

Farmassistente

DAGELIJKE BEGELEIDING IN DE APOTHEEKPRAKTIJK

NR 151 - FEBRUARI 2021



► Blijven leren GOED SLAPEN



Gezondheid
DE
KOUDEKETEN

Gezondheid
DE VOEDING NA
MAAGCHIRURGIE

Update
OOGDRUPPELS ZONDER
BEWAARMIDDELEN,
MINDER BIJWERKINGEN

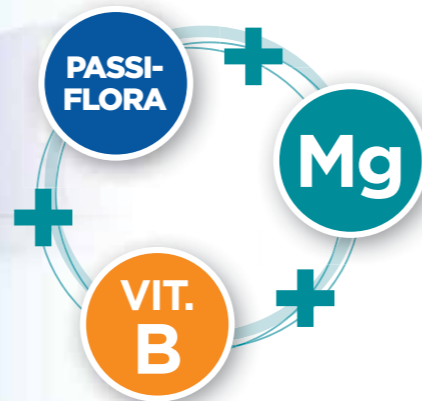
Beroep
DE "CLEAN
HEALTHY" TREND

Stress- momenten?^{1,2}

**PROMAGNOR[®]
RELAXATION**



**3 IN 1
FORMULE**



**MENTALE
ONTSPANNING^{1,2}**

Passiflora 200 mg

+ Magnesium 375 mg

+ Vitamines B 4,1 mg

**NORMALE
SPIERCONTRACTIES²**

+ Magnesium 375 mg



30 en 60 caps.

Zonder suiker, zonder zout

Promagnor Relaxation is een voedingssupplement.

1. EMA/HMPC/669738/2013. Passiflora 200 mg bevordert het ontspannen.

2. EFSA claim: Magnesium 375 mg draagt bij tot normale spiercontracties. Vitamines B1, B2, B6, B9 (foliumzuur) dragen bij tot normale psychologische functies en het verminderen van vermoeidheid.

V.U.: P&G Health Belgium BV, Temselaan 100 - 1853 Strombeek-Bever

MAT-BE-OTHER-21-000002



**De
apotheker
blijft
enthousiast
luisteren**

De wereldwijde pandemie maakt het leven van iedereen moeilijk. Zelfs het leven van u apothekers, de specialisten van de geneesmiddelen en remedies, ontsnapt er niet aan. Het is zelfs zo erg dat 59% van de Belgen zegt dat ze zich soms of altijd verdrietig tot zelfs depressief voelen.

De pandemie bracht nogal wat persoonlijke en professionele onzekerheden met zich mee. Terwijl de economische gevolgen wellicht nog maar beginnen, stappen veel patiënten uw apotheek binnen omdat ze te kampen hebben met stress, stemmings- en slaapproblemen, angst, depressies... Dit zijn overigens normale symptomen tijdens een pandemie. Het is dan ook uw taak om er voor hen te zijn en hen comfort, steun en advies te geven.

Terwijl de start van de vaccinatiecampagnes het licht aan het einde van de tunnel wou laten zien, verstoort de opkomst van varianten in Engeland, Zuid-Afrika en Brazilië het pandemische beeld en... de verwachtingen. Zijn deze nieuwe varianten besmettelijker? Zijn de nieuwe vaccins ervoor geschikt? Zorgen ze voor andere symptomen? Professoren, onderzoekers, infectiologen en virologen reiken een reeks antwoorden aan in ons covid-dossier. Vragen die u zich de voorbije maanden vast hebt gesteld en ook hebt gekregen van uw patiënten. Het is uw rol om te adviseren, te begeleiden en bewust te maken en dus is het essentieel om goed geïnformeerd te zijn en op de hoogte te blijven van nieuwe ontwikkelingen. Zeker gezien het feit dat in deze enge tijden er veel 'fake' informatie de ronde doet.

Ook al zijn velen onder u ervan overtuigd dat de relaties met de patiënten heel wat voldoening brengen in uw beroep, toch is het in de dagelijkse praktijk soms moeilijk om altijd optimistisch te blijven. Ook uw mentale weerbaarheid kan uitgeput raken. Om opgewekt te kunnen blijven, komt zeker deze goede ingesteldheid van pas: voed uzelf met kleine dingen, door bv. meer aandacht te schenken aan wat er met u gebeurt en wat goed, prettig of positief aanvoelt... Dankzij deze techniek kunt u uw vermogen versterken om op moeilijkheden te reageren wanneer ze zich voordoen. En vooral om in alle omstandigheden te blijven glimlachen.

De redactie

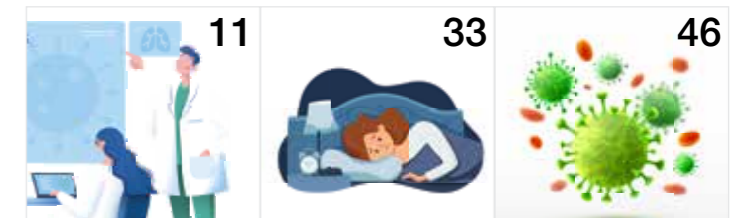
MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 151 - FEBRUARI 2021 - TARIEF 1,50€

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

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

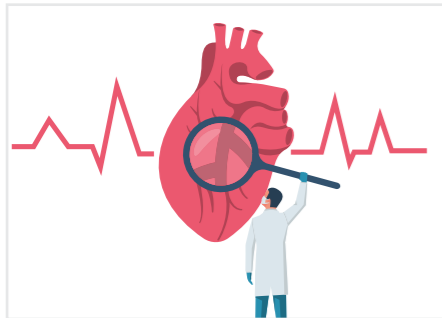
Inhoudstafel
FORMATIE

Actualiteit	Blijf op de hoogte	04-05
Beroep	Clean & healthy, de natuur zit in de lift	07
Update	Bewaarmiddelen in oogdruppels	08
Dossier COVID-19	1 jaar later	11
	Een stand van zaken van de behandelingen	12-13
	Het geurzin- en smaakverlies	14-15
	De psychologische problemen	16
	De rol van passiebloem en magnesium	17
	De voeding helpt de weerstand	19-20
	Zink, niet te verwaarlozen	22
	De vaccins, ze komen eraan	23-25
In de kijker	Passiflora en de ontwenning van benzodiazepinen	28
Aan de toonbank	Stress, slapen en depressie	29-30
Blijven leren	De slaap, de problemen en de oplossingen	33-38
Gezondheid	De voeding na maagchirurgie	40
	Het belang van de koudeketen	43
Werelddag	Kanker, de gepaste woorden voor uw patiënten?	44-45
Vragen van patiënten		46
In het kort		47
Nieuwe producten		48-50



Actualiteit: wat voor nieuws in de apotheek?

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



14 februari - Hartjesdag

'Draag zorg voor je hart', dat is de boodschap van de Belgische Cardiologische Liga naar aanleiding van Sint-Valentijn... Uiteraard een symbolische datum om nog eens het belang te benadrukken van de zorg om het hart en zo het risico op hart- en vaatziekten te beperken.

Dit moet u weten

Hart, lichaam en geest zijn nauw met elkaar verbonden. Als een van de drie ziek is, neemt het gezondheidsrisico ook voor de andere twee toe. Een positieve psychologische toestand zal dus een positieve invloed hebben op de gezondheid van het hart (met een verminderd cardiovasculair risico).

Enkele manieren om voor de geliefde harten te zorgen:

- ➔ Training in eerste hulp en reanimatie.
- ➔ Luisteren naar mensen kan hen helpen hun dagelijkse stress te verminderen, wat de gezondheid van hart, lichaam en geest ten goede komt.
- ➔ Niet roken in het bijzijn van dierbaren en rokers aanmoedigen om te stoppen.
- ➔ Hen aansporen om een cardioloog te raadplegen in geval van abnormale symptomen (dyspnoe, kortademigheid, hartkloppingen, extreme vermoeidheid).

Februari: Tournée Minérale.

Voor de 5e editie geeft de Stichting tegen Kanker die 4 jaar geleden de initiatiefnemer was van de alcoholvrije maand februari, de organisatorische fakkel door aan De Druglijn in Vlaanderen en aan Univers Santé in Wallonië. Het concept dat 1 op de 5 volwassen Belgen begeestert, blijft onveranderd. Een maand lang bewustmaking over alcoholgebruik en de gevolgen voor de gezondheid. Veel deelnemers melden dat ze tijdens deze maand van onthouding beter slapen, meer energie hebben, afvallen of zich gewoon beter voelen.



Dit moet u weten

Volgens de WHO moet het alcoholgebruik worden beperkt tot maximaal 10 standaardeenheden alcohol per week met ook enkele dagen zonder.



Nieuwe BAPCOC 2021-gids

De Belgische gids voor anti-infectieuze behandeling in de ambulante praktijk is bijgewerkt in een versie voor 2021 en is volledig geïntegreerd in de online commentaarlijst

van het BCFI. Deze gids is bedoeld voor zorgverleners in de eerstelijns in België en is ook een referentie voor stagebegeleiders en studenten.

Vaccins, de melding van bijwerkingen

Sinds 7 januari 2021 publiceert het FAGG wekelijks een overzicht van de gerapporteerde bijwerkingen na toediening van een covid-19-vaccin in België. Door deze transparantie wil het Agentschap het vertrouwen in covid-19-vaccins vergroten.

Dit moet u weten

- ➔ Het zijn vermoedelijke bijwerkingen die niet noodzakelijk verband houden met of te wijten zijn aan het vaccin.
- ➔ Het aantal bijwerkingen moet in perspectief worden geplaatst met het aantal toegediende vaccins.
- ➔ De informatie over bijwerkingen mag niet worden geïnterpreteerd om te stellen dat het vaccin het waargenomen effect veroorzaakt of dat het gebruik ervan een risico inhoudt.

Bron: FAGG

Covid-19-vaccinatie

Om een groepsimmuniteit te bereiken, moet ten minste 70% van de bevolking worden gevaccineerd.



De analyse van de wetenschappelijke gegevens van de afgelopen 50 jaar wijst aan dat de overgrote meerderheid van de bijwerkingen van een vaccin binnen de eerste 6 weken na toediening optreden. Bovendien bleken de geruchten dat in het verleden vaccins met de vinger werden gewezen voor ernstige gevolgen zoals multiple sclerose of autisme, volgens wetenschappelijke studies onjuist te zijn.



De hormoonontregelaars

Uit een onderzoek dat in november 2020 door de Onafhankelijke Ziekenfondsen werd gevoerd, bleek dat 48% van de ondervraagden nog nooit van hormoonontregelaars heeft gehoord en dat bijna 60% niet weet dat ze een impact kunnen hebben op de gezondheid. Een dagelijkse blootstelling aan hormoonontregelaars draagt echter bij tot de ontwikkeling van ziekten zoals obesitas, diabetes, bepaalde vormen van kanker, leerstoornissen en onvruchtbaarheid. De effecten zijn groter wanneer de blootstelling gebeurt op bepaalde sleutelmomenten in het leven die te maken met grote hormonale veranderingen (zwangerschap, kinderjaren, adolescentie, enz.).



Optimaal gebruik van het Gecommentarieerd Geneesmiddelen Repertorium (GGR)

Er is een nieuwe e-learningtool beschikbaar om te leren hoe u optimaal gebruik kunt maken van de beschikbare informatie in het Repertorium. De module is gratis, duurt 60 minuten en accreditatie wordt verstrekt aan apotheekhoudende en ziekenhuisapothekers.

Bron: folia januari 2021

Daar zijn de pollen al...

Elk jaar melden sommige mensen die zeer gevoelig zijn voor het Betulaceae-stuifmeel (hazelaar, els, berk) dat zij al allergische symptomen vertonen reeds voor dit stuifmeel in de lucht verschijnt. Men neemt aan dat dit in de literatuur beschreven fenomeen het gevolg is van de aanwezigheid in de lucht van zeer kleine allergene deeltjes van deze planten.

Vitamine D bij kinderen

Vitamine D is essentieel voor kinderen, maar een teveel is net zo gevaarlijk als een tekort. Overdoseringen manifesteren zich door hypercalciëmie, wat tot ernstige gevolgen zoals nierbeschadiging, kan leiden.

Uw advies

- ➔ Controleer de hoeveelheid vitamine D per druppel (verschilt immers van product tot product) en controleer de toegediende doses.
- ➔ Wees voorzichtig bij het overstappen van het ene product naar het andere.
- ➔ Combineer geen producten die vitamine D bevatten.
- ➔ Raad de aankoop af van voedingssupplementen op internet en let ook op de bijbehorende aanwezigheid van andere vitaminen.

Bron: ANSM 27/01/2021

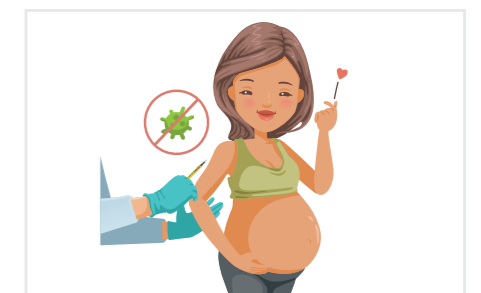
4 februari Wereldkankerdag

Het aantal kankers neemt elk jaar toe in ons land en in de wereld. In België hangt deze jaarlijkse toename vooral samen met de groei van onze bevolking en de vergrijzing. Het goede nieuws is dat tegelijkertijd, jaar na jaar, de overlevingskansen toenemen.



In België overleefden de voorbije 10 jaar 350.000 mensen hun kanker.

En in 50 jaar is het overlevingspercentage van 5 jaar na een diagnose gestegen van 40 naar 70%.



mRNA-vaccins en zwangerschap

Dierstudies hebben geen schadelijke effecten aangetoond en er zijn geen aanwijzingen voor een schadelijk effect op de moeder, het ongeboren kind of de zuigeling. De gegevens zijn echter beperkt en onvoldoende om de werkzaamheid en veiligheid van mRNA-vaccins tijdens de zwangerschap te beoordelen. Daarom beveelt de Hoge Gezondheidsraad uit voorzorg momenteel geen systematische vaccinatie van zwangere vrouwen met het mRNA-vaccin aan. Het moet van geval tot geval worden bekeken, rekening houdend met de afweging van de risico's en de voordelen.

Uw advies

Indien men na de eerste prik van het vaccin zwanger zou worden, dan wordt de tweede prik al dan niet toegediend op basis van de baten/risicobalans (comorbiditeit, besmettingsrisico...).

De toediening van een van de vaccins aan een zwangere vrouw is geen indicatie om de zwangerschap te beëindigen. Volgens de HGR mogen alle vrouwen die borstvoeding geven worden ingeënt.

Bron: HGR-kennisgeving 9622 aangepaste versie van 01/21 / 2021 - bcfi 02/01/2021

Michèle Koerperich

ALLEEN* ZOVIRAX DUO STOPT HET VIRUS EN HELPT DE BLAAR TE VOORKOMEN**

UNIEKE 2-IN-1 FORMULE

DE ENIGE KLINISCH BEWEZEN KOORTSLIPCRÈME DIE DE FORMING VAN EEN BLAAR KAN VOORKOMEN.†

Zovirax Duo moet worden gebruikt bij het eerste teken van een koortslip (tintelingen, roodheid, zwelling) om de kans op het ontstaan van een blaar te verkleinen.†

De revolutionaire dubbele actie blokkeert de replicatie van HSV-1 en vermindert ontsteking, roodheid en jeuk.‡,§



ZOVIRAX DUO 50 MG/G + 10 MG/G CREME TUBE 2 G

CNK: 3055-449

PP: € 12,99

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL Zovirax Duo 50 mg/g en 10 mg/g crème. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** 1 gram crème bevat 50 mg aciclovir en 10 mg hydrocortison. Hulpstoffen met bekend effect: 67,5 mg cetostearylalcohol, 8 mg natriumlaurylsulfaat en 200 mg propyleenglycol / gram crème. **FARMACEUTISCHE VORM** Crème • Witte tot geelachtige crème **KLINISCHE GEGEVENS: THERAPEUTISCHE INDICATIES** • Behandeling van vroegtijdige tekens en symptomen van recidiverende herpes labialis (koortslipslag) om de progressie van koortslipslaas tot ulceratieve laesies bij immunocompetente volwassenen en adolescenten (12 jaar en ouder) te verminderen. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING** Doserings Volwassenen en adolescenten (12 jaar en ouder): Zovirax Duo moet vijfmaal per dag gedurende 5 dagen worden aangebracht (d.w.z. ongeveer om de 3-4 uur, waarbij aanbrenging tijdens de nacht kan worden overgeslagen). De behandeling moet zo snel mogelijk worden gestart, bij voorkeur onmiddellijk na de eerste tekens of symptomen (prodroom of erytheem). Er moet telkens een voldoende hoeveelheid crème aangebracht worden om het aangedane gebied, met inbegrip van hun buitenrand van de letsels, te bedekken, indien aanwezig. Behandeld gedurende 5 dagen. Als de letsels nog steeds aanwezig zijn 5 dagen na het beëindigen van de behandeling, dienen de gebruikers te worden geadviseerd een arts te raadplegen. **Pediatrische patiënten** De veiligheid en werkzaamheid van Zovirax Duo bij kinderen jonger dan 12 jaar is nog niet vastgesteld. **WIJZE VAN TOEDIENING** Alleen voor cutaan gebruik. Gebruikers dienen vóór en na het aanbrengen van de crème hun handen te wassen en onnodig wrijven over de letsels of aanraken ervan met een handdoek te vermijden, om verergering of overdracht van de infectie te vermijden. **CONTRA-INDICATIES** Overgevoeligheid voor aciclovir, valaciclovir, hydrocortison of voor één van de in vermelde hulpstoffen. Gebruik bij huidletsels die veroorzaakt zijn door ieder ander virus dan herpes simplex, of voor schimmel-, bacteriële- of parasitaire huidinfecties. **BIJWERKINGEN** Bijwerkingen zijn ingedeeld op systeem-/orgaanklasse en frequentie. Frequenties zijn gedefinieerd als: 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) en niet bekend (kan niet met de beschikbare gegevens niet worden bepaald).

Systeem-/orgaanklasse	Bijwerking	Frequentie
Huid- en onderhuidaandoeningen	Droge huid of schilfering	Vaak
	Een voorbijgaand brandend, tintelend of prikkelend gevoel (na applicatie van het product)	Soms
	Jeuk	Soms
Huid- en onderhuidaandoeningen	Erytheem Pigmentatieveranderingen Contactdermatitis na applicatie werd waargenomen in studies in verband met de dermale veiligheid in geval van applicatie onder een occlusief verband. Indien gevoeligheidsstesten werden uitgevoerd, was de reactieve stof hydrocortison of een bestanddeel van de crèmebasis. Reacties op de plaats van applicatie, inclusief tekens en symptomen van ontsteking.	Zelden
	Immuunsysteemaandoeningen	Onmiddellijke overgevoeligheidsreacties, inclusief angio-oedeem
Oogaandoening	Gezichtsvermogen, wazig	Niet bekend

Postmarketingervaring met enkel aciclovir als actieve stof hebben aangetoond dat overgevoeligheidsreacties, inclusief angio-oedeem, zeer zeldzame bijwerkingen zijn. **Pediatrische patiënten** Het veiligheidsprofiel bij adolescenten (12-17 jaar) was vergelijkbaar met dat bij volwassenen.

MELDING VAN VERMOEDELIJKE BIJWERKINGEN Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via: BELGIË Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten Afdeling Vigilantie Postbus 97, B-1000 Brussel Madou Website: www.fagg.be. E-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be LUXEMBURG Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB) CHRU de Nancy – Hôpitaux de Brabois Rue du Morvan 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX Tél : (+33) 3 83 65 60 85 / 87 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 Louvigny L-2120 Luxembourg Tél. : (+352) 2478 5592 Fax : (+352) 2479 5615 E-mail : pharmacovigilance@ms.etat.lu Link pour le formulaire : http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmacie-medicaments/index.html HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v. Site Apollo Avenue Pascal, 2-4-6 1300 Wavre NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN BE379136 **AFLEVERINGSWIJZE** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** Datum van goedkeuring van de samenvatting van de kenmerken van het product: 01/2020

* Onder de behandelingen zonder voorschrift verkrijgbaar. ** Wanneer gebruikt bij de eerste tinteling. 1. Hull CM et al. J Am Acad Dermatol 2011; 64:696.e1–696.e11. 2. Zovirax Duo SmPC, 2016. 3. Elion GB. J Med Virol 1993; 1:2–6. 4. Zhai H et al. Skin Pharmacol Appl Skin Physiol 2000; 13:352–357. 5. PubMed Health. Hydrocortisone (on the skin). Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4171913/ (accessed November 2020).



De 'Clean Healthy' trend, natuurlijk en onmisbaar

Tijdens het jaarlijks Bachi symposium dat dit jaar noodgedwongen virtueel moest plaatsvinden, stelde Agné Vezbergiené - Consumer Products & Retail sector leader bij Deloitte – de nieuwe trends in de gezondheidssector voor. Een ervan was de steeds groeiende vraag naar 'natuurlijkheid'.

Met natuurlijkheid, soms ook wel 'Clean Healthy' genoemd, hebben we het over producten die minstens beantwoorden aan drie zeer specifieke voorwaarden.

1. Hun productie veroorzaakt geen enkele vervuiling,
2. bij en na gebruik dragen ze niet bij aan watervervuiling,
3. hun ecologische voetafdruk is lager dan die van andere producten van hetzelfde type.

Natuurlijkheid zet meer dan ooit de toon voor een markt die zichzelf ernstig moet in vraag durven te stellen, zowel qua inhoud als qua vorm.

5,7%

Groei van de marktwaarde van natuurlijke producten in 2020

Bron: Euromonitor International - Consumer Health in Belgium, oktober 2020

■ Een alternatief of een ondersteunend hulpmiddel?

De natuurlijke producten gericht op onze gezondheid hebben een grote aantrekkingskracht. Hun eenvoudige samenstelling voldoet aan de verwachtingen van de consument op het vlak van transparantie, hun plantaardige samenstelling, soms veganistisch of 'cruelty free', en ze staat ook voor een ethische belofte. Planten worden gezien als vrij van bijwerkingen, soms ten onrechte, vooral in het geval van wisselwerkingen. De studie Les Echos-OpenHealth⁽¹⁾ beschrijft het gedrag en de motivatie van mensen die natuurlijke producten gebruiken voor hun welzijn en gezondheid. Men onderscheidt drie soorten en het betreft:

- ➔ de zorg om zijn gezondheid integreren in een globale leefstijl, gebaseerd op ecologie, die zelfs tot de weigering van de conventionele zorg kan gaan. Het gaat dan vooral om een preventieve zorg, bv. bij winterkwaaltjes of hormonale problemen.
- ➔ de zoektocht naar effectieve alternatieven voor vervelende problemen, waarbij men de raadpleging van een arts onnodig vindt of geen verslaving wenst (bv. slaapstoornissen, verkoudheid, enz.).
- ➔ de begeleiding van een allopathische behandeling die noodzakelijk is maar die bijwerkingen kan hebben. Dit is het geval met kruidengeneeskunde, waarvan een derde van de patiënten beweert ze te gebruiken naast de conventionele medicijnen. Het gaat ook om probiotica die de apotheker samen met antibiotica adviseert.

