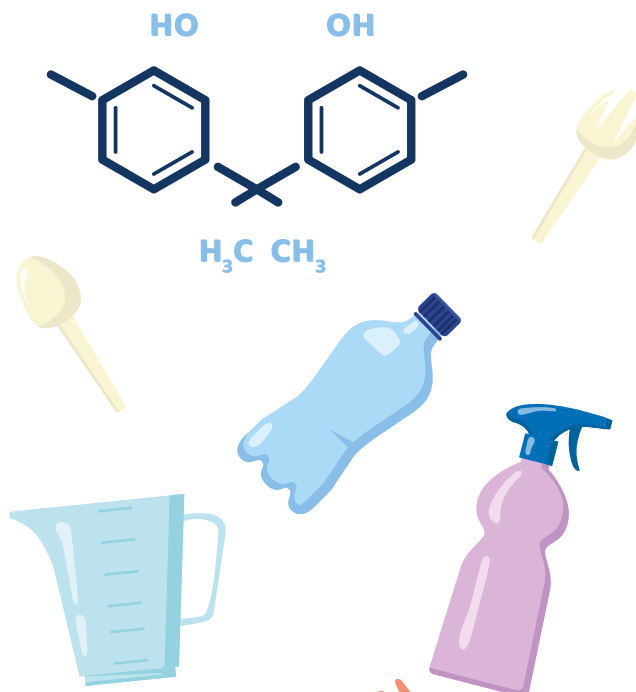


Farmassistente

DAGELIJKE BEGELEIDING IN DE APOTHEEKPRAKTIJK
NR 180 - APRIL 2024



Blijven leren DE VOETSCHIMMEL



DOSSIER
Hormoon-
verstoorders



Actualiteit
PLATFORM
OVER APPS

Gezondheid
ERECTIE-
STOORNISSEN

Gezondheid
STEL UW PATIËNTEN
EEN GGG VOOR

In de kijker
DE WAARDE
VAN ZINK

OTRIVINE ANTI-ALLERGIE CNK: 3622-487 PP: € 9,26

hooi-koorts?

Verlicht je ogen en neus.



Otrivine Anti-Allergie Neusspray

Tot 24u lang!

Otrivine Anti-Allergie verlicht symptomen zoals niezen, jeukende en waterige ogen, een lopende, verstopte of geïrriteerde neus tot 24 uur lang.

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Otrivine Anti-Allergie 50 microgram/dosis, neusspray, suspensie
KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING: Waterachtige suspensie van 0,5 mg (500 microgram)/ml fluticasonpropionaat. Met elke verstuiving wordt 100 mg suspensie afgegeven. Deze bevat 50 microgram fluticasonpropionaat die als dosis wordt toegediend. **Hulpstof(fen) met bekend effect:** Dit middel bevat 0,02 mg benzalkoniumchloride in elke dosis van een verstuiving, overeenkomend met 0,2 mg benzalkonium chloride per ml van de oplossing. **FARMACEUTISCHE VORM:** Neusspray, suspensie. Een witte, ondoorzichtige, waterachtige suspensie. **KLINISCHE GEGEVENS Therapeutische indicaties:** Otrivine Anti-Allergie is geïndiceerd voor gebruik bij volwassenen in de leeftijd van 18 jaar en ouder. Dit geneesmiddel biedt een symptomatische behandeling van allergische rhinitis veroorzaakt door hooikoorts of andere allergenen in de lucht (zoals huisstofmijt, schimmelsporen of huidschilfers van dieren). **Dosering en wijze van toediening:** Dosering: *Volwassenen in de leeftijd van 18 jaar en ouder:* De aanbevolen dosering is éénmaal daags, bij voorkeur 's ochtends, twee verstuivingen in elk neusgat (200 microgram fluticasonpropionaat). Bij ernstige symptomen kunnen tweemaal daags twee verstuivingen in elk neusgat nodig zijn, maar uitsluitend voor kortstondig gebruik. Zodra de symptomen onder controle zijn, kan er een onderhoudsdosis van eenmaal daags één verstuiving per neusgat worden gebruikt. Als de symptomen terugkeren, kan de dosering hierop dienovereenkomstig worden verhoogd. Er moet worden gekozen voor de minimale dosis waarbij de symptomen doeltreffend onder controle worden gehouden. De maximale dagelijkse dosis mag niet meer bedragen dan vier verstuivingen per neusgat. Sommige patiënten profiteren in de eerste paar dagen nog niet optimaal van de behandeling. Daarom dienen patiënten die bekend zijn met seizoensgebonden allergische rhinitis, mogelijk enkele dagen vóór de verwachte aanvang van het pollenseizoen met de behandeling te beginnen om symptomen te helpen voorkomen. Voor volledig profijt van het therapeutische voordeel wordt aanbevolen het middel regelmatig te gebruiken. De behandeling mag niet langer duren dan de periode van allergenenblootstelling. Sommige mensen hebben 3 à 4 dagen ononderbroken behandeling nodig om maximaal te profiteren. **Ouderen:** Voor ouderen geldt de normale dosering voor volwassenen. **Pediatrie patiënten:** De neusspray mag niet worden gebruikt bij kinderen en jongeren tot 18 jaar wegens een gebrek aan ervaring bij deze groep. **Wijze van toediening:** Het geneesmiddel mag uitsluitend intranasaal worden toegediend. Het mag niet in de ogen of mond worden gebruikt. Zachties schudden voor gebruik. Voordat een nieuw flesje in gebruik wordt genomen of indien het flesje enige tijd niet is gebruikt, dient het flesje gereed te worden gemaakt door te pompen totdat er een fijne nevel uit komt. U gebruikt de spray door de tuit in het ene neusgat te brengen, terwijl u het andere neusgat dichthoudt, waarbij u ervoor zorgt dat de tuit niet op het neustussenschot gericht is. Spuit het geneesmiddel in het neusgat terwijl u inademt, en adem vervolgens uit door de mond. **Contra-indicaties:** Overgevoelghed voor de werkzame stof of voor (één van) de hulpstof(fen). **Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik:** Mocht er binnen 7 dagen geen verbetering worden waargenomen, dan dient de behandeling te worden gestopt of dient een arts om advies te worden gevraagd. Doktersadvies is ook nodig indien symptomen zijn afgenomen, maar niet goed onder controle zijn. Dit geneesmiddel mag niet langer dan 3 maanden achter elkaar worden gebruikt zonder dat een arts wordt geraadpleegd. In de volgende gevallen dient er vóór gebruik om medisch advies te worden gevraagd: • bij gelijktijdig gebruik van andere producten die corticosteroiden bevatten, zoals tabletten, crème, zalf, astmamedicatie, vergelijkbare neussprays of oog-/neusdruppels. • bij een infectie in de neusdoorgangen of sinussen. • bij recent neusletsel of recente neuschirurgie, of problemen met ulceratie in de neus. Behandeling met hogere dan aanbevolen doses van nasale corticosteroiden kan leiden tot klinisch significante adrenale suppressie. Als er aanwijzingen zijn voor het gebruik van hogere doses dan aanbevolen, dient in perioden van stress of electieve chirurgie een aanvullende dekking met systemische corticosteroiden te worden overwogen. Er kunnen zich significante interacties voordoen tussen fluticasonpropionaat en krachtige remmers van het cytochroom P450 3A4-systeem, bijvoorbeeld ketoconazol en proteaseremmers, zoals ritonavir, en cobicistat. Dit kan resulteren in een verhoogde systemische blootstelling aan fluticasonpropionaat. Er kunnen zich systemische effecten van nasale corticosteroiden voordoen, vooral bij hoge doses die langdurig voorgeschreven worden. De kans op dergelijke effecten is veel minder groot dan bij orale corticosteroiden.

Ook kunnen ze per patiënt en per corticosteroïdepreparaat verschillen. Tot de mogelijke systemische effecten behoren het Cushing-syndroom, cushingoid kenmerken, adrenale suppressie, groeivertraging bij kinderen en jongeren en in zeldzamere gevallen een verlaagde botmineraaldichtheid, effecten op het glucosemetabolisme en diverse psychische effecten of effecten op het gedrag, waaronder psychomotorische hyperactiviteit, slaapstoornissen, angst, depressie of agressie (met name bij kinderen). Visusstoornis kan worden gemeld bij systemisch en topisch gebruik van corticosteroiden. Indien een patiënt symptomen ontwikkelt zoals wazig zien of andere visusstoornissen, dient te worden overwogen de patiënt door te verwijzen naar een oogarts ter beoordeling van mogelijke oorzaken waaronder cataract, glaucoom of zeldzame ziekten zoals centrale serieuze chorioretinopathie (CSCR) die zijn gemeld na gebruik van systemische en topische corticosteroiden. Benzalkoniumchloride kan irritatie of zwelling in de neus veroorzaken, vooral bij langdurig gebruik. **Bijwerkingen:** De meest voorkomende bijwerking na toediening is epistaxis, maar de meeste gevallen zijn niet ernstig en gaan vanzelf over. De ernstigste bijwerkingen zijn anafylaxie/anafylactische reacties, bronchospasmen en perforatie van het neusseptum. Hieronder volgt een overzicht van de bijwerkingen, geordend naar systeem/orgaan-klasse en frequentie. De frequenties zijn als volgt gedefinieerd: zeer vaak (>1/10), vaak (>1/100, <1/10), soms (>1/1.000, <1/100), zelden (>1/10.000, <1/1.000) en zeer zelden (<1/10.000) inclusief incidentele meldingen. In het algemeen werden de zeer vaak, vaak en soms voorkomende bijwerkingen bepaald aan de hand van klinische onderzoeksgegevens. In het algemeen werden de zelden en zeer zelden voorkomende bijwerkingen bepaald aan de hand van spontane gegevens. Bij het toewijzen van een frequentie aan bijwerkingen werd geen rekening gehouden met de achtergrondniveau's in placebo-groepen. **Immuunsysteemaandoeningen:** Overgevoelghedreacties, anafylaxie/anafylactische reacties, bronchospasme, uitslag, oedeem van het gezicht of de tong; zeer zelden. **Zenuwstelselaandoeningen:** Hoofdpijn, onaangename smaak, onaangename geur; vaak. **Oogaandoeningen:** Glaucoom, verhoogde intraoculaire druk, cataract; zeer zelden. **Wazig zien:** Frequentie niet bekend. **Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinum-aandoeningen:** Epistaxis; zeer vaak. Droge neus, irritatie van de neus, droge keel, irritatie van de keel; vaak. Perforatie van het neusseptum; zeer zelden. Neusulcus; frequentie niet bekend. Er kunnen zich systemische effecten van nasale corticosteroiden voordoen, vooral bij hoge doses die langdurig voorgeschreven worden. **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. Beroepsbeoefenaars in de gezondheidszorg worden 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 Ou Direction de la Santé, Division de la Pharmacie et des Médicaments, Allée Marconi - Villa Louigny L-2120 Luxembourg, tel.: (+352) 2478 5592, fax: (+352) 2479 5615, e-mail: pharmacovigilance@ms.etat.lu Lien pour le formulaire: <http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/directionsante/div-pharmacie-medicaments/index.html>. Aflieveringswijze: 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:** BE502924. **DATUM VAN EERSTE VERLENING VAN DE VERGUNNING/HERNIEUWING VAN DE VERGUNNING:** 25 november 2016. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** Goedkeuringsdatum: 04/2023.

INFORMATIE VOOR GEZONDHEIDSWERKERS. Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. © 2024 Haleon group of companies or its licensors. Haleon Belgium. PM-BE-OTRI-24-00010. Date of preparation: 02/2024.



Het belang van vaccinatie, een heel leven lang

Van 21 tot en met 27 april vond de Europese Vaccinatieweek plaats. Het doel was het vergroten van het bewustzijn van het belang van vaccinatie bij het voorkomen van ziekten. Vaccinatie is zonder meer een succesverhaal in de geschiedenis van de mondiale gezondheid en de ontwikkeling ervan redt jaarlijks miljoenen levens. Sinds 2010 introduceerden 116 landen vaccins die ze voorheen niet gebruikten, waaronder vaccins tegen ernstige en dodelijke ziekten zoals pneumokokken, pneumonie, diarree, baarmoederhalskanker, tyfus, cholera en meningitis. Bovendien kende de ontwikkeling van vaccins heel wat innovaties. Er zijn nu vaccins ter bescherming tegen malaria, knokkelkoorts (dengue) en het ebolavirus, en veelbelovende vaccins tegen RSV, tbc en alle varianten van het influenzavirus. Nieuw onderzoek naar breedspectrum neutraliserende antilichamen en therapeutische vaccins opent nieuwe horizonten.

Vaccins zijn essentieel voor de preventie en de beheersing van veel overdraagbare ziekten, maar worden ook als onmisbaar beschouwd in de strijd tegen opkomende infectieziekten. Ze kunnen het bv. mogelijk maken uitbraken van infectieziekten te beheersen of te beperken of de verspreiding van antimicrobiële resistentie te bestrijden. Jammer genoeg drukken de uitbraken van mazelen die we momenteel meemaken, ons met de neus op de feiten. Grootschalige vaccinatieprogramma's en effectieve ziekte-monitoring zijn noodzakelijk om een hoge dekkinggraad te behouden en ziekten uit te roeien. Omdat mazelen zeer besmettelijk zijn, is de aanwezigheid ervan een indicator van een onvoldoende vaccinatiegraad en lacunes in het zorgsysteem. De opsporing van gevallen van mazelen door een surveillancesysteem brengt gemeenschappen en leeftijdsgroepen aan het licht die niet of ondergevacceerd zijn, net als ontoereikende programma's en een primaire gezondheidszorg. Het wijst ook op zaken die specifieke aandacht en interventies vereisen.

Nathalie Evrard

Inhoudstafel

FORMATIE

	Actualiteit	
	Algemeen nieuws	04-05
	mHealth Belgium advies over gezondheidsapps	06-07
	Blijven leren	
	De voetschimmel of atleetvoet	09-12
	Dossier Hormoonverstoorders	
	Meer aandacht voor HVS	15-20
	Gezondheid	
	Veneuze insufficiëntie	22-24
	Astma & COPD	26-28
	6 tips voor studenten en hun blok	30-32
	Gehoorbescherming	33
	Erectiestoornissen	34-35
	Voeding	
	Sporters, hun voeding en supplementen	39-40
	In de kijker	
	De waarde van zink	43
	Vragen van patiënten	44
	Info labo	46-47
	Wedstrijden	48
	Nieuws	49-50

09

15

26

MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 180 - APRIL 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 Daelema, apotheker - Charline Rousseau, apotheker • **Lay-out:** Fabrice Liben / 19Agency - fabriceliben@19agency.be • **Vertaling:** Mark De Geest / Twogether • **Drukkerij:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

Actualiteit: wat voor nieuws in de apotheek?

Uw advies is uw sterkste argument voor de patiënten die langskomen in uw apotheek. Daarom ook dit overzicht van de medische actualiteit waarmee u uw patiënten nog beter kunt informeren!

Chronische nierziekten en urinetest

Het aantal mensen met chronische nierziekten neemt zorgwekkend toe. Dit jaar zullen naar schatting 1,1 miljoen Belgen tekenen van nierschade vertonen. Omdat dit probleem zelden gepaard gaat met pijn in de nierzone of symptomen bij het urineren, blijft de ziekte lange tijd onder de radar. Wanneer een chronische nierziekte niet in een vroeg stadium wordt behandeld, zullen de nieren steeds minder goed gaan werken, wat geleidelijk leidt tot hart- en vaatziekten, chronisch nierfalen of zelfs de noodzaak van dialyse.

Dit moet u weten

Nierbeschadiging kan vroegtijdig worden opgespoord met een urinetest die de aanwezigheid van albumine opspoorde.

Bron: persbericht Wereldnierdag 14 maart GNFB/NBVN



'Deelbaar' of 'niet-deelbaar'?

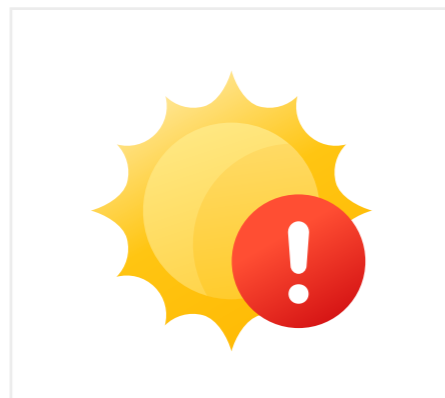
Het BCFI besloot het concept 'deelbaar' op tabletniveau te verduidelijken in de Commented Directory of Medicines.

➔ Tabl. (deelb.kwantit): betekent dat de tabletten een breuklijn hebben waardoor ze in gelijke doses kunnen worden verdeeld, waarbij elk van de twee helften dezelfde hoeveelheid actief ingrediënt bevat.

- ➔ Tabl. (deelb. niet kwantit.): betekent dat de breuklijn het mogelijk maakt ze te verdelen zonder te garanderen dat de twee helften dezelfde hoeveelheid actief ingrediënt bevatten.
- ➔ Tabl. (deelb): betekent dat geen informatie is verstrekt.

Dit moet u weten

Kleine dosisverschillen door het splitsen van tabletten kunnen vooral gevolgen hebben voor geneesmiddelen met een geringe therapeutisch-toxische marge.



De zon is terug: oppassen dus!

- ➔ Sommige uv-stralen kunnen doorheen een raam komen. Dus kan men zich achter een raam verbranden.
- ➔ Dagcrèmes met een SPF zijn niet zo betrouwbaar als zonnebrandmiddelen.
- ➔ Geen enkele bescherming is 100% effectief.
- ➔ Reeds van half maart tot half oktober kan de uv-index zelfs in ons land hoger zijn dan 3. Vanaf een index 3 (matig op een schaal van 1 tot 11+) moet je jezelf beschermen.
- ➔ De temperatuur beïnvloedt het gevaar van de zon niet.

Dit moet u weten

Een blootstelling van 10 minuten volstaat om vitamine D aan te maken.

Uw advies

Combineer schaduw, kleding en zonnebrandcrème en controleer de uv-index op uvindex.be (of de SunSmart Global uv-app die men kan downloaden).

Bron: Stichting tegen Kanker



Steeds meer soa's

Net als in andere Europese landen kampt ons land met een nieuwe toename van soa's. Chlamydia blijft de meest voorkomende soa in België, maar gonorrhoe kent sinds 2019 een veel grotere toename dan chlamydia en syfilis. Deze infecties zijn behandelbaar met antibiotica, maar het is belangrijk dat de behandeling correct wordt uitgevoerd, volgens de Belgische antibioticarijchlijnen, omdat Neisseria gonorrhoeae resistent is tegen sommige antibiotica.

Uw advies

Sommige van deze infecties kunnen asymptomatisch zijn en onbewust worden overgedragen. Als men een besmetting vermoedt, moet medisch advies worden ingewonnen.

Dit moet u weten

Screening is mogelijk bij de huisarts, in een centrum voor gezinsplanning of in één van de 3 laagdrempelige screeningscentra gelegen in Antwerpen (Instituut voor Tropische Geneeskunde), Brussel (MIA Centrum - St. Pieter) en Luik (Centre S).

Om de transmissieketen te doorbreken en de partners te waarschuwen bij een soa > partneralert.be

Bron: Sciensano en ECDC

Artistieke en therapeutische tatoeages

De meeste tatoeages zijn artistiek. Maar ze kunnen ook worden ingezet bij het herstel van fysieke en psychologische trauma's na een ziekte of ongeval. De meest voorkomende therapeutische tatoeages zijn deze die een borsttepelhof tekenen na een borstamputatie. Ze kunnen ook worden gebruikt bij huidweefsel dat is beschadigd door brandwonden, striae, littekens, gespleten lippen of zelfs om de gereconstrueerde penis van transgenders een natuurlijk uiterlijk te geven.

Na een trauma kan men zich van het lichaam vervreemden en wordt het moeilijk om er liefdevol en zorgenvrij naar te kijken. Therapeutisch tatoeëren is een vorm van hernieuwde toe-eigening van zichzelf en het lichaam.



Berk en allergieën

Het berkenpollenseizoen begon dit jaar officieel vrij vroeg. De berk stoot grote hoeveelheden zeer allergeen stuifmeel af en is een van de bomen die in ons land de meeste allergieën veroorzaakt. De opwarming van de aarde beïnvloedt de voortplantingscyclus van de bomen en leidt tot

een vroeger pollenseizoen. Het seizoen eindigt daarom echter niet significant eerder, waardoor de duur van de blootstelling aan pollen in de lucht toeneemt.

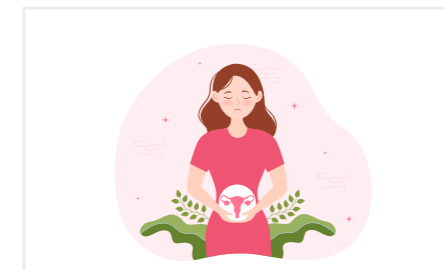
Bron: Sciensano



Roken, Buddy Deal in mei

Dit initiatief van de Stichting tegen Kanker heeft tot doel het roken de hele maand mei een halt toe te roepen met de steun van een 'buddy'. Het uiteindelijke doel is het volledig stoppen met roken.

