinusitis. Ze hebben een decongestieve alfa-adrenerge werking en verlichten het gevoel van een verstopte neus bij ernstige obstructie. Wanneer de symptomen na een week niet verbeteren, of wanneer er een ander symptoom opduikt, moet u de patiënt naar de arts doorverwijzen.

Vragen van patiënten



Mag men antipsychotica gebruiken tijdens de zwangerschap? Zijn er risico's verbonden voor het kind?

Wanneer een antipsychotische behandeling de enige mogelijke therapeutische optie is, zoals bij schizofrenie, beperkt de voortzetting ervan de mogelijke negatieve gevolgen van terugval voor zowel moeder als kind. Het is dan ook raadzaam de behandeling te behouden door voorrang te geven aan moleculen waarvan de veiligheid het best gedocumenteerd is. Tijdens de zwangerschap is het voornaamste risico gelinkt aan de metabolische effecten van antipsychotica. De frequentie van zwangerschapsdiabetes is hoger bij olanzapine, quetiapine en clozapine, zelfs rekening houdend met het gewicht van de moeder. Wanneer deze behandelingen noodzakelijk en effectief zijn, is het beter om ze verder te zetten (vooral clozapine), onder nauwlettend toezicht. Het metabolisme van sommige antipsychotica gaat tijdens de zwangerschap sneller, vooral bij aripiprazol, waarvoor mogelijk een dosisverhoging nodig is. Borstvoeding is mogelijk tijdens behandeling met antipsychotica indien de concentratie van het geneesmiddel in de melk zeer laag is.

- ▶ Olanzapine is het product waarvan de veiligheid het best gedocumenteerd is.
- ▶ Risperidon en quetiapine komen ook in geringe mate in de melk terecht.
- ▶ Borstvoeding is echter niet aanbevolen bij aripiprazol en amisulpride, en is gecontra-indiceerd bij clozapine.

Wat het risico op misvormingen betreft, stelden recente onderzoeken op grote cohorten, gerust voor bijna alle moleculen. Er is een uitzondering met een signaal dat wijst op een lichte toename van dit risico bij risperidon. Dit moet nog bevestigd en intussen dus wel in gedachten houden worden.



Aanvullende nutritionele benadering Voor méér energie



CNK 4657-698

BioActive Q10 100 mg*

- 100 mg actief coënzym Q10
- Goed gedocumenteerd coënzym Q10
- Coënzym Q10 opgelost in 100% homogene olie oplossing voor optimale absorptie
- Zonder stimulerende middelen

BioActive Q10 100 mg en BioActive Q10 50 mg verkrijgbaar bij de apotheek in verpakkingen van 20, 60+20 en 150 capsules.

*Bevat vitamine C dat bijdraagt tot een normaal energieleverend metabolisme.



heeft het genoeg u het
PIERRE FABRE E-LEARNING PLATFORM
 aan te kondigen



- Bekijk "snapvideo's" over onze producten of volg "live" webinars!
- Vind informatie over onze gamma's om uw advies in de apotheek te versterken!
- En nog zoveel meer...



HEEFT U REEDS EEN
 PERSOONLIJKE ACCOUNT
 OF NOG NIET?
 SCAN DEZE QR-CODE!

Medipartner en Vésale Pharma bundelen krachten voor exclusieve distributie

Het farmaceutische bedrijf Vésale Pharma is een pionier op het vlak van probiotica. Sinds 1996 ontwikkelt, produceert en verkoopt het probiotische producten op basis van de nieuwste wetenschappelijke ontdekkingen. Vésale Pharma beschikt over verschillende stammen en patenten en brengt een zeer ruime waaier producten op de markt die zich richt op de spijsvertering, pediatrie, het immuunsysteem en de gezondheid van vrouwen.



Sinds 1 januari 2024 verzorgt Medipartner voor de exclusieve distributie van Vésale Pharma-producten in België en het Groothertogdom Luxemburg.
Titouan Vesters, COO van Vésale Pharma licht deze strategische keuze toe.

concentreerden we ons op de productie van probiotica, gezondheidsproducten voor vrouwen tijdens de zwangerschap en voor pediatrische gezondheidszorg. Voor deze laatste twee producten zijn wij trouwens toonaangevend in België."

Vésale wil de nadruk leggen op internationale expansie, waarom?