Het apotheketeam geniet heel wat vertrouwen en lijkt de meest legitieme om natuurlijke producten te adviseren.

Door hun kennis, empathie en ernst die de Belgen hen toeschrijven, zijn apothekers en hun team in staat om het best aan deze groeiende vraag te voldoen en zo hun positie op deze markt te versterken.

■ Ingrediënten en productieprocessen

Maar consumenten nemen niet langer vrede met het feit dat gezondheids- en welzijnsproducten natuurlijk zijn. Ze moeten ook goed zijn voor het milieu of met andere woorden: van biologische teelt, de biodiversiteit respecteren en ook geen chemische toevoegingen bevatten. Heel wat laboratoria spannen zich in voor een ecologische aanpak en garanderen zowel innoverende formules, de oorsprong van de 3 planten die worden gebruikt bij de samenstelling van hun producten als een engagement voor de bescherming van de biodiversiteit. Sommigen gaan voor certificeringen zoals bv. biolabels. Een groeiende trend, maar niettemin nog beperkt (en beperkend). Want soms kan voor bepaalde planten inderdaad de voorkeur worden gegeven aan lokale inkoop boven een biologische inkoop: biologische kwaliteitsnormen verschillen immers van land tot land. Zo kan een lokale conventionele keten zinvoller zijn dan een biologische keten die duizenden kilometers verderop ligt.

■ Ecologisch design

Om deel uit te maken van een duurzaamheidsproces moet het volledige productontwerpproces onder de loep worden genomen en wordt er ook de hele productieketen bij betrokken! De keuze van de werkzame stoffen is belangrijk, natuurlijk, maar ook de hulpstoffen, de galenische vorm, de technologie gebruikt voor de bewaring, enz. Ten slotte moet ook de verpakking ecologisch verantwoord zijn via het gebruik van plantaardige plastic of zelfs herbruikbare verpakkingen.

Referentie: « Le marché français de la santé et du bien-être au naturel. Dynamique et perspectives du marché du selfcare au naturel ». Les Echos en partenariat avec OpenHealth, 2019.



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

Geen bewaarmiddelen in de ogen voor minder bijwerkingen

De bewaarmiddelen in de oogdruppels zijn verantwoordelijk voor de meeste bijwerkingen. De afgelopen jaren werden aanzienlijke inspanningen geleverd om hoogtechnologische middelen te ontwikkelen die de steriliteit van oogdruppels garanderen zonder toevoeging van bewaarmiddelen.

Deze bewaarmiddelen veroorzaken in de ogen van de meeste patiënten slechts milde tot matige reacties van voorbijgaande aard. Maar een herhaalde toediening gedurende een langere periode, bijvoorbeeld bij de behandeling van glaucoom of droge ogen, kan echter ook chronische schade aan het oogoppervlak veroorzaken, met in sommige gevallen ernstige complicaties.

De klinische gevolgen

Veel bijwerkingen treden echter pas enkele maanden of zelfs jaren na de start van de behandeling op. De symptomen zijn niet noodzakelijk geassocieerd met het tijdstip van instillatie en zijn daarom niet gerelateerd aan de oogdruppels. De verslechtering van het oogoppervlak wordt verklaard door een cumulatief effect van chronische behandelingen met oogdruppels met bewaarmiddelen. Ze kunnen de leefkwaliteit verminderen en in dit geval de therapietrouw in gevaar brengen. Het is immers aangetoond dat benzalkoniumchloride (BAK) de gevoeligheid van het hoornvlies vermindert en daardoor de gevoeligheid van de patiënt kan aantasten, die daardoor minder zal klagen. Wanneer dit oogoppervlakprobleem niet wordt gediagnosticeerd en behandeld, kunnen ernstige bijwerkingen optreden, die in sommige gevallen het gezichtsvermogen in gevaar kunnen brengen. Door de indringing van oogdruppels en de bewaarmiddelen blijven de effecten niet beperkt tot het oogoppervlak, maar kunnen ze ook diepere structuren aantasten, zoals het kapsel van Tenon en het trabeculum.

Wist u dit?

De effecten van bewaarmiddelen zijn afhankelijk van de dosis en de duur van de blootstelling. En het risico op de ontwikkeling van een oogoppervlakprobleem neemt toe bij patiënten die op lange termijn meerdere (soorten) oogdruppels krijgen, met een dosering van meerdere druppels per dag, zoals bijvoorbeeld voor de behandeling van glaucoom of sicca-syndroom.

Een hogere toxiciteit bij sommige patiënten

De intolerantie voor het conserveermiddel kan in sommige gevallen een veel ernstiger probleem zijn, vooral wanneer er al sprake is van een pathologie van het oogoppervlak (droge ogen, allergie, enz.). Patiënten met droge ogen lopen een ho-

ger risico omdat het lage volume van hun traanafscheiding hogere BAK-concentraties bevordert bij contact met het hoornvlies en dit gedurende een langere tijd. Het langdurig gebruik van kunsttranen die bewaarmiddelen bevatten, gaat gepaard met een verhoogd risico op bijwerkingen, schade aan het epitheeloppervlak en ook een verminderde therapietrouw te wijten aan de oogirritaties.

Dit moet u weten

Vanwege hun cytotoxische effecten is het belangrijk om oogdruppels met bewaarmiddelen zoals BAK te vermijden, zelfs in lage concentraties bij patiënten met droge ogen, oogallergie, pathologie van Meibomkliertjes, na een oogoperatie.

De alternatieven voor BAK

Er bestaan nu nieuwe formuleringen die een ander bewaarmiddel dan BAK bevatten. Deze producten toonden hun effectiviteit en betere tolerantie aan in klinische onderzoeken. In toxicologische studies is hun antimicrobiële activiteit echter variabel en is ook hun tolerantie op lange termijn nog niet bekend. Een alternatief voor benzalkoniumchloride is het gebruik van oogdruppels met een enkelvoudige dosis of formules die mechanisch beter bewaard blijven door een klepje, pompje of microbiële filterinrichting die een bacteriële besmetting voorkomen.

De voordelen van oogdruppels zonder bewaarmiddel zijn:

- ➔ Een betere tolerantie door de vermindering van de ongewenste effecten.
- ➔ Een betere therapietrouw.
- ➔ Een beter klinisch resultaat voor de patiënten.
- ➔ Lagere kosten door het verminderen van de frequentie van consulten en het voorschrijven van extra oogdruppels om het oogoppervlak te behandelen.

Wie adviseert u best oogdruppels zonder bewaarmiddelen?

- ➔ Patiënten met droge ogen.
- ➔ Patiënten met matige tot ernstige blefaritis.
- ➔ Patiënten met allergische conjunctivitis of rosacea.

Virginie Villers

DROGE, GEÏRRITEERDE OGEN? ZANDKORRELGEVOEL?

THEALOZ[®]DUO

Meer dan alleen hydratatie

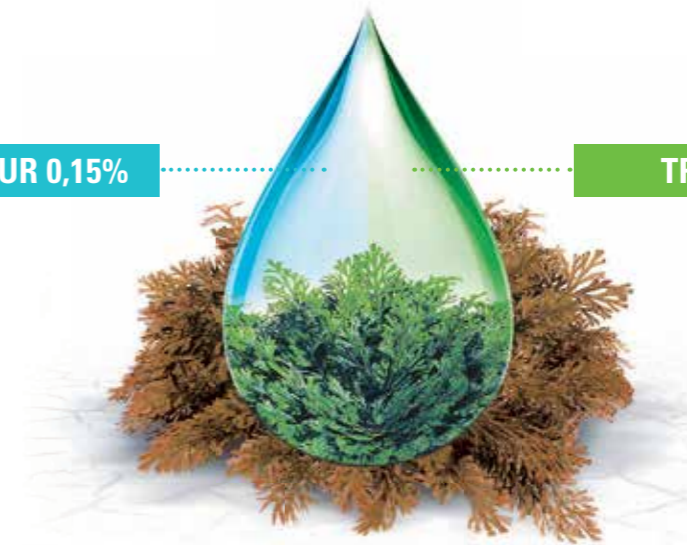
Een **unieke** combinatie voor

BIOPROTECTIE

van het oogoppervlak

HYALURONZUUR 0,15%

TREHALOSE 3%



Thealoz[®]Duo
CNK: 3049-517 - 16,33€



Thealoz[®]Duo Tripack
CNK: 3213-162 - 39,29€



Thealoz[®]Duo Gel
CNK: 3143-690 - 16,66€



0%
bewaarmiddel



Compatibel met
contactlenzen



300 gekalibreerde
druppels



3 maand houdbaar
na opening



1 druppel
4-6x/dag

Zie productinformatie Thealoz[®]Duo en Thealoz[®]Duo Gel

Théa
let's open our eyes

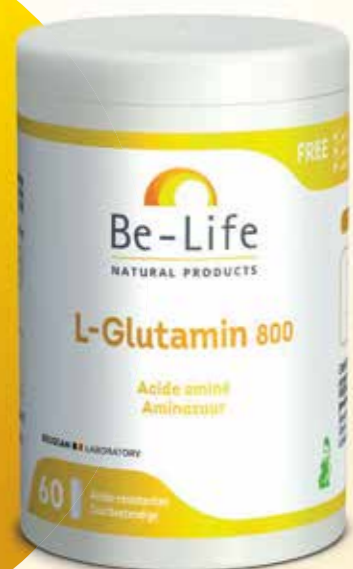


ONDERSTEUNING VAN HET IMMUUNSISTEEM

L-Glutamin 800

Glutamine is een belangrijke co-factor voor onze hersenfuncties, onze spijsvertering en onze immuniteit.

- + draagt bij tot het onderhoud van de darmwand
- + speelt een belangrijke rol in de aanmaak van proteïnen
- + verbetert de recuperatie na een inspanning



NIEUWE
VERPAKKING
100%
PLANTAARDIG



BELGIAN
LABORATORY

Gebruiksaanwijzing :
1 gelule / dag

Be-Life+

- + L-glutamine non GGO
- + L-glutamine verkregen door fermentatie

FREE
GLUTEN
NANODEELTJES
TITANIUMDIOXYDE

ZUUR-
RESISTENTE
CAPSULES

Ontdek ons volledige gamma op www.be-life.eu

Bio-Life
LABORATORY

Parc Scientifique Crealys • Rue Camille Hubert 33 B-5032 Isnes • T +32 (0)81 665 000 • www.biolife.be



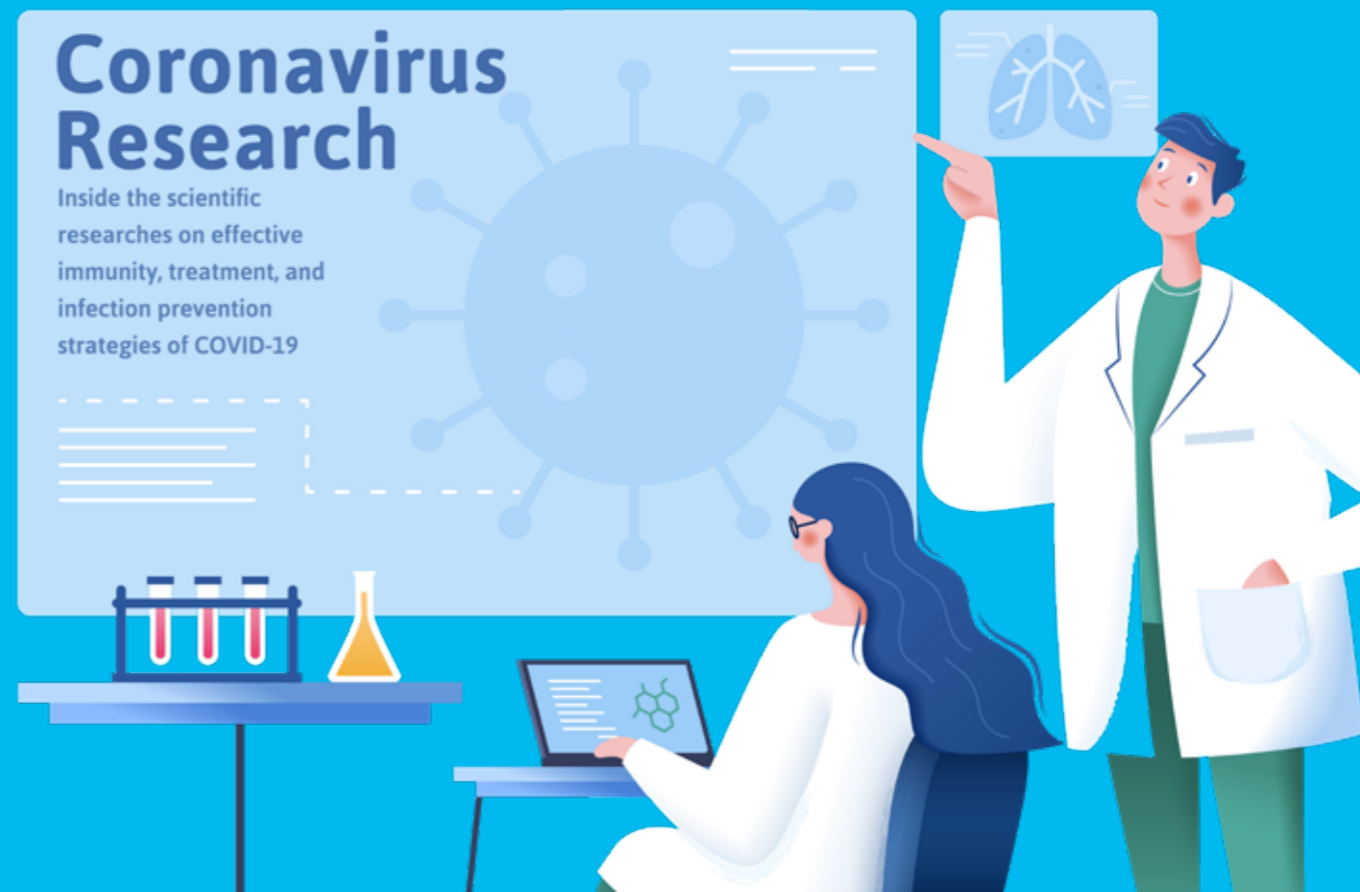
COVID-19
CORONAVIRUS

COVID-19 Dossier, 1 jaar later

Eind 2019 sijpelden vanuit China de eerste berichten door over een nieuw virus. Niemand kon toen vermoeden welke gevolgen dit zou hebben voor de hele wereld. Gesloten grenzen, grote en kleine lockdowns, schoolsluitingen, avondklok, overvolle ziekenhuizen en meer dan 20.000 doden in België alleen al.

Wat weten we een jaar na de eerste besmetting met het Sars-CoV2-virus in ons land? Is er enige preventie mogelijk? Welke behandelingen redden levens? Wat zijn de menselijke gevolgen en voor de gezondheid van deze pandemie?

Enkele wetenschappelijke experts geven alvast enige duiding in dit dossier.





Hoe staan de behandelingen van covid-19 er nu voor?

Terwijl de pandemie de wereld blijft beheersen en dit nieuwe jaar in veel landen de vaccinatiecampagnes starten, gaat het onderzoek naar mogelijke behandelingen voor deze infectieziekte verder.

Welke behandelingen verbeteren de ziekte-toestand van de patiënten?

"Dexamethason en anticoagulantia (die stollingsrisico's voorkomen) zijn voor ziekenhuispatiënten de standaardbehandelingen. Maar er zijn ook andere behandelingen die onder meer in de Verenigde Staten worden gebruikt, zoals monoklonale antilichamen, die bemoedigende resultaten opleverden. Er lopen nog veel onderzoeken naar antivirale middelen, andere moleculen die de immuunrespons moduleren, aspirine of herstellend plasma," verduidelijkt **professor Nicolas Dauby, specialist infectieziekten in het UMC Sint-Pietersziekenhuis in Brussel**.

De DAWN-studie van de KUL Leuven onderzoekt of plasma van patiënten die hersteld zijn van Covid-19, kan voorkomen dat zieke patiënten ernstige aandoeningen krijgen.

"Het plasma van veel herstelde patiënten bevat inderdaad antistoffen tegen dit virus. Via de afname van plasma van genezen covid-19-patiënten en dit door te geven aan zieke patiënten, brengen we hen covid-19-antilichamen over, die de ziekte kunnen vertragen of stoppen," legt **Timothy Devos, hematoloog aan het UZ Leuven**, uit. "Het doel van ons onderzoek is te voorkomen dat de patiënten naar de intensive care moeten. We verwachten de definitieve resultaten binnenkort."

"Binnen de paar maanden waren we in staat om geschikte behandelingen te isoleren en andere uit te sluiten. Dit is bv. het geval met lopinavir/ritonavir, een geneesmiddel dat wordt gebruikt bij hiv en waarvan werd aangenomen dat het effectief was. Studies uitgevoerd door Solidarity - een internationale klinische studie van de Wereldgezondheidsorganisatie die het effect van verschillende behandelingen op covid-patiënten in het ziekenhuis vergelijkt nvdv - en Recovery - uitgevoerd door de Universiteit van Oxford - toonden aan dat het geen effect heeft op de mortaliteit. Hetzelfde verhaal met remdesivir, een antivirale behandeling, die aanvankelijk als veelbelovend werd beschouwd, is niet langer het onderwerp van een klinische proef binnen Discovery," zegt professor Nicolas Dauby, specialist infectieziekten, Sint-Pietersziekenhuis Brussel.



Nog geen antivirale middelen?

Op dit moment behandelt men alleen de tweede fase van de ziekte, waarin het niet langer het virus zelf is dat de schade veroorzaakt, maar wel de ontsteking veroorzaakt door het immuunsysteem, dat ons zou moeten beschermen. "Er lopen nu onderzoeken om te proberen te werken aan de echte virale fase. Maar voor dit soort behandelingen hebben we nog niet voldoende sterke gegevens.

De monoklonale antilichamen, indien vroeg toegediend, verlagen de virale lading en beperken de verspreiding van het virus in het lichaam. De toediening ervan is echter gecompliceerder omdat het een infusie en controle vereist gedurende enkele uren in het ziekenhuis. De inzet van dit type behandeling is inderdaad aanzienlijk, omdat een medicijn dat werkzaam is vanaf het begin van de symptomen in een a priori milde vorm van covid-19 veel vooruitzichten zou bieden, vooral als het de virale belasting aanzienlijk zou kunnen verminderen," merkt Nicolas Dauby nog op.

Therapeutische herpositioneringsstrategieën

Sinds het SARS-CoV-2 coronavirus opdook, keken onderzoeksteams naar therapeutische herpositioneringsstrategieën. Concreet testten de wetenschappers geneesmiddelen die al waren goedgekeurd voor andere indicaties, om te bepalen of ze gunstige effecten zouden kunnen hebben bij covid-19. In deze context werd er vaak gedebatteerd over het gebruik van hydroxychloroquine, zonder de grote hoeveelheid wetenschappelijke en klinische gegevens die tot nu toe beschikbaar waren om enig therapeutisch belang van dit molecuul te bevestigen. De afgelopen weken werd dan weer online een andere antiparasitaire behandeling, ivermectine, heel druk besproken. Dit middel heeft een interessante ontstekingsremmende werking en wordt gebruikt bij de behandeling van verschillende pathologieën, waaronder schurft en onchocerciasis (rivierblindheid). Enkele zeer recente in vitro uitgevoerde onderzoeken tonen aan dat ivermectine de replicatie van SARS-CoV-2 bij micro-

molaire concentraties kan remmen. Hierbij werden observatiële studies en casusreeksen toegevoegd die een mogelijke werkzaamheid van dit medicijn tegen covid-19 suggereren. Momenteel wordt het niveau van bewijs voor de werkzaamheid van ivermectine als 'zeer laag' beschouwd, met te weinig solide en sluitende onderzoeken die erin zijn geslaagd een gunstig effect van het molecuul aan te tonen. De kwestie van de effectieve dosis is niet opgelost, net als de therapeutische en/of profylactische positionering. Ivermectine is daarom nog niet aanbevolen voor de behandeling of preventie van covid-19 buiten een klinische proef om. Men probeert intussen verder al deze vragen te beantwoorden.

Op het spoor van colchicine

Het Montreal Heart Institute (MHI) in Canada kondigde op 22 januari 'klinisch overtuigende resultaten' aan voor de behandeling van covid-19. "Onze studie toonde de effectiviteit aan van een behandeling met colchicine om het fenomeen van de 'grote ontstekingsstorm' te voorkomen en om complicaties die verband houden met covid-19 te verminderen," meldde **dr. Jean-Claude Tardif, directeur van het onderzoekscentrum van het MHI en hoofdonderzoeker van de COLCORONA-studie**. Dit gerandomiseerd dubbelblind onderzoek omvatte bijna 4.500 patiënten met covid-19 die op het moment van opname niet in het ziekenhuis waren opgenomen. Ze kregen 30 dagen lang colchicine of een placebo. Colchicine verminderde het risico op overlijden of ziekenhuisopname met 21%. Een vaststelling "die statistische significantie benadert", aldus het MHI. De resultaten van deze studie zijn nog niet gepubliceerd. Zoals het er nu naar uitziet, is het gebruik van colchicine voor de behandeling van covid-19 niet aanbevolen en het voorschrijven ervan in deze context gebeurt daarom zonder erkenning.

"De mortaliteit is immers extreem variabel van patiënt tot patiënt, de ongunstige evolutie is extreem variabel van patiënt tot patiënt en het is dus noodzakelijk om cohorten te hebben die groot genoeg zijn om het effect te meten en om er ook zeker van te zijn dat het waargenomen effect niet gewoon te danken is aan toeval. De meerderheid van de patiënten aan wie u een behandeling zult geven, komt goed, omdat de meerderheid van de patiënten een gunstig natuurlijk verloop kent tijdens deze ziekte. We zouden graag effectieve behandelingen willen hebben vanaf de vroege stadia van de ziekte, om ziekenhuisopnamen te voorkomen, maar helaas is er geen bewijs van de effectiviteit van de verschillende behandelingen die ofwel echt in vroege stadia zijn geprobeerd, zoals hydroxychloroquine, ofwel waaraan slechts een paar kleine onderzoeken zijn geweest en niet overtuigend waren zoals ivermectine of colchicine. We hebben meer dubbelblinde studies nodig met meer patiënten. Het onderzoek gaat wel verder op alle niveaus, zowel om bestaande medicijnen in te zetten als om innovatieve medicijnen te ontwikkelen," besluit professor Dauby.

Nathalie Evrard



SARS-CoV-2

kan de neuronen aantasten

Hoofdpijn, geurzinverlies, bewustzijnsstoornissen, CVA... Al snel werden bij covid-19 patiënten neurologische problemen vastgesteld.

DUIDING DOOR ENKELE EXPERTEN

Covid-19: waardoor verliest men de reukzin?

De voorbije maanden kwam anosmie (verlies van de reukzin, soms samen met smaakverlies) al snel in het nieuws als een mogelijk symptoom van covid-19, niet alleen in de medische literatuur maar ook bij het publiek. Hoewel anosmie geen criterium is voor de ernst van de ziekte, kan het symptoom meerdere maanden aanhouden en blijven de exacte mechanismen onbekend.

Wist u dit?

Volgens verschillende wetenschappelijke bronnen treft het geurverlies tussen 70% en 85% van de covid-patiënten. Het treft ook meer de vrouwelijke patiënten, van wie de twee X-chromosomen genen voor ontsteking hebben.