Naast zijn steun en aanmoediging verbindt de buddy zich eveneens tot een uitdaging. De roker en de buddy krijgen na hun inschrijving advies over hoe ze hun missie/uitdaging succesvol kunnen voltooien.



1 tot 10 op de 100 vrouwen lijden aan endometriose

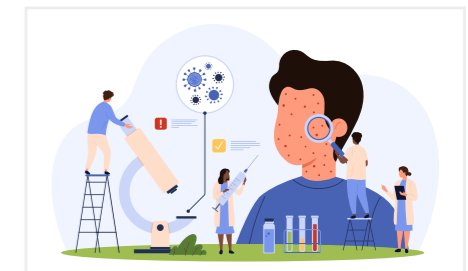
Deze ziekte verloopt niet bij alle vrouwen op dezelfde manier en dit bemoeilijkt de diagnose. Uit getuigenissen van patiënten blijkt dat het vaak zes tot tien jaar duurt voor een juiste diagnose uiteindelijk valt. Als de patiënten dan behandeld worden, zijn ze vaak teleurgesteld omdat de klachten niet (geheel) verdwijnen of na enige tijd opnieuw verschijnen.

De symptomen zijn talrijk en variëren afhankelijk van de locatie van de laesies. Pijnlijke menstruatie, bekkenpijn, verminderde vruchtbaarheid maar ook pijn tijdens seks en/of ontlasting, spijsverteringsstoornissen, branderig gevoel bij het plassen, vermoeidheid, depressie, angst. De ziekte

kan een grote impact hebben op het dagelijkse leven, maar soms veroorzaakt endometriose ook geen klachten.

Dit moet u weten

Er is geen manier om endometriose op te sporen. De diagnose komt er vaak na een combinatie van verschillende tests.



Een toename van de mazelen

Vorig jaar explodeerde het aantal gevallen van mazelen in Europa en ook België is daarop geen uitzondering. De toename is waarneembaar voor bijna de helft van de gevallen bij kinderen jonger dan 5 jaar. Mazelen zijn een zeer besmettelijke virusziekte en kunnen niet met antibiotica worden behandeld.

Dit moet u weten

Mazelen verstoren de werking van het immuunsysteem en bevorderen het optreden van andere infecties.

Uw advies

Mazelen zijn te voorkomen door vaccinatie. Er zijn twee doses nodig om goed geïmmuniseerd te zijn en een levenslange bescherming te hebben. Om groepsimmuniteit te bereiken is binnen de bevolking een vaccinatiegraad van 95% nodig.

Tekenbeten

Het begin van de lente luidt de terugkeer van het tekenseizoen in. Sciensano doet een beroep op de burgers om tekenbeten te melden via Tekennet.sciensano.be.

Let op: alleen beten op mensen (niet op dieren) moeten worden gemeld.

Michèle Koerperich

mHEALTHBELGIUM: advies over gezondheidsapps

mHealthBelgium is een federaal platform dat de patiënten en zorgprofessionals helpt erkende gezondheidsapps te vinden in het grote aanbod.

Medische apps: een fenomeen in volle groei

Van teleconsulten tot gelinkte medische toestellen: de vele facetten van e-gezondheid nemen een hoge vlucht. Gezondheidsapps vormen hierop geen uitzondering, zeker niet in een tijd waarin de meeste internetgebruikers de voorkeur geven aan hun smartphone of tablet...

Gezondheidsapps zijn zo populair dat we steeds vaker spreken over mobile health of m-health. Veel patiënten gaan er al mee om: we weten dat 20% van de chronisch zieke patiënten een app gebruikt om hun behandeling beter te kunnen opvolgen.

"Apps kunnen een meerwaarde bieden voor patiënten en zorgverleners. Het probleem is dat het aanbod zo groot is dat het moeilijk is om te weten of een applicatie betrouwbaar is of niet. Het mHealthBelgium-platform moet burgers en zorgaanbieders helpen hun weg te vinden: uiteindelijk krijgen zij een overzicht van alle door de overheid gevalideerde aanvragen," stelt Steven Vandeput, coördinator van dit platform.

De voordelen voor de patiënt zijn talrijk: een beter aangepaste behandeling (dankzij een preciezer diagnose), betere informatie over hun ziekte of behandeling (dankzij de real-time monitoring van be-

paalde parameters), de mogelijkheid om hun gezondheidstoestand op een aangepaste manier actiever te beheren (bv. met digitale therapeutische ondersteuning), een continue monitoring in plaats van eenmalige (monitoring op afstand) of nog een betere communicatie met het zorgteam... Deze apps worden dan ook doorgaans ingezet in het kader van preventie of voor de opvolging van een pathologie.

De validatie

Het platform www.mhealthbelgium maakt gebruik van een validatiepiramide met drie niveaus. "De eerste certificeert dat de aanvraag door de Europese Unie erkend is als medisch hulpmiddel (CE-markering)." Alle producten vermeld op mhealthbelgium zijn dus gevalideerd door het FAGG. De producenten verklaren uiteindelijk dat ze in orde zijn in het kader van de AVG die de persoonsgegevens beschermt. Het tweede niveau betreft de interoperabiliteit en con-

nectiviteit met de basisdiensten van het federale eHealth-instellingenplatform. Ten slotte kunnen apps het derde niveau bereiken wanneer ze gefinancierd worden door het RIZIV. Ze hebben dan een sociaaleconomische meerwaarde en kunnen worden vergoed. Op 1 oktober 2023 werd een nieuwe procedure voor de beoordeling van medische mobiele applicaties van kracht.

"Sinds de lancering begin 2019 konden we van mHealthBelgium een vertrouwde bron maken voor alles wat met mHealth te maken heeft in ons land. In die filosofie en aanpak gaan we verder", verduidelijkt Steven Vandeput nog.

"Burgers, zorgaanbieders en zorginstellingen zullen zo altijd beschikken over actuele informatie over betrouwbare mobiele applicaties", zegt Steven Vandeput. Deze nieuwe evaluatieprocedure heeft tot doel de integratie van medische mobiele apps in zorgtrajecten op het terrein te versnellen.

"Veel patiënten en zorgverleners willen mobiele zorgapplicaties gebruiken als onderdeel van hun zorgtraject: om het contact tussen de patiënt en het zorgteam te verbeteren, de gezondheidstoestand van de patiënt continu te kunnen monitoren in plaats van 'op specifieke tijdstippen', steeds meer relevante gegevens te verzamelen, enz. Maar uiteraard wil iedereen in zijn of haar geval de juiste oplossing kiezen", voegt Steven Vandeput er nog aan toe. "Juist daar ligt de meerwaarde van mHealthBelgium: we verzamelen informatie over medische mobiele apps in België en leggen uit wat ze wel en niet kunnen."

Het platform mHealthBelgium 2.0 zal voortaan verder actuele inlichtingen verstrekken over de aanvragen waarvoor een terugbetaling werd ingediend en ontvankelijk werd verklaard door het RIZIV: de datum van indiening van de aanvraag en het resultaat van de evaluatie door het RIZIV (positief en negatief). Het platform zal ook informatie brengen over het gebruik en de financiering van apps in de buurlanden en over diverse digitale zorgtrajecten in België.



SkinVision Monitoring van de gezondheid van de huid

SkinVision is een monitoringtool voor een vroege beoordeling van huidvlekken.

Met een smartphone maakt men een foto van een huidvlek en krijgt men binnen 30 seconden een risicobeoordeling terug op basis van de overeenkomsten tussen de foto en de huidkankerbeeldbank. Er wordt een eventueel advies gegeven om wel of niet naar een arts te gaan.

www.skinvision.com



FibriCheck Detecteert hartritmeafwijkingen

FibriCheck is een medisch gecertificeerde app waarmee hartritmeafwijkingen en bijbehorende symptomen via de app op de smartphone kunnen

worden geregistreerd.

www.fibrichck.com



FreeStyle Libre Flash Glucose Monitoring Voor diabetespatiënten

Het FreeStyle Libre Flash Glucose-zelf-monitoringsysteem inclusief de FreeStyle libreLink-app werkt met een compatibele

sensor die de glucosespiegels in het interstitiële vocht meet bij mensen (4 jaar en ouder) met diabetes, inclusief zwangere vrouwen. De app is ontworpen om de bloedglucosemeting te vervangen bij persoonlijk diabetesmanagement, inclusief insulinedosering. De FreeStyle LibreLink-app wordt op een compatibele smartphone geïnstalleerd.

moveUP Coach



Ondersteuning na het plaatsen van een prothese

De moveUP-app biedt patiënten persoonlijke ondersteuning en behandeling voor en na de plaatsing van hun heup- of knieprothese. Zorgprofessionals (fysiotherapeut of arts) hebben baat bij de data waarmee zij de

voortgang van hun patiënten kunnen monitoren om op efficiënte wijze de best mogelijke resultaten te verkrijgen en de patiënttevredenheid te verhogen.

Noona



Ondersteuningsapp voor kankerpatiënten

Noona is een cloudbased mobiele service die is ontworpen om door oncologiepatiënten gerapporteerde resultaten (PRO's) vast te leggen. De kankerklinieken

zijn online verbonden met de patiënten om de levenskwaliteit van de patiënt en de behandelingsresultaten te verbeteren en de efficiëntie van de kliniek te verbeteren.

Wat is een medische mobiele applicatie?

Met medisch mobiele app bedoelen wij een applicatie die:

1

Beschikt over een CE-label als medisch hulpmiddel en is aangemeld bij het FAGG.

2

Helpt de patiënt informatie te delen over zijn gezondheid vanuit de eigen omgeving (met of zonder sensoren) met een zorgverlener.

3

Helpt een zorgverlener een patiënt van op afstand te diagnosticeren, een therapie toe te passen of te monitoren via een medisch apparaat dat is ontworpen voor gebruik door de patiënt in zijn eigen omgeving.

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Myconail 80 mg/g medische nagellak. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** Een gram medische nagellak bevat 80 mg ciclopirox. Hulpstof met bekend effect: 10 mg cetostearylalcohol/g oplossing. Hulpstoffen: ethylacetaat, ethanol (96%), cetostearylalcohol, hydroxypropyl-chitosan, gezuiverd water. **FARMACEUTISCHE VORM:** Medische nagellak. Heldere, kleurloze tot lichtgelige oplossing. **THERAPEUTISCHE INDICATIES:** Milde tot matige schimmelinfecties van de nagels veroorzaakt door dermatofyten, gisten en schimmels, zonder betrokkenheid van de nagelmatrix/lunula. Myconail 80 mg/g medische nagellak is geïndiceerd voor gebruik bij volwassenen. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:** Dosering: *Pediatrische patiënten:* De veiligheid en werkzaamheid van Myconail bij kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar zijn nog niet vastgesteld. Er zijn geen gegevens beschikbaar. *Wijze van toediening:* Cutaan gebruik. Voor lokaal gebruik op de vingernagels, teennagels en direct aangrenzende huid (perionychium, hyponychium). Tenzij anders is voorgeschreven, wordt Myconail nagellak aangebracht in een dunne laag één keer per dag op de aangetaste nagel(s) na zorgvuldig wassen en drogen van de nagels. De medische nagellak moet over het gehele nageloppervlak, 5 mm van de omliggende huid en indien mogelijk onder de vrije rand van de nagel worden aangebracht. Myconail nagellak moet ongeveer 30 seconden drogen. De behandelde nagels mogen niet worden gewassen gedurende ten minste zes uur, daarom wordt aanbevolen om de nagellak 's avonds voor het slapen gaan aan te brengen. Nadien kan de normale hygiënische verzorging worden hernomen. Myconail nagellak hoeft niet te worden verwijderd met een oplosmiddel of schuurmiddel (zoals nagel vijlen); het is voldoende om de nagels te wassen. In het geval van onbedoelde verwijdering van de nagellak door wassen, kan Myconail nagellak weer opnieuw worden aangebracht. Regelmatig knippen van de rand van de nagel en verwijdering van losse delen, wordt aanbevolen. De behandeling dient te worden voortgezet tot volledige mycologische en klinische genezing wordt bereikt en een gezonde nagel opnieuw is aangegroeid. Gewoonlijk is de behandelingsduur van vingernagels ongeveer 6 maanden terwijl het voor teennagels 9-12 maanden is. Controle door schimmelkweek mag pas 4 weken na het eind van de behandeling ingezet worden om interferentie

van kweekresultaten te voorkomen door mogelijke resten van de werkzame stof. Omdat het een lokale behandeling betreft, is er geen andere dosering nodig voor speciale patiëntengroepen. Als de aandoening ongevoelig is voor behandeling met Myconail nagellak en/of er is een uitgebreide betrokkenheid van een of meer vinger- en teennagels, zal aanvullende orale behandeling overwogen moeten worden. **CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de hulpstoffen. Kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar door onvoldoende ervaring bij deze leeftijdsgroep. **BIJWERKINGEN:** De frequentie van voorkomen van bijwerkingen wordt als volgt uitgedrukt: zeer vaak ($\geq 1/10$), vaak ($\geq 1/100$ tot $<1/10$), soms ($\geq 1/1.000$ tot $<1/100$), zelden ($\geq 1/10.000$ tot $<1/1.000$), zeer zelden ($<1/10.000$), niet bekend (kan niet worden geschat op basis van de beschikbare gegevens). **Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen:** Zeer zelden: erythema, schilfers, brandend gevoel en jeuk op de toedieningsplaats. Niet bekend: uitslag, eczeem, allergische dermatitis, ook buiten de toedieningsplaats. (Voorbijgaande) nagelverkleuring (deze reactie kan ook worden toegeschreven aan de schimmelnagelziekte zelf). **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. Beroepsbeoefena-

PP: 34,00 €

Myconail

CICLOPIROX 80MG/G



SCHIMMELNAGEL ?

1^e wateroplosbare medische nagellak

- **Ciclopirox 80 mg/g**
Breed-spectrum anti-mycoticum
- **Hydroxypropyl-chitosane (HPCH)**
Bevordert de penetratie van ciclopirox

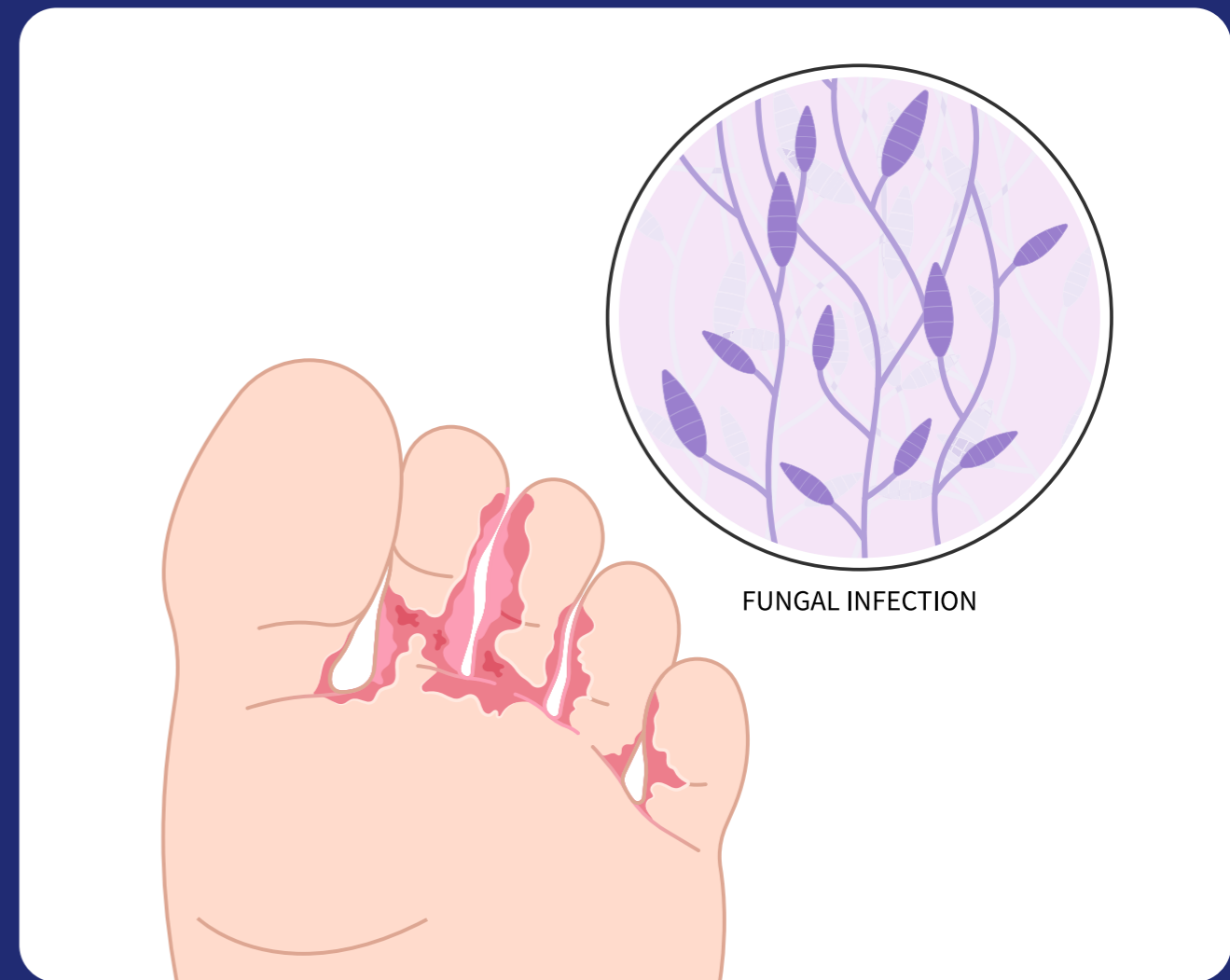
Milde tot matige schimmelinfecties van de nagels (tot 75% van het nageloppervlak, bij in totaal maximaal 5 nagels (inclusief teennagels en/of vingernagels) zonder aantasting van de nagelmatrix/lunula (witte, halve maantje van de nagel).



ren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Galileelaan 5/03, 1210 BRUSSEL / Postbus 97, 1000 BRUSSEL, Madou - Website: www.eenbijwerkingmelden.be - e-mail: adr@fagg.be **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** Laboratoires Bailleul S.A., 10-12, Avenue Pasteur, 2310 Luxemburg, Luxemburg **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE425363 **AFLEVERINGSWIJZE:** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** 11/2022

DE VOETSCHIMMEL

VOETSCHIMMEL IS EEN MYCOSE VAN DE RUIMTE TUSSEN DE TENEN DIE ZICH KAN UITBREIDEN NAAR DE VOETZOLEN EN WORDT BEVORDERD DOOR VOCHTIGHEID EN HITTE. DEZE DERMATOSE KOMT VEEL VOOR BIJ SPORTERS DIE IN GESLOTEN SCHOENEN ZWETEN, VANDAAR OOK DE ANDERE BENAMING 'ATLEETVOET'. DEZE PATHOLOGIE KOMT ZEER VAAK VOOR BIJ DE VRAGEN IN DE APOTHEEK EN KAN RECHTSTREEKS DOOR HET APOTHEEKTEAM WORDEN GEADVISEERD BIJ LOKALE, KLEINE EN ONGECompliceerde LAESIES.



Plantaire intertrigo interdigito of voetschimmel is een dermatofytose die wordt waargenomen tussen de tenen, meestal ter hoogte van de vierde ruimte tussen de tenen. Typisch is het witachtige uiterlijk met een centrale scheur. Vooreerst zien we erytheem en afschilfering samen met pruritus. De huid schilfert en scheurt. De mycose kan zich verder over de bovenkant van de voet verspreiden en een goed gedefinieerd boogvormig rood gebied vormen. Als deze aandoening onbehandeld blijft, kan ze ernstige complicaties (erysipelas ook wel wondroos of belroos genoemd) veroorzaken.



DE DERMATOFYTOSEN

De dermatofytosen of dermatofyten zijn oppervlakkige mycosen die secundair zijn aan keratinofiele schimmels die tot drie soorten behoren: Microsporum, Trichophyton en Epidermophyton. Ze zijn verantwoordelijk voor cutane verschijnselen van een kale huid (epidermofytis), maar ook op de nagels (dermofytic onyxis), de baard (sycosis) en de hoofdhuid (ringwormen). Een dermatofytose van de voet komt vaak voor bij kinderen en jongvolwassenen (minder vaak bij personen die in de puberteit gaan), maar ook bij patiënten tussen de 20 en 50 jaar. Het komt vaker voor bij mannen.

Ongeveer 20% van de bevolking heeft last van voetschimmel.

Interdigitaal dermatofytose van de voet is een klassieke klinische vorm die wordt gekenmerkt door witte schubben (met een gemacereerd uiterlijk) of zelfs scheurtjes of barstjes aan de basis van de interdigitaal ruimten. Deze groepjes bevinden zich vooral ter hoogte van de 4e en 5e teen en jeuken intens. Heel vaak gaat dit samen met hyperhidrose. Deze dermatofyt kan zich dan secundair ontwikkelen naar aangrenzende gebieden (de voetzool of de achterkant van de voet). In dit geval kan een schilferig of blaasjesachtig uiterlijk te zien zijn.