Dit strategische partnerschap zal ons in staat stellen onze merken wereldwijd verder te ontwikkelen en ons bereik uit te breiden, waardoor we nieuwe kansen en markten kunnen verkennen. Zo kunnen we onze reputatie als toonaangevend bedrijf in de farmaceutische wereld blijven consolideren. Een voorbeeld: de verkoop van soorten in bulk of premix (in bulk, maar met meerdere soorten) speelt in op de groeiende markt vraag. Dit blijft voorlopig beperkt, maar dit zou in de toekomst een aanzienlijk deel van de omzet moeten worden. Als we willen doordringen in opkomende markten zoals Azië, waar de prijzen erg laag zijn, is het vrijwel onmogelijk om er met onze eindproducten naar toe trekken. De productie in België of elders is te duur, om het nog maar niet te hebben over de wetgeving. En in sommige landen zijn importbelastingen het probleem; die kunnen oplopen tot 800%. Vandaar onze wens om onze stammen als basis voor probiotica te verkopen aan lokale fabrikanten die ze verder verwerken.

Ons bedrijf wil ook verschillende fundamentele en klinische onderzoeksprojecten een impuls geven. We kunnen bijvoorbeeld de wereldwijde marketing in 2026 aankondigen van probiotica voor zwangere vrouwen die de immuniteit van pasgeborenen tegen virale luchtweginfecties versterken. Dat is het hoogtepunt en het resultaat van het onderzoeksproject Immupromat samen met het Instituut voor Medische Immunologie (IMI) van de ULB – Brussel.

Waarom dit partnerschap met Medipartner voor de distributie van uw producten in de apotheken?

Onze samenwerking met Medipartner heeft een rijke geschiedenis die zelfs startte bij het prille begin van Medipartner in 2016. Vésale Pharma was dan ook de allereerste klant die een beroep deed op de diensten van Medipartner. Door de jaren heen leerden de twee bedrijven elkaar door en door kennen, wat leidde tot een diepgevoerd wederzijds vertrouwen. De teams brachten talloze bezoeken aan huisartsen, specialisten en sinds kort ook aan apotheken om onze producten te promoten en onze wetenschappelijke onderzoeken voor te stellen. Het uitgebreide netwerk van Medipartner en hun diepgaande kennis van de markt maken het bedrijf de ideale partner voor de distributie van al onze producten aan alle betrokken zorgprofessionals. Ik ben ervan overtuigd dat deze samenwerking een beslissend keerpunt zal zijn in de verdere groei van Vésale Pharma.

Waarom heeft u de distributie van uw producten uit handen?

Door de commerciële en medische promotie van onze producten aan een externe partner toe te vertrouwen, kunnen we tijd en budget vrijmaken om ons nog meer op de internationale markt te richten. Ons doel is ook om onze merken verder te ontwikkelen en onze onderzoeks- en ontwikkelingsprojecten uit te breiden.

"Ik wou graag de omzet nog een boost geven, die in 2021 en 2022 al een stijging van ruim 27% kon realiseren, vooral internationaal. Dat is een groei die we nooit eerder hebben gehad. Na de verkoop van de cosmeticagamma's AxiTrans en AxiDeo drie jaar geleden,



Nathalie Evrard

VERLICHT UW MAAG!¹

Antimetil[®]

- ▶ Hooggedoseerd gemberextract
- ▶ Voor het hele gezin
- ▶ Optimale dosering



Ideaal voor kinderen
+6Y

Lichte & aangename muntsmaak
Suikervrij



Ook verkrijgbaar in kleine tabletten gemakkelijk in te slikken en gometjes.



¹Gember draagt bij tot de goede werking van het spijsverteringsstel



Hoeveel suiker bevatten 2 ARKOROYAL[®] Gummies?
2 gummies bevatten 3 gram suiker (slechts 14 kcal).

Mogen diabetespatiënten ARKOROYAL[®] Gummies innemen?

De diabetespatiënten moeten rekening houden met de aanwezigheid van honing en suiker: 3 gram per 2 gummies.

Bevatten de ARKOROYAL[®] Gummies dierlijke gelatine?

Neen. We gebruiken fruitpectine in de plaats van dierlijke gelatine. De pectine is afkomstig van Citrus.

Vanaf welke leeftijd mag men ARKOROYAL[®] Gummies innemen?