Eind maart 2020, toen de anosmie nog niet werd (h)erkend als symptoom van covid, publiceerden **professoren en onderzoekers van UMons Jérôme Lechien (NKO - UMC Sint-Pieter) en Sven Saussez (NKO - Epicura)** de resultaten van een uitgebreide Europese studie die zij coördineerden met een dertigtal collega's, om het fenomeen beter te begrijpen. Volgens de unanieme mening van de specialisten, vergt het geduld en hard werken om de hersenen geleidelijk opnieuw op te voeden door dagelijks en rustig te trainen en te proberen geuren te detecteren. Omdat het om een hersenbeschadiging zou gaan ter hoogte van het reukcentrum, een soort geurenbibliotheek die informatie over hen naar de hersenen stuurt. "Het virus komt het lichaam binnen via de neus en passeert de slijmvliezen om het reukcentrum te bereiken. Het immuunsysteem zal de geïnfecteerde cellen herkennen als bedreigd en ze vernietigen," beschrijft professor NKO Lechien. De specialist is trouwens bezig met de voorbereiding van de publicatie van de rest van deze studie, waarin de gunstige effecten worden aangetoond van een op cortison gebaseerde behandeling om deze ontstekingsfase te blokkeren, ongeveer tien dagen na het begin van anosmie.

"Het olfactorische systeem herstelt zichzelf door constant nieuwe neuronen aan te maken," voegt **professor Caroline Huart**,

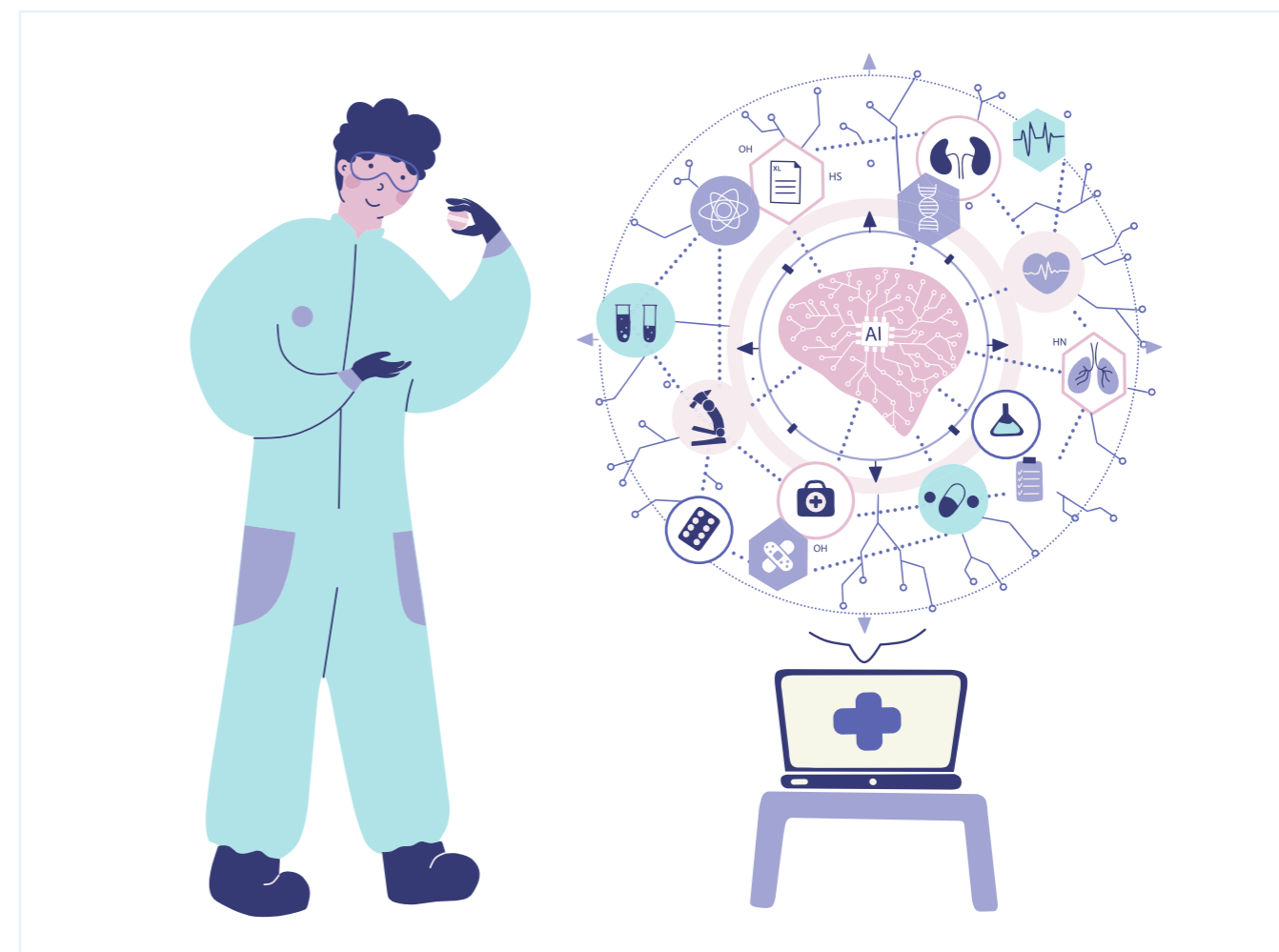
van de NKO-afdeling van de Saint-Luc Universiteitsklinieken, er nog aan toe. "Een 'geurtraining' bewees trouwens zijn doeltreffendheid bij het stimuleren van deze neuronale regeneratie. De training moet minimaal twee keer per dag gebeuren gedurende minimaal vier maanden. Je kunt het zelf bepalen door vier geuren uit verschillende families te kiezen (bloemig, kruidig, fruitig en harsachtig) op basis van etherische oliën of voedingsproducten."

Andere symptomen met de Britse variant

Mensen die besmet zijn met de Britse variant van covid-19 die ontdekt werd in Zuidoost-Engeland (bekend als B.1.1.7 of VUI 202012/01) hebben meer kans op hoest, keelpijn, vermoeidheid of spierpijn dan degenen die besmet zijn met andere varianten. De gegevens, vrijgegeven op 27 januari, wijzen ook aan dat mensen met de nieuwe variant minder snel te maken krijgen met geur- of smaakverlies.

Richard Tedder, senior onderzoeker medische virologie aan het Imperial College London, zei dat de nieuwe symptoomgegevens kunnen verklaren waarom B.1.1.7 besmettelijker is. "Het feit dat de tweedegolfvirussen, gewoonlijk varianten genoemd, naar verluidt meer symptomen van infectie van de bovenste luchtwegen veroorzaken, d.w.z. hoest en verkoudheid, kan erop wijzen dat een onbeduidend verschil in het virus de ziektesymptomen kan veroorzaken die de overdracht tussen mensen kan vergemakkelijken. Als er bijvoorbeeld een toename is van hoesten en mogelijk niezen geassocieerd met een bepaald variantvirus, kunnen deze twee symptomen de hoeveelheid virus die in de omgeving wordt uitgestoten drastisch verhogen, waardoor het uiteraard ook besmettelijker wordt."

Ref : BMJ 2021 ; 372 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.n288>



Covid-19 valt de neuronen aan

Aan de hand van experimenten met hersenorganoiden toonden wetenschappers aan dat covid-19 de neuronen kan binnendringen. Eenmaal binnen zullen ze de zenuwcellen beschadigen. De analyse van de gemaakte eiwitten wees aan dat het virus de cellulaire machinerie van geïnfecteerde neuronen kaapt en ze op volle snelheid laat werken om zich te repliceren.

Gevolg: het neuron zou meer zuurstof verbruiken, wat de beschikbare bronnen monopoliseert en lokaal giftige hypoxie voor de burens creëert. De onderzoekers zagen weliswaar een sterke neuronale dood in de organoiden, maar die tastte niet echt de geïnfecteerde cellen aan, eerder die eromheen. Er zijn ook veel 'ischemische' ongevallen waargenomen bij de autopsies van de overleden patiënten. En ook al blijft hun exacte oorzaak moeilijk te bepalen, toch zijn ze ongetwijfeld het gevolg van de celdood veroorzaakt door lokale hypoxie, die in het algemeen de vascularisatie van de hersenen verstoort. Maar hoe komt het virus in de neuronen terecht? Men weet dat het in de rest van het lichaam de cellen infecteert door zich te binden aan op het oppervlak van hun receptor, het ACE2-eiwit. Maar het was twijfelachtig dat neuronen dit eiwit ook produceerden. Onderzoekers hebben het echter inderdaad gedetecteerd, zowel in de hersenorganoiden als bij de autopsies.

Laesies op de tong, vlekken op de voeten en de handen

Andere symptomen van covid-19 waarvan de opsporing een vroege diagnose mogelijk maakt, kunnen laesies op de tong, vlekken op de handen en voeten zijn, aldus een studie die uitgevoerd werd in Madrid. Verschillende patiënten vertoonden een toename van het volume van hun tong en laesies op de papillen in de vorm van gladde plaques, "die vaak gepaard ging met smaakverlies", aldus de studie, die al in september werd gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift British Journal of Dermatology. Andere patiënten meldden een branderig of rood gevoel op de voeten en handen, tot zelfs vlekjes of vervelling. Samen met karakteristieke symptomen, zoals hoest en koorts, kunnen deze kenmerken "de belangrijkste signalen zijn voor een vroege diagnose van de ziekte," besluit de studie nog.

Nathalie Evrard



Toenemende psychologische problemen

Verslaving, slaapstoornissen, depressie, stress... deze pandemie zorgde en zorgt voor ongekende angstgevoelens, bij de hele bevolking, ongeacht de leeftijd. Dit soort chronische stress kan op korte en lange termijn gevolgen hebben voor de geestelijke gezondheid zoals angst en depressie.

Psychisch leed en steeds minder gelukkige Belgen

"Bij het begin van de lockdown en tijdens de eerste golf van de pandemie liep 48% (maart) en 46% (april) het risico op psychische problemen, terwijl dit cijfer tijdens de versoepelingen in juni daalde tot 32%."

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Vincent Lorant, professor aan het Instituut de recherche santé et société van de UCLouvain

"Toen de epidemie in november opnieuw toesloeg en strengere gezondheidsmaatregelen werden genomen, steeg de psychische nood opnieuw naar 47%. De link met de leeftijd is heel eigen en bijna lineair: hoe jonger men is, hoe hoger het gemiddelde aantal perioden van psychische klachten tussen maart en november. Jonge bevolkingsgroepen hadden twee keer zoveel moeilijke perioden als oudere populaties. Vrouwen hebben gemiddeld een halve periode meer klachten dan mannen."

De Universiteit van Gent analyseert de houding van de Belgen over geluk sinds 2018. "In het laatste onderzoek van december 2020 bleek deze neerwaartse trend uitgegroeid tot een significante daling," zegt Lieven Annemans, professor gezondheids-economie aan de Faculteit Geneeskunde van de Universiteit Gent en de VUB. Vóór de coronacrisis gaven Belgen zichzelf gemiddeld 6,73 op 10 inzake levenstevredenheid. "Dat cijfer daalde lichtjes tijdens de eerste golf, tot 6,62, tot het pas aanzienlijk ging dalen tijdens de tweede golf, naar 6,21."



Het aantal gelukkige Belgen (18-plussers) daalde met ongeveer 900.000.

59% van Belgen geeft aan dat zij zich soms depressief voelen

Angst, ongemak, vertwijfeling, depressie... Kwalen waarmee een groeiend deel van de bevolking te maken krijgt dat zich geconfronteerd voelt met een crisis waarbij ze het einde van de tunnel niet zien.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Lieven Annemans

"Een eerste belangrijke factor in het zich ongelukkig voelen in tijden van crisis is de autonomie. Onvoldoende autonomie verhoogt de kans op ongelukkig zijn met 56%! De factoren die ondanks alles toch onze autonomie kunnen vrijwaren, zijn een gevoel van bekwaamheid (ons bekwaam voelen in wat we dagelijks doen), gemoedsrust vinden, een zinvol leven leiden, tevreden zijn over de sociale contacten en het gevoel erbij te horen."

Een herverdeling van het welzijn

"We moeten de gevolgen van deze crisis voor de geestelijke gezondheid en het algemeen welzijn van de bevolking zeer ernstig nemen," verklaarde professor Lieven Annemans in een toespraak tot beleidsmakers. In een reeks aanbevelingen vraagt hij hen om "de communicatie te bevorderen die mikt op de voorzorgsmaatregelen die de angst niet prikkelen, maatregelen ook die begrijpelijk zijn en als nuttig worden gezien en initiatieven om burgers aan te moedigen om voor elkaar te zorgen..."

"De jongsten zijn de dupe van de diverse coronamaatregelen, die vooral de gezondheid van de ouderen moet ten goede komen. Deze herverdeling van het welzijn zou van de overheden speciale aandacht moeten krijgen. Scholen moeten openblijven en een terugkeer naar de auditoria moet worden overwogen," vult Vincent Lorant nog aan.

Welk advies?

De auteurs van deze onderzoeken verstrekken graag advies dat intussen zeer belangrijk is gebleken. Bijvoorbeeld door op afstand sociale contacten te (blijven) onderhouden, door een alleenstaande te bellen of te schrijven, door boodschappen te doen voor iemand die het niet kan, door te investeren "in de dingen die betekenis geven aan je leven en bijdragen aan het geluk van anderen." Wanneer de eerste kenmerken van eenzaamheid opduiken, moet men die persoon aanmoedigen om erover te praten, benadrukt UGent, die ook suggereert om enkele dingen te (gaan) doen die rust brengen (meditatie, yoga, puzzelen, tekenen, enz.). En ook de sportbeoefening mag men niet vergeten. In de apotheek kunt u deze tips aanvullen met de aflevering van natuurlijke anxiolytische oplossingen (Zie ook Blijven leren over Slaap).

Nathalie Evrard



Passiflora en magnesium: een doeltreffend synergisch duo tegen stress

Tijdens deze epidemie hebben steeds meer patiënten het over stressgebonden problemen, die zich uiteten in slaap- en concentratiestoornissen en angst. Zowel magnesium als passiebloem werken in op het GABA-systeem, de kern van de pathofysiologische mechanismen van stress. We kunnen deze combinatie alvast adviseren omdat ze, afgezien van de werkzaamheid, ook het voordeel heeft dat er geen problemen zijn met afhankelijkheid of tolerantie.

Magnesium, een sleutelement bij stress

Magnesium is een van de meest voorkomende sporenelementen in het lichaam. Het is betrokken bij niet minder dan 300 enzymatische reacties en dan vooral bij de hartfunctie, de productie van celenergie en de eiwitsynthese en bij de neuromusculaire functie. Magnesium speelt verder een belangrijke rol bij de stressreacties. Magnesium bevordert de opslag en vervolgens de afgifte van serotonine, een neurotransmitter die essentieel is voor de ontspanning en die op zijn beurt de werking van adrenaline en cortisol die vrijkomen tijdens elke staat van stress, tegengaat. Cortisol bevordert echter ook de uitscheiding van magnesium via de urine. Ten slotte is magnesium op het vlak van het centrale zenuwstelsel een GABA-agonist - gamma-aminoboterzuur - een neurotransmitter die de natuurlijke functie heeft om de activiteit van de neuronen te verminderen waaraan het zich hecht, en zo de stress vermindert. Dus hoe meer magnesium het lichaam mist, hoe kwetsbaarder het wordt voor stress en hoe meer magnesium het kwijtraakt. Vandaar het zeer frequente gebruik ervan bij toestanden van vermoeidheid, angst, slaapstoornissen die te wijten (kunnen) zijn aan stress.

Passiflora - passiebloem

De farmacologische effecten wijzen op de werking van passiflora op de wijziging van de GABA-receptoren inclusief een affiniteit voor GABA-A- en GABA-B-receptoren. Deze GABA-heropname-werking is aangetoond. Hoewel de werkzame stoffen niet definitief zijn bepaald, suggereren studies dat de effecten die op GABA worden gerapporteerd, inherent zijn aan flavonoïden. Deze laatste hebben een significant bindend vermogen aan GABA-A-receptoren op de benzodiazepineplaats. Maar ze zouden de receptoren moduleren volgens een ander mechanisme dan de benzodiazepinen, wat verklaart waarom passiebloem afhankelijkheid noch tolerantie veroorzaakt. Het Europees Geneesmiddelenbureau (EMA) erkent het traditionele medicinale gebruik van passiebloem voor het verlichten van symptomen van stress en om te helpen slapen.

Da Fonseca LR. et al. publiceerden in 2020 het overzichtsartikel 'Herbal Medicinal Products from Passiflora for Anxiety: an Unexploited Potential'. De auteurs vermelden in dit literatuuroverzicht een multicenter, dubbelblind onderzoek in Japan dat gedurende een periode van vier weken werd uitgevoerd en correct gerandomiseerd was. 63 patiënten kregen P. incarnata-extract en

71 patiënten kregen mexazolam. Hoewel mexazolam in deze studie een grotere werking vertoonde, toonde passiebloem een significante werkzaamheid bij de behandeling van angst, spanning en prikkelbaarheid.



De alkaloiden en flavonoïden in passiebloem werken in op de benzodiazepinereceptoren en GABA-ergische systemen en geven het een kalmerend effect. Passiebloem verlicht hyperemotiviteit en hyperactiviteit in de hersenen.

Wist u dit?

De aanbevolen inname van magnesium via de voeding bedraagt 350 mg/dag voor mannen en 300 mg/dag voor vrouwen. Ondanks deze aanbevelingen is een magnesiumtekort een probleem voor de volksgezondheid. Onderzoeken in Europa en de Verenigde Staten geven aan dat de dagelijkse inname van magnesium lager is dan de aanbevolen hoeveelheden.

In de apotheek is het dus noodzakelijk de patiënten aan te moedigen om voldoende magnesium in te nemen via voedingsmiddelen die rijk zijn aan magnesium, zoals peulvruchten, chocolade, noten, volle granen, donkergroene bladgroenten, tarwekiemen, zeevruchten, noten. Voedingssupplementen met magnesium in combinatie met een evenwichtige voeding helpen de magnesiumspiegels in het serum sneller te herstellen. Wanneer magnesium is gecombineerd met passiebloem, kan de patiënt rekenen op een sterkere werking op de verschillende symptomen van stress.

Ann Daelemans

GEEF IMMUNITEIT EEN BOOST

Vista **Vegatabs**®

de vega-vitaminekuur



Eén tablet bevat de vitaminen en mineralen die nodig zijn om het immuunsysteem te ondersteunen, zoals:

- ijzer
- selenium
- zink
- vitamine C
- vitamine D

Vista Vegatabs bevat ook de onmisbare vitamine B12 die bij elk vleesvrij dieet hoort.

Elke dag, fit en gezond!

• Vista Vegatabs bevat geen enkel ingrediënt van dierlijke oorsprong, noch bij de actieve stoffen, noch bij de hulpstoffen. De vitamine D is van plantaardige oorsprong.

• Vista Vegatabs mag dus zonder probleem gebruikt worden, zelfs door de stricte veganisten. Bovendien bevat Vista Vegatabs geen lactose en ook geen gluten. De groene kleur van de tabletomhulling is een combinatie van verschillende plantenextracten: spirulina, saffloer en limoen.

Natuurlijk dus, en volledig in de lijn met een plantaardig eetpatroon.

1 SLIKTABLET / DAG

60 tabs = 2 maanden = 9,95€ (Aanbevolen prijs)



Attractieve voorwaarden op Pharm in Touch

VISTA-Life PHARMA

De weerstand verhogen tijdens de covid-19-pandemie

In talrijke publicaties werd de gunstige rol van bepaalde voedingsstoffen gesuggereerd bij de preventie van SARS-CoV-2-infecties en ook bij de ernstige vormen van de ziekte. Welke nuttige lessen kunnen we hieruit leren? Welke supplementen kunnen preventief en curatief bij covid aanbevolen worden?

De vitaminen

Vitaminen zijn essentieel voor de werking van het organisme en zijn betrokken als katalysator of als co-enzym bij heel wat biologische reacties. Onder hen twee vitaminen die vooral aan te raden zijn wegens hun vermogen om de immuniteit te stimuleren: vitamine C en vitamine D.

→ Vitamine C is verkrijgbaar in voedingssupplementen, alleen of in combinatie. Verschillende onderzoeken lijken de rol van vitamine C bij de preventie en behandeling van milde en ernstigere vormen van covid-19 aan te tonen. Ook nog te melden: vitamine C bevordert de opname van ijzer, een element dat zelf betrokken is bij het immuunsysteem.

→ De mechanismen die infectie en vitamine D met elkaar verbinden, zijn bekend en combineren zowel de stimulatie van het aangeboren immuunsysteem als de modulatie van de verworven immuniteit. Een vitamine D-tekort kan het immuunsysteem aantasten. Vitamine D stimuleert inderdaad enerzijds de expressie en secretie van antimicrobiële peptiden door monocyten/macrofagen, die deelnemen aan de afweer van de slijmvliezen, maar ook de synthese van ontstekingsremmende cytokines terwijl ze de synthese van cytokines remt.

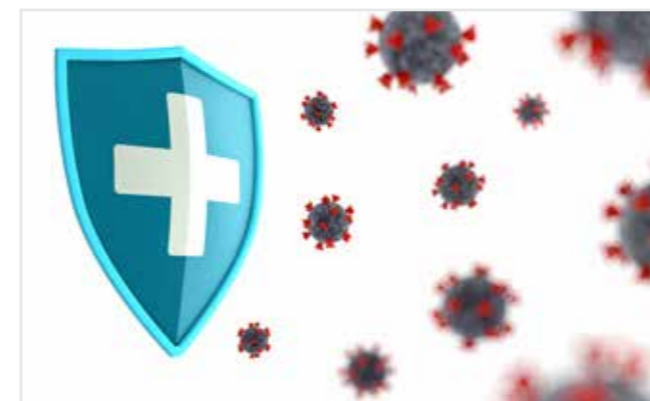
Gezien het groeiend aantal onderzoeken dat haar belang in de preventie van ernstige vormen van de ziekte bevestigen, vragen 73 Franstalige experts en 6 Franse wetenschappelijke verenigingen om een vitamine D-supplement voor de hele Franse bevolking, in het bijzonder ouderen en risicopatiënten. Vitamine D reguleert, naast haar bekende rol in het calciummetabolisme,

ook de eiwitsynthese, en in het bijzonder de ACE2-receptor, het doelwit waardoor SARS-CoV2 de cellen kan binnendringen. Vitamine D zou dus de zogenaamde 'cytokinestorm' kunnen beperken die de meest ernstige gevallen kenmerkt. Gezien het hoge vitamine D-tekort bij 40-50% van de Franse bevolking en zelfs nog meer bij mensen die risico lopen op ernstige vormen van covid-19, bevelen experts een grootschalige vitamine D-suppletie aan en ook het gebruik van hoge doses suppletie zodra covid-19 is vastgesteld. "Dit kan nog een wapen zijn tegenover covid-19 en het zou zonde zijn om het niet te gebruiken," aldus professor Cédric Anweiler, hoofd van de afdeling geriatrie van het Universitair Ziekenhuis van Angers, die aan de oorsprong ligt van de oproep.