De typische symptomen

- ➔ **Jeuk: de jeuk verschijnt eerst tussen tenen 4 en 5 (5 = de kleine teen).**
- ➔ **Scheurtjes en roodheid.**
- ➔ **Irritatie.**
- ➔ **Een droge schilferige huid.**
- ➔ **Pijn bij het spreiden van de tenen.**
- ➔ **Aanzienlijk zweten aan de voeten.**
- ➔ **Gelijktijdige nagelinfectie is mogelijk. De nagels worden dik, verkleurd en broos.**

DE TRANSMISSIE

De voetschimmel is besmettelijk. Schimmels produceren immers 'zaadjes' die we sporen noemen die overal terechtkomen: op de vloer, tapijten, handdoeken, schoenen... Ze kunnen daar ongeveer een jaar overleven in afwachting van een nieuw slachtoffer als er niet grondig is gepoetst. Gezien de favoriete plekken waar schimmels zich vermenigvuldigen, is het makkelijk te begrijpen waarom atleten er het vaakst mee te kampen krijgen. De meeste sportschoenen zijn gemaakt van synthetische materialen die te weinig zweet doorlaten. Dit zorgt dan voor warme, vochtige voeten. Vaak gebruiken sporters ook gemeenschappelijke douches, dus warme en vochtige plekken waar schimmels graag vertoeven. Voetschimmel wordt ook vaak gezien bij beroepen waar het dragen van veiligheidsschoenen of rubberen laarzen nodig is.

Voorbestemmende factoren

- Blootvoets lopen op door sporen verontreinigde grond. Als een vloer niet goed wordt gereinigd, kunnen sporen langer dan twaalf maanden overleven.
- Maceratie (verweking) door het dragen van ongeschikte schoenen, waardoor nogal wat transpiratie ontstaat.
- Openbare zwembaden bevorderen de ontwikkeling van deze pathologie.



Deze fungi houden van vocht. Zwembaden, sauna's en collectieve douches vormen dan ook een ideale omgeving voor besmetting. Synthetische en sportschoenen laten de voet onvoldoende ademen en zijn ook een ideale omgeving.

ALS DE SCHIMMEL NIET WORDT BEHANDELD

- ➔ **Het Katrienewiel of de ringworm** is de besmetting die zich uitstrekt tot de rest van de voet. U ziet dat de schimmel een cirkelvorm aanneemt. In het midden ziet de huid er vrij normaal uit, maar aan de randen verschijnt een rode rand van enkele millimeter, licht gezwollen en soms afschilferend. In de volksmond wordt dit een Katrienewiel of soms ringschurft genoemd. De laesies kunnen gepaard gaan met jeuk, pijn of een branderig gevoel.
- ➔ **Onychomycose:** de schimmel ontwikkelt en vestigt zich op de teennagels. Vaak is het de nagel van de grote teen die als eerste is aangetast.
- ➔ **Schimmelinfecties** op de rest van het lichaam: ook andere delen van het lichaam zijn gevoelig voor schimmelinfecties. U moet weten dat een aantal schimmels permanent op onze huid aanwezig is. Normaal gezien vormt de huid een natuurlijke barrière tegen deze schimmels, maar in bepaalde omstandigheden kunnen ze de huid binnendringen en een infectie veroorzaken.
- ➔ **Mycose** kan ook worden geïnfecteerd door bacteriën die een zwaardere behandeling (antibiotica) vergen en in zeldzame gevallen erysipelas veroorzaken, een veel ernstigere infectie die vaak een ziekenhuisopname vereist.

Hoe herkent u onychomycose?

- Witte, gele of bruine kleuring.
- De nagel wordt dikker of verandert van vorm.
- De nagel wordt brokkelig en brokkelst daardoor gemakkelijk af.
- De nagel komt gedeeltelijk of helemaal los.

Uw advies

Raad uw patiënt aan ook andere gebieden te controleren die mogelijk besmet zouden kunnen zijn, vooral warme en soms vochtige of geïrriteerde delen van de huid, zoals de oksels, de liesstreek en de huidplooiën onder de borsten of tussen de billen. Ook hier kan jeuk, roodheid of vervelling duiden op de aanwezigheid van een schimmel.

DE PREVENTIEVE AANPAK

- De naleving van sommige hygiëneregels helpt het risico op deze mycosen te beperken:
- ➔ Het elke dag dragen van dezelfde schoenen vermijden die de maceratie bevorderen (vooral sportschoenen dus) en de voorkeur geven aan geventileerde modellen. Regelmatig van schoenen wisselen.
 - ➔ Beide voeten twee keer per dag wassen en de laesies zorgvuldig afdrogen met een persoonlijke handdoek. Twee verschillende handdoeken gebruiken: één voor de geïnfecteerde gebieden en de andere voor de rest van het lichaam.
 - ➔ De douche en de plekken waar men blootvoets loopt spoelen en desinfecteren om infectie of herinfectie te voorkomen.
 - ➔ Tapijten in de badkamer zijn niet aan te bevelen.
 - ➔ Regelmatig stofzuigen (om huidschilfers te verwijderen)
 - ➔ Nagelverzorgingsaccessoires met alcohol desinfecteren.
 - ➔ Herhaald bezoek vermijden aan warme en vochtige plaatsen (bubbelbaden, sauna, etc.).
 - ➔ Indien nodig adviseren wij anti-transpirantpoeders en het dragen van geschikte (vooral bredere) schoenen.

DE CURATIEVE BEHANDELING

Deze behandeling start wanneer de lokale hygiëne- en droogingrepen onvoldoende zijn.

1. De onmiddellijke behandeling

Bij oppervlakkige mycotische infecties zorgt een lokale behandeling doorgaans voor een bevredigend resultaat. Een orale behandeling is niet effectiever en veroorzaakt meer bijwerkingen. Bij Candida-infecties (intertrigo, tinea manuum) is een behandeling met azoolderivaten (isoconazol 1%) de best gedocumenteerde. Ook terbinafine is een therapeutische optie.

Uw advies

Deze behandelingen worden toegediend in een ritme van twee toepassingen per dag gedurende twee tot vier weken. Als de schimmelaanval algemener is, is het omwille van de bijwerkingen nodig om over te gaan naar een orale behandeling, voor een vrij korte periode (max 4 weken). De crème twee keer per dag tussen alle tenen aanbrengen, na het wassen en drogen van de voet(en). U kunt hiervoor een antiseptische zeep aanbevelen vóór men de crème aanbrengt.

2. De vervolgbehandeling

De behandeling duurt minimaal 1 tot 2 weken nadat de symptomen verdwenen zijn: dit is nodig om de sporen te elimineren (de sporen zijn een teken dat de schimmel nog aanwezig is). De totale behandelingsduur varieert meestal tussen de 4 en 6 weken!

3. De schoenen

Alleen de voet behandelen is onvoldoende: ook de schoenen moeten worden behandeld om de sporen te vernietigen. Dit gebeurt met een spray met een schimmelwerend derivaat.

Welke galenische vorm?

De doseringsvorm kiest men best op basis van het uiterlijk van de laesies. Voor droge laesies zijn er de crèmes en voor gemacereerde laesies gels, poeders en vloeibare emulsies. Bij een secundaire infectie en wonden kan verder nog een **lokaal antisepticum** zoals chloorhexidine of povidon-jood worden gebruikt vóór het plaatselijke antischimmelmiddel wordt aangebracht. Dit zal de bacteriële ontwikkeling beperken.

DOORVERWIJZEN

- ➔ Indien er na correct gebruik van crèmes en sprays geen duidelijke verbetering optreedt.
- ➔ Wanneer recidieven frequent voorkomen.
- ➔ Wanneer een nagel is aangetast.
- ➔ Wanneer de ontsteking aanzienlijk is en de hele voet treft.

➔ Ouderen, diabetici, mensen met een slechte bloeddoorstroming in de benen en de voeten zijn risicogroepen. Het is verstandig om hen naar een arts door te verwijzen zodra de eerste klachten zich voordoen.

Na een mycologisch monster zal de dermatoloog de behandeling individualiseren met het voorschrijven gedurende meerdere maanden van orale en plaatselijke behandelingen.

Wat met de aromatherapie?

Etherische olie van Tea tree is een referentie ontsmettende olie vanaf het moment dat een infectie bestreden moet worden. De olie heeft een antivirale, antibacteriële, schimmel- en parasietwerende werking.

Onderzoekresultaten

Andrew C. Satchell et al.1. - afdeling Dermatologie van het Royal Prince Alfred Hospital van het Australian Tea Tree Oil Research Institute vergeleken in een dubbelblind en placebogecontroleerd klinisch onderzoek de etherische oliën van Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*) aan 25% en aan 50% voor patiënten met voetschimmel. Dit onderzoek werd goedgekeurd door de 'Ethics Review Committee' van het Royal Prince Alfred Hospital in Sydney. De auteurs bevestigen de effectiviteit van Tea Tree etherische olie op 25% en 50% bij de behandeling van een interdigitale voetschimmel na 4 weken behandeling.

Zich inspirerend en baserend op deze studie kunt u uw patiënt een mengsel van 25% etherische olie van Tea Tree adviseren met
➔ 7,5 ml plantaardige hazelnoot- of nigellaolie.
➔ 2,5 ml etherische olie van Tea Tree

Uw advies

Gedurende 4 weken aanbrengen of langer indien nodig en dit tweemaal daags, waarbij u tegelijk aandringt op de strikte naleving van de hygiëne.

Voor de behandeling van de schoenen:

- ➔ EO van Tea-tree - 300 druppels
 - ➔ EO van Palmarosa - 180 druppels;
 - ➔ EO van Citroen eucalyptus - 120 druppels;
- Spray 30 ml.

Uw advies

Rechtstreeks in de schoenen verstuiven en dit best 's avonds zodat ze de hele nacht kunnen drogen.

Nathalie Evrard



Daktarin® spray powder 8 g	CNK: 2051-928	PP: € 10,47
----------------------------	---------------	-------------

Jeuk, kloven, schilfertjes?

Behandel en voorkom voetschimmel met Daktarin® Spray



- 1 Schimmeldodend en schimmelwerend
- 2 Houdt de voeten droog, en heeft een verkoelend effect
- 3 Handig in gebruik



Adviseer Daktarin® Spray ook preventief voor in de schoenen:
• voorkomt voetschimmels
• bestrijdt onaangename geurtjes

DAKTARIN® 2% huidspray poeder

KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING: 20 mg miconazolnitraat per gram poeder (2%). Hulpstoffen met bekend effect: 1 gram poeder bevat 255 mg (10% w/w) ethanol. Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1. **FARMACEUTISCHE VORM:** Huidspray, poeder. **THERAPEUTISCHE INDICATIES:** In combinatie met crème aangewezen bij: - luierdermatitis door Candida; - de behandeling van huidplooien (liesploo, interdigitale plooien...) die geïnfecteerd werden door dermatofyten of gisten en al of niet gesuperinfecteerd zijn door grampositieve bacteriën. Daktarin 2% huidspray, poeder kan ook profylactisch worden aangewend in kousen en schoenen (bv. door sportlui). **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:** Het poeder 2 maal per dag op de te behandelen letsels aanbrengen. Bij profylactisch gebruik in schoenen en kousen volstaat 1 maal per dag. De behandelingsduur van huidmycosen met lokale antimycotische preparaten verschilt van patiënt tot patiënt. Als basisprincipe geldt dat men behandelt tot minstens één week na de klinische genezing, omdat de mycologische genezing dikwijls met enige vertraging volgt. Gemiddeld zullen 2 tot 6 weken nodig zijn om een huidmycose te behandelen, naargelang van de lokalisatie van het letsel. **CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor de werkzame stof, andere imidazool-derivaten of voor een van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. **BIJWERKINGEN:** De bijwerkingen die werden gemeld door 834 patiënten die miconazolnitraat 2% crème en/of placebo in een crèmebasis gebruikten in 21 dubbelblinde klinische studies, worden weergegeven in Tabel 1 hieronder. Bijwerkingen gemeld tijdens post-marketing ervaring met Daktarin zijn eveneens opgenomen in Tabel 1. De bijwerkingen worden weergegeven volgens frequentie categorie, met de volgende conventie: Zeer vaak (≥ 1/10); Vaak (≥ 1/100, < 1/10); Soms (≥ 1/1.000, < 1/100); Zelden (≥ 1/10.000, < 1/1.000); Zeer zelden (< 1/10.000); Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). Bijwerkingen gemeld tijdens klinische studies en post-marketing bewaking worden weergegeven volgens frequentie categorie op

basis van de incidentie in klinische studies of epidemiologische studies, indien bekend. Tabel 1: Bijwerkingen gemeld tijdens klinische studies en post-marketing ervaring. Daktarin 2% huidspray, poeder maakt geen vlekken op huid of kledingstukken. 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. Beroepsbeoefenaars in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Postbus 97, B-1000 Brussel Madou (www.eenbijwerkingmelden.be; adr@fagg.be). **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** Johnson & Johnson Consumer NV/SA, Antwerpseweg 15-17, B-2340 Beerse. **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE190355. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** 03/2023. Datum van de laatste goedkeuring van de SKP: 03/2023. Meer informatie is beschikbaar op verzoek.

Systeem/ orgaanklassen volgens gegevensbank MedDRA	Bijwerkingen	
	Frequentie categorie	
	Soms	Niet bekend
Immuunsysteem-aandoeningen		Anafylactische reactie Overgevoeligheid
Huid- en onderhuid-aandoeningen	Branderig gevoel op de huid, Huidontsteking, Hypopigmentatie van de huid	Angio-oedeem, Netelroos, Contactdermatitis, Uitslag, Erytheem, Jeuk
Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen	Irritatie op de toedieningsplaats, Branderig gevoel op de toedieningsplaats, Jeuk op de toedieningsplaats, Reactie op de toedieningsplaats NAO, Warmte op de toedieningsplaats	

BE-DKR-2400023

Alline

voor alle vrouwen!



Haargroei¹

Natuurlijke en biologisch beschikbare keratine
+ Vitaminen B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12
+ Vitaminen C, E, β -caroteen
+ Ijzer, koper & zink

1 tot 2 capsule(s) per dag

Anti-haaruitval²

500 mg pure en biologisch beschikbare keratine
+ 150 mg Venushaar
+ 50 mg heermoes-extract
+ Vitaminen B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12
+ Vitaminen C en E
+ Ijzer, koper & zink

1 tot 2 tablet(ten) per dag

In de apotheek

¹ Zink is betrokken bij de normale eiwitsynthese (bijvoorbeeld keratine) en onderhoud van normaal haar.
² Venushaar draagt bij tot vertraging van de haaruitval.

MEER RUCHTBAARHEID GEVEN AAN HORMOONONTREGELAARS

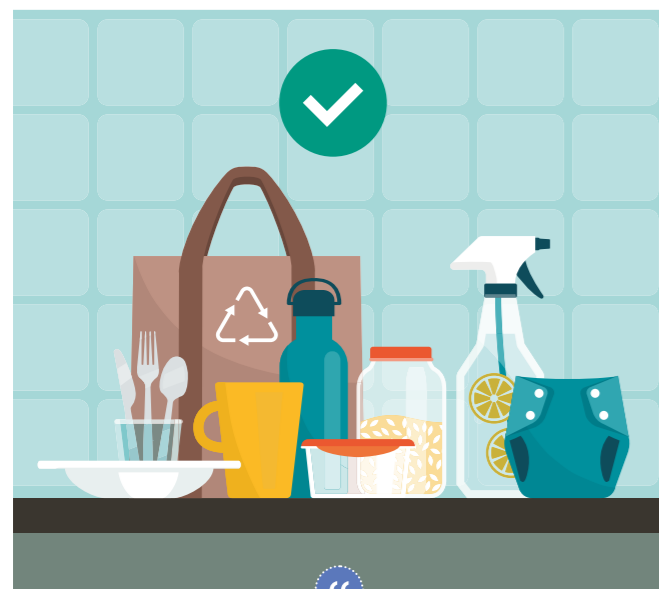
Bisfenol A, cadmium, ftalaten, siliconen, parabenen, enz: de HVS voor hormoonverstoorders of hormoonontregelaars zijn ons dagelijks leven binnengeslopen. Deze stoffen bevinden zich waarschijnlijk in alledaagse producten, van shampoo's tot kastickets en speelgoed. Deze moleculen zijn risicofactoren voor ziekten, maar het is moeilijk om zich terug te vinden in de regelgeving en de gevolgen ervan op mensen. De zorgverstreker is bij uitstek geschikt om kwalitatieve en passende informatie over HVS door te geven. We zetten een en ander op een rij zodat u kunt communiceren met uw patiënten zonder meteen een angstwekkende boodschap over te brengen.



De afgelopen decennia zijn stoffen met een hormoonverstoring de werking een ernstig probleem geworden voor politici, wetenschappers en de maatschappij in het algemeen. Het bewijsmateriaal over de link tussen hormoonontregelaars en kanker, een lager IQ, onvruchtbaarheid, de ziekte van Alzheimer, zwaarlijvigheid, enz. stapelt zich op. De voorbije jaren werd bijzondere aandacht besteed aan een groep hormoonontregelaars (HVS), waarvan het toxische mechanisme de hormonale mechanismen verstoort van het organisme dat eraan wordt blootgesteld en/of zijn nakomelingen.

1 WAT IS EEN HORMOONVERSTOORDER?

Er zijn in het milieu bepaalde stoffen gevonden die de werking van het endocriene systeem (= hormoonstelsel) kunnen wijzigen met schadelijke gevolgen voor de gezondheid. Sinds ongeveer twintig jaar bestaan er verschillende definities van de term 'hormoonontregelaars'. De tot nu toe meest aanvaarde is deze die in 2002 door de Wereldgezondheidsorganisatie is voorgesteld: "Een hormoonontregelaar is een stof (of mengsel van stoffen) die de functies van het endocriene systeem verandert en daardoor negatieve effecten veroorzaakt in een intact organisme, bij zijn nakomelingen of binnen (sub)populaties".



De aanwezigheid van hormoonontregelaars in het milieu kan aanzienlijke gevolgen hebben voor onze gezondheid.

"We zien veel meer genitale misvormingen dan voorheen, borstontwikkeling bij jongens, ernstige acne bij vrouwen van 25 tot 35 jaar, een vermindering van de vruchtbaarheid, een toename van sommige kankers, vroegtijdige menstruatie, zaken die eerder niet voorkwamen," verduidelijkt prof. dermatoloog Dominique Tennstedt.

2 WAAR(IN) VINDEN WE DEZE HORMOONONTREGELAARS?

De onderzoeken - de meeste waren experimenteel - identificeerden meer dan 800 hormoonverstoorders. Sommige zijn van nature aanwezig in ons milieu en voeding (fytosteroiden, mycotoxinen) maar andere kunnen het gevolg zijn van menselijke activiteiten. In dat geval zitten ze in heel wat alledaagse producten. De meeste zijn producten die worden gebruikt

- ➔ in de landbouw (pesticiden),
- ➔ kunststoffen (bisfenol A),
- ➔ textiel (vlamvertragers),
- ➔ cosmetica (typische conserveermiddelen - trichlosan en parabenen - of weekmakers - ftalaten),
- ➔ hygiëneproducten (conserveermiddelen),
- ➔ parfums en voedseladditieven.
- ➔ zware metalen (lood, methylkwik)
- ➔ persistente organische verontreinigende stoffen of POP's zoals dioxinen, PCB's, DDT, enz.

Deze stoffen kunnen ons lichaam binnendringen door inslikken (spijsvertering), inhalatie (ademhaling) of contact met de huid en dit in zeer variabele concentratieniveaus. De lucht, vooral dan binnenskamers, kan vervuild geraken door HVS die bv. afkomstig zijn van nieuwe meubels, plastic speelgoed, siliconen keukengerij, tapijten, verf, vloerbekleding... De HVS kunnen ook ons lichaam binnendringen via de huid door cosmetica. De HVS migreren vanuit voedselcontainers zoals plastic containers, waterflessen, met teflon gecoat kookgerei, yoghurtpotten, enz., in voedsel en kunnen vervolgens worden ingenomen.

Dit moet u weten

Hitte stimuleert hun migratie van de container naar het voedsel. U moet weten dat hormoonontregelaars lipofiel zijn. Ze hechten en blijven gemakkelijker zitten in fettiger stoffen zoals olie, die daarom beter bewaard kunnen worden in glazen flessen.