Dit kan vanaf 3 jaar mits inachtnaam van de doseringen.

- **Van 3 tot 11 jaar:** 1 tot 2 gummies per dag.
- **Vanaf 12 jaar en volwassenen:** 2 tot 3 gummies per dag.

Mogen zwangere en/of zogende vrouwen het voedingssupplement ARKOROYAL[®] Gummies innemen?

Ja. Er zijn geen contra-indicaties tijdens de zwangerschap of de borstvoeding.

De ARKOROYAL[®] Gummies bevatten eerder weinig koninginnenbrij in vergelijking met de andere producten in het gamma. Zijn ze dan ook minder efficiënt?

De efficiëntie van de ARKOROYAL[®] Gummies is bewezen vanaf 200mg/dag. Gezien de gebruikers zich niet altijd houden aan de aanbevolen dosering en om overdosering te vermijden die dit soort product met zich mee zou kunnen brengen, beperkten we bewust de hoeveelheid koninginnenbrij in 1 gummie. We kozen ervoor plezier en efficiëntie samen te laten gaan.

Nemen volwassenen ook gummies?

Onze oude formule viel zowel bij de kinderen als bij de volwassenen in de smaak. Dit was dan ook de reden om ons aanbod te verruimen en tot het hele gezin te richten. Een nomadische vorm van koninginnenbrij die makkelijk mee te nemen en in alle omstandigheden vlot in te nemen is.

VINALAC, een volledig gamma - van zwangerschapswens tot en met borstvoeding.

4 Belgische producten voor 4 sleutelmomenten!

VinaFolic by Vinalac – Nieuw!
Vanaf de zwangerschapswens

Bevat:
Het foliumzuurderivaat van de nieuwste generatie: Quatrefolic[®], 100% biologisch!



Vinalac Prenatal
Vanaf de zwangerschapswens

Bevat:
Bevat het foliumzuur van de nieuwste generatie: Quatrefolic[®] 3 miljard LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS LA – 14



Vinalac
Vanaf de zwangerschap

Bevat:
12 vitaminen en 9 mineralen
Bevat het foliumzuur van de nieuwste generatie: Quatrefolic[®]
Gember zorgt voor een betere vertering.
5 miljard CFU L. Rhamnosus HN001



Vinalac + DHA/EPA
Vanaf de 3de maand van de zwangerschap en tijdens de borstvoeding

Bevat:
12 vitaminen en 9 mineralen
Bevat het foliumzuur van de jongste generatie: Quatrefolic[®]
Gember zorgt voor een betere vertering.
5 miljard CFU L. Rhamnosus HN001



- + DHA/EPA**
- ➔ neutrale smaak
 - ➔ bevat omega 3 zonder (vis)geur



CAMPAGNE BIOACTIVE Q10 IN UW APOTHEEK

MEER INFO:



WIN* PERSONAL COACHING MET SAARTJE

ter waarde van 495€ of een van de 40 andere prijzen.

Hoe kunt u deelnemen?

Scan deze QR-code of surf naar: www.pharmanord.be/q10



*Bij aankoop van een product Q10 van Pharma Nord



Slaapproblemen zijn geen fataliteit!

DE 24E DAG VAN DE SLAAP VINDT PLAATS OP 15 MAART AANSTAANDE. DAT IS METEEN OOK EEN IDEALE GELEGENHEID OM UW PATIËNTEN TE INFORMEREN OVER DE BESTAANDE OPLOSSINGEN.

Veel mensen die te kampen hebben met slaapproblemen weten er ook weinig over en beschouwen ze als onvermijdelijk en als een situatie waaraan ze moeten wennen. Meer dan de helft van deze mensen heeft bovendien nog nooit met een zorgverlener over dit probleem gesproken.

Het Franse Slaapinstituut (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) stelt zich met de organisatie van de **DAG van de SLAAP** een drievoudig doel:

- ▶ Het bewustzijn van het publiek vergroten.
- ▶ De screening bevorderen en de mensen erop wijzen dat **er professionele zorg bestaat** wanneer de slaap pathologisch wordt.
- ▶ De erkenning van slaapproblemen verderzetten als deel van de **volksgezondheid**.

Het labo Tilman ontwikkelde om u te helpen bij uw advies een elektrostatische sticker die u snel kunt aanbrengen op plexiglas of uw toonbank waar u oordeelt dat dit het beste is.