Fransen studies toonden aan dat bij ouderen, degenen die regelmatig vitamine D-supplementen krijgen, 90% minder kans hebben op de ontwikkeling van een ernstige vorm als ze de infectie oplopen.

Vitamine D is geen vervanging voor vaccins of de hygiënische maatregelen, maar gezien de situatie van de epidemie, zou het zonde zijn om ons dit extra wapen te ontnemen.

→ Bij de andere aan te bevelen vitaminen die het immuunsysteem kunnen verbeteren en de vermoeidheid beperken, hoort bv. een cocktail van vitaminen uit de B-groep (vitamine B1/thiamine, vitamine B2/riboflavine, vitamine B6/pyridoxine en vitamine B12/cobalamine), en de vitamine E en A.



"De rol die vitamine C en D spelen in het immuunsysteem is bijzonder bekend," legt de Amerikaan Adrian Gombart uit in een persbericht. Hij is een co-auteur van een kennisoverzicht over het onderwerp in het tijdschrift Nutrients. "Vitamine C werkt met name in op de groei en de werking van de immuuncellen en de aanmaak van antistoffen, en vitamine D werkt in op de aangeboren immuniteit, de eerste verdedigingslinie tegen infecties. De vitaminen A en E richten zich dan weer respectievelijk op de ondersteuning van de slijmvliezen, inclusief de luchtwegen, en op de bescherming van de longen."



Vitamine C, D en zink: een winnend trio.

De besluiten van een recente analyse geven aan dat de effecten van vitamine C, D, E, zink, selenium en omega-3-vetzuren op het immuunsysteem en de mogelijke voordelen voor mensen die aan covid-19 lijden, vooral relevant zijn voor ouderen en de kwetsbare bevolkingsgroepen. De suppletie van een hogere dosis vitamine C, D en zink kan een positief effect hebben tijdens de infectie. Gezien het verwaarloosbare risicoprofiel van deze suppletie in verhouding tot de bekende en mogelijke voordelen, lijkt het relevant om te zorgen voor een adequate, zo niet hoge, inname van deze belangrijke vitamines en mineralen bij risicopersonen die covid-19 hebben. Tijdens deze pandemie moet een dagelijkse inname van vitamine C, D en zink overwogen worden.

Ref: Immune-boosting role of vitamins D, C, E, zinc, selenium and omega-3 fatty acids: Could they help against COVID-19? <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7415215>

De aminozuren versterken ook de immuniteit

Glutamine is een bouwsteen van glutathion en werkt als een immunoregulator en antioxidant. Deze stof is ook een belangrijke energiebron voor de cellen van het immuunsysteem, die een snelle mitose (celdeling) ondergaan.

Wist u dit?

Verder bleek nog dat de inname van glutamine de werking van de darmwand verbetert en zo het immuunsysteem helpt te stabiliseren.

Een glutaminetekort verhoogt de vatbaarheid voor infecties. L-arginine is betrokken bij de synthese van de witte bloedcellen en kan bijdragen tot de effectiviteit van het immuunsysteem tegen virussen.

Zink en selenium

Zink dat net zo essentieel is voor immuuncellen, wordt zowel voor preventief als genezend gebruik aanbevolen. Het werkt op het niveau van thymuline, een hormoon geproduceerd door de thymus, en zorgt voor de ontwikkeling en rijping van T-lymfocyten die geïnfecteerde cellen vernietigen. Het voorkomt dus de virale replicatie in het lichaam en interfereert bovendien met het inwendige van de geïnfecteerde cellen. Zink heeft ook een antioxiderende werking, wat nuttig is bij de bestrijding van ontstekingen.

Selenium is nuttig voor de goede werking van het immuunsysteem. Het integreert in eiwitten die de proliferatie en de stimulatie van witte bloedcellen kunnen aanporren en is betrokken bij de synthese van de antilichamen (IGG en IGM) en het antioxiderende effect beschermt tegen chronische ontstekingen. Het kan worden aanbevolen als preventief en curatief middel. Het is ideaal in combinatie met zink.

Virginie Villers

Selenium, stukje in de covid-19-puzzel?

In China zijn er populaties waarvan de seleniumstatus erg hoog is of juist erg laag. Selenium is betrokken bij de immuniteit door middel van antioxidante selenoproteïnen, in het bijzonder glutathionperoxidasen en er is ook al aangetoond dat een seleniumtekort de virulentie van bepaalde RNA-virussen verhoogt. De ziekte van Keshan, een cardiomyopathie die endemisch was in het noordoosten van China, werd in verband gebracht met zowel een seleniumtekort als waarschijnlijk een seizoensgebonden coxsackie B3-infectie, na blootstelling aan het virus.

De suppletie met selenium bij de blootgestelde bevolking verminderde de incidentie van de ziekte. In afwachting van de resultaten van grotere cohorten moet, vanwege de preventieve effecten in het algemeen en tegen covid-19 in het bijzonder, een optimale seleniumdekking worden gegarandeerd.

Ref: Zhang J et coll. : Association between regional selenium status and reported outcome of COVID-19 cases in China. Am J Clin Nutr., 2020

De plantenwereld

De gunstige werking van veel planten wordt bepaald door de flavonoiden die ze bevatten. Quercetine is zeker een van de meest interessante flavonoiden. Deze stof versterkt de immuniteit bij lage resistentie (vooral als antivirale werking) en beperkt daardoor de gevolgen van virale luchtweginfecties. **Echinacea purpurea** kan worden ingezet om de symptomen en de duur van de acute virale en bacteriële infecties te verminderen. Studies tonen aan dat de natuurlijke afweer vanaf de eerste dag wordt gestimuleerd en dat die maximaal is 2,5 dagen na de inname. Het is raadzaam om de kuur niet langer dan 10 dagen aan te houden. Van **koninginnengelei** en propolis is bekend dat ze de immuniteit ondersteunen. Ze zijn vooral aanbevolen tijdens het herstel.

En wat met de microbiota ten slotte?

Bepaalde probiotische stammen (Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus, enz.) dragen door het wijzigen van de samenstelling van de darmmicrobiota of zelfs door hun interactie met de slijmvliezen en het immuunsysteem, ook bij tot de versterking van de natuurlijke afweer. Lactobacillus rhamnosus GG en Bifidobacterium lactis zijn twee goed gedocumenteerde probioticastammen waarvan is aangetoond dat ze in staat zijn om een gebalanceerd immuunsysteem te behouden. Recente studies toonden ook de betrokkenheid aan van de KNO-microbiota en bepaalde probioticastammen. Wetenschappelijke studies bewijzen dat de bacteriestam Streptococcus salivarius K12 effectief is tegen bepaalde virussen en bacteriën die de normale werking van de luchtwegen verstoren.

Geef je weerstand een boost*

Voedingssupplementen met aardbeismaak



- Streptococcus salivarius K12: 1 miljard CFU
- Vitamine D3: 7,5 µg (150 % RI)

Aanbevolen maximale dagelijkse dosis (1 zuigtablet).
30 zuigtabletten - CNK: 3762-762
90 zuigtabletten - CNK: 3762-770

Gebruik

- 1 zuigtablet per dag
- na het tandenpoetsen
- voor het slapengaan



NEW

Praktische zakjes voor kinderen

- Streptococcus salivarius K12: 1 miljard CFU
- Vitamine D3: 10 µg (200 % RI)

Aanbevolen maximale dagelijkse dosis (1 zakje).
30 zakjes - CNK: 4237-632

Gebruik

1 zakje per dag, bij voorkeur voor het slapengaan.

Voedingssupplementen NUT/AS 21/46 - NUT/AS 21/52 ©Trenker_2021-02

Made in Belgium



www.trenker.be

Passion for family health

Trenker Laboratoires

+ In de apotheek



Zink

90 % van de bevolking heeft een zinktekort en toch gaat het hier om een belangrijk sporenelement dat tussenkomt in het immuunsysteem, de reproductie, de hersenfunctie, de groei, de celhernieuwing, de haar- en nagelgroei en nogal wat metabolische reacties.

De fiche

- > Essentieel sporenelement.
- > Het zink is een tweewaardig kation dat betrokken is bij meer dan 300 enzymreacties.
- > Omdat het niet in het lichaam wordt opgeslagen, moet het dus regelmatig via onze voeding worden aangereikt.

De biologische functies

Zink is betrokken bij de synthese van eiwitten en nucleïnezuren (DNA en RNA), het herstel van het DNA en de regulatie van genexpressie. Zink is ook betrokken bij de stabilisatie van de structuur van insuline die het glucosegehalte in het bloed in evenwicht houdt, die van thymuline, die de deling van bepaalde immuuncellen activeert, en ook van andere hormonen, en bij het metabolisme van meervoudig onverzadigde vetzuren en prostaglandinen, evenals bij de stabiliteit van de celmembranen. Ten slotte neemt zink deel aan chemische reacties die het mogelijk maken om de oxidatieve stress te bestrijden.

Zink draagt dus bij tot:

- > de normale synthese van DNA.
- > een normaal zuur-base en normaal koolhydraat metabolisme.
- > de normale cognitieve functies.
- > een normale vruchtbaarheid en voortplanting.
- > het normale metabolisme van macronutriënten, vetzuren, vitamine A.
- > het onderhoud van botten, haar en nagels.
- > het behoud van de normale huid en slijmvliezen: een zinktekort kan ook ziekten bevorderen zoals glossitis, stomatitis, haaruitval, vertraagde wondgenezing, droge huid, een op lange termijn dunner wordende huid, broze nagels...
- > het behoud van een goed gezichtsvermogen: zink kan de progressie van een bepaald type degeneratieve oogziekte zoals LMD vertragen.
- > de normale werking van het immuunsysteem.
- > de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress: de preventie van de celveroudering.

Wat kan wijzen op een zinktekort?

- ➔ Een zinktekort kan opgemerkt worden bij een vermindering van de immunoreactie (frequentere infecties, moeilijkere genezing...), vermoeidheid, haaruitval, smaak- en reukstoornissen.
- ➔ Mensen met een risico op een tekort zijn ouderen, mensen met chronische darmaandoeningen (als gevolg van een slechte opname in de darmen) en ook vegetariërs en veganisten en patiënten met een alcoholverslaving.
- ➔ Enteropathische acrodermatitis is een zeldzame genetische ziekte die resulteert in een gedeeltelijke malabsorptie van zink en zich manifesteert als een dermatose die reeds begint in de kindertijd.

Welke voedingsmiddelen bevatten veel zink?

- ➔ Het gaat vooral om rood vlees, gevogelte en zuivelproducten maar ook om granen, peulvruchten en zeevruchten (oesters).
- ➔ De biologische beschikbaarheid van zink hangt af van veel voedingsfactoren, waaronder fytafenen in granen en peulvruchten, calcium en ijzer, die de opname ervan verminderen.

En wat met zinksupplementen?

Voedingsdeskundigen zijn van mening dat een dosis van 15 tot 30 mg/dag nodig is, zelfs als is de door de Hoge Gezondheidsraad aanbevolen inname lager omdat zink vaak slecht door het lichaam wordt opgenomen. De inname van voedingssupplementen is vaak nodig om een optimaal niveau te behouden. Wij adviseren de keuze voor een zeer biologisch beschikbaar zout als prioritair; organische zouten assimileren het best en hebben een betere spijsverteringstolerantie. De sterk biologisch beschikbare vorm met de minste bijwerkingen, voornamelijk miselijkheid en zwaar gevoel in de maag, is de bisglycinaatvorm. Vitamine B6 geformuleerd met zink in hetzelfde supplement zorgt voor een synergetische werking.

En wat met overdosering?

Een dosis van 150 mg element per dag niet overschrijden; het effect zou dan meer immunodepressief dan immunostimulerend zijn!

Ann Daelemans



De covid-19 vaccins zijn dagelijkse (gespreks)kost.

In ons land begon de vaccinatie tegen SARS-CoV-2 door RNA-vaccins van mensen die in zorgcentra wonen en het personeel dat er werkt. De operatie gaat verder met gezondheidswerkers. Een update met essentiële vragen over de vaccinatiestrategie.

Volgens **Leïla Belkhir, specialist infectieziekten, UCLouvain**, "is het vaccin duidelijk een zeer belangrijke tool omdat het virus op een bepaald moment zich niet langer aanzienlijk zal kunnen verspreiden, maar ook, omdat hoe meer we vaccineren, hoe minder risicopersonen er in de ziekenhuizen belanden."

Jean Cyr Yombi, hoofd van de afdeling infectieziekten, UCLouvain, benadrukt dan weer dat: "wij, specialisten in infectieziekten, mensen zien bij ons komen die, nadat ze lichte vormen van de ziekte hebben gehad, de zgn. lange of erge covid hebben. Ze zijn uitgeput en vertonen geen ernstige laesies. De ziekte zelf heeft dus ernstige gevolgen die nog niet bekend zijn. We zien heel fitte sportievelingen die niet meer kunnen volgen, bedrijfsleiders die zich niet meer kunnen concentreren op het werk..."



"Men moet zich realiseren dat de voordelen van vaccinatie duidelijk opwegen tegen de nadelen."

Wanneer is een vaccin effectief?

"Er zijn verschillende soorten werkzaamheid," benadrukt Jean Cyr Yombi. "De eerste -'efficacy' in het Engels - is de afname van de kans om ziek te worden door de vaccinatie."

Neem bijvoorbeeld een effectiviteit van 95%: twee populaties, de ene gevaccineerd en de andere niet, geeft 8 mensen met covid-19 in de eerste groep en 162 in de niet-gevaccineerde groep, dus 20 keer minder in de gevaccineerde groep. Dit betekent dat de kans om covid-19 te krijgen 5% bedraagt tegenover die van een niet-gevaccineerde persoon.

De tweede - 'effectiveness' - is de real-world effectiviteit of indirecte effectiviteit. Men mag aannemen dat de mensen die gevaccineerd zijn of gaan worden, beschermd zullen zijn tegen de ziekte. Deze algemene bescherming zal voorkomen dat de niet-gevaccineerden ziek worden.

De effectiviteit hangt ook af van de ziekte, en meer specifiek van de reproductiesnelheid, dat wil zeggen het aantal mensen dat door één persoon is besmet. Voor SARS-CoV-2 bedraagt die ongeveer 2,5 tot 3,5. Bij mazelen is die 12 à 18, of 5 tot 6 keer meer.



Met andere woorden, het percentage mensen dat wordt beschermd, varieert afhankelijk van verschillende factoren: de reproductiesnelheid, het aantal mensen dat al enige bescherming heeft wanneer een ziekte in een populatie voorkomt en de effectiviteit van het vaccin.

In het geval van SARS-CoV-2 zou naar schatting 70% gevaccineerden nodig zijn om de indirecte werkzaamheid bij de algemene bevolking te bereiken. De mate van immuniteit die nodig is om verdere besmettingen te voorkomen, hangt af van de kenmerken van het virus: hoe hoger de besmettelijkheid, hoe hoger de immuniteit van de bevolking moet zijn. Voor covid-19 zou een immuniteitspercentage van ongeveer 70% in de bevolking nodig zijn. In dat geval zou heel België beschermd zijn en dus ook de 30% niet-gevaccineerden.

Dit moet u weten

Maar opgepast, wanneer mutanten de besmettelijkheid vergroten, verandert de situatie. Met bv. een toename van 50% in besmettelijkheid door een nieuwe variant, zal 70% niet volstaan maar zal wel 80% gevaccineerden nodig zijn.

Het Europees Geneesmiddelenbureau (EMA) meldt dat het keek naar de sterfgevallen sinds de introductie van het vaccin, inclusief bij een aantal ouderen. Het besloot dat de gegevens geen verband met vaccinatie lieten zien en dat de gevallen geen aanleiding geven tot bezorgdheid over de veiligheid van de vaccins. De commissie van deskundigen van de WHO die verantwoordelijk is voor het toezicht op de veiligheid van vaccins, bevestigde de baten/risicoverhouding als 'gunstig', ook voor ouderen. Een herziening van de aanbevelingen werd ook niet nodig geacht.

En wat met de bijwerkingen?

"We mogen contra-indicaties en gegevens die we niet hebben niet met elkaar verwarren. De belangrijkste contra-indicatie betreft allergische (anafylactische) reacties. Er zijn er ongeveer 20 vastgesteld in het geval van Pfizer voor ongeveer 2 miljoen toegediende vaccins, of 10 tot 11 per miljoen vaccins, of tien keer meer dan bij influenzavaccins (ongeveer 1,5 per miljoen), maar al bij al blijft dat een zeer laag cijfer (gegevens van 23 december 2020).

Verder blijkt nog dat 75 tot 90% van de betrokken patiënten ook allergische reacties had op medicijnen of insecten; of andere allergische verschijnselen vertoonde. Anderzijds traden deze reacties op 12 tot 15 minuten na de vaccinatie. Als we mensen correct ondervragen om hun eventuele geschiedenis van ernstige allergieën te achterhalen, kunnen we dit soort problemen voorkomen," verduidelijkt Jean Cyr Yombi.

Zijn vaccins effectief tegen varianten?

Het Pfizer-BioNTech- en het Moderna-vaccin behoudt het overgrote deel van zijn werkzaamheid tegen de grotere mutanten zoals de Engelse en Zuid-Afrikaanse varianten, stellen de twee bedrijven. In-vitrotesten "toonden niet aan dat er een nieuw vaccin nodig is om opkomende varianten aan te pakken," aldus de bedrijven, die tegelijk benadrukken dat ze "opkomende varianten blijven volgen en bereid zijn om te reageren" als een van deze mutaties resistent zou blijken te zijn tegen het vaccin. Pfizer meldde nog dat het mogelijk zou zijn om de RNA-sequentie (de 'gebruiksaanwijzing') binnen enkele weken te veranderen.

Heft het vaccin barrièremaatregelen op?

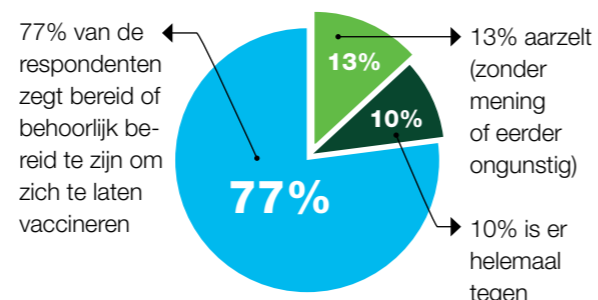
De toediening van de twee doses is, in het geval van Pfizer, gepland op D1 en D21 en in het geval van Moderna, op D1 en D29. "We hebben daarbij een marge tot 4 dagen ervoor en 4 dagen erna," zegt Jean Cyr Yombi. "Maar men moet vooral benadrukken dat de bescherming die 12 tot 14 dagen na de eerste dosis verschijnt, NIET maximaal is. De bescherming is het grootst twee weken na de 2e dosis (94 tot 95%)."



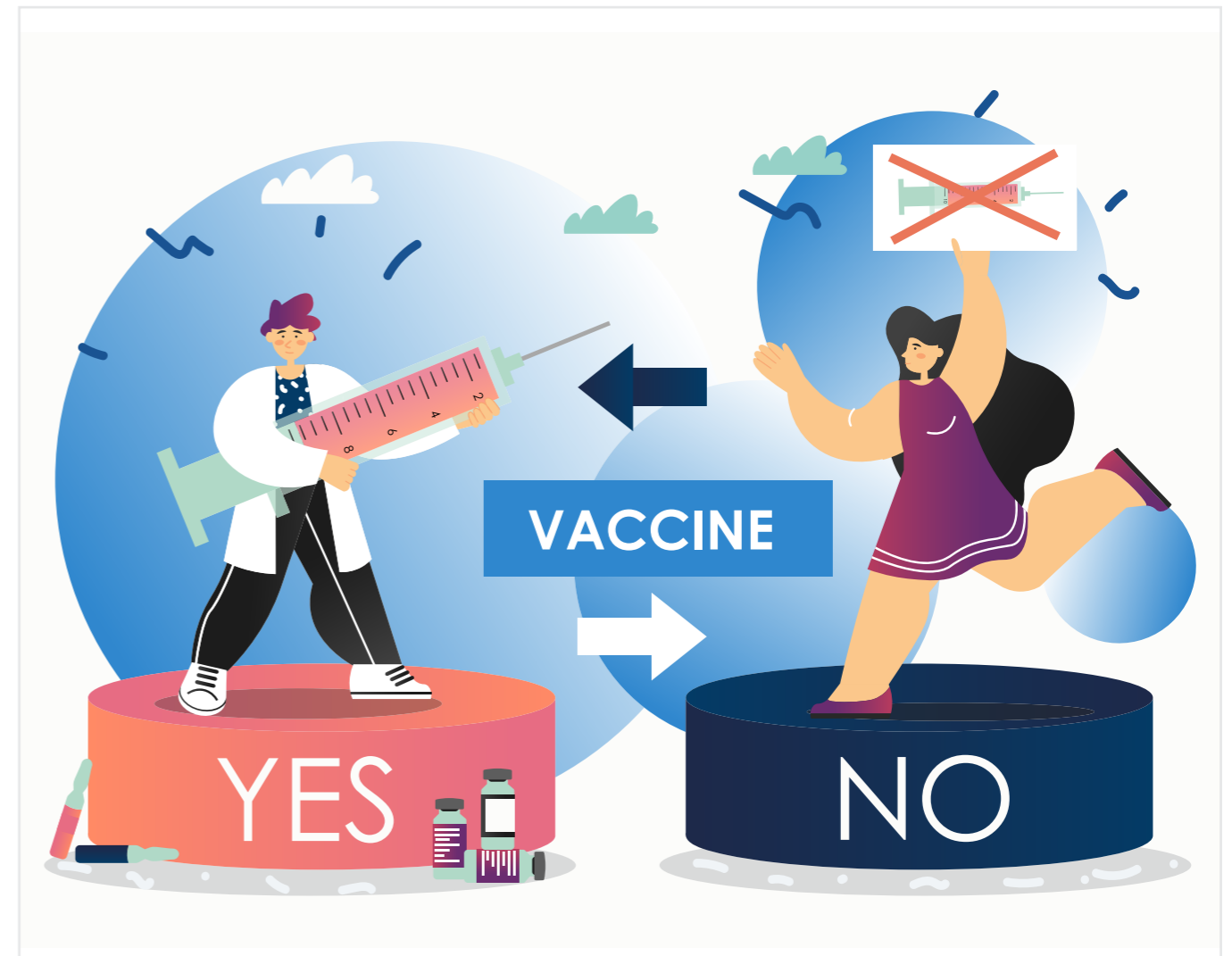
« De voorzorgsmaatregelen moeten dus gehandhaafd blijven omdat er op dit moment niet genoeg gegevens beschikbaar zijn over de transmissie. »

7 op de 10 Belgen bereid om te worden ingeënt

Meer dan zeven op de tien Belgen zeggen voorstander te zijn van een covid-vaccin, ongeacht hun leeftijd, geslacht en opleidingsniveau. Dat blijkt uit het laatste deel van de interuniversitaire barometer (UCLouvain, ULB en UGent).



"Het is bekend dat het vaccin bescherming biedt tegen symptomatische vormen, die het meest worden overgedragen, maar asymptomatische vormen zijn ook mogelijk en kunnen worden overgedragen, zelfs op een beperkt niveau."