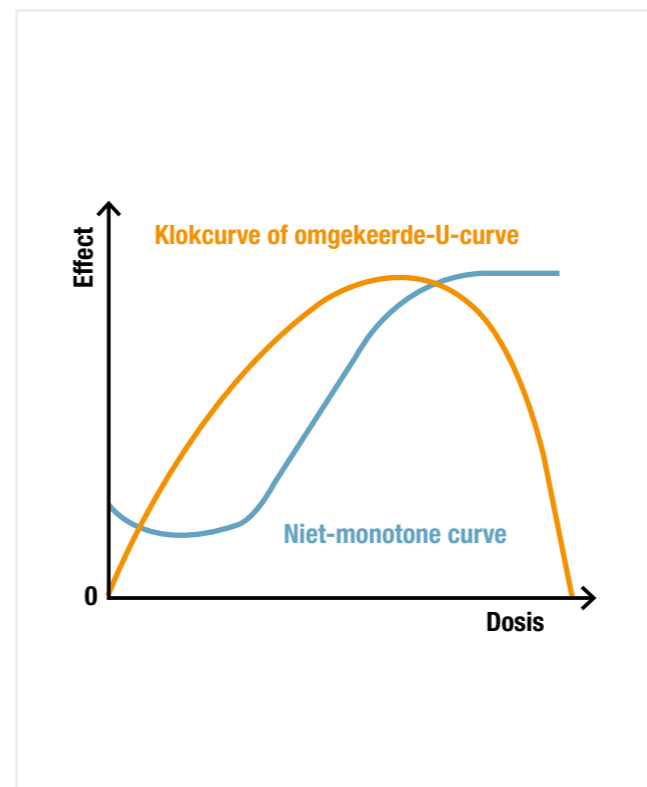
3 Hoe werken de HVS?

Hun werking kan op verschillende manieren gebeuren:

- ➔ Ze bootsen de werking na van een natuurlijk hormoon en veroorzaken zo een reactie van dit hormoon.
- ➔ Ze verhinderen dat een hormoon zich aan zijn receptor hecht en daardoor de overdracht van het hormonale signaal blokkeert.
- ➔ Ze verstoren de productie of regulatie van hormonen of hun receptoren.

Door het endocriene stelsel te verstoren, kunnen deze stoffen dus verschillende biologische processen wijzigen zoals het metabolisme, vruchtbaarheid, voortplanting, ontwikkeling, immuunsysteem, cognitie, enz. en toxische gevolgen veroorzaken. De wetenschap moet nog meer onderzoek voeren om de werking van de HVS te vatten.

"De effecten van HVS zijn niet noodzakelijk dosisafhankelijk (zie de curve hieronder). Ze kunnen in de loop van de tijd worden uitgesteld en over meerdere generaties worden overgedragen. De schadelijke gevolgen van HVS kunnen optreden bij hoge doses en vervolgens afnemen (bell-curve) of bij zeer lage doses, vervolgens achteruitgaan en toenemen (niet-monotone curve)", legt professor Tennstedt uit.



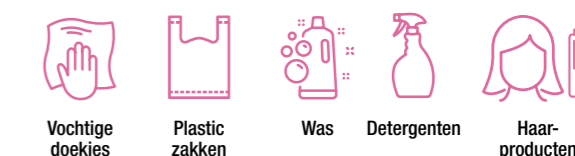
HORMOONVERSTOORDERS

— WAAR ZE VANDAAN KOMEN —

BISFENOLEN



ALKYLFENOLEN



FTALATEN



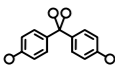
PESTICIDEN



FORMALDEHYDEN

PFOA & PFOS





4

WAT ZIJN DE EFFECTEN VAN HVS OP ONZE GEZONDHEID?

Men vermoedt dat verschillende aandoeningen en ziekten verband houden met de blootstelling aan HVS (zie tabel). De identificatie van een oorzaak-en-gevolg-verband tussen de werking van een HVS en de schadelijke bijwerkingen ervan is complex. De ziekten die gelinkt worden aan een hormoonontregeling zijn meestal ook multifactorieel. Bovendien wordt eenzelfde persoon in de loop van zijn leven blootgesteld aan een groot aantal chemische stoffen (exposoom) en over het resulterende cocktail-effect is nog maar weinig bekend.

De effecten van HVS op de gezondheid

De mogelijke gezondheidseffecten zijn afkomstig uit het literatuuronderzoek van de PEPS'PE-studie, waarin de effecten worden gerangschikt op basis van drie afnemende bewijsniveaus: voldoende, plausibel en onvoldoende. Deze effecten kunnen niet alleen worden toegeschreven aan de blootstelling aan HVS en zijn voor grotendeels multifactorieel (andere risicofactoren zijn dan genetica, leefstijl, enz.)

Effecten van HVS op de gezondheid

Kankers	Borstkanker - Prostaatcancer - Lymfomen en leukemie - Eierstokkanker. Baarmoederhalskanker - Teelbalkanker
Metabool-ziekten	Diabetes type 2 - Obesitas
Neurologische ontwikkelingsstoornissen	Daling van het IQ - Emotionele, gedrags-, relationele, cognitieve en autismespectrumstoornissen, aandachtstekort - met of zonder hyperactiviteit
Problemen met de voortplanting	Endometriose - Cryptorchidie - Baarmoederfibromen - Hypospadie - Ongunstige zwangerschapsuitkomsten - Veranderde spermakwaliteit Vroegtijdige puberteit - Onvruchtbaarheid
Immuun- en ontstekings-ziekten	Auto-immuunziekte van de schildklier - Astma Allergieën
Allergie	Andere effecten op de gezondheid.

Volgens de PEPS'PE studie worden andere ziekten geïdentificeerd met nog steeds onvoldoende bewijs. Het gaat dan om het polycysteus ovarium syndroom, schildklierkanker, afwijkingen in de tandontwikkeling (glazuur hypomineralisatie), hyper- en hypothyroïdie, enzovoort. Er is dus aanvullend onderzoek nodig om een causaal verband met blootstelling aan HVS vast te stellen.

5

IN WELKE PERIODE VAN HET LEVEN ZIJN WE BIJZONDER GEVOELIG VOOR HVS?

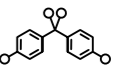
"Iedereen wordt blootgesteld aan hormoonontregelaars. We zijn echter bijzonder gevoelig voor de effecten ervan tijdens de periodes van hormonale veranderingen in ons leven. We hebben het dan over periodes van kwetsbaarheid: gedurende de eerste duizend levensdagen (vanaf de eerste dagen van de zwangerschap tot de derde verjaardag van het kind) en verder nog in het bijzonder tijdens de kindertijd en de adolescentie. De verstoring van de communicatie tussen de cellen is op die momenten uiteraard gevaarlijk", aldus de professor.

Wat met de regelgeving?

Het op de markt brengen van chemische stoffen is onderworpen aan de Europese REACH-verordening - die staat voor 'Registration, Evaluation and Authorisation of Chemicals'. Ze identificeert zeer zorgwekkende stoffen, waaronder de HVS. Chemische stoffen die als gevaarlijk worden geïdentificeerd, komen in de Europese CLP-verordening ('Classification, Labelling and Packaging') in verschillende categorieën terecht. Daarbij horen de categorieën kankerverwekkend, mutageen, giftig voor de voortplanting (CMR) en, sinds 2023, hormoonontregelaars (HVS). Er zijn verschillende stoffen die op Europees niveau worden bestempeld als HVS. Ze staan vermeld op de website edlists.org. Er zijn echter niet voor alle stoffen die op de markt komen studies beschikbaar die de HVS-werking onderzoeken. Deze effecten zijn ook zeer complex om te identificeren en op te lijsten.



Ondanks deze regelgeving en gezien de vele chemische stoffen die ons omringen, is het gerechtvaardigd om voorzorgsmaatregelen te nemen en de blootstelling aan deze stoffen te beperken, zowel in het dagelijkse als in het beroepsleven.



6

WELKE MAKKELIJKE EN EENVOUDIGE TIPS KUNT U UW PATIËNTEN GEVEN?

Het vermijden van elk contact met HVS is onmogelijk maar men kan de blootstelling wel aanzienlijk verminderen.

Dit zijn enkele algemene regels:

- ➔ Plastic flessen, blikjes en conserven mijden.
- ➔ Tupperware-achtige plastics niet gebruiken in de magnetron.
- ➔ Verse producten eten met voorkeur voor producten uit de biologische landbouw. Al het voedsel goed spoelen om pesticiden te verwijderen. Ultrabewerkte producten vermijden.
- ➔ Tapijten en stoffering die vlamvertragers bevatten, net als chemische huisparfums vermijden of beperken.
- ➔ Voedingsmiddelen in plastic (ftalaten) vervangen door verse producten.
- ➔ Koken met gietijzeren of roestvrijstalen potten en pannen en Tefloncoatings vermijden.
- ➔ Kiezen voor kleding van natuurlijke vezels zoals katoen, linnen, zijde, in plaats van synthetische vezels.
- ➔ Nieuwe kleding wassen voor men ze draagt.
- ➔ De voorkeur geven aan de eenvoudigste schoonmaakproducten: witte azijn, zuiveringszout, enz.
- ➔ Het gebruik van insecticiden of deodorants in huis of in de auto vermijden en ook grote hoeveelheden cosmetica vermijden.

7

EN WAT MET DE COSMETICA?

De blootstelling aan lage doses HVS is onvermijdelijk, maar het gebruik van cosmetica die een of meer HVS bevatten, verhoogt het inherente risico dat aan het gebruik ervan is verbonden. Ze zijn trouwens vaak aanwezig in de vorm van nanodeeltjes die gemakkelijker in het lichaam binnendringen. Verder bestaat de dagelijkse gezichtsverzorging doorgaans uit 2 tot 3 verschillende producten - en dan hebben we het nog niet over de make-up- wat een 'cocktail-effect' kan veroorzaken omdat er dan meerdere HVS in contact komen met de huid. Het kan ook dat men dezelfde hormoonverstoorder in verschillende concentraties in verschillende producten gebruikt. Men moet zich dan ook afvragen of sommige cosmetica echt nodig zijn en proberen het dagelijkse gebruik te vereenvoudigen.

- ➔ Beveel indien mogelijk cosmetica, inclusief zonbescherming, aan zonder hormoonontregelaars, waarvan ook de verpakking ze niet bevat.
- ➔ Raad cosmetische behandelingen aan met zo weinig mogelijk ingrediënten.

- ➔ Wees op je hoede met sommige etherische oliën en check steeds hun oorsprong (pesticiden).
- ➔ Het gebruik van nagel- en andere lak beperken (zeker helemaal bij zwangerschap).
- ➔ Langdurige en waterproof make-up vermijden.
- ➔ Wees nog waakzamer als je huid dun of gekwetst is.
- ➔ Indien de patient een gevoelige huid heeft of een aangetaste huidbarrière (atopie, allergie, psoriasis, enz.), moet u en hij nog beter opletten.
- ➔ Plastic containers zoveel mogelijk beperken.
- ➔ Het gebruik van cosmetica tijdens de zwangerschap verminderen om de blootstelling van de foetus aan HVS te verminderen.
- ➔ Goed advies verstrekken voor zonbescherming en die jaarlijks vernieuwen. Octocryleen is niet aanbevolen voor zwangere vrouwen en kinderen.

"Zonder alarmistisch en zich tegen deze producten te willen keren, is het toch belangrijk om echt aandacht te besteden aan de formuleringen van onze cosmetica. Dit om zo veel mogelijk bepaalde stoffen te vermijden die schadelijk zijn voor onze gezondheid en onze huid. We moeten de consumenten benadrukken dat het vermijden van sommige cosmetica die schadelijk worden geacht voor de gezondheid en het vervangen ervan door andere, biologisch of niet, niet alle problemen oplost en zelfs riskant en gevaarlijk is", waarschuwt professor Tennstedt. Het probleem wordt dan gewoon verplaatst: het vervangende product kan ook slecht verdragen worden of een verergerend effect hebben. "Het is belangrijk dat u uw patiënten geruststelt en hen informeert over de werkelijke toxiciteit en vermoede gevaren van de betrokken ingrediënten. Samen met de trend van natuurlijke producten kwamen etherische oliën (EO) ook meer in de belangstelling en worden ze gebruikt in therapieën en cosmetica. De belangrijkste bestanddelen zijn vluchtige terpenen die snel afbraak- en allergene stoffen produceren (limoneen, linalool, enz.). Ze kunnen echter residuen van bestrijdingsmiddelen bevatten en allergieën veroorzaken. EO van tea tree, dat eczeem of pseudo-erythema multiforme veroorzaakt, en EO van lavendelolie, verantwoordelijk voor beroepseczeem onder masseurs en fysiotherapeuten, geven het vaakst problemen. De kopzorgen en onrust komen ook voor bij cosmetische EO-mengsels die men zelf maakt," merkt de specialist nog op.

Baby's vergen nog meer waakzaamheid

Wijs de mama's en papa's op het belang van een goede, doordachte keuze van de producten: plasticvrije luiers gemaakt van natuurlijke materialen, wasbare doekjes, parfümvrije verzorgingsproducten met een minimum aan ingrediënten.

De PFAS, intussen vaste klant in het nieuws

PFAS (of per- en polyfluoralkyl) zijn verbindingen uit de chemische industrie die behoren tot de HVS. PFAS hebben de bijzonderheid dat ze zeer hardnekkig zijn, zowel in het milieu als in het menselijk lichaam. Ze hebben een halfwaardetijd van enkele tot tientallen jaren (d.w.z. de tijd die het lichaam nodig heeft om de helft van een ingenomen hoeveelheid medicatie af te breken). En ook al is het moeilijk om een direct verband tussen oorzaak en gevolg te vinden, toch tonen veel onderzoeken aan dat de toxiciteit ervan groter is dan gemeld. Het menselijk lichaam heeft immers tijd nodig om ze te verwijderen.

De gevolgen kunnen een daling van de immuniteit, vruchtbaarheid-, schildklierproblemen, een impact op zwaaarlijvigheid zijn... Voeg daar de waarschijnlijke risico's van kanker, autisme of zelfs neurologische aandoeningen aan toe. Maar het gevaarlijkst is sowieso de heuse cocktail van chemische stoffen waarmee we haast dagelijks te maken hebben.

PFAS worden in veel 'gewone' dagelijkse producten gebruikt, van voedselverpakkingen tot pannen en cosmetica. Ook in het leidingwater zijn onlangs sporen van deze stoffen aangetroffen. Perchloraat is dan weer een chemische stof die vooral in kunstmest wordt gebruikt. De regelmatige blootstelling aan PFAS en perchloraat kan gezondheidsproblemen veroorzaken, of het nu gaat om hormonale problemen, vruchtbaarheid of zelfs kanker.



In deze context stelt de Hoge Gezondheidsraad - HGR - voor om een grenswaarde vast te leggen voor deze chemicaliën in flessenwater en in water dat in de voedingsindustrie wordt gebruikt. "Dit zal de blootstelling aan alle PFAS en perchloraat niet voorkomen, maar wel de impact ervan verminderen", zegt professor Catherine Bouland (ULB).

De HGR adviseert nu een grenswaarde van 4 ng/liter voor het totaal van vier veel voorkomende PFAS (PFOA, PFOS, PFNA en PFHxS) en stelt een grenswaarde voor van 100 ng/liter voor de som van de overige twintig meetbare PFAS. Wat perchloraat betreft, keurt de HGR een maximumlimiet van 13 microgram per liter goed, en zelfs 2 microgram per liter voor zuigelingen en jonge kinderen.

De HGR benadrukt ook "het belang van regelmatige monitoring en een passend optreden bij een overschrijding van de vooropgestelde waarden."

Octocryleen

Een Amerikaans onderzoek toonde intussen aan dat octocryleen, een uv-filter die vaak wordt gebruikt in zonnebrandmiddelen en cosmetische producten, op natuurlijke wijze wordt afgebroken tot een stof die mogelijk een HVS en kankerverwekkend is: benzofenon (verboden in België). Het belang van de studie ligt hoofdzakelijk in de ontdekking van de afbraak van octocryleen tot benzofenon in producten die snel verouderen. Dit wijst ons tegelijk op het belang om zich te houden aan de aanbevelingen van de houdbaarheidsdatum, zonnebrandproducten uit de buurt van hitte te bewaren en nooit zonnebrandcrème te gebruiken die het jaar ervoor is gebruikt.

Een referentiewebsite

Deze database vermeldt stoffen die op EU-niveau als HVS zijn geïdentificeerd (Lijst I) en stoffen waarvan de hormoonontregelende werking wordt geëvalueerd op basis van de Europese wetgeving (Lijst II). Ten slotte bevat een derde lijst stoffen waarvan de hormoonontregelende werking op basis van wetenschappelijk bewijs zijn beoordeeld door een deelnemende nationale overheid (Lijst III).

www.edlists.org

Nathalie Evrard

epitact®

ONTDEK EEN MEDISCH APPARAAT DAT EEN REVOLUTIE TEWEG ZAL BRENGEN IN DE BEHANDELING VAN ZWARE BENEN

Therapeutische inlegzolen LICHTE BENEN

BIEDEN VERLICHTING VANAF DE EERSTE DAGEN*



KLINISCH BEWEZEN DOELTREFFENDHEID

* resultaten vanaf 2 dagen*

NIEUW

DRIEVOUDIGE WERKING

- ✓ Vermindert de vermoeidheid in de benen
- ✓ Verzacht de pijn in de benen
- ✓ Vermindert het opgezwollen gevoel

6/10 BETROKKENEN**

1/2 KOPEN ZIJN NIET TE VREDEN MET DE OPLOSSINGEN DIE ZE HEBBEN EN WILLEN***

*Klinische studie bij 52 symptomatische patiënten gedurende 14 dagen. Mei 2022.
**Evaluatie van de Effectiviteit van de Therapie van de Benen.
***Enquête Survey Monkey mai 2023. 173 répondants de 30 ans et plus. Management of Chronic Venous Disease of the Lower Limbs. European Journal of Vascular and Endovascular Surgery. 1 février 2022;63(2):184-267.

ONMIDDELIJK EFFECT OP DE SPIERPOMP IN DE VOET

Therapeutische inlegzolen LICHTE BENEN | S 36/38 CNK: 4747-416 | M 39/41 CNK: 4750-915 | L 42/44 CNK: 4751-046

epitact®

FABRIKANT: MILLET Innovation - ZA Champgrand - BP 64
26270 LORIOL-SUR-DRÔME - FRANCE.
Deze medische hulpmiddelen zijn gezondheidsproducten die onderworpen zijn aan de Europese wetgeving en het CE-label dragen. Lees aandachtig de bijsluiter. Update: 03-2024.

VERDELER: GSA Healthcare sprl/bvba
Avenue du Japon, 1, Boîte11, B - 1420 BRAINE-L'ALLEUD
T: +32 (0)2 412 00 40 / F: +32 (0)2 410 28 86 - Email: salesdesk@gsa-healthcare.com



Veneuze insufficiëntie: een chronische en progressieve ziekte

Een gevoel van zware benen, vochtophoping in de onderste ledematen, spataderen of veneuze zweren: veneuze insufficiëntie uit zich op verschillende manieren en treft drie op de vier Belgen. De basis van de aanpak: compressie en venotonica om patiënten zo goed mogelijk te helpen en complicaties te voorkomen.

OP BASIS VAN EEN GESPREK MET DOKTER **VERONIEK DECOENE**, VASCULAIRE CHIRURGE.

De pathofysiologie

Het hele netwerk van aders in de onderste ledematen omvat het diepe en het oppervlakkige netwerk, die met elkaar verbonden zijn door de perforerende aderen. Het diepe netwerk bevat de aderen in de spieren die 90% van het veneuze bloed transporteren, terwijl het oppervlakkige netwerk zich onder de huid bevindt met de veneuze aderen. De grotere vena saphena of grote huidader gaat omhoog naar de lies en sluit zich aan bij het diepe netwerk, terwijl de kleinere vena saphena het diepe netwerk aan de achterkant van de knie bereikt. De aderen van deze twee 'circuits' zijn uitgerust met kleppen die voorkomen dat het bloed terugkeert naar de onderste ledematen. Tijdens het stappen wordt het bloed in de diepe aderen gestuwd dankzij het 'dichtslaan' van de aderen in de voetboog. De kuiten fungeren tegelijk als pomp door veneus bloed naar het hart te sturen. Dit verklaart uiteraard ook het belang van regelmatige beweging. Ten slotte maakt het buik-middenrif systeem tijdens de ademhaling via de longen de verandering van de veneuze stroom mogelijk.

Wanneer de kleppen van de aderen falen, stroomt het bloed terug en stagneert het in de aderen, die uitzetten en hun elasticiteit en dus ook hun vermogen om hun wand samen te trekken, verliezen. Wanneer een mens rechtstaat en niet beweegt, verhoogt het bloed, terwijl het naar de voeten daalt, de druk in de aderen, waardoor de wanden wijder kunnen worden. De eerste symptomen van veneuze insufficiëntie zijn divers en gevarieerd: een gevoel van zware benen, een branderig gevoel, rusteloosheid, jeuk, nachtelijke krampen, oedeem... tot het verschijnen van spataderen.

"Alle symptomen van veneuze insufficiëntie zijn het gevolg van langdurige veneuze overdruk, die verantwoordelijk zou zijn voor chronische ontstekingen die te linken zijn aan de ontwikkeling van micro-angiopathie (of aantasting van de kleine bloedvaten) die uiteindelijk leidt tot trofische stoornissen", benadrukt dokter Decoene.