SCAN ME

Deze sticker bevat ook een QR-code waar uw patiënten in geen tijd tien goede gewoonten vinden waarmee ze kunnen beginnen bouwen aan een goede slaaphygiëne.



Be-Life
talk

de podcast die de gezondheid aanzet tot actie

Ontdek onze aflevering over magnesium!



NUTRICIA Fortimel Jucy Plus

NIEUW

ONTDEK ONS VERNIEUWD JUCY ASSORTIMENT!

50% meer eiwit
(vs vorige formule)

Lactose-arm

Vetvrij

Lichte textuur

3 fruitige aroma's

▶ **Betere therapietrouw¹**



SAP: 185085
CNK: 4756177



SAP: 185087
CNK: 4756185



SAP: 185088
CNK: 4756193

¹ Volkert D. et al, 2022, *Espen practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics*. Clin Nutr ESPEN: 41, 958-989.
Fortimel® Jucy Plus is een voeding voor medisch gebruik. Dieetvoeding bij ziektegerelateerde ondervoeding. Uitsluitend te gebruiken onder medisch toezicht. Informatie uitsluitend bestemd voor het (para)medische korps.

Wenst u meer informatie? Neem contact op met de diëtisten van Nutricia Medical Careline:
☎ +32 (0)800 99 486 (gratis) 🌐 www.nutricia.be



NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : Sedistress Sleep filmomhulde tabletten ▪ **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING :** Elke filmomhulde tablet bevat 500 mg droogextract van *Valeriana officinalis* L., radix (equivalent aan 2 g – 3 g valeriaanwortel). ▪ **FARMACEUTISCHE VORM :** Lichte blauwgekleurde, langwerpig, biconvexe filmomhulde tabletten van 18 x 7 mm. ▪ **THERAPEUTISCHE INDICATIES :** Kruidengeneesmiddel gebruikt voor het verlichten van lichte nerveuze gespannenheid en slaapstoornissen. ▪ **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING :** Adolescenten, volwassenen en ouderen: Voor het verlichten van lichte nerveuze gespannenheid : één tablet tot driemaal per dag. **Voor het verlichten van slaapstoornissen :** één tablet een half uur tot een uur voor het slapengaan, indien nodig voorafgegaan door een tablet in de loop van de avond. Maximale dagelijkse dosis: 4 tabletten. Pediatrische patiënten : Het gebruik bij kinderen jonger dan 12 jaar wordt niet aanbevolen. Wijze van toediening : Oraal gebruik.

28 tabletten	11,00 €
56 tabletten	18,58 €

Volwassenen en adolescenten + 12 jaar : 
1 tot 2 tabletten ½ uur voor het slapengaan

Een continue inname gedurende 2 tot 4 weken aanbevolen.

Slapeloosheid

Slaapstoornissen

Sedistress[®] Sleep

filmomhulde tabletten

Well-established use



Significatieve verbetering van de slaapkwaliteit¹ bij 80% van de patiënten

Vanaf 12 jaar

Geneesmiddel zonder gewoning

500 mg zuiver Valeriaanextract

De tabletten moeten in het geheel worden doorgeslikt, zonder te kauwen, met een weinig water. Duur van de behandeling : Vanwege de geleidelijke werking is valeriaanwortel niet geschikt voor de acute behandeling van lichte nerveuze gespannenheid en slaapstoornissen. Voor een optimaal effect van de behandeling is een continue inname gedurende 2 tot 4 weken aanbevolen. Als de symptomen na 2 weken continu gebruik aanhouden of verergeren, is het raadzaam om een arts of apotheker te raadplegen.

▪ **CONTRA-INDICATIES :** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. ▪

▪ **BIJWERKINGEN :** Maag- en darmproblemen (bv. misselijkheid, buikkrampen) kunnen optreden na het inslikken van middelen op basis van valeriaanwortel. De frequentie ervan is niet bekend. Het is raadzaam om een arts of apotheker te raadplegen als er andere ongewenste effecten optreden die hierboven niet vermeld zijn. ▪ **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN :** Tilman n.v., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, België. ▪ **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN :** BE468195 ▪ **AFLEVERINGSWIJZE :** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. ▪ **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST :** 10/2021.



Tilman[®]