"Wat zeldzaam is, lijkt bekoorlijker... Vanuit psychologisch oogpunt zal het daarom nodig zijn om met het ongeduld van sommige mensen om te gaan en logistiek gezien foutloos te zijn," analyseert **social psycholoog Vincent Yzerbyt**.

"Zeer gemotiveerde mensen zijn niet alleen enthousiast over vaccins, ze zullen ook een 'wervende' rol spelen in hun omgeving en anderen motiveren," legt **psycholoog Olivier Luminet** uit.

"Zij zijn ook degenen die waarschijnlijk het belang inzien van de handhaving van de veiligheidsmaatregelen, vermits ze beschermd willen zijn en blijven, niet alleen henzelf maar ook anderen. Er is op geen enkele manier een compenserend of balancerend effect. Dit is een van de redenen waarom het goed is om de meest gemotiveerde mensen eerst te vaccineren - na de verschillende prioriteitsgroepen die door de vaccinatiestrategie zijn vooropgesteld. We moeten koste wat kost een gepolariseerd debat of bepaalde druk vermijden naar wie niet gevaccineerd wil worden, want dat is niet alleen contraproductief, vermits de meest gemotiveerden ook een positieve invloed zullen hebben op verschillende niveaus," aldus de psycholoog.

En wat met zwangere vrouwen?

De Hoge Gezondheidsraad (HGR) gaf een advies over de toediening van een mRNA-vaccin (zoals dat van Pfizer of Moderna) bij zwangerschap, borstvoeding of bij een zwangerschapswens. De HGR beveelt het niet systematisch aan, maar stelt dat van geval tot geval de risico's en de voordelen ten gunste van deze vaccinatie kunnen bekeken worden. Zoals bijvoorbeeld voor vrouwen die werken in een hogere risico-omgeving of voor vrouwen met comorbiditeiten. Ondanks het gebrek aan klinische gegevens over deze problematiek, is de plausibiliteit van een toxisch effect bij kinderen die borstvoeding krijgen laag of afwezig, vervolgt het HGR-rapport. Het vaccineren van vrouwen die borstvoeding geven, is dus geen hinderpaal.

Nathalie Evrard

ARKOVITAL®

PURE ENERGY MULTIVITAMINEN

VERSTERK OP NATUURLIJKE WIJZE UW WEERSTAND EN VITALITEIT!

100% NATUURLIJKE VITAMINEN
BETERE ASSIMILATIE DOOR HET LICHAAM



ARKOVITAL® PURE ENERGY
 . 100% Plantaardige multivitaminen
 . **Natuurlijke weerstand en vitaliteit**
 . Antioxiderend vermogen 2 x groter dan de chemische vitaminen⁽²⁾

15⁺

ARKOVITAL® PURE ENERGY 50+
 . 100% plantaardige multivitaminen
 . **Natuurlijke weerstand en vitaliteit voor personen vanaf 50 jaar**
 . Behoud van het botkapitaal (vitamine D, zink, mangaan)
 . Behoud van het zicht (vitamine B2, zink)

50⁺

ARKOVITAL® IMMUNOPLUS
 . 100% plantaardige multivitaminen
 . **Natuurlijke weerstand en energie**
 . Met Echinacea, beta-glucanen en Baobab

12⁺

ARKOVITAL® ACEROLA 1000
 . 100% plantaardige vitamine C
 . **Natuurlijke weerstand en energie**
 . Betere biologische beschikbaarheid: +48% vitamine C bruikbaar door het lichaam⁽³⁾
 . Heerlijke kauwtablet

6⁺

ARKOVITAL® ACEROLA BOOST
 . 100% plantaardige vitamine C
 . **Lichamelijke en intellectuele energie** (Guarana, Siberische Ginseng)
 . Stimulerende formule
 . Vitamine B1, B2, B6: +38% beter opgenomen⁽¹⁾
 . Heerlijke kauwtablet!

15⁺

DUO-PACK *
ARKOROYAL® DYNERGIE
Immunitéit - Energiebooster
 Dit complex is een combinatie van Ginseng, voor een versterkende werking en een werking tegen vermoeidheid, met Koninginnenbrij, Acerola en Propolis.
 1 amp./dag

15⁺

DUO-PACK *
ARKOROYAL® IMMUNITEIT FORT BIO
Immunitéit - 1^{ste} tekenen
 Complex van 5 producten van de bijenkorf: Koninginnenbrij, groene & bruine propolis, manukahoning, pollen. Deze laatste helpt, in combinatie met Echinacea, de weerstand van het lichaam te ondersteunen en weerstandig te zijn tijdens de winter.
 1 amp./dag

12⁺

ARKOROYAL® KONINGINNENBRIJ BIO 2500 MG
Immunitéit - Preventie
 Koninginnenbrij BIO 2500 mg, de hoogste dosis van de markt en van premium kwaliteit, met een bewezen doeltreffendheid op de immunitéit. Het is de ideale bondgenoot om te voorkomen of te herstellen van externe agressies door het lichaam op natuurlijke wijze te versterken.
 1 amp./dag

6⁺

ARKOROYAL® SCHAT VAN DE BIJENKORF 500 MG
Immunitéit - Preventie
 1^{ste} capsule-formaat in te slikken omwille van gemak en bruikbaarheid. In associatie met een sterke dosis gelyofiliseerde Koninginnenbrij (1000 mg) per inname. Ze wordt aangeraden aan het begin van de winter, maar ook bij seizoenswisselingen.
 2 caps./dag

6⁺

ARKOROYAL®

PREMIUM KONINGINNENBRIJ

VERSTERK OP NATUURLIJKE WIJZE UW ORGANISME.



**KONINGINNENBRIJ
VAN PREMIUM KWALITEIT**
**2,5% APALBUMINE
MET VOEDENDE
EN ANTIBACTERIËLE
EIGENSCHAPPEN**



Onderzoek in de kijker droogextract van *Passiflora incarnata* L. bij de ontwenning aan benzodiazepinen

De aanpak van benzodiazepinenontwenning gaat vaak gepaard met angst die een risico op terugval inhoudt. Een behandeling op basis van het droogextract van *Passiflora incarnata* L. toonde een klinische werkzaamheid aan bij de eerstelijnsbehandeling van angstsymptomen. Een Belgisch onderzoek⁽¹⁾ concludeerde dat een medicijn op basis van het droogextract van *Passiflora incarnata* L. een rol kan spelen in benzodiazepinenontwenning.

DUIDING DOOR PROFESSOR CHRISTINE REYNAERT, PSYCHIATER, UCL MONT-GODINNE

Farmacologie

De therapeutische indicaties van passiflora zijn intussen dan ook wetenschappelijk goed gedocumenteerd. Dit zijn er enkele: anxiolytische werking voor ontwenningverschijnselen bij nicotine, alcohol, cannabis, opioïden en benzodiazepinen... Deze vele effecten verlopen door de modulatie van het GABA-systeem. Het passiebloemdroogextract heeft affiniteiten met de GABA-A en GABA-B receptoren van het GABA-systeem. Het werkingsmechanisme verschilt van dat van de benzodiazepinen. Om die reden is passiebloem niet verslavend en wordt het goed verdragen.

Een modelstudie bevestigt de werking van passiebloem bij de ontwenning aan benzodiazepinen

De psychiatrische afdeling van het UZ Mont-Godinne (UCL) kon de evolutie onderzoeken van de angst bij 91 patiënten. Zij namen gemiddeld 3 benzodiazepinen in en dit sinds geruime tijd (gemiddeld 26,8 maanden).

De ontwenning gebeurde progressief op basis van een kalender gespreid over 10 weken waarbij de benzodiazepine werd vervangen door een hydroalcoholisch droogextract van passiebloem (geregistreerd als geneesmiddel*) a rato van 200mg, tweemaal per dag. De volledige dosis van de te ontwennen benzodiazepine wordt hierbij de eerste twee weken aangehouden en nadien geleidelijk aan verminderd met 25% van de startdosis om de twee weken.

De angst, die wordt opgemeten aan de hand van de schaal van

Hamilton, verbetert duidelijk en tussen twee raadplegingen door met 40% ondanks de ontwenning aan benzodiazepine. De leefkwaliteit van de patiënt verbeterde dan weer met 41%. De slaagcijfers van de ontwenning – een volledige ontwenning of een beperking van de dosering, bedroeg 78,4%. 70,3% van de patiënten wilde de behandeling met passiebloem na hun ontwenning verderzetten.

De onderzoeksresultaten

*"We stelden vast dat 78,4% van de patiënten die medicatie kreeg die bestond uit het droogextract van *Passiflora incarnata* L., zelf succesvol kon ontwennen of de benzodiazepine kon verminderen die ze al heel lang gebruikte. De ontwenning ging ook gepaard met een duidelijke afname van de angst (- 40%) en een aanzienlijke toename van het aantal seksuele relaties (+ 41%), een indicator van de leefkwaliteit," benadrukt professor psychiater Christine Reynaerts.*

"Door zijn werking op de GABA-erge receptoren en zijn anxiolytische eigenschap, heeft passiebloem zeker een plaats als ontwenningshulpmiddel voor benzodiazepinen. Deze fytotherapeutische behandeling moet parallel worden gestart met een geleidelijke vermindering van de medicatie en regelmatige medische opvolging. Geneesmiddelen op basis van passiebloem zijn geschikt voor een ondersteunende behandeling. De afwezigheid van passiebloemverslaving en bijwerkingen is uiteraard een grote troef."

Virginie Villers

Referentie:

1. Utilisation d'une médication à base d'extrait sec de *Passiflora incarnata* L. dans la prise en charge du sevrage des benzodiazépines Thomas Dubois, Christine Reynaert, Nicolas Zdanowicz, Jacques Denis, Isabelle Janssens, Yvan Dierckxens, Brice Lepiece Louvain-Médical UCL-2019-volume 139. P517-530
*Onderzoek uitgevoerd in samenwerking met Sedistress® en op basis van een gestandaardiseerd extract van *Passiflora*, à 200 mg, geregistreerd als geneesmiddel.

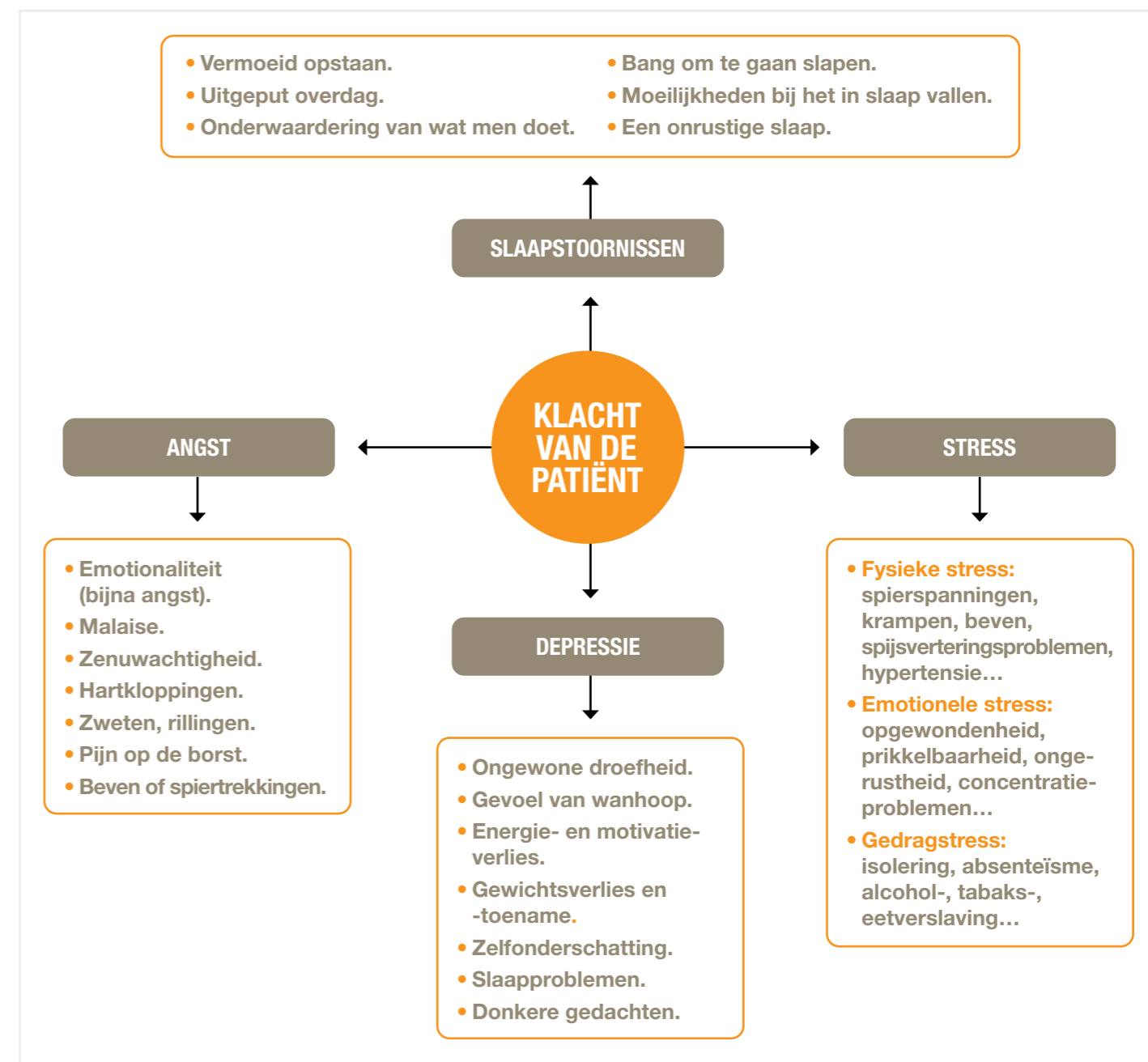


Stress, slaapproblemen en depressie: u kunt helpen

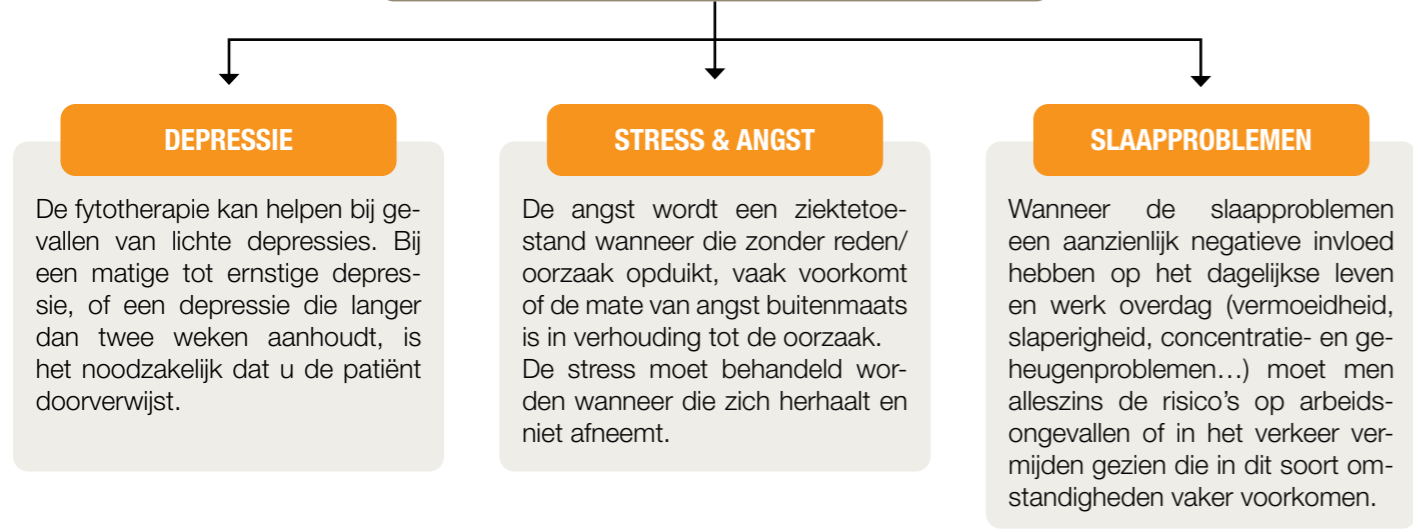
U beschikt in uw laden en kasten over heel wat voedingssupplementen en geneesmiddelen om deze problemen te behandelen maar wat en hoe kunt u ze beter adviseren?

Start met de herkenning van de klacht

Is uw patiënt gestrest, depressief of angstig en klaagt hij ook over moeilijk in slaap vallen? De keuze van het geneesmiddel of supplement is belangrijk natuurlijk, maar de leefstijl is dat evenzeer en behoort dan ook zeker tot het advies van het apotheekteam. Om uw patiënt goed te kunnen adviseren en begeleiden is het belangrijk dat u zijn klacht(en) begrijpt door te peilen naar de symptomen en de mate van pijn en lijden. Hierbij is een goed gesprek noodzakelijk, natuurlijk, ook al om te weten of u hem kunt helpen of beter doorverwijst naar een arts.



WANNEER VERWIJST U BETER DOOR NAAR EEN ARTS?

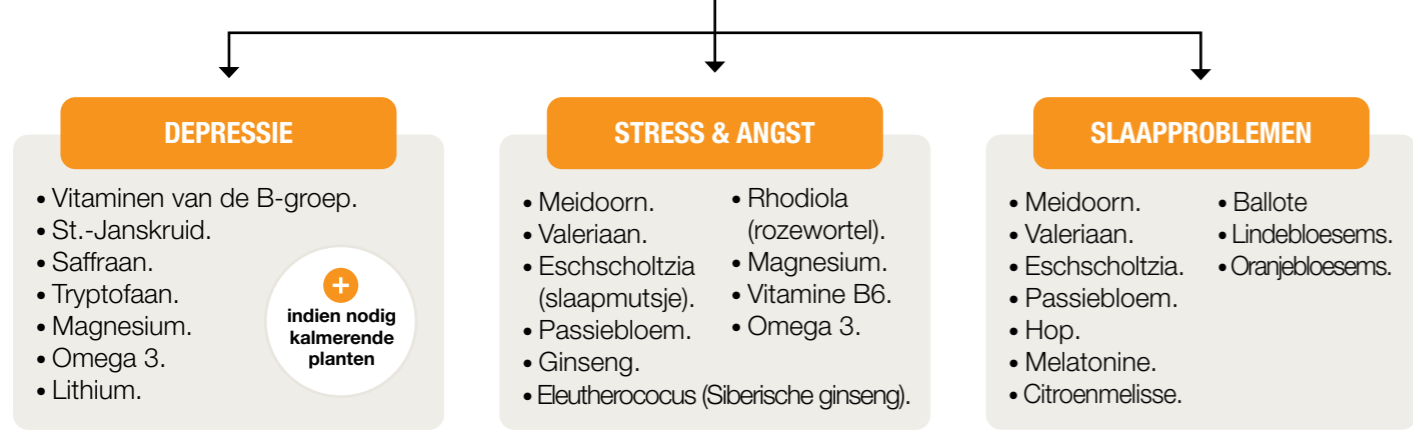


DEPRESSIE
De fytotherapie kan helpen bij gevallen van lichte depressies. Bij een matige tot ernstige depressie, of een depressie die langer dan twee weken aanhoudt, is het noodzakelijk dat u de patiënt doorverwijst.

STRESS & ANGST
De angst wordt een ziekte-toestand wanneer die zonder reden/oorzaak opduikt, vaak voorkomt of de mate van angst buitenmaats is in verhouding tot de oorzaak. De stress moet behandeld worden wanneer die zich herhaalt en niet afneemt.

SLAAPPROBLEMEN
Wanneer de slaapproblemen een aanzienlijk negatieve invloed hebben op het dagelijkse leven en werk overdag (vermoeidheid, slaperigheid, concentratie- en geheugenproblemen...) moet men alleszins de risico's op arbeidsongevallen of in het verkeer vermijden gezien die in dit soort omstandigheden vaker voorkomen.

NIET VERGETEN ► DE NUTTIGE PLANTEN



- DEPRESSIE**
- Vitaminen van de B-groep.
 - St.-Janskruid.
 - Saffraan.
 - Tryptofaan.
 - Magnesium.
 - Omega 3.
 - Lithium.
- indien nodig kalmerende planten**

- STRESS & ANGST**
- Meidoorn.
 - Valeriaan.
 - Eschscholtzia (slaapmutsje).
 - Passiebloem.
 - Ginseng.
 - Eleutherococcus (Siberische ginseng).
 - Rhodiola (rozewortel).
 - Magnesium.
 - Vitamine B6.
 - Omega 3.

- SLAAPPROBLEMEN**
- Meidoorn.
 - Valeriaan.
 - Eschscholtzia.
 - Passiebloem.
 - Hop.
 - Melatonine.
 - Citroenmelisse.
 - Ballote
 - Lindebloesems.
 - Oranjebloesems.

Wist u dit?
De vitamine B6 speelt een rol in de productie van de klassieke neurotransmitters (dopamine, serotonine, GABA...). De door de Hoge Gezondheidsraad aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) bedraagt 2 tot 3 mg voor een volwassene teneinde de goede werking van deze voor het welzijn onontbeerlijke hormonen te verzekeren. Magnesium wordt dan weer in geen enkel lichaamsorgaan opgeslagen terwijl het betrokken is bij de regulatie van de overdracht van elektrische signalen en dus in de weerstand tegen stress.

Dit moet u weten
Sint-Janskruid is de meest aanbevolen plant bij de lichte vormen van depressie. Nochtans is deze depressiebestrijdende plant bij uitstek af te raden bij zwangere en zogende vrouwen. Men moet ook de zon en zonnebaden vermijden (UV-stralen) want deze plant kan fotosensibiliserend zijn. Er zijn ook wisselwerkingen bekend met geneesmiddelen (bloedverduuners, immuunsuppressiva, anticonvulsiva, MAO- of monoamineoxidaseremmers).

Dit moet u weten
Saffraan (crocus sativus) is bekend om zijn werking bij lichte tot matige depressies. In een dubbelblinde studie met placebo, bleek saffraan een beduidende werking te vertonen bij patiënten die 30mg saffraan innamen gedurende 6 weken. Naast zijn werking op het gemoed geniet dit bekende kruid ook steeds meer belangstelling voor de behandeling van degeneratieve ziekten zoals alzheimer of LMD.

Bron: shahin akhondzadeh et al. - crocus sativus l. in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized and placebo-controlled trial - phytother. res. 2005 feb;19(2):148-51. doi: 10.1002/ptr.1647.

Charline Rousseau

SAFFRASOR

voor een positief gemoed

GEEFT ENERGIE¹

TRIPLE ACTION

ZORGT VOOR EEN OPTIMAAL GEMOED²

VERHOOGT DE MENTALE WEERSTAND IN GEVAL VAN STRESS¹

VOORDELEN

- Voor de hele familie, vanaf 12 jaar
- 1 inname per dag, 's morgens
- Snelle werking
- Cyclodextrine technologie, voor een verhoogde opname
- Met vitamine B3, B6, B12, D en zink, cofactoren voor een optimale ondersteuning

SoriaBel



- VOORDELEN**
- Voor de hele familie, vanaf 12 jaar
 - 1 inname per dag, 's morgens
 - Snelle werking
 - Cyclodextrine technologie, voor een verhoogde opname
 - Met vitamine B3, B6, B12, D en zink, cofactoren voor een optimale ondersteuning

¹Ashwagandha en rhodiola verhogen de mentale weerstand bij stress.
²Full spectrum saffraanextract, die een goede gemoedstoestand ondersteunt.
³Vitamine B6 draagt bij tot het normale energiemetabolisme en tot de algemene vitaliteit.