Identificeer de risicofactoren

Er zijn nogal wat risicofactoren. De belangrijkste: erfelijkheid en leeftijd. Op 70-jarige leeftijd heeft ongeveer 70% van de mannen en vrouwen last van teleangiëctasie (blauwe of rode vlekjes) of spataderen. Vrouwen hebben vaker last van veneuze symptomen.

Een zwangerschap bevordert ook veneuze insufficiëntie waarbij spataderen kunnen ontstaan, die zelfs in de vulva en het perineum voorkomen, maar enkele weken na de bevalling spontaan verminderen. Diverse factoren verklaren het verhoogde risico tijdens de zwangerschap. Hormonale impregnatie, voornamelijk progesteron, dat veneuze stasis, de activering van procoagulante factoren en de toename van de bloedviscositeit bevordert. Bovendien zet het toenemende volume van de baarmoeder de onderste vena cava onder druk, waardoor de veneuze terugkeer wordt voorkomen. Meerlingzwangerschappen verhogen het risico op CVI (chronische veneuze insufficiëntie), waarbij het risico bij de tweede zwangerschap toeneemt van 30 naar 40%.

Ten slotte dragen roken, overgewicht, een sedentaire levensstijl, blootstelling aan hitte, te strakke kleding, intensieve fysieke activiteiten en lange vliegvluchten allemaal bij tot veneuze insufficiëntie. Sommige beroepen waarbij men langdurig moet rechtstaan (kok,

DE SYMPTOMEN EN KLINISCHE SIGNALLEN VAN VENEUZE INSUFFICIËNTIE WORDEN BESCHREVEN MET BEHULP VAN DE CEAP-CLASSIFICATIE.



kapper, verpleegster, enz.) of juist langdurig moeten zitten (secretariaats- en computerwerk, chauffeur, enz.) bevorderen het verschijnen van veneuze insufficiëntie.

Welke behandelingen kunt u in de apotheek aanbevelen?

Een veneuze ziekte is een chronische, progressieve en multifactoriële pathologie. Dokter Decoene wijst op de eerste aanbevelingen voor een patiënt die klaagt over veneuze problemen:

- ➔ Wees proactief en kijk vroegtijdig naar risicopatiënten.
- ➔ Beoordeel de ernst van de klachten en de symptomen.
- ➔ Evalueer het progressieve risico van de pathologie.

- ➔ Bied een vroegtijdige en langdurige behandeling aan door in te grijpen op de oorzaak van de pathologie: een ontsteking.
- ➔ Verwijs patiënten op tijd door naar een huisarts of specialist.

"De behandeling heeft tot doel de leefkwaliteit te verbeteren door de pijn en het gevoel van zware benen te verminderen. Ze heeft ook tot doel eventuele, verdere complicaties te voorkomen: spataderen, okerkleurige dermatitis, spatadereczeem, beenulcera, flebitis. De pijlers van de behandeling van veneuze insufficiëntie zijn veneuze compressie, venotropen en aanpassing van de leefstijl. Deze verschillende behandelingen zijn complementair en werken synergetisch."

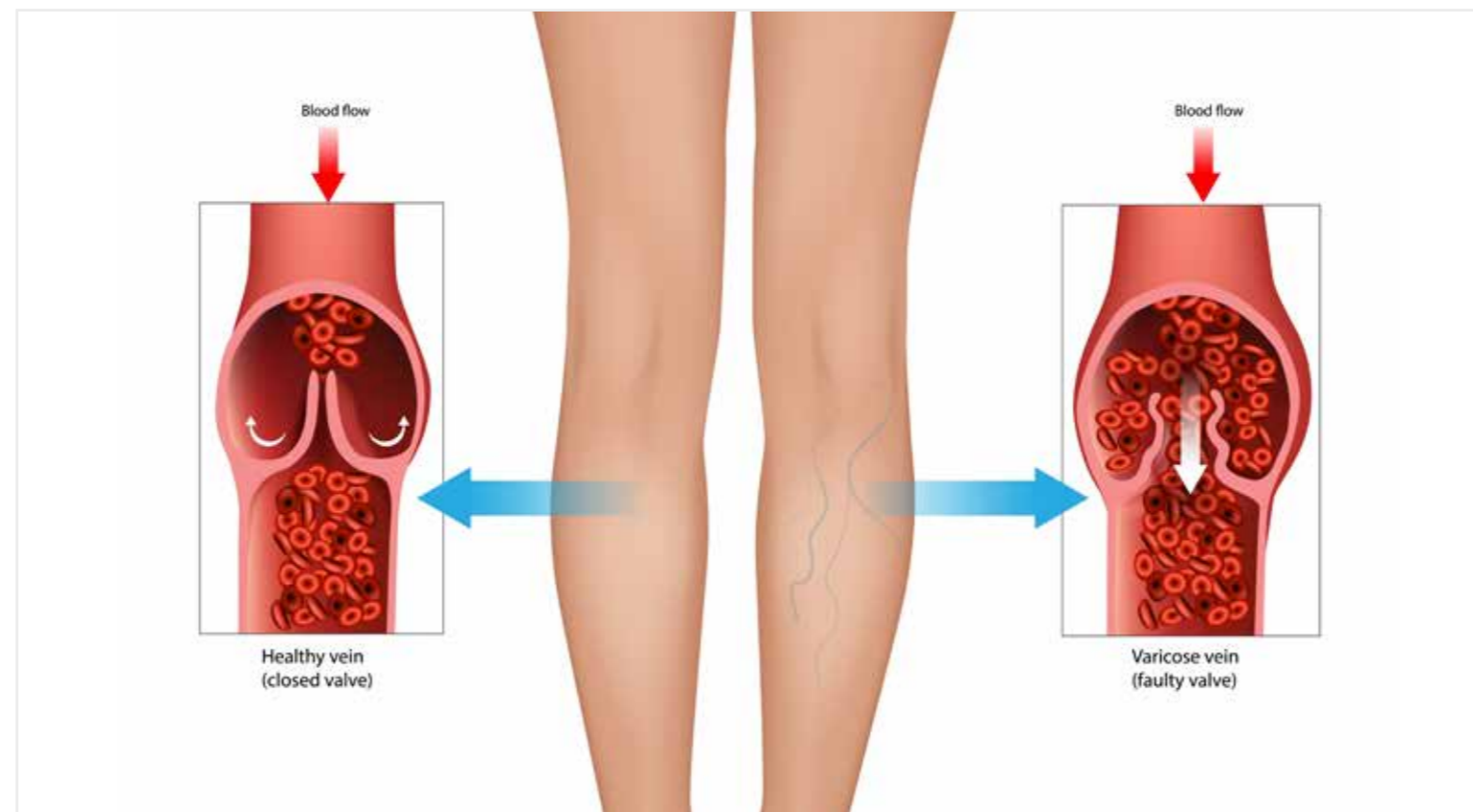
De leefstijl

Erfelijkheid, leeftijd, vrouwelijk geslacht, het aantal zwangerschappen, gewicht, soort beroep (met langdurig staan) en sedentaire gewoonten kunnen het optreden van veneuze ziekten bevorderen. Als u de risicofactoren kent, begrijpt u ook het belang van deze hygiëadviezen:

overgewicht aanpakken, het tabaks- en alcoholgebruik beperken, regelmatig stappen om de kuitspieroep te activeren, langdurig staan, warmte in de benen en te strakke kleding vermijden, de benen hoger leggen, blootstelling aan de zon vermijden, compressiekousen dragen tijdens het reizen, koude douches voor de benen, comfortabele schoenen dragen - vrouwen raadt u een kleine hak aan. Sommige activiteiten en sporten verminderen de veneuze hypertensie door de activering van de musculaire veneuze pomp (wandelen, fietsen, aquagym, zwemmen, enz.). Dit is dan ook aan te bevelen bij patiënten die kampen met veneuze insufficiëntie.

De aanpak: druk, druk

Veneuze compressie is een mechanische behandeling: de aderen aan het oppervlak van de benen worden onder druk gezet die door de kous of ander middel wordt uitgeoefend om de omvang van de oppervlakkige aderen te verminderen, de efficiëntie van de kuitspieroep te versterken en een oedeem te verminderen.



Er zijn 4 compressieclassen – waarbij klasse 1 de zwakste en klasse 4 de sterkste zijn. Het apotheketeam beperkt zich tot het aanbevelen van compressiekousen of -sokken klasse 1 en 2. Het gebruik van deze compressie moet regelmatig gebeuren! De kousen of sokken trekt men 's ochtends aan bij het opstaan, na het douchen en bij het aankleden. Patiënten vinden het dragen van de kousen vaak vervelend en beperkend, maar het is alleen interessant als men ze regelmatig draagt, de hele dag door, en vooral tijdens hete zomerdagen. U moet het doel ervan goed uitleggen, net als hoe de kousen/sokken moeten worden aangetrokken en onderhouden, zodat de patiënten zich zo comfortabel mogelijk voelen. Preventief beveelt u ze aan voor alle mensen met risicovolle beroepen (overmatig ter plaatse staan) of met een familiale voorgeschiedenis.

Orale venotonica

Deze middelen verbeteren de symptomen en voorkomen de chroniciteit van de ziekte. Hun werkingsmechanisme is tweeledig. Op het vlak van de aderen en venulen bevorderen ze de toename van de tonus van de vaatwand door hun anti-stasiswerking. Op het niveau van de haarvaten verhogen ze de weerstand en verlagen ze de doorlaatbaarheid, waardoor de veneuze terugkeer wordt bevorderd. *“Er zijn veel venotonica en flebotrope geneesmiddelen op de markt. Ze zijn niet allemaal gelijkwaardig. Sommige flebotrope geneesmiddelen werden onderzocht in klinische studies, maar andere behandelingen worden op de markt gebracht zonder enig onderzoek”,* benadrukt dokter Decoene. *“Daar moet u in uw advies rekening mee houden.”*

Bij de aflevering van venotonica, ongeacht het voorgeschreven molecuul, is het belangrijk om de patiënt een voldoende dosering en een kuur van drie maanden te adviseren. Een behandeling van één maand is nodig om de effectiviteit te beoordelen. Als er sprake is van spataderen, met of zonder wijziging van de huid en de weefsels, kunnen ze worden gebruikt als aanvulling op chirurgische behandelingen, als de symptomen aanwezig zijn of aanhouden.

Topische venotonica werken snel maar slechts een beperkte tijd door het gevoel te verlichten van zware benen. Het is dan ook een prima idee om ze in de koelkast te bewaren en meerdere keren per dag aan te brengen, waarbij men de benen van onder naar boven masseert.

“Chronische veneuze insufficiëntie is inherent progressief: geen enkele behandeling en geen enkele chirurgische techniek kan de pathologie definitief genezen. Het risico op herhaling blijft dus altijd aanwezig”, besluit dokter Decoene.

Vaatstimulerende therapeutische inlegzolen, die de patiënten moeten ondersteunen die lijden aan veneuze insufficiëntie, zijn een nieuwigheid in de apotheek. Ze stimuleren de veneuze terugkeer uit de voetboog. U kunt ze aanbevelen voor activiteiten waarbij langdurig staan nodig is.

Deze zolen bestaan uit reliëfzones die bv. bestaan uit een frame van gelkralen die strategisch over hun oppervlak zijn verdeeld en die bij elke stap de plantaire veneuze pomp van energie voorzien. Ze zorgen voor een drievoudige werking: ze bestrijden zware benen, verlichten pijnlijke benen en verzachten het opgezwollen gevoel. Ze kunnen alleen of in combinatie met venotonica worden aanbevolen.



WAT MET VAATCHIRURGIE?

Er zijn verschillende methoden om veneuze insufficiëntie in gevorderde stadia chirurgisch aan te pakken:

➔ **Sclerotherapie: een methode die verloopt via de injectie van een scleroserend product in een spatader, waardoor de progressieve vernietiging van de veneuze wand door fibrose wordt geïnduceerd. De indicatie en uitvoering ervan vallen onder de verantwoordelijkheid van de vaatspecialist. Deze ingreep is meestal gereserveerd voor niet-gesystemiseerde spataderen of als een aanvulling op stripoperaties (zie hierna).**

➔ **Endoveneuze behandeling: de endoveneuze vernietiging van spataderen wordt poliklinisch uitgevoerd en is gebaseerd op het gebruik van hitte verkregen door radiofrequentie of een endoveneuze laser.**

➔ **De chirurgie richt zich vooral op de spataderen, meer in het bijzonder spataderen gesystemiseerd langs het netwerk van de saphena vena. Ze is hoofdzakelijk gebaseerd op strippen of flebectomie.**

“Deze verschillende interventies gaan gepaard met een aanpassing van de levensstijl. Veneuze compressie en venotonica zijn immers altijd complementair aan technische ingrepen en beperken het risico op herhaling”, besluit dokter Decoene.

Nathalie Evrard



Vergeet je zware benen



Niets houdt je tegen!

DAFLON 500mg (gemicroniseerde gezuiverde flavonoïdefractie) is een geneesmiddel. Niet gebruiken bij overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de hulpstoffen. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiters en vraag steeds raad aan uw arts of apotheker. BNL DN BI 23 C2 PR 07. VHB houder: Servier Benelux N.V.

Astma en COPD: durf een GGG aan te bieden aan uw patiënten

Astma en COPD zijn twee chronische inflammatoire obstructieve luchtwegziekten. In de meeste gevallen zijn dit verschillende pathologieën, zowel vanuit het oogpunt van hun pathofysiologie als hun behandeling. Anderzijds hebben ze een lage therapeutische therapietrouw. Studies door de Universiteit Gent toonden aan dat apothekersadvies leidt tot een betere inhalatietechniek en een betere therapietrouw voor beide ziekten.

Wat is COPD?

COPD - Chronic Obstructive Pulmonary Disease - is een chronische luchtwegaandoening die bestaat uit een permanente en progressieve obstructie van de luchtwegen.

Het hoesten bij chronische bronchitis gebeurt meestal 's ochtends, in tegenstelling tot astmapatiënten die er 's nachts meer last van hebben. Er treedt kortademigheid op, die zich eerst bij een aanzienlijke inspanning manifesteert, vervolgens tijdens gewone alledaagse activiteiten en ten slotte zelfs in rust, waardoor de leefkwaliteit van de patiënt verandert.

Hoesten en verhoogde sputumproductie verschijnen vaak enkele jaren vóór de kortademigheid wordt gedetecteerd. Perioden van stabiliteit wisselen doorgaans af met acute exacerbaties.

De belangrijkste oorzaak van COPD is roken (bijna 80-90% van de gevallen). De progressie van COPD gaat samen met een versnelde achteruitgang van de ademhalingsfunctie, vooral bij patiënten die blijven roken, wat kan leiden tot chronisch ademhalingsfalen.

Hoe behandelt men COPD?

De behandeling richt zich op het vertragen van de progressie van de ziekte, de verlenging van de duur en kwaliteit van leven en de vermindering van de exacerbaties. Stoppen met roken, vaccinaties, bewegen en revalidatie bij beperking van de activiteit zal men alle patiënten aanbevelen.

Het zijn de symptomen en de exacerbaties die de behandeling van COPD bepalen.

COPD mag men niet verwarren met astma

Astma is een ontstekingsaandoening van de luchtwegen gekenmerkt door het optreden van aanvallen waarbij er sprake is van een omkeerbare obstructie van de bronchiën ten gevolge van een verhoogde gevoeligheid van de luchtwegen voor allergische en niet-al-

lergische prikkels (inspanning, rook, mist, enz). Deze veranderingen in de luchtwegen zijn de oorzaak van terugkerende episoden van piepende ademhaling, kortademigheid en hoesten (vooral 's nachts en vroeg in de ochtend). Sommige prikkels zoals fysieke inspanning, luchtvervuiling of zelfs enkele atmosferische omstandigheden (mist, enz.) kunnen tijdelijke aanvallen veroorzaken. Exacerbaties die meerdere dagen aanhouden, worden veroorzaakt door virale infecties van de bovenste luchtwegen of door blootstelling aan allergenen die verantwoordelijk zijn voor een toename van de ontstekingsreactie(s). Ontstekingsremmers (corticosteroiden of leukotriëenreceptorantagonisten) spelen een centrale rol bij de basisbehandeling van astma.

De medicijnen die vooral gebruikt worden bij astma en COPD zijn luchtwegverwijders en ontstekingsremmers; de meesten toegediend via inhalatie. De voordelen van deze lokale aanpak liggen voor de hand. Enerzijds maakt de gerichte afgifte van de werkzame stof het mogelijk om ze in een lagere dosis toe te dienen. Anderzijds kan men hierdoor de systemische resorptie en de daarmee gepaard gaande bijwerkingen grotendeels vermijden. Bovendien werken luchtwegverwijders sneller bij inademing. Dit is de reden waarom de internationale richtlijnen voor de behandeling van astma en COPD voorrang geven aan inhalatie als toedieningswijze. Verder maken we een onderscheid tussen moleculen die worden gebruikt voor de behandeling van de aanvallen en moleculen die worden toegediend voor een chronische behandeling (onderhoudsbehandeling). Therapeutische educatie gericht op het juiste gebruik van de behandelingen, stoppen met roken en preventie van morbiditeit is onlosmakelijk verbonden met farmacologische behandeling.



Het belang van het correct gebruik van inhalatoren

Geïnhaleerde geneesmiddelen werken rechtstreeks in op de luchtwegen en garanderen een snelle werking en effectiviteit samen met een hoge lokale concentratie aan werkzame stoffen. Deze werkwijze biedt een zeer gunstig voordeel-risicoprofiel en de effectieve doses zijn uiteindelijk relatief laag net als de systemische concentratie lag.

Een van de belangrijkste redenen voor het slechte beheer van COPD en astma is de manke therapietrouw van de patiënt. Het probleem van therapietrouw is ongetwijfeld te verklaren door onvoldoende kennis van het gebruik van de inhalatoren, wat ook leidt tot een slechte toediening en dus tot onvoldoende werkzaamheid.

BIJ DE KEUZE VAN DE INHALATOR HOUDEN WE REKENING MET DRIE ZEER BELANGRIJKE FACTOREN:

1 De coördinatie van de beweging.

2 De inspiratoire capaciteit

3 De bewustzijnstoestand.

Geen enkel systeem kan zonder specifieke en passende hulp bij het gebruik. De keuze door de arts en de verstrekking door de apotheker moeten gepaard gaan met een demonstratie van de inhalatietechniek en een passende uitleg, en dit de hele behandeling lang.

Voor beide ziekten zijn er ondersteuningsgesprekken of GGG. Aarzel dan ook niet om uw patiënten een GGG Astma of een GGG COPD aan te bieden. Ze bestaan allebei uit twee sessies: een informatiegesprek en een vervolgesprek. Naast het juiste gebruik van inhalatoren – absoluut noodzakelijk voor de effectiviteit van de behandeling – richten deze gesprekken zich op het versterken van de therapeutische therapietrouw van de patiënt, zijn kennis over zijn ziekte en de adviezen die hij moet volgen om zijn leefkwaliteit te behouden > stoppen met roken, actief blijven zijn, zich laten vaccineren, enz.. U vindt hierover alle info op de APB-website.



De mythes over astma bestrijden

Wereld Astma Dag vindt zoals elk jaar plaats op de eerste dinsdag van mei. De dag wordt wereldwijd georganiseerd door Global Initiative for Asthma (GINA). Dit jaar staat het thema van de Dag in het teken van misvattingen over astma. Ze zijn alomtegenwoordig, zoals de overtuiging bv. dat astma besmettelijk is of dat astma en lichamelijke activiteit niet samengaan. Deze misvattingen kunnen schadelijk zijn en het begrip en de behandeling van de ziekte belemmeren. Ze voorkomen ook dat mensen met astma de vruchten plukken van grote vooruitgangen in hun zorg. Het ontkrachten van dit soort mythes rond astma is essentieel om de astmapatiënten de kans te geven hun ziekte onder controle te krijgen en een bevredigend leven te leiden.

6 tips voor studenten en hun blok

Eerst een misvatting uit de wereld helpen: nee, we worden niet geboren met een goed of een slecht geheugen. Anderzijds is het wel een feit dat sommige mensen deze complexe machine beter gebruiken dan andere. En zelfs dat is geen wonder: om te onthouden moet men oefenen, herhalen, memotechnische (hulp)middelen vinden, en zich soms... wat natuurlijke 'doping' gunnen!



1

HET BELANG VAN SLAAP VOOR HET GEHEUGEN

Slapen is een mentale functie, die voorbijgaande acties opneemt, gedachten reorganiseert en het geheugen beïnvloedt. De verschillende onderzoeken naar de rol van slaap bij de consolidatie van herinneringen toonden aan dat de paradoxale slaap betrokken is bij het procedurele geheugen (via cholinerge activiteit), terwijl de diepe langzame slaap betrokken is bij het episodisch geheugen. Omdat de hoeveelheid diepe langzame slaap afneemt met de leeftijd, zou dit de klachten van episodisch geheugenverlies bij oudere mensen kunnen verklaren.

Wist u dit?

Bij kinderen ligt het iets anders: de langzame slaap zou ook de vestiging in het episodisch geheugen bevorderen, maar de consolidatie in het procedureel geheugen zou meer plaatsvinden tijdens het wakker zijn.

HYDRATEREN EN LUCHTEN!

De hersenen bestaan voor 80% uit water. Uitdroging kan dus een verlies van intellectuele bedrijvigheid veroorzaken en eventueel tot mentale verwarring leiden. De hersenen hebben ook zuurstof nodig. Indien mogelijk is het absoluut noodzakelijk om naar buiten te trekken, een frisse neus te halen, en appartement, kot of studio regelmatig te luchten.

2

3

DHA VOOR DE NEURONEN

Van de meervoudig onverzadigde omega 3-vetzuren is DHA - docosahexaëenzuur - belangrijk voor een goede hersenontwikkeling en cognitie. DHA is een structureel en functioneel onderdeel van de hersenen en van alle celmembranen en neuronen en is goed voor meer dan 50% van de omega-3-vetzuren in de hersenen.

Nogal wat wetenschappelijke onderzoeken (epidemiologisch, bij dieren, preklinisch en klinisch) benadrukken het gunstige effect van DHA op de hersencellen bij het voorkomen van hersenveroudering en neurodegeneratieve ziekten.

DHA bevindt zich van nature in voeding van mariene oorsprong, en dan vooral in vette vis, zoals zalm, tonijn, haring, sardienen en makreel. DHA brengt een fysiologische synthese op gang uit alfa-linoleenzuur, dat voorkomt in lijnzaad, raapzaadolie, noten, enz.

DHA kan de bloed-hersenbarrière passeren en de hersenen bereiken. Een bewijs van het belang ervan is dat de niveaus van DHA lager zijn in de hersenen en het plasma van alzheimerpatiënten. Dit bevestigt de cruciale rol van DHA in de geheugen-, leer- en cognitieve processen

4

DE ROL VAN DE VITAMINEN EN DE ANTI-OXIDANTEN

De B-vitaminen helpen het behoud van een goed geheugen. Ze werken in op drie essentiële elementen in de hersenen: de opname van glucose door het lichaam, het transport van zuurstof en de aanmaak van bepaalde neurotransmitters. Vooral van de vitaminen B1/B6/B9/B12 is bekend dat ze de cognitieve vaardigheden en het geheugen stimuleren. Ze zorgen immers voor de synthese van acetylcholine, een neurotransmitter die noodzakelijk is voor de werking van het geheugen. Vitamine C staat bekend om zijn voordelen voor het immuunsysteem en om zijn antioxidantwerking. Het is ook erg handig voor het onderhoud van de hersenen en dus het geheugen. Omdat het een antioxidant betreft, bestrijdt het de vrije radicalen, die deels verantwoordelijk zijn voor hersenveroudering. Vitamine C verhoogt dus de levensduur en de mentale capaciteiten van de hersenen. Vitamine E draagt ook bij tot de gezondheid van de hersenen. Het is een krachtige antioxidant die de cognitieve functies verbetert en tegelijkertijd de hersenen beschermt tegen degeneratieve processen.

DE PLANTEN 'MET EEN GEHEUGEN'

In de groep planten met bewezen werking op het geheugen prijkt **Ginkgo biloba** ver aan de leiding. De ginkgo biloba boom is van Chinese oorsprong, kan dertig meter hoog en meer dan 2.000 jaar oud worden! Door zijn rijkdom aan werkzame stoffen heeft Ginkgo biloba verschillende erkende indicaties die zijn werking op het geheugen kunnen verklaren.

5

De flavonoïden en terpeenlactonen van Ginkgo werken de vrije radicalen tegen en dragen dus bij tot de neurop- en cardioprotectieve troeven van deze plant.



De belangrijkste indicatie van Ginkgo biloba is de cerebrale circulatoire insufficiëntie. Dit fenomeen kan 12 symptomen tot gevolg hebben:

Moeite met concentratie

Duizeligheid

Moeite met herinneringen

Afwezigheid

Verminderde lichamelijke prestaties

Hoofdpijn

Verwardheid

Depressie

Tinnitus

Angst

Gebrek aan initiatief

Gebrek aan energie

Ginkgo verbetert hierbij het leervermogen en de werking van het geheugen. Tegenwoordig wordt het gebruikt bij de behandeling van cognitieve stoornissen die verband houden met senescentie (veroudering) en gelinkt zijn met de behandeling van de ziekte van Alzheimer (stadium I).

Bacopa is een bekende plant (en vaste klant) uit de ayurvedische geneeskunde. De Indiase farmacopee beschouwt haar als een hersentonicum. Al twee millennia wordt het aanbevolen bij waanzin, epilepsie, angst en om geheugen, leren en concentratie te stimuleren. Hij wordt ook aanbevolen bij astma.

Guarana en **kola** zijn ook bekend om hun hoge cafeïnegehalte en dus aanbevolen voor een stimulerend effect. Ze moeten voor korte perioden worden gebruikt.

Groene thee is gunstig voor het korte- en langetermijngheugen. De antioxiderende eigenschappen spelen verder nog een anti-aging en preventieve rol bij bepaalde ziekten met cerebrale veroudering.

Ginseng werkt dan weer op vermoeidheid, stress en verbetert de cognitieve functies door in te werken op het geheugen, leren, reactiviteit en concentratie. De ginsenosiden verbeteren de energie-uitwisseling, verhogen de zuurstofvoorziening van de cellen en bevorderen de synthese van de neuromediators.

Gelijkaardig met ginseng is er nog **eleutherococcus**, ook wel Siberische ginseng genoemd, een plant uit koude landen. Het werd lang vergeleken met Chinese ginseng en verondersteld dat het al zijn eigenschappen zou bezitten. De meest recente onderzoeken tonen echter aan dat de positieve effecten van Eleutherococcus op het geheugen juist eerder beperkt blijven. Deze plant wordt vooral vaak gebruikt tegen vermoeidheid.



6 TEN SLOTTE IS ER NATUURLIJK OOK... MAGNESIUM

Magnesium is essentieel voor de balans van het zenuwstelsel. Het bevordert de overdracht van informatie tussen de neuronen en verbetert hierdoor de intellectuele prestaties. Magnesium is verder absoluut nodig bij de energieproductie van al onze cellen. Een magnesiumtekort resulteert in zowel fysieke als intellectuele vermoeidheid.

WAT MET HOMEOPATHIE?

Voor een goede MEMORISATIE en CONCENTRATIE:

- ➔ PHOSPHORICUM ACIDUM 9CH:
3 korrels 3-maal per dag.

Om de STRESS te beheersen:

- ➔ GELSIMIUM 9CH: goed tegen zenuwachtigheid, angst voor black-out van het geheugen, 5 korrels 's ochtends en 's avonds.
- ➔ IGNATIA AMARA 9CH : goed tegen de stress, krop in de keel, 5 korrels per dag. Kan ook opnieuw genomen bij het moeilijk in slaap raken.

Om de VERMOEIDHEID aan te pakken:

- ➔ COFFEA CRUDA 9CH: bestrijdt de slaapproblemen veroorzaakt door hyperactieve hersenen, 10 korrels voor het slapengaan.
- ➔ KALIUM PHOSPHORICUM 9CH: pakt de concentratieproblemen, black-out van het geheugen en uitputting aan, 3 korrels 3-maal per dag.

Wat met de etherische oliën?

Laurier (LAURUS NOBILIS).

- ➔ Zorgt voor een evenwichtig sympathisch en parasymphatisch zenuwstelsel.
- ➔ Boost de mentale mogelijkheden en stimuleert de hersenen.
- ➔ Versterkt het zelfvertrouwen.

Via verstuiving

Zwarte den (PICEA NIGRA).

- ➔ Remt de plotse vermoeidheid af en is ook ontstekingsremmend.
- ➔ Verhoogt de ademhalingscapaciteit.

Te gebruiken als massage ter hoogte van de bijnieren.

Pepermunt (MENTHA PIPERATA).

- ➔ Algemeen en zenuwstimulerend.
- ➔ Vecht tegen de vermoeidheid na de middag.

Toepassing op de huid

Via verstuiving:

- HECT - Hô Wood - 160 druppels
- HECT - Rozemarijn CT Cineol - 120 druppels
- HECT - Zwarte den - 80 druppels
- HECT - Pepermunt - 40 druppels
- Spray 30 ml: 3 tot 4 keer per dag in de lucht verstuiven, wanneer gewenst.

Ann Daelemans

De oren beschermen op festivals

Nu het festivalseizoen steeds dichterbij komt, is het belangrijk dat u uw patiënten bewustmaakt over de risico's van blootstelling aan te veel, te hoge en te luide geluidsvolumes, plotse geluiden of luider dan 85 decibel.

Risico's op letsel

"Tijdens een concert dat je zonder bescherming beluistert, worden de zenuwcellen van het binnenoor verzwaakt of in bepaalde gevallen zelfs vernietigd", legt dokter Leroy uit. "De veroorzaakte letsels zullen de bron worden van gehoorproblemen die zich eerst op verraderlijke wijze zullen ontwikkelen met tinnitus, vervolgens hyperacusis en uiteindelijk, in veel gevallen, echte doofheid."

Het cijfer

Bijna de helft van de Belgen heeft last van tinnitus na een muzikaal uitje, en 45% vindt dit zelfs normaal. Omdat tinnitus uiteindelijk verdwijnt, wordt dit niet als een waarschuwingssignaal beschouwd. Maar het is belangrijk dat u de patiënten zegt dat zelfs tijdelijke tinnitus niet mag worden genegeerd, omdat dit aanzienlijke schade aan het binnenoor berokkent.

"Het optreden van tinnitus na een festival is altijd een waarschuwing. Als het ongemak uren na het concert niet verdwijnt, is het echt wel nodig om de patiënt snel door te verwijzen naar een NKO-arts."

Wist u dit?

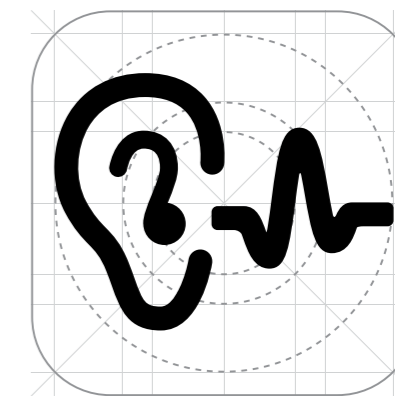
Opgepast: kinderen, zwangere vrouwen, vooral vanaf het derde trimester van de zwangerschap, en mensen met epilepsie lopen een groter risico bij een blootstelling aan lawaai.

Onbehandelbaar

Gehoorverlies ten gevolge van lawaai verloopt meestal langzaam en pijnloos, maar is vaak permanent en onomkeerbaar. De cellen van het binnenoor en de gehoorzenuw kunnen niet worden hersteld, vervangen of geregenereerd. Wist u dat in ons land zelfs 10 tot 30% van de mensen last heeft van tinnitus, terwijl 1 op de 6 volwassenen aangeeft dat gehoorklachten hun levenskwaliteit verminderen?

Preventie voorop

"Raad uw patiënten aan om tijdens concerten of in clubs, altijd uit de buurt van de luidsprekers te blijven en gehoorbescherming te dragen (zie verder). Ook verstandig is dat men regelmatig een pauze neemt, elke twee uur een half uur of ideaal zelfs elke 45 minuten 10 minuten op een rustige plek. En laat je oren na een festival of concert 7 tot 8 uur tot rust komen in een rustige omgeving. Beperk



tijdens deze pauze het dragen van koptelefoons met een hoog volume of op plaatsen met agressieve muziek. Geef de voorkeur aan een rustige sfeer en rust," dringt de specialist aan.

Hoe kan men de oren beschermen?

Er zijn 3 categorieën gehoorbescherming

1. Standaard wegwerp oordopjes van schuim: ze zijn gemaakt van schuim en bieden een eerder lage bescherming (30%). Ze passen niet perfect bij de vorm van de oren. Deze dopjes kunnen snel uitvallen en verliezen daardoor hun beschermende werking. Bovendien isoleren ze de persoon volledig, wat de muzikale kwaliteit schaadt.

2. Oordopjes met standaard herbruikbare filters: Ze bestaan uit een geluidsfilter waarmee men een goede geluidskwaliteit behoudt. Deze standaard dopjes kunnen ongemak veroorzaken of uit de gehoorgang komen omdat ze niet goed passen bij de vorm van de oren. Daarom bieden ze een lage bescherming (30%).

3. Op maat gemaakte herbruikbare oordopjes: Deze oordopjes worden momenteel het meest aanbevolen omdat ze het gehoor 100% beschermen. Omdat elk oor uniek is, worden ze op maat gemaakt. Ze passen zich perfect aan elke gehoorgang aan. Deze earplugs zorgen bovendien voor een uitstekende geluidsreductie terwijl de geluidskwaliteit perfect behouden blijft.

Virginie Villers

Erectiestoornissen, geruststellen en informeren over de therapeutische opties

Erectiestoornissen (ED) hebben betrekking op het onvermogen om een erectie te krijgen of te behouden tijdens de seks en treden op wanneer de erectiekamers van de penis er niet in slagen de hoge druk te genereren en te behouden die nodig is voor een volledige erectie. Het aanbod aan behandelingen voor erectiestoornissen is intussen wel uitgebreid.

OP BASIS VAN EEN GESPREK MET DR. **SAM WARD**, URO-ANDROLOOG IN DE SINT-JANSKLINIEK IN BRUSSEL EN LID VAN DE EUROPEAN ASSOCIATION FOR SEXUAL MEDICINE.

De risicofactoren identificeren en informeren

Heel wat factoren kunnen bijdragen tot erectiestoornissen zoals de leeftijd, de medische geschiedenis, de mentale en fysieke gezondheid, het zelfvertrouwen... Geneesmiddelen die gepaard (kunnen) gaan met erectiestoornissen zijn de 5-alfa-reductaseremmers (zelfs in lage doses), antidepressiva, antipsychotica en sommige antihypertensiva (bijv. bètablokkers en calciumantagonisten). De fysiologische oorzaken van erectieverlies tijdens de geslachts-gemeenschap kunnen ook van diverse aard zijn:

HART- EN VAATZIEKTEN

Een bevredigende erectie hangt af van het vermogen van de penis om zich met bloed te vullen en hangt daarom af van de effectieve arteriële stroming. Coronaire hartziekten, hoge bloeddruk, hartfalen, arteritis, diabetes... kunnen het erectieverlies verklaren.

NEUROLOGISCHE PROBLEMEN

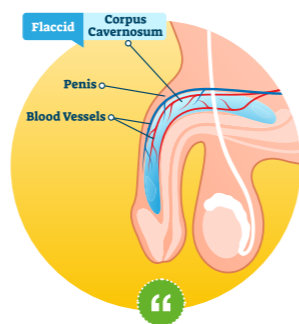
Beroerte, de ziekte van Alzheimer, de ziekte van Parkinson...

FYSIEKE TRAUMATA

Een breuk van de wervelkolom, het perineum, het bekken, een trauma aan de urethra, enz. Een operatie aan de blaas of het rectum, ablatie van de prostaat of zelfs radiotherapie in het bekkengebied leidt zeer vaak tot erectiestoornissen die zich kunnen manifesteren in de vorm van erectieverlies tijdens de geslachts-gemeenschap.

HORMONALE STOORNISSEN

Een te laag testosteronniveau (hypogonadisme) kan het verlies van erectiepotentie verklaren. Het kan ook het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van anabole steroïden, schildklierandoeningen of zelfs het gebruik van anti-HIV-medicijnen.



Goede informatie kan soms volstaan om de seksuele angsten van de patiënt weg te nemen en de respons en de therapietrouw van de patiënt te verbeteren. Niet-medicamenteuze maatregelen, zoals stoppen met roken, vermageren bij obesitas, de matiging van alcoholgebruik en meer sporten, hebben een positief effect op erectiestoornissen.

Wanneer erectiestoornissen van vooral psychogene oorsprong zijn, is het raadzaam de patiënt te informeren en advies te geven, eventueel door te verwijzen naar een seksuoloog.

De farmacologische behandeling

Fosfodiësterase type 5-remmers vormen de eerstelijns orale behandeling voor erectiestoornissen bij afwezigheid van contra-indicaties. Het selectie criterium dat u moet onthouden is de voorkeur van de patiënt en/of zijn/haar koppel, na informatie over de vier iPDE-5 (sildenafil, tadalafil, vardenafil en avanafil). Deze info moet betrekking hebben op het tijdstip en de duur van de werking en de toedieningswijze en moet verder ook rekening houden met andere ziekten en gevoeligheden, de frequentie en intensiteit van mogelijke bijwerkingen, net als de gewoonten van het koppel en het ritme van hun seksuele activiteit.

In alle onderzoeken blijven de effectiviteitspercentages tussen 65 en 85% over het algemeen behouden, ongeacht de wijze van toediening en het molecuul. En dit in een standaardpopulatie van patiënten met erectiestoornissen. Van de talrijke onderzoeken waarin de effectiviteit en veiligheid van verschillende moleculen werden vergeleken, is er geen enkele die ons in staat stelt de superioriteit van de ene molecuul boven de andere in te schatten. Het hangt nogal van elke patiënt af.

De belangrijkste bijwerkingen worden waargenomen in 1 tot 16% van de gevallen. Ze zijn minimaal tot matig en uiten zich door blozen, hoofdpijn, duizeligheid, verandering van het kleurensicht, dyspepsie, hartkloppingen, verstopte neus en spierpijn.

Een strikte naleving van hun contra-indicaties, waarvan de belangrijkste de inname van nitraten of NO-donoren (stikstofmonoxide), de inname van poppers, en van hun voorzorgsmaatregelen bij gebruik, in het bijzonder interacties tussen geneesmiddelen, is essentieel vóór de behandeling wordt gestart (zie de SmPC).

Dit moet u weten

De combinatie van erectiestoornissen en voortijdige ejaculatie komt vaak voor. De combinatie van een iPDE-5 en dapoxetine is niet gecontra-indiceerd.

De topische behandelingen

Alprostadil (prostaglandine E1) heeft een vaatverwijdende werking en is verkrijgbaar in 2 galenics:

- ➔ Topisch alprostadil is beschikbaar in gelvorm, in een spuit voor eenmalig gebruik met een dosering van 300 µg. De gel wordt aangebracht in contact met de plasbuis en ideaal in het distale deel van de urethra. Het effect op de erectie komt gemiddeld na 5 - 30 minuten, zelden na 60 minuten. Het is noodzakelijk om de penis ongeveer 30 seconden verticaal te houden om een goede penetratie van de gel in het distale deel van de urethra mogelijk te maken. De patiënt moet door een zorgkundige worden getraind in de techniek van zelftoediening en geïnformeerd dat er verschillende pogingen nodig kunnen zijn om een optimale respons te verkrijgen, mogelijk gemaakt door seksuele stimulatie. De tevredenheidspercentages variëren tussen 74 en 83% en blijven over het algemeen overeind in alle onderzoeken, in een standaardpopulatie van patiënten met erectiestoornissen. (inclusief comorbide populaties).

- ➔ Bij intracaverneuze injecties: PGE1 IIC's zorgen voor een optimale erectiele respons, wat leidt tot seksuele bevrediging van meer dan 70% en een significante toename van de stijfheidsscores bij 90% van de mannen, ongeacht de oorzaak van de erectiestoornissen. IIC's moeten in de tweede lijn worden voorgesteld. IIC's zijn niet gecontra-indiceerd bij CV-pathologieën of bij de behandeling met antistollingsmiddelen. Ze moeten worden aangeleerd door een arts die de techniek, de monitoringmethoden en de mogelijke bijwerkingen kent. Een of meer proefinjecties bij de arts zijn essentieel om de werkzaamheid van alprostadil na te gaan en te bevestigen, patiënten zelfinjecties aan te leren en de nodige dosis voor een erectie te bepalen die bevredigende geslachts-gemeenschap mogelijk maakt.

Dit moet u weten

Vanwege de passage van alprostadil in het sperma en de zaadvloeistof moet dit worden vermeden bij patiënten van wie de partner zwanger is of kan zijn.

PATIËNTINFORMATIE IS ESSENTIEEL EN MOET BETREKKING HEBBEN OP:

De zelfinjectie aanleren, eventueel met een injectorpen.

De risico's van een langdurige farmacologische erectie (> 4 uur) en de maatregelen die nodig zijn om ze te verhelpen.

De risico's op het verschijnen van knobbeltjes, fibrose, afwijking van de penis.

Een regelmatige controle door een arts is noodzakelijk.