SEDIPLUS[®]

SLEEP FORTE



VOOR EEN RUSTIGE SLAAP



GOEDE NACHTRUST



OP BASIS VAN PLANTEN



1 TABLET VOLSTAAT

BEVAT TWEE PLANTENEXTRACTEN

- **350 mg valeriana droogextract**
Valerianaextract draagt bij tot een natuurlijke, kwalitatieve nachtrust. De kwaliteit en doeltreffendheid van valerianaextract wordt gemeten aan de hand van haar concentratie aan valerianaanzuur. Het extract gebruikt in SEDIPLUS Sleep Forte, gestandaardiseerd op 0,8% valerianaanzuur of 2,8 mg per tablet, toont een hoge kwaliteit aan.
- **100 mg eschscholzia droogextract**
Eschscholzia extract draagt bij aan een natuurlijke kwalitatieve nachtrust en een uitgerust ontwaken. Het extract is gestandaardiseerd op 0,6% alkaloiden (eschscholine, californidine).

BEVAT 0,295 MG MELATONINE



ALS EEN PATIËNT KLAAGT OVER SLAPELOOSHEID IS HET UW TAAK EN DOEL IN DE APOTHEEK HEM INFORMATIE TE VERSTREKKEN OVER DE FYSIOLOGIE VAN DE SLAAP, UIT TE LEGGEN HOE DE SLAAP PRECIES IN ELKAAR ZIT EN LEEFSTIJLTIPS AAN TE REIKEN, EEN DIALOOG AAN TE GAAN EN TE BEPALEN WANNEER VERDER MEDISCH CONSULT NODIG IS.

DE DEFINITIE

EEN KLACHT OVER SLAPELOOSHEID MOET AAN 3 CRITERIA VOLDOEN:

- 1 Slaaplatentie langer dan 30 minuten.
- 2 Nachtelijk ontwaken.
- 3 Vroeg ontwaken, maar dat het vooral ook gevolgen heeft voor de leefkwaliteit overdag: vermoeidheid, problemen met concentratie en geheugen, minder presteren.

De slapeloosheid is **chronisch** wanneer de problemen **langer dan een maand** aanhouden en de slaapproblemen minstens drie keer per week optreden. De leeftijd, de bezigheden overdag en het vermogen om te ontspannen beïnvloeden alle de slaapkwaliteit.

DE ETIOLOGIE

- ➔ **De primaire slapeloosheid:** er kan geen oorzaak worden vastgesteld.
- ➔ **De zogenaamde psychofysiologische slapeloosheid:** ze wordt geconditioneerd, verworven en in stand gehouden

door ongepast gedrag. Ze resulteert voornamelijk in moeilijk in slaap vallen. De aanbeveling van enkele regels voor een goede slaaphygiëne en een cognitief-gedragsmatige benadering zijn essentieel.

- ➔ **De secundaire slapeloosheid:** het zijn de symptomen van een oorzaak die moet worden opgespoord:
 - **Geneesmiddelen:** het is bekend dat corticosteroiden, theofylline, bèta-2-mimetica, schildklierhormonen, bepaalde antidepressiva (tricyclische of serotonerge middelen) slapeloosheid veroorzaken, vooral aan het begin van de behandeling. Chronische hypnotica kunnen bijdragen tot het in stand houden van slapeloosheid. Ze zijn ook verantwoordelijk voor rebound-slapeloosheid als ze plotseling worden gestopt. Carbidopa en levodopa veroorzaken nachtmerries en diuretica veroorzaken nycturie als ze laat op de dag worden ingenomen.
 - **Alcohol:** in lage doses heeft het hypnotische eigenschappen, maar in hoge doses en heel snelle inname wordt de slaap opgedeeld en gaat hij gepaard met erge dromen.
 - **Toxische stoffen:** koffie in hoge doses, coca, amfetaminen, nicotine hebben stimulerende effecten waardoor de slaap wordt afgebroken.
 - **Specifieke slaapziekten:** apneusyndroom, narcolepsie.
 - **Sommige ziekten:** hyperthyreoïdie, gastro-oesofageale reflux, astma, chronische bronchitis, kankers, instabiele diabetes (hypoglykemie), menopauze, bepaalde psychiatrische aandoeningen (depressie, enz.).
 - **Psychosociale problemen:** rouwverwerking, relatieproblemen, stress...

DE FYSIOLOGIE VAN DE SLAAP

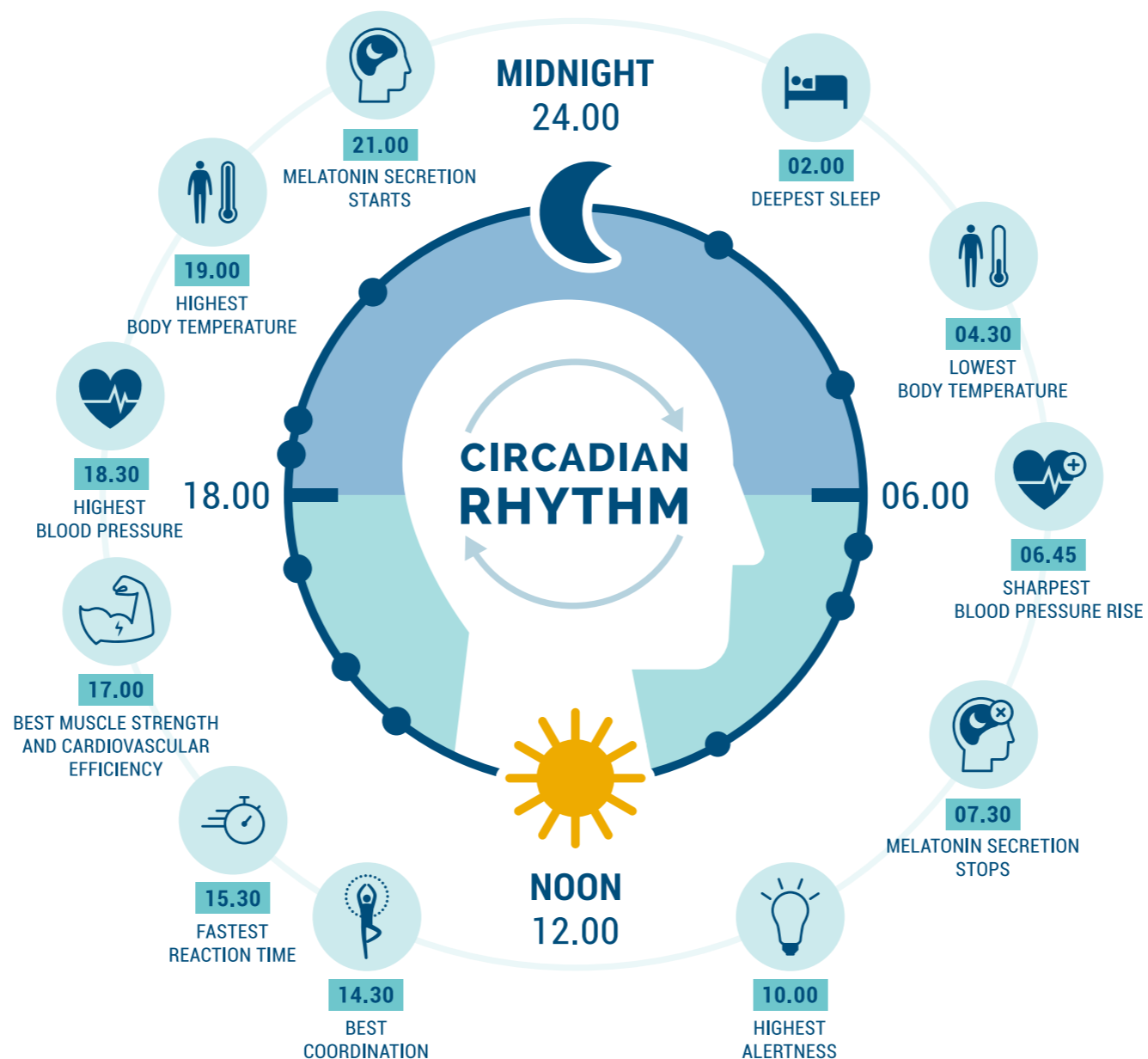
Een normale slaap telt 4 tot 6 cycli. Elke cyclus omvat 5 fasen (van fase 1 tot 5).

- ➔ **Fase 1** betreft het in slaap vallen. Ze gebeurt aan het begin van de avond/nacht of na de ontwaakfasen. Het is de overgang van de waakfase naar de slaaptoestand. De slaper maakt zich klaar voor de slaap. In werkelijkheid is het eigenlijk een hogere graad van ontspanning.
- ➔ **Fase 2** : na ongeveer 15 minuten komt men in een lichte slaap. De spierspanning vermindert, de oogbewegingen ontbreken en de ademhaling wordt regelmatig. Deze fase is goed voor ongeveer 50% van de totale slaaptijd. De fasen 1 en 2 vormen een lichte slaap.
- ➔ **Fases 3 en 4** vormen de langzame diepe slaap. De spierspanning wordt verder vermindert, de oogbewegingen zijn nog steeds afwezig en de ademhalingsfrequentie is bijzonder stabiel. De persoon slaapt nu diep en het is moeilijk om hem wakker te maken. Deze fasen vormen 15-20% van de totale slaaptijd.
- ➔ **De remslaap** (= Rapid Eye Movement = paradoxale slaap), of fase 5, is goed voor 20 tot 25% van de totale slaaptijd. Deze periode kent dan weer wel een intense hersenactiviteit. Dromen komen hierin veel vaker voor en zijn veel talrijker dan in andere stadia. De remslaap wordt vaak gevolgd door een overgang naar fase 1 of een kort ontwaken dat de patiënt zich niet zal herinneren. Afhankelijk van het aantal cycli is het daarom normaal om tijdens de slaap meerdere keren wakker te worden.

De slaap van volwassenen bestaat uit cycli, gedefinieerd door het tijdsinterval tussen twee fasen van remslaap. In een nacht volgen 4 tot 6 cycli van elk 90 tot 120 minuten elkaar op totdat het individu definitief wakker wordt. De verhoudingen van elke fase variëren volgens de cycli. Aan het begin van de nacht is de slaap bijzonder rijk aan diepe, langzame slaap en de eerste episode van remslaap duurt slechts 4 tot 10 minuten. De duur ervan wordt langer naarmate de cycli vorderen, ten koste van die van een langzame diepe slaap. Dit is hoe aan het einde van de nacht de remslaap zal overheersen, vandaar het belang van de eerste vier uur slaap.

DE FUNCTIES VAN DE SLAAP

- ➔ De heropbouw van de energievoorraad van de spier- en zenuwcellen.
- ➔ De bloedsuikerregulatie: slaapgebrek bevordert diabetes, overgewicht, intolerantie voor suikers.
- ➔ De uitscheiding van gifstoffen.
- ➔ De bevordering van de immuniteit.
- ➔ De stemmingsregulatie en het stressmanagement.
- ➔ De slaap speelt een belangrijke rol in de leer- en geheugenprocessen.



SLAAP EN STRESS: VICIEUZE STRESS!

“Volgens epidemiologische studies kan een slaapttekort, ongeacht het soort slapeloosheid, in 80% van de gevallen in verband worden gebracht met stress. Niet alleen hebben gebeurtenissen overdag invloed op de slaap, maar ook de kwaliteit en de kwantiteit van slaap kunnen de manier waarop we op deze gebeurtenissen reageren beïnvloeden. Slaap is een belangrijke factor voor ons welzijn. Om het probleem volledig te begrijpen, staan een gestructureerd gesprek en klinisch onderzoek centraal. Dit onderzoek kan worden aangevuld met een slaapdagboek dat de informatie bevat die door de patiënt of de echtgenoot wordt gerapporteerd, vanuit een kwantitatief en kwalitatief oogpunt (bedtijd, latentie, frequentie, duur van het ontwaken...). Met dit slaapdagboek kunnen circadiane stoornissen en het verloop van de behandeling worden beoordeeld,” legt **professor psychiater Daniel Neu van het Slaaplaboratorium in het Brugmannziekenhuis**, uit.

“Bij overmatige stress veroorzaakt dit zenuwachtigheid en problemen om in slaap te vallen, gekoppeld aan intellectuele opwindings, die zich vervolgens manifesteert in een onophoudelijke productie van min of meer onsamenhangende ideeën of door midden in de nacht wakker te worden met moeite om weer de slaap te vatten. Het kan ook verband houden met angstgevoelens en moeilijk in slaap vallen door het blijven piekeren. In het algemeen, zorgt stress voor een slechte slaap en verhoogt een slechte slaap de emotionele gevoeligheid en angst. We hebben dus te maken met een vicieuze cirkel. Om eruit te komen, is het leren omgaan met de stress overdag de eerste en belangrijkste stap. De behandeling van stress-slapeloosheid heeft alleen nut als ze deel uitmaakt van een reeks ingrepen die ontspanning mogelijk maken. Vanuit dit perspectief zijn zowel gedragstherapieën als ontspanningstechnieken en sofrologie effectief bij het bestrijden van slaapstoornissen. Ook yoga en meditatie zijn aangewezen,” benadrukt Daniel Neu.

DE AANPAK VAN DE SLAPELOOSHEID

De aanpak van slaapstoornissen gebeurt voornamelijk niet-medicamenteus, variërend van eenvoudig advies over slaaphygiëne tot cognitieve gedragstherapie. Een medicamenteuze behandeling wordt alleen overwogen bij specifieke omstandigheden, bv. bij ernstige acute slapeloosheid, en dan ook maar gedurende een zeer korte tijd.

NIET-MEDICAMENTEUZE BEHANDELINGEN

Bij klachten over een verstoorde slaap is het belangrijk dat u de patiënt vraagt naar zijn leefstijl, de kenmerken van het optreden van de slaapproblemen en de dagelijkse gevolgen. Dit gesprek zou het mogelijk moeten maken een etiologie te bepalen.

DE GEVOLGEN VAN EEN SLAAPTEKORT

Langdurige epidemiologische onderzoeken konden aantonen dat slapeloosheid en gewone slaaptijden van minder dan 6 tot 7 uur per nacht rechtstreeks te linken zijn aan de ontwikkeling van hartziekten, een te hoge bloeddruk, beroerte, diabetes, kanker of depressie. Dan volgen longproblemen, gewrichts- en rugpijn, maagzweren, hoofdpijn...

INFORMEREN EN ADVISEREN

- ➔ **De slaap beter leren kennen:** uw gesprek moet de patiënt geruststellen en het is belangrijk om hem er tegelijk op te wijzen hoe de slaap in elkaar zit. Patiënten hebben het vaak mis over een goede nachtrust. Een beter begrip van de slaap-waakcyclus is soms voldoende om de perceptie van een slaapstoornis te verbeteren, een voorbijgaande stoornis te accepteren en de patiënt gerust te stellen. Vooral bij oudere patiënten is het belangrijk om te onthouden dat het slaapritme normaal evolueert en dat de slaaptijd de neiging heeft om 's nachts te verminderen.

Zoek samen met de patiënt de mogelijke oorzaak van de slapeloosheid:

- Bent u gestrest?
- Lijdt u aan een ziekte?
- Komt u terug van een reis?
- Neemt u medicijnen?
- Drinkt u alcohol voordat u gaat slapen?

- ➔ **Leg het principe uit van conditionering en de techniek van stimulusbeheersing.** Ze hebben als doel de slaapplek (kamer) opnieuw te associëren met de slaap en het normale slaap-waakritme te herstellen door de patiënt eenvoudige tips te geven, naast slaaphygiëne.

Wist u dit?

Door deze techniek op lange termijn aan te houden werd een vermindering met 50% van problemen met het in slaap vallen en de duur van het nachtelijk ontwaken, verkregen.

- Ga alleen naar bed als u zich slaperig voelt, ook als dit later is dan gepland.
- Gebruik uw bed alleen om te slapen (seks is de enige uitzondering) zonder daar te lezen of televisie te kijken.
- Zet de wekker op een vooraf bepaalde tijd zonder rekening te houden met de tijd om in slaap te vallen.
- Indien men na 20 minuten nog niet in slaap is gevallen, is het beter om op te staan, naar een andere kamer te gaan en pas weer naar bed te gaan wanneer men zich moe voelt. Intussen doet men een rustige, nuttige maar saaie bezigheid, bijvoorbeeld wasgoed opvouwen. Deze werkwijze indien nodig herhalen.
- Houd er rekening mee dat deze werkwijze in het begin vermoeiend kan zijn.
- Het minstens 3 weken na elkaar proberen aan te houden.

Uw advies

- Aan de slag blijven gedurende de dag. Regelmatige lichaamsbeweging verbetert de slaap. Intense activiteiten een paar uur voor het slapengaan dan weer best vermijden.
- Alcohol, cafeïnebevattende dranken, zware of te pittige maaltijden vermijden voor het slapengaan.
- Overdag niet slapen om het slaapgebrek 's nachts te compenseren. Een dutje mag maar te beperken tot 15 tot 20 minuten.
- De ideale slaapkamertemperatuur is 16-18 °C voor volwassenen en 20 °C voor kinderen; belangrijk zijn ook een goede ventilatie en duisternis.
- Herhaal de goede slaapgewoonten: elke dag op hetzelfde tijdstip proberen op te staan (ook in het weekend) en niet wakker te blijven liggen in bed.

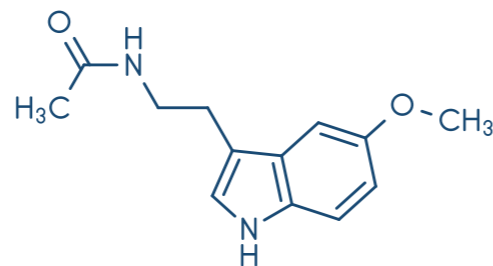
DE FARMACOLOGISCHE AANPAK

Een behandeling met geneesmiddelen vergt strikte voorwaarden waar de patiënt duidelijk moet worden over geïnformeerd:

- ➔ Dit is een tijdelijke oplossing voor slechts een korte duur.
- ➔ Er wordt een schema opgesteld voor de gebruiksduur.
- ➔ Vanaf het eerste voorschrift spreken arts, apotheker, patiënt af wanneer en hoe de medicatie wordt stopgezet.
- ➔ Dagelijks gebruik moet worden vermeden.
- ➔ Z-drugs en antidepressiva kunnen ook worden voorgeschreven om de slapeloosheid te verlichten.
- ➔ Benzodiazepinen werken op sommige GABA type A-receptoren en hebben een anxiolytische, hypnotische, spierverlappende, anticonvulsieve en amnesiërende werking. De aanbevolen middellangwerkende slaapmiddelen zijn benzodiazepinen zoals loprazolam, lormetazepam, oxazepam, enz. De benzodiazepinen van korte duur veroorzaken rebound-effecten, paradoxale reacties en frequentere en ernstigere ontwenningverschijnselen; langwerkende hebben een nog een langer uitdeinend effect overdag.

Uw advies

Als een benzodiazepine wordt voorgeschreven, moet de laagst mogelijke dosis gedurende maximaal een week worden genomen. Het is belangrijk om de patiënt tegelijk te informeren over de risico's die aan de benzodiazepinen zijn verbonden en hem aan te moedigen opnieuw zijn arts te raadplegen na een eerste voorschrift van benzodiazepine. Een behandeling met een benzodiazepine begint vaak tijdens een ziekenhuisopname. Daarom is het ook belangrijk om ervoor te zorgen dat men de inname zo snel mogelijk stopzet, zeker na afloop van de ziekenhuisopname.



melatonin

MELATONINE

Melatonine is een neurohormoon dat in de epifyse gemaakt wordt, voornamelijk 's nachts met een piek rond 3-4 uur. De belangrijkste functie is de biologische ritmes van de persoon te synchroniseren met de dag/nacht-cyclus. De afscheiding van melatonine neemt vaak af bij ouderen, vooral als ze kampen met slapeloosheid en/of een neurologische pathologie zoals een milde cognitieve stoornis of de ziekte van Alzheimer.

Exogene melatonine vertoont verschillende effecten die vergelijkbaar zijn met die van het endogene hormoon:

- ➔ Uitgesteld fasesyndroom voor melatonine bij kleine doses <1 mg 2 tot 6 uur voor het slapengaan. De inname van melatonine vóór het gewenste tijdstip van inslapen bevordert dus het begin van de melatoninesecretie.
- ➔ Chronische slapeloosheid of slechte slaapkwaliteit > melatonine in grotere doses 30 minuten tot 1 uur voor het slapengaan. Het effect is dosisafhankelijk.

DE H1 ANTIHISTAMINICA

Sommige **H1-antihistaminica** zoals difenhydramine, hydroxyzine en promethazine hebben kalmerende effecten en kunt u dus aanbevelen om de slapeloosheid te behandelen. Deze medicijnen veroorzaken soms anticholinerge bijwerkingen, duizeligheid en een aanhoudend kalmerend effect.



Dit moet u weten

Deze medicijnen veroorzaken soms anticholinerge bijwerkingen, een gevoel van duizeligheid en een aanslepend kalmerend effect.

DE NUTRITHERAPIE

- ➔ De slaap wordt bepaald door de **serotonine**, een stof die door de hersenen wordt aangemaakt op basis van **tryptofaan**. Een van de eerste gevolgen van een tryptofaan-deficiëntie is de afname van de serotoninesynthese in de neuronen. De serotonine werkt als een kalmerende remmer bij opwinding, impulsen en hyperactiviteit van de hersenen. De slaap en vermoeidheid worden beïnvloed door tryptofaan.
- ➔ Andere voedingsstoffen die de slaap beïnvloeden zijn onder meer **vitamine B6**, **magnesium** en calcium. De eerste twee dragen bij tot de synthese van de serotonine uit tryptofaan. Bovendien heeft magnesium, net als calcium, spierverlappende eigenschappen en bevordert het de ontspanning van de zenuwen.

DE FYTOTHERAPIE

➔ Valeriaan is de plant bij uitstek bij slaapklasten. Valeriaan bevordert het inslapen en de slaapkwaliteit. Valeriaan-extracten kunnen concurreren met GABA op het GABA-erge receptor-effectorcomplex. Het is een centraal kalmerend middel dat wordt gebruikt bij nervositeit, stress, angst en vooral om het inslapen te vergemakkelijken (het is niet hypnotiserend).

Uw advies

Om de doeltreffendheid van de behandeling te vergroten, adviseert u een eerste halve dosis tijdens het avondeten en een tweede dosis in een grotere dosis ½ uur voor het slapengaan, eventueel te herhalen als men 's nachts wakker wordt. Er zijn momenteel geen nadelige effecten beschreven bij therapeutische doses.

- ➔ De flavonoiden van **meidoorn** hebben een cardiaal tropisme (gericht op het hart). Ze nemen deel aan de regulering van de hartslag door het verminderen van hartkloppingen en

de overmatige waarneming/perceptie van het kloppen van het hart bij angstige en nerveuze mensen. Meidoorn wordt daarom meestal aanbevolen in combinatie met passiebloem of valeriaan.