Een nieuwe behandeloptie

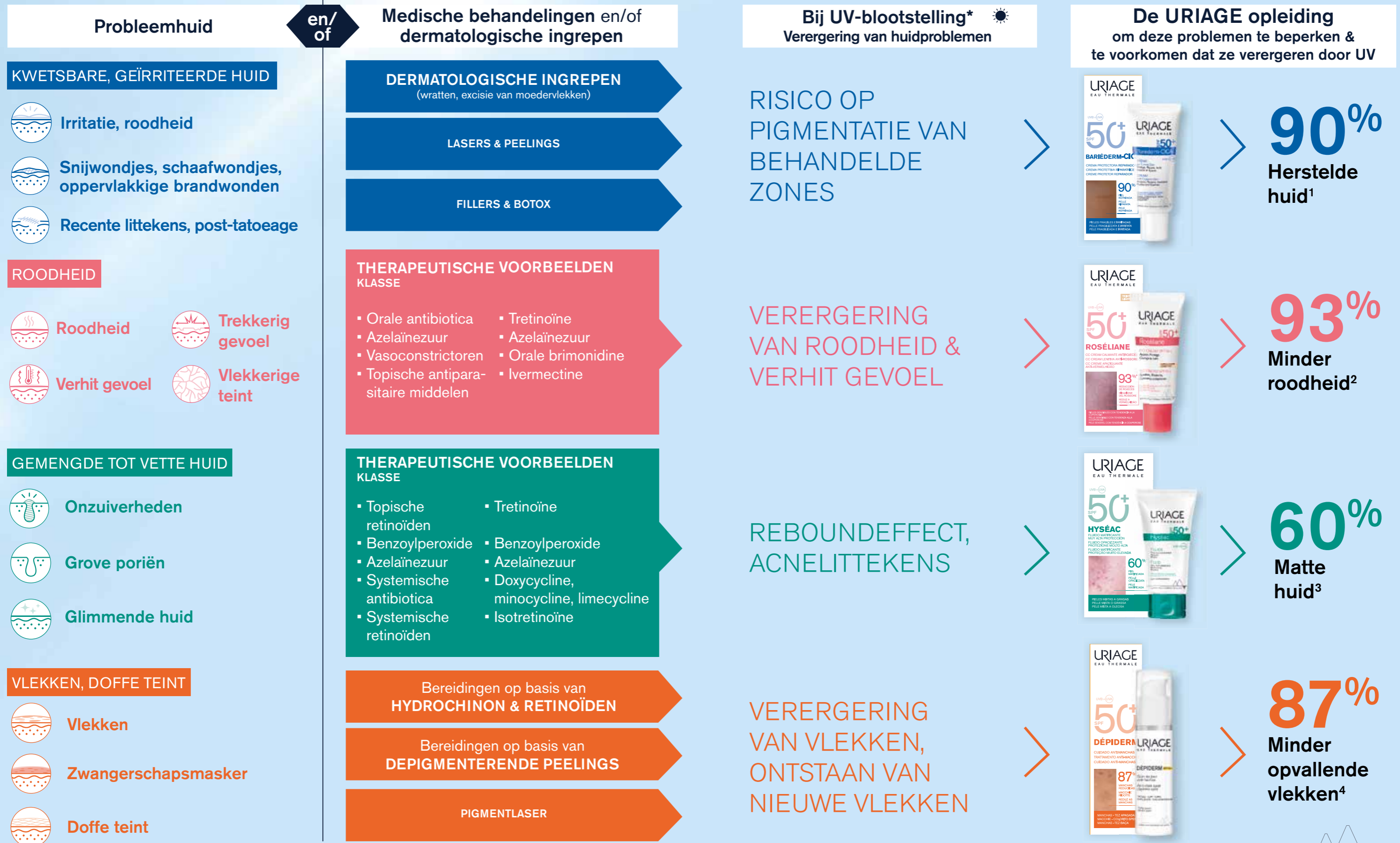
Een gel op basis van een alcoholische oplossing wordt op de eikel aangebracht. Het werkt binnen 10 minuten na het aanbrengen en stimuleert de bloedcirculatie in de penis door een fysiek effect van afkoeling en vervolgens opwarming. Dit bevordert het krijgen en het behoud van een erectie die hard genoeg is voor geslachts-gemeenschap, op voorwaarde dat de patiënt zich in een toestand van stimulatie bevindt.

Plastische geneeskunde om erectiestoornissen te helpen

PRP-injecties worden gebruikt voor andere doelen zoals reumatologie, dermatologie, tandheelkunde, enz. Het concept is de centrifugatie van het eigen bloed van de patiënt om de bloedplaatjes terug te winnen, waarbij regeneratiefactoren voor het cavernosus of holle weefsel vrijkomen, die vervolgens rechtstreeks intracavernosaal worden geïnjecteerd. Dit is een zeer recente mogelijkheid met momenteel enkele cohortstudies en een recente placebogecontroleerde studie die een verbetering in de erectiele werking lijkt te laten zien, 3 tot 6 maanden na de injectie. Deze optie wordt op dit moment nog als experimenteel beschouwd, ook al zijn er geen schadelijke bijwerkingen bekend. Voorlopige onderzoeken lijken ook op enige werkzaamheid te wijzen van de injectie van botulinumtoxine, dat werkt via de ontspanning van de gladde spiervezels van het holle weefsel waardoor de erectie van het vaatweefsel wordt bevorderd.

Nathalie Evrard

Zeer hoge bescherming, specifieke dagelijkse verzorging



AANBEVOLEN DOOR DERMATOLOGEN

*Vermid blootstelling aan de zon, vooral tussen 11 en 16h, zoek de schaduw op. Als u zich toch moet blootstellen aan de zon, draag dan beschermende kledij, houd met brede randen, zonnecil en T-shirt. Gebruik een zonnebrandbescherming en breng het product om de twee uur opnieuw aan. Drink voldoende water.
1. Gebruikstest - 30 vrijwilligers - 21 dagen: % tevreden reacties. 2. Gebruikstest - 28 dagen: % tevreden reacties. 3. Gebruikstest - 21 vrijwilligers - 21 dagen: % tevreden reacties. 4. Gebruikstest - 22 vrijwilligers - 21 dagen: % tevreden reacties.

FOSFATIDYLSERINE • L-THEANINE • L-CARNITINE
TAURINE • BACOPA MONNIERI • GINKGO BILOBA



Supergenius ondersteunt het geheugen³, verhoogt mentale inspanningen² en vermindert vermoeidheid¹ wanneer een optimale concentratie vereist is bij studenten, lesgevers, sporters, managers, etc. Ook voor 65+ers die hun cognitieve functie³ willen ondersteunen.

- Groene thee, vitamine B6, B12 en B5 ondersteunen de mentale functie²
- Vitamine B6 en B12 ondersteunen een normale werking van het zenuwstelsel²
- Vitamine B6 en B12 verminderen vermoeidheid²
- Ginkgo biloba en bacopa ondersteunen een goede concentratie en het geheugen^{1,3}

¹Bach HW, Kim J, Myung SK, Cho YA. Efficacy of Ginseng Supplements on Fatigue and Physical Performance: a Meta-analysis. J Korean Med Sci. 2016;31(12):1879-1886. doi:10.3346/jkms.2016.31.12.1879
²Kennedy DO, Haskell CF, Mauri PL, Scholey AB. Acute cognitive effects of standardized Ginkgo biloba extract complexed with phosphatidylserine. Hum Psychopharmacol. 2007 Jun;22(4):199-210.
³Kumar N, Abichandani IG, Thawani V, Gharpure KI, Nandy MU, Venkat Ramana G. Efficacy of Standardized Extract of Bacopa monnieri (Bacognize®) on Cognitive Functions of Medical Students: A Six-Week, Randomized Placebo-Controlled Trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2016;2016:4103423. doi: 10.1155/2016/4103423. Epub 2016 Oct 10.

CNK: 4499646



OPTIMALE BLOEDDRUK

tensivel 21-C XXI

Tensivel XXI is een geavanceerde formule die gebruikmaakt van de kracht van natuurlijke ingrediënten om het welzijn van het cardiovasculaire systeem te ondersteunen. Deze formule bevat hoogwaardige, lyofiliseerde extracten van olijf, meidoorn en maretak, zorgvuldig geselecteerd voor hun synergetische effecten.



met vertraagde afgifte voor
een efficiënte werking



CNK: 3434966

De voeding van de sporters

Wie sport, weet dat eten een belangrijk onderdeel is van de voorbereiding, de actie zelf en de nazorg. De voeding moet afgestemd zijn op wat het lichaam nodig heeft. Welk advies kunt u uw sportieve klanten geven als ze vragen hoe ze de inspanningen en het herstel ervan best aanpakken?

De hydratatie

Tijdens het sporten wordt water door het zweten afgevoerd. Door dit mechanisme kan het lichaam zich aanpassen aan de temperatuurstijging. Een gevolg hiervan is een risico op uitdroging. Het is noodzakelijk om het vochtverlies te compenseren en er zelfs op te anticiperen door meteen bij de start te drinken. Water is de meest aangewezen drank tijdens het sporten en dit best met kleine slokjes de hele inspanning door.

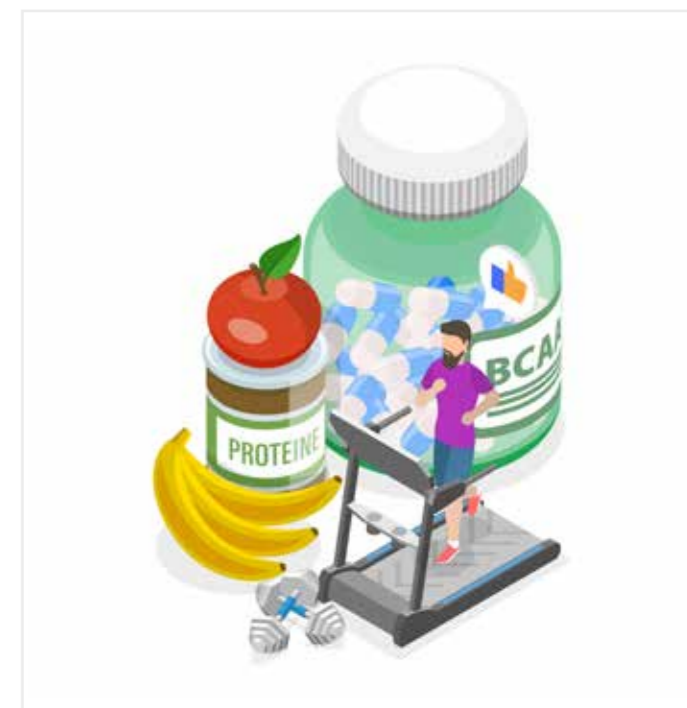
Een evenwichtige voeding is het doel

De voeding moet gebaseerd zijn op het evenwicht tussen koolhydraten, lipiden en eiwitten, zowel in kwantiteit als in kwaliteit. Concreet: dit moeten langzame suikers zijn, zoals pasta, rijst, brood, aardappelen en andere zetmeelrijke voedingsmiddelen. Koolhydraten bieden de beste brandstof voor lichaamsbeweging. Ook de lipiden zijn belangrijk omdat ze een rol spelen bij de goede werking van het lichaam en nuttig zijn voor inspanningen op lange termijn, wanneer het nodig is om reserves aan te spreken. Vetten van plantaardige oorsprong hebben hierbij de voorkeur.

Wat de eiwitten betreft: ze zijn noodzakelijk. Atleten mogen ze echter niet overmatig gebruiken met als doel de spiermassa te vergroten. Ze mogen niet meer dan 15% van de totale energie-inname uitmaken. Onmisbaar: groenten en fruit, gekookt en rauw, bij elke maaltijd en om te herstellen van de inspanningen. De inname van deze verschillende essentiële voedingsstoffen moet regelmatig over de dag worden gespreid. Dit regime moet ook worden aangepast aan de leeftijd, de sport die men beoefent en de weersomstandigheden.

Wat met de voedingssupplementen?

Voeding is een cruciaal onderdeel van sportprestaties, omdat de behoeften van het lichaam groter worden. Het kan dan interessant zijn om speciaal voor de sport samengestelde voedingssupplementen te nemen. Ze vervangen echter nooit een evenwichtig en uitgekiende dieet en moeten er als aanvulling op worden beschouwd. U moet de keuze van het supplement aanpassen aan de sport die men beoefent en de behoeften die ze vereist. Bij intensieve en korte inspanningen houden de gebruikte supplementen de vitamine-inname op peil. De cellulaire oxygenatie zal erdoor worden geoptimaliseerd. Voor langdurige sporten zijn er specifieke voedingssupplementen. Vaak zien we voedingssupplementen die ook een effect hebben op het herstel. Vitaminen (C, E, B1, B2, B5, B6, B9, B12), mineralen (koper enz.) en sporenelementen (ijzer, mangaan, zink...) vormen de belangrijkste elementen in de samenstellingen.



Voedingssupplementen die zich richten op het verkrijgen van spiermassa bevatten heel wat eiwitten. Het doel is om het volume en de spieropbouw te helpen optimaliseren. De inname moet worden gespreid over de verschillende maaltijden en de daarbij gebruikte eiwitten. Ze kunnen ook als tussendoortje worden genomen als er veel tijd tussen twee maaltijden zou liggen, of enige tijd na het sporten. Op hun beurt leveren eiwitssnacks punctueel energie aan het lichaam. Ze bevatten in mindere mate koolhydraten en lipiden.

Het onontkoombare magnesium

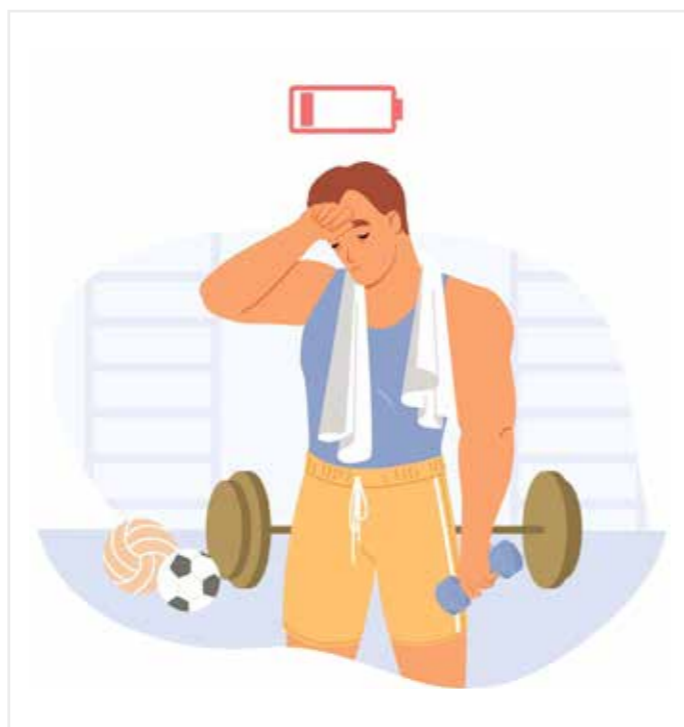
Magnesium is zowel een structureel element als een essentiële voedingsstof die betrokken is bij heel wat biosynthetische processen (cofactor van meer dan 300 enzymen). Mg speelt een belangrijke rol bij het zuur-base-evenwicht, het energiemetabolisme en de samentrekking en de ontspanning van de spieren. Mg behoort tot het ATP-Mg-complex, essentieel voor de oxidatieve fosforylering. Het speelt ook een cruciale rol bij de neuromusculaire activiteit, synaptische transmissie en myocardfunctie. Een magnesiumtekort beïnvloedt de sportprestaties. Meestal volstaat de voeding niet voor een voldoende aanvoer van magnesium. U beveelt best een gericht voedingssupplement voor sporters aan.

Wat met de probiotica?

De International Society of Sports Nutrition (ISSN) publiceerde een officieel standpunt over de effecten van probiotische suppletie bij atleten die hun gezondheid, prestaties en herstel willen optimaliseren. Atleten hebben een andere samenstelling van darmmicrobiota dan sedentaire mensen. Dit is te verklaren door de hoeveelheid oefeningen die ze doen en de eiwitten die ze consumeren. De toediening van specifieke probioticastammen aan atleten kan gunstige gevolgen hebben en dan vooral:

- ➔ voor de vermindering van het aantal infectieuze episoden van de bovenste luchtwegen, hun ernst en hun duur; deze infecties bij atleten zijn vaak het gevolg van een overmatige trainingsbelasting, stress of zelfs blootstelling aan extreme omgevingsomstandigheden;
- ➔ voor het behoud van de integriteit van de darmbarrièrefunctie. Die kan bij atleten immers in het gedrang komen, bv. door intensieve en langdurige oefeningen in de hitte, die de darmpermeabiliteit vergroten, wat mogelijk kan leiden tot systemische toxemie (bloedvergiftiging);
- ➔ voor een verbetering van het spierherstel, door de toediening van ontstekingsremmende probiotische stammen.

De energie-inname is essentieel bij jonge atleten, om het syndroom van relatief energietekort in de sport en de schadelijke gevolgen ervan te voorkomen. Hoewel de inname van voedingssupplementen bij deze groep niet wordt aanbevolen, moet de inname van ijzer, calcium en vitamine D nauwgezet worden gecontroleerd.



Waarom heb ik pijn?

Door de metabolische werking van ons organisme produceren we zuren die moeten worden omgezet en geëlimineerd door de longen (vluchtige zuren, melkzuur bijvoorbeeld) of door de nieren en de huid (vaste zuren). Elke fysieke activiteit gaat gepaard met een toename van het niveau van deze zuren, wat dan weer de eliminatiemechanismen kan verzadigen. Deze overtollige zuren kunnen zich ophopen in bindweefsel (bijvoorbeeld spieren, botten, kraakbeen). De gevolgen zijn talrijk: zuurstofarmoede, cellulair intoxicatie die verantwoordelijk is voor krampen, pijn en gewrichtsproblemen, vermoeidheid, ontstekingen, enz. Dit verzadigingsverschijnsel vertraagt bovendien ook doorgaans het herstel.

Wat zijn de oplossingen?

- ➔ Opwarming en stretching na het sporten.
- ➔ Excentrische en concentrische bewegingen combineren.
- ➔ Preventie en herstel door voeding na het sporten.

Dit moet u weten

De B-vitamines worden gebruikt voor de energieproductie in het lichaam. Dit is de reden waarom actieve mensen met een tekort aan een B-vitamine mogelijk een verminderde capaciteit hebben voor oefeningen met een hoge intensiteit.

Ann Daelemans



De eiwitbehoefte van sporters

De eiwitbehoefte gekoppeld aan fysieke activiteit variëren afhankelijk van de intensiteit van de beoefening, het type sport en het lichaamsgewicht van de atleet. Een evenwichtig en uitgekiend dieet kan in de meeste gevallen wel volstaan om in deze eiwitbehoefte te voorzien. Het is belangrijk om de consumptie van eiwitten met een hoge biologische waarde aan te moedigen en die zouden minstens de helft van het eiwittraject moeten vertegenwoordigen voor een sporter die zichzelf niet beperkt, en vaak nog meer voor een sporter die wel zijn calorie-inname beperkt. Het is dan ook belangrijk om dierlijke eiwitten (vlees, eieren, vis, melk en zuivelproducten) een prominente plaats te geven. Hun voedingskwaliteit is over het algemeen beter dan die van plantaardige eiwitten, omdat ze beter samengesteld zijn wat betreft essentiële aminozuren en vaak rijker aan leucine en gemakkelijker worden verteerd door het lichaam.

Magnecaps®

**SPIER-
SPANNINGEN?***

Hoge dosering in magnesium

Mg
450 mg

B6
1,4 mg

Helpt bij de absorptie van magnesium

1 / dag

Magnésium 450 mg - Vit B6

Magnecaps®

Spiere

84x

Draagt bij tot het behoud van de goede werking van de spieren*

**TIJDELIJKE
STRESS?***

**NOOD AAN
ENERGIE?***

**EXAMENS?
CONCENTRATIE
NODIG?***

V.U.: Orifarm Healthcare B.V., Da Vinciilaan 7, B-1930 Zaventem, BE-MAGN-2400027-03/2024

Voor iedere behoefte zijn magnesium!

*Magnecaps Spieren draagt bij tot het behoud van de goede werking van de spieren dankzij magnesium. Magnecaps Relax helpt bij de weerstand tegen tijdelijke stress¹ en vermoeidheid² dankzij magnesium en vitamines B2, B6, B12² en B9¹. Magnecaps Memory & Concentration helpt bij het behoud van de goede cognitieve functie (het geheugen b.v.) en ondersteunt de intellectuele prestaties dankzij Ginkgo Biloba extract. Magnecaps Dynatonic ondersteunt fysieke en mentale energie dankzij guarana en ginseng en helpt vermoeidheid te verminderen dankzij vitamines B6, C en magnesium. Voedingssupplement.

ZINC 225, HET ESSENTIËLE VOEDINGSSUPPLEMENT VOOR IEDEREEN!

IMMUNITEIT⁽¹⁾
HAAR, NAGELS EN HUID⁽²⁾
FERTILITEIT⁽³⁾
GEHEUGEN⁽⁴⁾ - OGEN⁽⁵⁾



**1 tablet per dag
=
22,5 mg zink (225% van de NRW*)**

**Zinkbisglycinaat voor een goede
opname door het organisme**

Volg ons op www.fortepharma.be  

⁽¹⁾Zink draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem.
⁽²⁾Zink draagt bij tot de instandhouding van normaal haar en normale nagels. Zink draagt bij tot de instandhouding van een normale huid.
⁽³⁾Zink draagt bij tot een normale vruchtbaarheid en voortplanting. ⁽⁴⁾Zink draagt bij tot een normale cognitieve functie.
⁽⁵⁾Zink helpt een normaal gezichtsvermogen te behouden. ⁽⁶⁾Zink helpt de cellen te beschermen tegen oxidatieve stress. * NRW: Nutritionele Referentiewaarden.
Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze.

De waarde van zink

Zink is na ijzer het meest voorkomende metaalelement in het menselijk lichaam. Het is een structureel onderdeel van veel eiwitten en neemt deel aan meerdere celfuncties. Een tekort aan zink kan dan ook een brede waaier aan symptomen veroorzaken.

ID-kaart

- > Noodzakelijk sporenelement.
- > Zink is een tweewaardig kation dat betrokken is bij meer dan 300 enzymatische reacties.
- > Omdat het niet in het lichaam wordt opgeslagen, moet het regelmatig via onze voeding worden aangeleverd.

De biologische functies

Zink is betrokken bij de synthese van eiwitten en nucleïnezuren (DNA en RNA), DNA-reparatie en de regulatie van de genexpressie. Zink is verder ook betrokken bij de stabilisatie van de structuur van insuline, die het glucosegehalte in het bloed in evenwicht houdt, van thymuline, dat de deling van enkele immuuncellen activeert, en van andere hormonen, net als bij het metabolisme van meervoudig onverzadigde vetzuren en prostaglandinen en in de stabiliteit van celmembranen. Ten slotte draagt zink ook nog zijn steentje bij tot de werking van een zeer belangrijk enzym in de strijd tegen veroudering en ouderdomsziekten: superoxidisedismutase (of SOD en ook kortweg dismutase). SOD neutraliseert een giftig deeltje, superoxide, dat wordt gegenereerd door normale fysiologische processen. Wanneer de superoxide niet wordt geneutraliseerd, kan het leiden tot oxidatieve stress die dan weer cellen en weefsels kan beschadigen, vandaar de essentiële rol van zink.

Zink draagt zodoende bij tot:

- ➔ een normale DNA-synthese;
- ➔ een normaal zuur-basemetabolisme, een normaal koolhydraatmetabolisme;
- ➔ normale cognitieve functies;
- ➔ een normale vruchtbaarheid en voortplanting;
- ➔ een normaal metabolisme van macronutriënten, vetzuren, vitamine A;
- ➔ het behoud van gezonde botten, haar en nagels;
- ➔ het behoud van een normale huid en slijmvliezen: een tekort aan zink kan ook ziekten bevorderen zoals glossitis (tongontsteking), stomatitis (mondslimvliesontsteking), haaruitval, vertragingen in de wondgenezing, een droge huid, langdurig dunner wordende huid, broze nagels...
- ➔ het behoud van een normaal gezichtsvermogen: zink kan de progressie van een bepaald type degeneratieve oogziekte zoals AMD vertragen;
- ➔ een normale werking van het immuunsysteem;
- ➔ de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress: preventie van cellulaire veroudering.



De vele rollen die zink in het lichaam heeft, verklaren waarom een tekort zich kan manifesteren in heel wat verschillende symptomen (cutaan, neurologisch, immuun, enz.). Men schat dat ongeveer een derde van de wereldbevolking wordt getroffen door een zinktekort.

Wat wijst op een tekort?

- ➔ Een zinktekort kan zich manifesteren via een vermindering van de weerstand of immuniteit (frequenter infecties, slechte genezing, enz.), vermoeidheid, haaruitval, smaak- en reukstoornissen.
- ➔ Mensen die het risico lopen op een tekort zijn ouderen, mensen die lijden aan chronische darmziekten (te wijten aan een slechte opname in de darmen), maar ook vegetariërs en veganisten en patiënten met een alcoholverslaving.

Welke voedingsmiddelen bevatten veel zink?

Zink komt van nature voor in eiwitrijk voedsel zoals vlees en schaaldieren. Tarwekiemen, sesamzaad, shiitake-paddenstoelen en peulvruchten zijn ook goede zinkbronnen.

Wist u dit?

De biologische beschikbaarheid van zink is afhankelijk van veel voedingsfactoren, waaronder fytyaten in granen en peulvruchten, calcium en ijzer, die de opname ervan verminderen.

De zinksupplementen

In uw advies is de keuze voor een zout met een hoge biologische beschikbaarheid een prioriteit. De organische zouten zijn immers het best assimileerbaar en hebben een betere spijsverteringstolerantie. De zeer biologisch beschikbare vorm met de minste bijwerkingen, namelijk misselijkheid en zwaar gevoel in de maag, is bisglycinaat.

Te veel zink?

Een dosis van 150mg per dag mag niet worden overschreden. Het effect ervan zou dan immers eerder immuunbeperkend dan immuunstimulerend zijn!

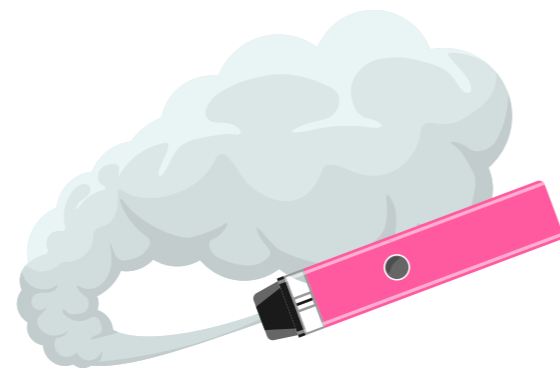
Mijn bloeddruk is iets te hoog. Zijn er voedingssupplementen om mijn bloeddruk normaal te krijgen?

Natuurlijke behandelingen die samengaan met voedings- en levensstijlingrepen kunnen in bepaalde gevallen de stap naar bloeddrukverlagers bij lichte hypertensie vermijden. Maar dit moet steeds gebeuren onder toezicht van een arts.

Tot de verschillende voedingssupplementen die u uw patiënt kunt aanbevelen behoren deze:

- **Meidoorn** heeft een spierontspannende werking en dus ook op de hartspier, wat de bloeddruk doet verlagen.
- Veel wetenschappers bestudeerden de **olijfbladeren** en konden aantonen dat die bijdragen tot een behoud van een normale bloeddruk. Ze begunstigen ook de bloedsomloop en dragen bij tot een normale druk in de bloedvaten.
- **Hibiscus** is dan weer een natuurlijk diureticum dat de afvoer van zout en water bevordert via de urine, wat ook bijdraagt tot een vermindering van de druk in de bloedvaten. Bovendien zullen de anthocyanen die zich in hibiscus bevinden ook de effectiviteit van de stikstofdioxide bevoordelen.
- Het **co-enzym Q10** verhoogt de productie van stikstofdioxide door de vaatwanden en heeft ook een antiradicaal werking. Het enzym lijkt dan ook een bewezen werking te hebben op de hypertensie.
- De **omega 3's** lijken ook de bloeddruk te verlagen: het beschermend effect van de omega 3 lijkt in ruime mate getriggerd te worden door een verbetering van de werking van de endothelen.
- **Magnesium, kalium, vitamine D** hebben ook stuk voor stuk hun belang in de regulering van hypertensie.

Een vermindering van het dagelijks zoutgebruik met 3 g zou ook leiden tot een vermindering van een te hoge bloeddruk.



Is de e-sigaret nu echt onschuldig?

NEEN

Het gebruik van de elektronische sigaret bij het proces van het stoppen met roken wordt vaak betwist en bovendien verleidt de e-sigaret ook steeds meer jongvolwassenen.

Een onderzoek bij de jonge gebruikers wijst op een link tussen het vaperen en symptomen met de ademhaling. De vloeistof in de e-sigaret bevat verschillende aromatische stoffen met glycolpropyleen en/of plantaardige glycerine, additieven en naargelang de flesjes ook nicotine in verschillende concentraties. Tijdens het inademen zal de vloeistof vermengd met de ingeademde lucht in de vorm van stoom, zoals de rook van een gewone, traditionele sigaret, geïnhaald worden door de gebruiker.

Omdat er geen verbranding aan te pas komt zouden er ook geen kankerverwekkende stoffen in de rook van deze sigaretten zitten, net als koolstofdioxide en teer zouden ontbreken. Maar dat is zonder de vluchtige aldehyden gerekend, namelijk de aroma's en de oxiderende metalen waarvan de longtoxiciteit bekend is.

Een prospectieve studie over het gebruik van de e-sigaret heeft er intussen op gewezen dat er een link is tussen ademhalings symptomen en het vaperen. Deze symptomen gaan van kortademigheid, een piepende ademhaling tot ook nog verschillende symptomen aan de bronchiën. In 2021 besloot een overzicht van epidemiologische, meestal transversale en laboratoria studies, dat er een correlatie bestaat tussen het gebruik van de elektronische sigaret en COPD bij volwassenen en met astma bij jongvolwassenen.

Vragen van patiënten

VoltaNatura BIO plantaardige gel



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



Overal met je mee



Een nieuwe make-up must-have van de eeuwenoude visagist T.LeClerc om direct een stralende teint te creëren en de teint te verfriaaien door de lichtere delen van het gezicht te accentueren.



GEBRUIKSTIPS

Aanbrengen op alle highlights van het gelaat, schouders of decolleté

Om de blik te benadrukken en te openen

Een laagje aanbrengen onder de wenkbrauwboog en op de binnenhoek van het oog.

Voor een onmiddellijke glans

Aanbrengen op de bovenste en afgeronde jukbeenderen.

Voor een beeldhouwend effect

Aanbrengen op de brug en het puntje van de neus om die te verfijnen.
Aanbrengen op de lippen om het volume te maximaliseren.

Om de halslijn te verfriaaien

Aanbrengen op de sleutelbeenderen.

PIGMENTVLEKKEN, EEN UITDAGING VOOR 200.000.000 VROUWEN WERELDWIJD

Er zijn verschillende vormen van hyperpigmentatie op het gelaat en het lichaam. Ontstekingsvlekjes bv. veroorzaakt door acne, of ook nog hormonale vlekjes of niet te vergeten, de zonnevlekjes.

De oorzaak van de pigmentvlekken is een disfunctie van de melanogenese of pigmentvorming.

Wanneer een melanocyt (pigmentcel) wordt aangevallen door uv-straling, vervuiling of blauw licht, raakt ze overprikkeld en gaat ze grote hoeveelheden melanine aanmaken. Die overdaad gaat dan naar de melanosomen, de cellen aan het oppervlak van de huid, waar dan de pigmentvlekken ontstaan.

Dit fenomeen treft alle huidtypes en kan ontstaan door alle lichtsoorten.

Het laboratorium Topicrem ontwikkelde, dankzij haar dermatologische kennis en ervaring, nu het MELA-gamma dat beantwoordt aan de problematiek van de pigmentvlekken en hyperpigmentatie, zowel op het gelaat als op het lichaam, ook ongeacht de huidskleur of het huidtype. Dit alles dankzij het gebruik van het gebrevetteerde MELA-complex dat de kern vormt van alle producten van het gamma. Dit complex helpt de stimulering van de melanocyten te beperken, beperkt ook de productie van de melanine en verhindert de overbrenging van de melanine naar de cellen aan het oppervlak van de huid. MELA is een gamma dat ontwikkeld werd voor jongvolwassenen (vanaf 12 jaar) en voor volwassenen.

STRALEND SERUM TEGEN VLEKKEN

+ snel resultaat - na 7 dagen reeds zichtbaar op het gelaat, de hals en de hypergepigmenteerde donkere cirkels.

EGALISERENDE DAGCRÈME TEGEN VLEKKEN

+ zeer hoge bescherming tegen de zon en blauw licht - met een wetenschappelijk bewezen impact op het verschijnen van vlekken.

NACHTCRÈME ZACHTE PEELING TEGEN VLEKKEN

+ zorgt voor een effect van een babyvelletje en een uitstraling vanaf het eerste gebruik.

UITSTRALINGSBOOST MASKER TEGEN VLEKKEN (2X PER WEEK)

+ Dubbele enzym- en mechanische scrub - 10 minuten op het gelaten laat rusten - chemische werking met gluconolactone en mechanische werking door bamboekorrels.

MELA EGALISERENDE ULTRA-HYDRATERENDE BODYMILK

+ geen vlekjes meer na 2 weken gestopt te zijn met het product - voor een optimale doeltreffendheid van het product op het gelaat en het lichaam deze behandeling gedurende 3 maanden volgen.



TOPICREM
LA DERMATOLOGIE BIEN-ÊTRE

HAARBESCHERMING, NOG STEEDS TE VAAK VERGETEN!

De verslechtering van de haarkwaliteit en schade aan de hoofdhuid is niet alleen de schuld van de zon. Zout, zand, chloor en wind dragen ook bij tot dit fenomeen en zorgen dus voor bijkomende schade na de zon.

De uv A-stralen passeren de cuticula en dringen de cortex binnen, waarbij vrije radicalen worden geproduceerd die keratine beschadigen. Gekleurd haar verliest glans en de kleur vervaagt sneller.

De uv B-stralen tasten ook de cuticula aan en beschadigen uiteindelijk de keratine. De haarvezel wordt dan poreus, wat de kwetsbaarheid vergroot en leidt tot de uitdroging en breuk van het haar.

De hoofdhuid, sowieso een zeer gevoelige zone, is net zo gevoelig voor zonnebrand als onze huid. Net als de neus, wangen en schouders is de hoofdhuid een zone die hevig wordt blootgesteld aan uv-stralen. Het haar biedt onvoldoende bescherming om de huid te beschermen. Daarbovenop zullen zomerse kapsels, zoals vlechten, meer ontblote hoofdhuid bijdragen tot een grotere, overmatige gevoeligheid voor de zon.

SOLAR PROTECT SPF50+ SPECIALE BESCHERMING VOOR DE HOOFDHUID EN DE HAARLENGTES.

Dit product vormt een schild tegen aanvallen van buitenaf en zorgt voor een hydraterende en voedende barrière die de hoofdhuid beschermt tegen zonnebrand en de haarlengtes tegen uitdroging. Een combinatie van organische filters biedt een zeer hoge bescherming tegen uv A en uv B en dit alles verrijkt met een extract van Fucus Vesiculosus, een rode alg bekend om zijn antioxiderende werking. De vegan en alcohol- en siliconenvrije formule bestaat voor 72% uit natuurlijke ingrediënten. Solar Protect is een lichte tweefasige bescherming die zeer gebruiksvriendelijk is en nadien heel zacht aanvoelt. Dit Protective Water vernevelt zich zonder spoelen voor en tijdens de blootstelling aan de zon.



EEN MYCOSE OP NATUURLIJKE WIJZE BEHANDELLEN MET PROBIOTICA

Probiotica zijn levende micro-organismen die de gezondheid gunstig kunnen beïnvloeden.

Ze kunnen schimmelinfecties helpen voorkomen en behandelen door:

- de versterking van het immuunsysteem.
- de bestrijding van schadelijke bacteriën.
- de herbalancering van de flora.

Twee probioticastammen werden bijzonder onderzocht voor hun effectiviteit in de behandeling van mycose:

- L. rhamnosus GR-1®
- L. reuteri RC-14®

Deze twee probioticastammen werden klinisch goedgekeurd voor:

- De vermindering van de duur en de ernst van de mycose.
- Het voorkomen van herhalingen.
- De verbetering van de gezondheid van de slijmvliezen.



EEN GENEESMIDDEL IS NIET VERKRIJGBAAR?

Wanneer een geneesmiddel niet meer beschikbaar is bij uw vertrouwde groothandel informeert Janssen over de mogelijkheid van een rechtstreekse levering aan uw apotheek .

Het gaat dan om deze middelen:

- Stelara®, Risperdal Consta®, Xeplion®, Trevicta®, Tremfya®, Symtuza®, Ponvory®

Meer info: klantendienst 0800 92 255 of **via e-mail** : salesdesk@jacbe.jnj.com



MEER WETEN OVER WONDZORG?



Tiny COREMANS - Verpleegkundige

- Verpleegkundig specialist in wondzorg
- 30 jaar ervaring in wond - en gezondheidszorg

WEBINAR

REGISTRATIE & INFORMATIE VIA DEZE QR-CODE



DE *Simplicité* DÉMAQUILLANT & HAARBAND

VOOR EEN GEREINIGDE, GEHYDRATEERDE EN GLADDE HUID

- ▶ Gezicht en ogen met PH 5
- ▶ Wijnextracten
- ▶ Herstelt de huid van oxidatieve stress overdag.
- ▶ 97 % natuurlijk



TE WINNEN

2 DUOTICKETS VOOR HET PARADISE CITY FESTIVAL (28, 29 & 30 JUNI)

Geniet dankzij BLOX een dag van de muziek en de sfeer op het Paradise City Festival in Perk.

De winnaars krijgen ook een doosje **MUSIC** oordopjes uit het **blox** gamma opgestuurd!

Dit model beschikt over een akoestische filter waardoor men nog steeds een helder en authentiek geluid krijgt terwijl het gehoor wordt beschermd.



WIN DEZE BARIÉSUN-PRODUCTEN VAN DE LABORATORIA URIAGE!

- ▶ Ultra-beschermende zonneproducten.
- ▶ Een hydraterende crème SPF50+ - 50ml
- ▶ Een herstellende balsem - 150ml



TE WINNEN

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



Fotoprotector Invisible Stick SPF 50 van ISDIN

Onzichtbare bescherming tegen de zon in stickvorm voor de gevoelige zones. Zeer gebruiksvriendelijk.

De formule

De formule bevat ingrediënten die bijdragen tot de bescherming van de huidbarrière via de aanvoer van vocht en antioxidanten: extract van fytoplanton (Phaeodactylum tricornutum), sterolen van Brassica campestris, vitamine E, sheaboter en panthenol.

- Niet comedogeen.
- Dermatologisch getest.
- Hypoallergeen.
- Water- en zweetbestendig.
- Laat geen glans en plakkerig gevoel achter op de huid.

De voorzorgen

- Het contact met de ogen en slijmvliezen vermijden.
- Buiten het bereik van kinderen houden.
- Niet op een geïrriteerde of beschadigde huid aanbrengen.
- Niet op open wonden aanbrengen.
- Ook contact met kleding vermijden.

De prijs
9,95€

Cicalfate+ Intens Herstellend Serum van AVÈNE zorgt voor een vernieuwde huid

Dit product werkt op alle lagen van de huidbarrière: het microbiom, de zuurmantel en de fysieke barrière en dit met een dubbel doel:

- Het duurzame herstel en de versterking van de huidbarrière,
- Het herstel van het zelfherstelvermogen van de huid in amper drie weken tijd.

De formule

De formule maakt komaf met de helse cyclus van reacties en zorgt voor de terugkeer van de natuurlijke zelfverdediging en zal tegelijk ook de huid hydrateren, verlichten en herstellen. De huid wordt minder gevoelig en onmiddellijk verzacht en vindt haar optimale comfort terug.

Het gebruik

's Ochtends en/of 's avonds als eerste zorg op het gelaat, de hals en de oogcontouren. Kan gecombineerd worden met de gewone zorgproducten (anti-age, anti-onvolmaaktheden, antiroodheid, hydraterend...) of met elk ander serum. Voor een herstellende werking zowel 's ochtends als 's avonds gebruiken gedurende één maand. Ook in de zomer geschikt wanneer de huid het hard te verduren krijgt door blootstelling aan de zon e.d. Gebruiken onder de zonnecrème.



De prijs

Flesje 30ml : 45€

PERLES DE PEAU HYDRATANT wordt FORDERMA HYDRATANT

Voedsellipide Comfort van de huid Hydratatie

Intensief programma van 3 maanden
180 capsulen
2 caps/dag



Het Mini-Bees gamma van APIVITA breidt uit

Het APIVITA KIDS CARE MINIBIEBS gamma gebaseerd op veiligheid en reinheid dat ook dermatologisch is getest, werd specifiek ontwikkeld om alle noden van de kinderhuid te ledigen.

ZACHTE ONTWARRENDE SPRAY VOOR KINDEREN

Het gebruik

- Ontwart makkelijk het haar, zelfs krullend haar
- Laat het haar glanzen en zacht
- Hydrateert
- Heeft een waterige textuur die niet kleeft en ook licht is
- 98% stoffen van natuurlijke oorsprong
- Parfum: tym, honing en blauwe bessen



De prijs

Flesje 150 ml: 12,20€

ZACHTE DOUCHEGEL VOOR KINDEREN

Het gebruik

- Een rijk schuim voor een heel zachte reiniging
- Beschermt, verzacht en hydrateert
- 95% stoffen van natuurlijke oorsprong
- Parfum: tijm, honing en oranjebloesem

De prijs

Flesje 150 ml: 12,20€



NIEUW

PERLES DE PEAU® wordt FORDERMA



De antioxiderende werking van **CELL'DEFENSE** uit het **FORDERMA** assortiment helpt de cellen beschermen tegen oxidatieve stress* die verantwoordelijk is voor voortijdige veroudering, voor een gezonde huid.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

* Dankzij vitamines E, B2, Zink, Selenium en Koper.