- ➔ De flavonoiden van **passiebloem** concurreren met GABA op de GABA-erge receptoren. Passiebloem is geïndiceerd tegen angst, zenuwaandoeningen tijdens de menopauze, milde slapeloosheid en functionele somatische manifestaties van stress: hoofdpijn, neuralgie, hartkloppingen, maagkrampen en koliek...
- ➔ **Citroenmelisse** wordt traditioneel gebruikt om zijn kalmerende en ontspannende eigenschappen. De krampstillende en erkende werking van zijn etherische olie, verzacht spijsverteringsstoornissen van nerveuze oorsprong, terwijl de kalmerende eigenschappen eerder verband lijken te houden met de aanwezigheid van terpenen.
- ➔ U kunt ook **Escholtzia California** (slaapmutsje of goudpapaver) aanbevelen bij angstgevoelens. Hij wordt vaak gebruikt in combinatie met andere kalmerende kruiden.
- ➔ De bloeiende toppen van de echte (stinkende) **ballote** worden aanbevolen bij nerveuze slapeloosheid, angst en prikkelbaarheid.
- ➔ **Lindebloesems** staan bekend om hun kalmerende invloed, samen met de aanwezigheid van farnesol.
- ➔ **Oranjabloesem** wordt gebruikt als kalmerend middel bij nervositeit en slapeloosheid.
- ➔ **Hop** (*Humulus lupulus*) wordt ook gebruikt bij nervositeit, stress en lichte slapestoornissen.
- ➔ De wortels van **zilverkaars** (of *cimicifuga*) worden soms gebruikt om slapestoornissen te bestrijden die verband houden met de menopauze.



DE AROMATHERAPIE

Sommige etherische oliën (EO) en essences met ontspannende eigenschappen hebben een positief effect op de slaap. Dit zijn de belangrijkste:

- ➔ De **EO van lavendel** (*lavendula officinalis*) is kalmerend en krampstillend en dus aangewezen om angst, nervositeit, slapestoornissen, krampen... te kalmeren.
- ➔ De **EO van basilicum** (*Ocimum basilicum*) wordt gebruikt wanneer het moeilijk is om in slaap te vallen, men vaak 's nachts wakker wordt en kampt met slapeloosheid.
- ➔ De **EO van mandarijn** (*Citrus reticulata*) is geïndiceerd bij angst, verdriet, slapeloosheid, nervositeit.

- ➔ De **EO van Neroli** kalmeert de zenuwen en is geïndiceerd voor angsten, nervositeit, slapestoornissen, somatisatie door stress.
- ➔ De **EO van Bittere sinaasappel** (*Petitgrain, Citrus aurantium*) is kalmerend en ontspannend en geïndiceerd bij angst, nervositeit, moeilijk in slaap vallen, somatisatie door stress. Verder zijn er nog de oliën van Romeinse kamille en marjolein.

Uw advies

Ouders met een druk kind dat moeilijk slaapt kunt u aanraden voor het slapengaan 3 druppels EO van mandarijn op een knuffel aan te brengen.

DE HOMEOPATHIE

- ➔ Moeilijkheden om in slaap te raken die te verklaren zijn door vreugdevolle emoties of door misbruik van koffie, rechtvaardigen de keuze voor **Coffea**.
- ➔ **Ignatia** is aangewezen als de oorzaak ergernis of verdriet is.
- ➔ **Gelsemium** na slecht nieuws.
- ➔ **Rhus toxicodenciron** is het middel voor slapeloosheid veroorzaakt na een grote lichamelijke inspanning.
- ➔ **Kali phosphoricum** bij intellectueel overwerk.
- ➔ **Arsenicum album** is geschikt voor de rusteloze en angstige slapeloze patiënt die systematisch wakker wordt tussen 01.00 uur en 03.00 uur.
- ➔ **Thuja** voor de persoon die klaagt over een versnipperde slaap, verstoord door nare dromen, met definitief ontwaken rond 4 uur 's ochtends. De aanbevolen dosering is 5 granulen in een verdunning van 9 CH, voor het slapengaan, eventueel te herhalen wanneer men 's nachts wakker wordt.
- ➔ **Stramonium 15 CH** is het homeopathische geneesmiddel dat geschikt is voor kinderen met nachtelijke paniekaanvallen en hallucinaties. Het wordt aanbevolen in een dosering van 5 korrels bij het avondeten en voor het slapengaan gedurende 15 dagen.

DE LICHTTHERAPIE

Het effect van de blootstelling aan licht op de afscheiding van melatonine en de slaap is bekend en aangetoond in onderzoeken die aanvankelijk werden gevoerd in de Scandinavische landen waar het 's winters enkele maanden donker blijft.

Wist u dit?

Het gebruik van de licht- of luminotherapie blijkt bijzonder doeltreffend bij sommige soorten slapeloosheid te wijten aan een jetlag en bij problemen met het slaapritme.

Virginie Villers

NIEUW

Met MagneNIGHT®, draagt u zorg voor de slaap van uw patiënten!

Wist u dat we een derde van ons leven slapen? Deze tijd is essentieel omdat slaap een vitale rol speelt in onze gezondheid. Meer dan 1 op 2 Belgen denkt echter dat ze niet voldoende slapen², en een derde van de bevolking zegt minder dan 5 uur te slapen per nacht, vergeleken met de aanbevolen 7 tot 9 uur². Ontdek MagneNIGHT om dit probleem aan te pakken. Het is het nieuwe voedingssupplement van Boiron waarmee **76% van de gebruikers³ verklaart een herstellende nachtrust te ervaren⁴!**

EEN UNIEKE FORMULE:

- ➔ **Bladeren van Citroenmelisse (400 mg*)**: gegarandeerd gehalte aan rozemarijnzuur om het inslapen te vergemakkelijken en voor een kwaliteitsvollere nachtrust.
- ➔ **Polyfenolen van druivenpitten (100 mg* druivenpitextract 95% geconcentreerd in OPC)**: gekend voor hun antioxiderende werking, en hun rol die ze spelen bij de bescherming van de cellen.
- ➔ **Magnesium (57 mg*)**: bevordert zowel de fysieke als mentale ontspanning. Magnesium neemt deel aan normale psychologische functies.



30 capsules van
plantaardige oorsprong
CNK: 4186-870
Aanbevolen
publiekprijs: 13,90€
Voedingssupplement

- Capsules van plantaardige oorsprong, zonder bewaarmiddelen, zonder kunstmatige kleurstoffen
- Glutenvrij, geschikt voor veganisten, vanaf 12 jaar

*Voor 2 capsules | Bronnen: 1. INSV. Persdossier 9e dag van de slaap «Slaap en levensritme: slapen in al zijn facetten». 2009. Beschikbaar op : <https://institut-som-meil-vigilance.org/9eme-journee-du-sommeil-et-rythme-de-vie-le-sommeil-dans-tous-ses-etats-2009/>. Geraadpleegd op 7 mei 2020. 2. Newpharma Survey januari 2017 onder 2300 Belgen - De slaap van de Belgen - <https://www.newpharma.be/pharmacie/misc/resources/survey-slaap-2017.html> 3. Gebruikstest op MagneNIGHT met 83 personen na 15 dagen gebruik, april 2020. 4. «Citroenmelisse helpt je beter te slapen.» MagneNIGHT BOIRON is een voedingssupplement. Het vervangt geen gevarieerde en evenwichtige voeding noch een gezonde levensstijl. Buiten het bereik van jonge kinderen houden. De aangegeven dagelijkse dosis niet overschrijden. Over het algemeen moeten zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven voorafgaand aan de suppletie advies inwinnen bij een arts. Voedingssupplement op basis van planten en mineralen. INGREDIËNTEN: Citroenmelisse (*Melissa officinalis L.*); bladextract; magnesiumcarbonaat; capsule-omhulsel; coatingmiddel: hydroxypropylmethylcellulose, geleermiddel; gellangom, kleurstof: kopercomplexen van chlorofyllinen; druivenpitextract (*Vitis vinifera L.*).



Uw gezondheid verdient het grootste respect

Wat met de voeding na maagchirurgie?

Na een maagchirurgische ingreep is een - levenslange - opvolging van de voeding van de patiënt logisch en ook noodzakelijk om niet alleen de resultaten wat het gewicht betreft te optimaliseren maar ook om alle nutritionele risico's te vermijden.

Chirurgie en obesitas

"De wetenschappelijke wereld is het op basis van de beschikbare literatuur eens over de indicaties van chirurgie bij obesitas: een BMI hoger dan 40 of een BMI > 35 die gepaard gaat met comorbiditeit. In dat geval is het risico van de maagchirurgische ingreep kleiner dan het risico door het overgewicht," aldus **Dokter Dandrisse, chirurg in het Chirec**.

"Deze chirurgie behandelt de obesitas niet definitief maar reikt de patiënt een 'tweede kans' aan om zijn voedingsgewoonten te veranderen en zijn lichaamsbeweging te verhogen.

Er bestaan verschillende soorten maagchirurgie waarbij momenteel de 'sleeve-techniek' en de 'gastrische by-pass' het vaakst worden toegepast. Maar ongeacht de techniek die de patiënt krijgt voorgesteld, hij of zij zal altijd een nauwkeurige voorbereiding vóór de chirurgie moeten volgen en nadien een levenslange opvolging om de chirurgische complicaties en het gewichtsverlies op termijn in de gaten te houden. Dit alles met oog voor een optimaal nutritionele aanpak.

"Deze opvolging is heel belangrijk: elke drie maanden in het eerste jaar en minstens 1 of 2 keer per jaar nadien met regelmatige nutritionele verslagen. De belangrijkste resultaten en voordelen worden vastgesteld bij de patiënten met een strenge medisch-chirurgische opvolging, waarbij de aanbevelingen inzake de voeding en leefstijl worden nagevolgd samen met ook een regelmatige vorm van lichaamsbeweging."

Het belang van een correcte voeding

Minder voedsel, gecombineerd met malabsorptie veroorzaakt door bepaalde chirurgische technieken (bypass), kan nadelige gevolgen hebben voor de voedingstoestand.

"Bij zeer zwaarlijvige patiënten zijn er al veel voedingstekorten lang voor de interventie plaatsvindt: een gebrek aan vitamine B12 bij bijna 20%, zinktekort bij 25%, een aanzienlijk vitamine D-tekort bij 90%...", benadrukt **dr. Vanessa Rolland, voedingsdeskundige van het Brussels Weight Loss Center**.

"Vervolgens is het essentieel om bij ontslag uit het ziekenhuis de hervatting van de voeding aan te vullen met voedings- en eiwit-supplementen (ongeveer 30 g/dag)." De tien meest voorkomende tekorten na de maaggrepen zijn Ca, Fe, Cu, Zn, vit B12, B9, B1 en de vetoplosbare vitaminen A, D en E.

"Alle patiënten die welke soort maagverkleining dan ook kregen, moeten dus faut supplementen innemen. Er zijn vandaag zelfs specifieke producten op de markt voor bypass en sleeve. Ze hebben een hogere concentratie en sterkere biologische beschikbaarheid aan verschillende stoffen en mineralen dan de klassieke multivitaminencomplexen.

Deze supplementen moeten bovendien levenslang worden ingenomen! Aan mijn voorschriften voeg ik altijd vitamine D toe omdat het moeilijk is om een supplement te vinden dat er voldoende van bevat. Ik begin postoperatief met 3000 IU/dag en pas daarna de dosis aan op basis van de bloedtesten," besluit dr. Rolland.

Alcoholstop de eerste drie maanden na de operatie

Er is een verhoogd risico op alcoholafhankelijkheid vastgesteld na bariatrische chirurgie en die is groter na een maagbypassoperatie (risico is driemaal hoger in vergelijking met patiënten zonder bariatrische chirurgie). Dit kan worden verklaard door de waargenomen veranderingen in de absorptie van ethanol, die een vroegtijdiger piek van de alcoholconcentratie in het plasma veroorzaakt. Andere factoren kunnen bijdragen tot een verhogen van dit risico, zoals de overdracht van een verslaving.



U dringt er bij patiënten die een maagoperatie ondergingen op aan dat ze het alcoholgebruik zeker moeten beperken.

Zwanger na maagchirurgie?

Het is aan te raden dat men best wacht tot het lichaamsgewicht is gestabiliseerd vooraleer men na een maaggreep aan een zwangerschap begint. De termijn is > 1 jaar. De experts raden aan - van de preconceptie tot de borstvoeding - minder alcohol en cafeïne te gebruiken, de inname van snelle koolhydraten te beperken en de voorkeur te geven aan eiwitten en voedingsmiddelen met een lage glycemische index. Het eten van kleinere en frequentere maaltijden is ook aanbevolen net als een driemaandelijkse controle van de bloedconcentraties van micronutriënten en suppletie, vanaf de preconceptiefase.

Ann Daelemans



Specifieke micronutritie vóór & na een bariatrische ingreep

Specifieke samenstelling

- ✓ Juist gedoseerd
- ✓ Wetenschappelijk en klinisch onderbouwd
- ✓ Volgens ASMBS*richtlijnen

Uniek 'High impact' engagement

- ✓ Mineralen met hoge biologische beschikbaarheid
- ✓ Vitamines in actieve vorm die in elk lichaam werken
- ✓ Maximaal comfort voor de patiënt



PRENATAL: VERBETERDE FORMULE

Specifieke zwangerschapsmultivitamine
Nieuwe CNK: 4275-020

BariNutrics, maakt van de nieuwe start een blijvend succes!

**SPAAR
ACTIE**

4+1
4 kopen = 1 gratis



Vraag deze aan voor uw klanten, info zie**



*American Society for Metabolic and Bariatric Surgery
**Stuur uw spaarkaartaanvraag door samen met uw gegevens via info@metagenics.eu of via fax: 059 80 70 83

Betrouwbaarheid en veiligheid in de laboratorium-sector

- Nauwkeurige Comfort-elektronica met digitaal display maakt een precieze temperatuurinstelling mogelijk
- Optisch en akoestisch temperatuur- en deuralarm plus een optisch alarm bij stroomonderbreking
- Geïntegreerd geheugen voor het documenteren van de min / max binnentemperaturen evenals de laatste drie temperatuuralarm- en stroomuitvalmeldingen
- 1-punts-kalibratie voor een nauwkeurige temperatuurregeling
- Seriële interface RS 485 en potentiaalvrij contact voor externe temperatuur- en alarmdocumentatie
- Alle modellen met explosiebeveiligde binnenruimte zijn getest volgens ATEX 95
- Koelkasten voor de opslag van medicijnen conform DIN 58345 zijn eveneens verkrijgbaar

Kwaliteit, Design en Innovatie

Zorgen voor een betrouwbare **koudeketen**

Het aantal geneesmiddelen dat in de koudeketen moeten worden bewaard neemt toe. Het gaat dan onder meer over de biologische geneesmiddelen. Het apotheketeam heeft dan uiteraard de plicht om dit soort geneesmiddelen op de juiste manier te behandelen en te bewaren. Van bij de ontvangst van de leverancier tot en met de aflevering aan de patiënt. De keuze van een efficiënt toestel is dan ook noodzakelijk om deze uitdaging inzake gezondheidsnormen maar ook de juridische en financiële aspecten aan te pakken.

Wat is de koudeketen precies?

De koudeketen wordt omschreven als de reeks processen die zorgt voor een veilige temperatuur tussen +2 en +8 °C voor vaccins en andere geneesmiddelen tijdens hun vervoer en opslag tot en met het gebruik. Een onderbreking in de koudeketen beïnvloedt immers de kwaliteit van de vaccins en medicijnen.

Wist u dit?

De warmte (lees: een warmere omgeving) heeft de neiging om vaccins inactief te maken (vooral de vaccins met verzwakte levende stoffen zoals BMR-vaccins of deze voor het rotavirus). De bevroering ervan kan dan weer veel andere vaccins helemaal nutteloos maken. Het gevolg is dat de kwaliteit van de vaccinatie zelf dan in het gedrang komt.

De keuze van het koelmateriaal

U hebt de keuze uit verschillende soorten koelkasten. Sommige hebben de voorkeur en andere haalt u beter niet binnen in de apotheek, zoals barkoelkasten of koelkasten voor huishoudelijk gebruik met handmatige en cyclische ontdooing van wie het vermogen om een egale temperatuur te behouden beperkter is. Het gebruik van specifieke koelkasten – apothekerskoelkasten, medicijn- of farmaceutische koelkasten genoemd – is dan ook sterk aanbevolen. Dergelijke toestellen beschikken meestal over een nauwkeurige temperatuurweergave, automatische opname van de minimum- en maximumtemperaturen gedurende een bepaalde periode, een veiligheidsthermostaat die elk risico op bevroering vermijdt, een alarm bij stroomuitval of een onderbreking van de koudeketen, enz.

- Gebruik deze koelkast uitsluitend voor de bewaring van vaccins of andere farmaceutische producten. Geen andere producten zoals voeding of wat dan ook mogen erin bewaard worden.
- Leg dezelfde vaccins steeds bij elkaar in de koelkast en steeds in dezelfde zone.
- Houdt hun rotatie goed in het oog op basis van hun vervaldatum.
- Zet de vaccins in het midden van de koelkast en vermijdt daarbij elk contact met de achterzijde van de koelkast (gezien het risico op bevroering).
- Gebruik alleen de geperforeerde plastic bakken in de koelkast.

Bewaar nooit vaccins in de 'groenteladen' (want dit zou de lucht-circulatie hinderen), in de deur of in buurt van de ventilatieroosters. Deze zones zijn immers net het gevoeligst voor temperatuurschommelingen.

De bewaking en het bijhouden van de temperaturen

Het is essentieel om de temperatuur van de koelkast regelmatig te controleren. Hiervoor zijn verschillende toestelletjes te vinden, maar degenen die aan te raden zijn voor temperatuurbewaking bij het bewaren van vaccins, bieden een continue beoordeling van de minimale en maximale temperaturen. Ze maken een nauwkeurige evaluatie mogelijk van de temperatuurschommelingen tijdens een onderbreking in de koudeketen. De digitale datalogger, meestal geïntegreerd in de koelkast die speciaal is bedoeld voor het bewaren van medicijnen, is het ideale voorbeeld van een dergelijk temperatuurregelaarsapparaat, die de noodzaak voor regelmatige lezing na de initiële instelling, overbodig maakt. Minstens één keer per dag worden de temperaturen gelezen en bewaard in het logboek.

Dit moet u weten

- Bij een korte stroomonderbreking (< 4 uur) zal de kwaliteit van de geneesmiddelen wellicht niet zijn aangetast.
- Bij een langere stroomonderbreking gaat u best na bij de producent of de onderbreking van de koudeketen de kwaliteit van het product beïnvloedt.

Uw advies

- Het afgeleverde product moet bewaard tussen 2 en 8°.
- De patiënt meegeven dat hij het niet in de deur of groentelade van de koelkast mag bewaren (t > 8°C) en contact met de wanden of het vriesvak moet ook vermeden worden (t < 2°C).
- Een vaccin dat zelfs maar enkele seconden aan een hoge temperatuur is blootgesteld (bijvoorbeeld tijdens een hittegolf) mag niet meer toegediend worden.
- Verwar ook deze twee verschillende aanbevelingen niet:
 - in de koelkast bewaren staat voor 2° à 8°C
 - koel bewaren betekent tussen + 8° à 15°C

Virginie Villers



www.lab.liebherr.com

LIEBHERR

Kanker, de gepaste woorden voor uw patiënten?

De diverse kankers zijn vandaag de belangrijkste doodsoorzaak ter wereld. Bovendien wordt er nu tijdens deze pandemie ook minder over gesproken terwijl deze ziekte natuurlijk niet stopt. Het goede nieuws is dat ze steeds beter kan genezen worden. De Wereldkankerdag op 4 februari was dan ook de gelegenheid om nogmaals het belang te benadrukken van de voortijdige opsporing en dus betere genezing van de ziekte.

Kanker & cijfers

Voor 2020 schatte men het aantal personen die dat jaar met kanker zouden worden gediagnosticeerd op ruim 18 miljoen en meer dan 9 miljoen patiënten die het niet zouden overleven. De meest voorkomende kankers wereldwijd zijn: borst-, prostaat-, long en darmkanker.

De onzekerheden identificeren

De patiënt helpen

Hoewel het apothekerteam niet alle onzekerheden van de patiënt bij deze ongemakkelijke situatie met zekerheid en stelligheid kan beantwoorden, is het belangrijk dat u de patiënt duidelijk maakt dat u haar niet in de steek laat.

"Ik weet niet hier op wat ik moet antwoorden, maar ik zal het navragen. Weet dat u op ons kunt rekenen om antwoorden te vinden op uw vragen."

Zoek naar oplossingen om te anticiperen

De begeleiding van de patiënt, het zoeken naar oplossingen voor de symptomen van de ziekte of de bijwerkingen van de behandeling, zelfs wanneer u het antwoord niet direct kent, wekt vertrouwen op bij de patiënt.

Niet-erkende onzekerheden kunnen dan weer nadelig zijn voor de therapeutische relatie. Het niet anticiperen op de bijwerkingen van een behandeling doet twijfels rijzen en het vertrouwen van de patiënt geen goed.



"Ik heb niet veel ervaring met dit soort kanker of met de aanpak van het ziekenhuis, maar ik kan me informeren over de bijwerkingen om ze zo goed mogelijk binnen de perken te houden."

Een team vormen

Door de patiënt als 'expert' van zijn eigen leven te beschouwen, kan hij een gelijkwaardige positie innemen. Deze houding bevordert de mate waarin de patiënt u info zal geven bij het zoeken naar gemeenschappelijke oplossingen. Het apothekerteam kan door zijn ervaring bijkomende middelen aanbieden.

"Het lijkt erop dat u een manier hebt gevonden om u te voeden ondanks de misselijkheid. Wist u dat het mogelijk is om de situatie verder te verbeteren door vette en pittige gerechten te vermijden of om natuurlijke behandelingen van de kruidengeneeskunde of homeopathie uit te proberen die u zouden kunnen helpen?"

Werk een begeleiding uit

Leer goed te luisteren

Tegenover de onzekerheden die kanker met zich meebrengt (de behandeling, het parcours voorgesteld door het ziekenhuis), is de enige zekerheid voor het apothekerteam het gevoel van de patiënt. De behoeften aangevoeld en vooral uitgedrukt door de patiënt, zijn zekerheden. De erkenning van zijn situatie geeft de patiënt vertrouwen.

"Hoe werd de kanker ontdekt?"

Met deze vraag krijgt u van de patiënt te horen wat hij doorstaat. Door naar zijn ervaringen te luisteren, toont u de patiënt dat u er bent voor hem en dat u hem niet in de steek laat.

Zorg ervoor dat de patiënt zichzelf in handen neemt

De patiënt voelt zich na de psychologische schok die gepaard ging met de diagnose van kanker, vaak aangeslagen en niet in staat om de medische info te begrijpen. Hij kan bv. klagen dat hij niet over de juiste informatie beschikt. In dat geval is het nodig om hem te oriënteren, aan te sporen vragen te stellen zodat hij weer zijn rol kan spelen en zijn verantwoordelijkheid opneemt.

"Denk er ook aan om deze vragen te laten beantwoorden bij uw volgende bezoek aan het ziekenhuis. Hebt u ondertussen bepaalde symptomen die we misschien kunnen aanpakken?"

Aanvaard dat u niet altijd een antwoord hebt

Het is niet altijd gemakkelijk sommige vragen te beantwoorden of er ongevoelig bij te blijven:

"Zal ik mijn kleinkinderen ooit zien?" "Zal ik veel pijn hebben?"

statistieken is er bij de aanvang ervan geen enkele zekerheid over de zorg van de patiënt.

Gezien dit gebrek aan zekerheden, zal de patiënt zonder begeleiding her en der informatie gaan zoeken. U moet de patiënt (en omgeving) daarvoor waarschuwen.

"Wees voorzichtig met sommige info. Niet alle statistieken hebben zijn even betrouwbaar en/of wetenschappelijk solide. Onjuist geïnterpreteerde gegevens kunnen onnodig lijden veroorzaken. Praat erover met uw oncoloog."

Opnieuw thuis

Het ziekenhuis wordt door patiënten vaak als veilig aangevoeld, en dus kan het verlaten ervan angst veroorzaken.

Er is behoefte aan een zorgzame omgeving die de patiënt na het ziekenhuis ten goede kan komen via de referentie-apotheker en de huisarts.

"Uw huisarts en ik zullen overleggen om te proberen de symptomen te verbeteren die kunnen optreden buiten de ziekenhuisopnamen."

Elke patiënt staat anders tegenover zijn de ziekte, waardoor elk geval individueel is.

De waarheid over de ziekte van een patiënt is alleen bekend op het pad van de persoon zelf. Ondanks de aanbevelingen of de

In een notendop



Wist u dit?

Het idee van 'remissie' stelt oncologen in staat om de onzekerheid verbonden aan de prognose van kanker te benoemen om beter verder te kunnen leven, zowel voor de zorgverlener als voor de behandelde patiënt.

Remissie staat voor een toestand waarin elk objectief teken van de ziekte is verdwenen, maar men niet kan zeggen of het al dan niet gaat om genezing. De genezingsstatus wordt bekomen wanneer de duur van de remissie voldoende wordt geacht om het risico van een terugval uit te sluiten. Deze duur bedraagt gemiddeld vijf jaar, maar is afhankelijk van het soort kanker. Het is niet altijd gemakkelijk om de gepaste woorden en houding te vinden in het licht van de problemen of vragen van de patiënten.

"Ik ben verkouden en mijn keel doet vreselijk pijn. Ik heb ook koude rillingen, een beetje koorts, pijnlijke spieren en misschien ben ik wel zwanger, wat kunt u me adviseren?"

Homeopathie helpt de zwangerschap te begeleiden, met respect voor de fysiologie en zonder iatrogene risico's. Het is daarom gerechtvaardigd om deze patiënt een eerstelijns homeopathische behandeling aan te raden gezien de gunstige baten/risicoverhouding voor deze vervelende symptomen, ook in de context van een (alsnog) probleemloze zwangerschap. In dit precieze geval - een vermoeden van zwangerschap - adviseert u vanaf de eerste symptomen een dosis *Oscillococcinum*[®] (peptonvloeistofextract van de lever en het hart van muskuseend (= barbarie-eend) geactiveerd bij 200 K), 3 keer per dag gedurende 1 tot 3 dagen. De dosis *Oscillococcinum*[®] moet zo snel mogelijk ingenomen en dit 2 tot 3 keer per dag, met een tussenpoos van 6 uur. Wissel *Belladonna* en *Mercurius solubilis* af. *Belladonna* is geschikt voor een zeer rode keel met dysfagie die erger is bij het drinken koude dranken. Dit is het medicijn dat het meest wordt gegeven bij angina pectoris en congestieve laryngitis met droge slijmvliezen, terwijl *Mercurius solubilis* het medicijn bij uitstek is voor rode angina met etterige afscheiding in de mond en keelontsteking bij de minste afkoeling. *Phytolacca 9 CH* verlicht ook keelpijn die wordt verergerd door het slikken en warme vloeistoffen. Het is belangrijk dat u deze patiënte er ook op wijst dat ze, zonder verbetering van de symptomen binnen de 48 uur, een arts moet raadplegen.

Vragen van patiënten



"Door die covid-19-toestand durf ik geen ibuprofen in te nemen als ik een migraineaanval heb. Is er gevaar als ik die behandel met NSAID's?"

De covid-19-pandemie heeft bij zorgverleners en patiënten voor enige verwarring gezorgd over de veiligheid van NSAID's en ibuprofen. Toch is de wetenschappelijke consensus duidelijk: **het blijft veilig om vrij verkrijgbare ibuprofen te gebruiken zoals voorgeschreven.** De FDA zegt niet op de hoogte te zijn van wetenschappelijke gegevens die het gebruik van NSAID's zouden koppelen aan verergerende covid-19-symptomen. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt dan wel weer het gebruik van NSAID's af⁽¹⁾. Het Europees Geneesmiddelenbureau (EMA) stelt dat "er geen wetenschappelijk bewijs is dat ibuprofen in verband brengt met de verslechtering van covid-19". En is overduidelijk in zijn persbericht: "Patiënten en professionele gezondheidswerkers kunnen NSAID's (zoals ibuprofen) blijven gebruiken indien dit overeenstemt met de goedgekeurde productinformatie"⁽²⁾. Volgens een recente Deense observationele studie met meer dan 8.000 mensen die positief testen aan het coronavirus, is er geen negatief effect (mortaliteit, beademing, enz.) aangetoond bij het gebruik van ibuprofen (3). "Dit is waarschijnlijk het hoogste niveau van bewijs dat momenteel beschikbaar is," zeggen de auteurs van deze studie.

Referenties:
 1. <https://www.who.int/publications/item/clinical-management-of-covid-19>
 2. <https://www.ema.europa.eu/en/news/ema-gives-advice-use-non-steroidal-anti-inflammatories-covid-19>
 3. Lund LC, Kristensen KB, Reilev M, et al. Adverse outcomes and mortality in users of non-steroidal anti-inflammatory drugs who tested positive for SARS-CoV-2: A Danish nationwide cohort study. PLoS Med. 2020;17(9):e1003308



2e editie van de CHCA met een trio winnaars

De 'Consumer Healthcare Communication Awards' of CHCA - een gezamenlijke organisatie van BACHI, Roularta Healthcare en Pharm In Touch - wil de beste publiekscampagnes voor gezondheidsproducten in de bloemetjes zetten. Het gaat dan specifiek over niet-terugbetaalde, voorschriftvrije producten. Er zijn drie categorieën: creativiteit, efficiëntie en correct gebruik.

Er namen 13 bedrijven deel aan deze awards goed voor 19 campagnes.

Apothekers, consumenten en een jury van deskundigen stemden (op gelijke voet) voor hun favoriete campagnes. Er werden 3 prijzen uitgereikt, waarbij telkens de beste campagne per categorie beloond werd.



De jury reikte ook nog een juryprijs uit voor de 3 categorieën:



DE BELGISCHE BEROEPSVERENIGING VAN DE INDUSTRIE VAN VOORSCHRIFTVRIJE GENEESMIDDELEN EN GEZONDHEIDSPRODUCTEN VERKOCHT IN DE APOTHEEK



De Belgen tonen steeds meer belangstelling voor vegan-voeding

- 3 3 op de 10 belgen eten minstens 1 keer per maand vegan. Dit neemt zelfs toe tot 50% bij de jongeren.
- 5 De voorbije vijf jaar hebben ook 4 op de 10 Belgen vrijwillig en voor het eerst een veganmaaltijd gegeten.
- 33% 33% van de Belgen die soms vegan eten geven toe niet te weten hoe ze voldoende noodzakelijke voedingsstoffen kunnen innemen.
- 1 1 'foodie' op de 3 vraagt zich dan weer af of een strikt vegandieet voldoende noodzakelijke voedingsstoffen aanreikt.

Waarom gaan voor vegan?

Het dierenwelzijn is voor de meeste Belgen (1 op de 5) de belangrijkste reden om voor vegan te kiezen. Nadien volgen het klimaat en de gezondheid.

* Online-enquête door het onderzoeksbureau iVox in opdracht van Takeaway.com tussen 29/10 en 4/11/2020 bij 1.000 Belgen met een representatieve keuze op basis van geslacht, leeftijd en opleiding. De maximale foutmarge voor 1.000 Belgen bedraagt 3,02%.

BORSTKANKER: FEITEN EN CIJFERS

Borstkanker is vandaag het verdict voor een op de vier diagnoses bij vrouwen ter wereld. Ongeveer 1 vrouw op de 8 zal in de loop van haar leven te maken krijgen met borstkanker. Bij de mannen bedraagt dit risico ongeveer 1 op de 800. Men verwachtte dat over de hele wereld zo'n 2,4 miljoen mensen - waarvan 1% mannen - borstkanker hebben tegen eind 2020.



Deze incidentiecijfers torenen hoog boven de andere kankers, zowel in de westerse als in de ontwikkelingslanden. 1 op de 4 nieuw vastgestelde kankers in de wereld is een borstkanker en dan ook de meest vastgestelde bij de vrouwen.

Het is tevens de belangrijkste oorzaak van overlijdens bij de vrouwen (1 op de 6) of zo'n 685.000 doden per jaar.

Source : Globocan rapport, december 2020.



Dexyane Isolerende Barrière crème van DUCRAY, de ideale bondgenoot voor de gevoelige huid

Deze verzorging pakt de dagelijkse bescherming aan van droge huidtypes die te maken hebben met jeuk of atopisch eczeem. Ze helpt de huidtypes met een atopische neiging of die verzwakt zijn door bekende irriterende stoffen of toestanden. Deze crème vormt een barrière tegen de agressie te wijten aan het werk (professioneel of thuis) en verzekert een opmerkelijke vermindering van de gevoelde ongemakken zoals tintelingen, een jeukend gevoel of ook nog verhitting. Geschikt voor het gezicht, lichaam en handen, voor elke leeftijd (ook baby's). De formule richt zich op een langdurige bescherming van de huid met een persistentie tot 5 wasbeurten. Bij regelmatig gebruik zal de crème de huidbarrière versterken en isoleren.

De formule

Dit hydrofoob barrièrecomplex bestaat uit:

- **Isoleucine** beperkt de aanhechting van de Staphylococcus Aureus.
- **Hydroxydecine** herstelt en herstart de eiwitsynthese die betrokken is bij de bevochtiging van de huid.
- **Glycerine en sheaboter** voeden de huid grondig.

De prijs

Tube 100ml: 11,00 €

Quercequin van Laboratoires DYNA+, een gestimuleerde weerstand

Dit voedingssupplement op basis van natuurlijke ingrediënten versterkt de immuniteit en bestrijdt allerlei virussen. Deze gebrevetteerde technologische vernieuwing is erkend om zijn virale en immunomodulerende werking die bijdraagt tot de beheersing van de ontsteking.

De formule

- **Curcumine** is bekend om zijn ontstekingsremmende en spijsverteringsstimulerende werking in de oude Chinese geneeskunde.
- **Quinine** wordt gebruikt tegen koorts en pijn.
- **Quercetine** is een krachtige antioxidant die de weerstand versterkt bij een ontsteking. Het richt zich vooral op de eerste aanvalsfase van een virus.
- **Glycyrrizinezuur** vertraagt de groei van virussen. Zoethout staat bekend om zijn hepatische, slijmoplossende, respiratoire en ontstekingsremmende werking.

Het gebruik



Maximum twee capsules per dag en er mee stoppen vanaf het moment dat de symptomen verdwijnen. Ook niet langer dan zes weken innemen. Vanaf 18 jaar.

De prijs

verpakking met 60 capsules: 31,00 €

Protefix® PREMIUM kleefcrème van REVOGAN, biedt een veilig en onafhankelijk gevoel in alle omstandigheden

Deze kleefcrème voor tandprothesen kan direct op een natte prothese aangebracht worden en is ook aanbevolen voor moeilijke omstandigheden, zoals bv. bij een hogere speekselproductie. De crème biedt optimale bescherming en draagcomfort dankzij deze zeven troeven:

1. De kleefkracht in een natte omgeving waardoor het direct op een nat kunstgebit kan worden aangebracht.
2. De extra sterke en langdurige hechting.
3. Een verzorgende factor dankzij de vitamine E die de cellen beschermt.
4. De efficiënte afdichting rond de hele omtrek van de prothese dankzij een efficiënte randafdichting die voorkomt dat voedselresten binnendringen (kruimels...).
5. Het comfort dankzij de elastische vulling tussen het tandvlees en de prothese.
6. De kracht van kruiden dankzij de formule die is samengesteld uit mirre, salie en kamille.
7. De frisheid dankzij de zachte, aangename muntsmaak.

De prijs

Tube 40ml/47g: 6,60 €



AtopiControl van EUCERIN

Dit gamma werd specifiek ontwikkeld met werkzame stoffen die de beschermende laag van een atopische huid moet verzachten en helpen te versterken. Kortom, voor een huid die jeukt en irriteert. Deze basisproducten zijn geschikt voor dagelijks gebruik: een bad- en doucheolie, een balsem, een gezichtscreme en een verzachtende crème voor divers gebruik die de droogte, enige roodheid en het gevoel van jeuk aanpakt. Het gamma bevat geen parfums en is geschikt voor volwassenen, kinderen en baby's vanaf drie maanden.

De formule

Een uniek complex werkzame stoffen op basis van licochalcone dat verzachtend werkt en ceramiden die de huidbarrière versterken.

Het gebruik

In twee stappen: dagelijks gebruik voor perioden zonder opstoten en voor intensiever gebruik tijdens een opstoot.

De prijs

Gamma van 13 tot 24,50€



ArkoRoyal® Koninginnenbrij BIO 2500mg van ARKOPHARMA, een boost voor de weerstand

Dit voedingssupplement met de meest gedoseerde formule op de markt, is de ideale bondgenoot om externe bedreigingen af te blokken of te herstellen door het lichaam op natuurlijke wijze te versterken. Dankzij de samenstelling met een premium koninginnenbrij en zonder bewaarmiddelen, chemische toevoegingen en pesticiden en van nature rijk aan alfabumine-1, grijpt dit voedingssupplement in het ontstekingsproces in en het stimuleert verder de immuunreacties.

De prijs

Verpakking met 20 ampullen: 31.50 € (aanbevolen vanaf 6 jaar).

Milde wasgel Babee Nature® van Bee Nature

Deze milde wasgel zonder zeep bewaart de natuurlijke balans van de babyhuid en is dus ideaal voor dagelijks gebruik. De pH is neutraal en vermijdt prikkende ogen. Het gevoelige babyhuidje blijft soepel en zacht dankzij de natuurlijke samenstelling van de gel.

De formule

- Natuurlijke wasagentia reinigen de babyhuid in alle zachtheid.
- De fairtrade biohoning hydrateert, voedt, verzacht, heelt, kalmeert, ontsmet en heeft ook een antioxidantwerking. Hij zorgt ook voor de bewaring en het transport van andere stoffen, waardoor de plantenextracten beter worden opgenomen door de huid van de baby.

De prijs

Pompflesje 500ml: 24,99 €



Feutre Cils & Sourcils van het Laboratoire MÊME, de gezonde dermocosmetica voor mensen in behandeling

Dit laboratorium is een expert in formules van dermocosmetische producten die specifiek aangepast zijn voor mensen die een kankerbehandeling ondergaan en voor de meest kwetsbare huidtypes. Het bundelde nu dus al zijn kennis en inspanningen in de ontwikkeling van een gamma make-up & huidverzorging met een schone en veilige formule. Het gaat om cosmetica 'made in France' die vrouwen (en mannen) helpen om ondanks de impact van de behandelingen een uniforme en stralende teint te vinden en die tegelijkertijd hun moreel op peil houdt. Dit nieuwe oogmake-upproduct maakt de blik groter en geeft de ogen meer expressie. Dankzij zijn natuurlijke samenstelling die de meest gevoelige huid spaart en tegelijkertijd een langdurige effectiviteit vertoont, worden de wimpers en wenkbrauwen opnieuw voller.

De prijs

Setje van 3: 18,90€

2-in-1 shampoo masker met biologische netel en klei van Klorane

Dankzij de poederrijke formule reinigt en zuivert deze haarverzorging de hoofdhuid op een zachte manier, beperkt ze de afscheiding van talg, verlicht de haren, vertraagt het vervetten na 48 uur en zorgt voor een duurzame(re) spreiding van de shampooe beurten. De hoofdhuid wordt gezuiverd en de haren worden opnieuw soepel en licht.

De formule

- Bio netels, een klassieker om het teveel aan vetten op de hoofdhuid te verzachten en de talgafscheiding te beperken.
- Absorberende klei.



De prijs

Verpakking met 8 zakjes: 17,00 €

AH3 van TOPICREM, een gladde, stevige en vollere huid

Dit verzorgingsgamma verenigt de onmisbare dermatologische werkzame stoffen tegen veroudering in drie sterk geconcentreerde producten en reikt een antwoord aan bij elk signaal van een verouderende, gevoelige huid. De huid zal beter gehydrateerd en beschermd zijn tegen vervuiling en blauw licht, de teint wordt lichter, de rimpeltjes en lijntjes afgevlakt en de glans versterkt.



De formule

- **3 hyaluronzuren** stimuleren en verdichten de huid en richten zich vooral op het huidoppervlak (een zuur met een hoog moleculair gewicht met vullende werking), maar ook in de diepte (een zuur met een laag moleculair gewicht dat zorgt voor een verdichtende werking) en ten slotte over de lengte van de huid (een zuur met een lange verdichtende werkingsduur).
- **Dipeptiden** die het collageen en de homogenese van de teint behouden.
- **De combinatie van de vitaminen C, E en PP** voor een homogene en lumineuze teint.

De prijs

Globaal serum anti-aging - pompflesje 30ml: 44,00 €
 Globale fluide anti-aging, tube 40ml: 34,50 €
 Globale crème anti-aging, tube 40ml: 34,50 €

VACATURES BIJ DE LABORATOIRES ARKOPHARMA

National Scientific Adviser (deels kantoor / deels terrein)

MISSIE

- De voorbereiding van wetenschappelijke opleidingen.
- De uitbouw en lancering van de ArkoExperts (onze 'ambassadeurs' in de apotheek), inclusief opleiding, vergaderingen...
- De ontwikkeling van de relaties met opinion leaders & medische communicatie.
- De opleidingen binnen het bedrijf zelf.
- Back-up voor apothekers & vigilantie.

PROFIEL

Apotheker – tweetalig.

Afgevaardigde Sales & Promotion – Vlaanderen

MISSIE

- Directe verkoop van de producten van de Groep
- Indirecte verkoop bij de groeperingen
- Opleiding van het personeel in apotheken en para-apotheken
- Het verzekeren van de merchandising
- De animatie van promotie- en verkoopdagen

PROFIEL

- Technisch-commercieel of wetenschappelijk diploma met commerciële opleiding
- 1 jaar ervaring in de farma, wellness, beauty
- Perfect autonoom
- Talen : perfect beheersing van het Nederlands – kennis Franse taal is een pluspunt
- Organisatorische vaardigheden, goede interpersoonlijke vaardigheden, communicatieve vaardigheden, overtuiging, luistervaardigheden
- Kennis van IT-tools (MS Office)

Contract en voordelen :

Contract onbepaalde tijd, voltijds en extralegale voordelen.

Overtuig ons met uw CV en motivatie via marina.vandeynse@arkopharma.com

Nieuwe klinische studie

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : Sedistress 200 omhulde tabletten • **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING :** Elke omhulde tablet bevat 200 mg droogextract van de bovengrondse delen van passiebloem (*Passiflora incarnata* L.). Dit komt overeen met

700 mg - 1000 mg passiebloem per tablet. Hulpstof met bekend effect : Elke tablet bevat minder dan 1 mmol natrium (23 mg) en is in wezen natriumvrij. • **FARMACEUTISCHE VORM :** Roze, langwerpige, biconvexe, omhulde tablet van 18 x 7 mm. • **THERAPEUTISCHE INDICATIES :** Traditioneel kruidengeneesmiddel gebruikt om de milde symptomen van mentale stress, zoals nervositeit, ongerustheid of prikkelbaarheid te verlichten en het inslapen te vergemakkelijken. Dit geneesmiddel is een traditioneel kruidengeneesmiddel. De toepassing is uitsluitend gebaseerd op het langdurige gebruik. Sedistress 200 is aangewezen voor gebruik bij volwassenen en adolescenten vanaf een leeftijd van 12 jaar.

42 tabletten : 14,50 €
CNK 2854-420

98 tabletten : 26,50 €
CNK 2854-412

Benzodiazepine-ontwenning met Sedistress® 200*

SLAGINGSPERCENTAGE : 78,4%

ANGSTSCORE
-40%

Een sterke en significante vermindering van de angst ondanks de ontwenning



GENEESMIDDEL ZONDER GEWENNING



VERMINDERT DE SYMPTOMEN VAN STRESS EN VERGEMAKKELIJKT HET INSLAPEN

- **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING :** Dosering : Volwassenen en adolescenten vanaf een leeftijd van 12 jaar : **Ter verlichting van tijdelijke mentale stress : 1 tot 2 tabletten 's morgens en' s avonds.** Op advies van de arts of apotheker kan de dosering worden verhoogd (maximaal 8 tabletten per dag). **Helpt bij het inslapen : 1 tot 2 tabletten 's avonds een half uur voor het slapengaan.** Pediatriche patiënten : Bij gebrek aan voldoende gegevens wordt het gebruik bij kinderen jonger dan 12 jaar niet aangeraden. Duur van de behandeling : Indien de symptomen tijdens het gebruik van het geneesmiddel langer dan twee weken aanhouden, moet een arts of apotheker worden geraadpleegd. Wijze van toediening : De tabletten dienen met een groot glas water te worden ingenomen. • **CONTRA-INDICATIES :** Overgevoeligheid voor een van de bestanddelen van het preparaat. • **BIJWERKINGEN :** Niet bekend. In geval van bijwerkingen, moet een arts of apotheker worden geraadpleegd. • **HOUDER VAN DE REGISTRATIE :** Tilman n.v., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, België. • **NUMMER VAN DE REGISTRATIE :** BE-TU392777 • **WIJZE VAN AFLEVERING :** Vrije aflevering. • **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST :** 11/2019



* Dubois T et al., Utilisation d'une médication à base d'extrait sec de *Passiflora incarnata* L. dans la prise en charge du sevrage des benzodiazépines, Louvain Médical 2019 ; 138 (09) : 519-530

Is jouw immuniteit goed gewapend ?

Ondersteun je immuunsysteem* !



- **D-Pearls 3000** bevat 75 µg natuurlijk vitamine D₃^{*}, opgelost in een hoogwaardige koudgeperste 'extra vierge' olijfolie.
- **SELENIUM+ZINC** bevat de vitaminen A, B₆^{*}, C^{*}, E en de sporelementen selenium^{*} en zink^{*}.

+ Beschikbaar in de apotheken

** Draagt bij tot het behoud van een goede werking van het immuunsysteem.*

Biologische beschikbaarheid en opname van de twee producten zijn goed gedocumenteerd.

 **Pharma Nord**
Innoverend voor de gezondheid