



► **Blijven leren**
WONDEN EN
WONDGENEZING



DOSSIER
Urineweg-
infecties

Gezondheid
DE ZIEKTE VAN LYME
EN TEKENENCEFALITIS

Update
HET PRIKKELBARE-
DARMSYNDROOM

Preventie
DE OPSPORING
VAN MELANOMEN

Beroep
POLYMEDICATIE
BIJ UW PATIËNTEN

URIAGE

EAU THERMALE



HYDRATATIE
24U

CRÈME D'EAU
Hydrate, Repulpe
Illumine

WATER CREAM
Moisturizes, Replumps
Brightens

TOUTES PEAUX
ALL SKIN TYPES

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

Veranderende textuur

WATERCREME

THERMAAL WATER IN EEN CREME

De hydraterende kracht van Thermaal Water van Uriage in een crème die de dorstige huid weer doet opleven.

Fris en licht als water, dankzij de quickbreak* textuur die met de huid versmelt.

VOOR EEN GEHYDRATEERDE,
STEVIGERE, STRLENDE HUID

AANBEVOLEN DOOR DERMATOLOGEN, VERKOCHT IN DE APOTHEEK EN PARAFARMACIE

URIAGE.COM

URIAGE, HET THERMAAL WATER UIT DE ALPEN





Ongelijkheid in de gezondheid, een genderkwestie?

Vrouwen leven langer dan mannen, dat weten we al lang. Maar betekent dit ook dat vrouwen bevoorrecht(er) zijn tegen-

over mannen in de behandeling van de gezondheidszorg? Niet meteen.

Vrouwen tellen meer jaren met een slechte gezondheid dan mannen. De WHO becijferde dat elke dag 800 vrouwen sterven aan vermijdbare oorzaken die verband houden met zwangerschap en bevalling. Borstkanker is de dodelijkste kanker bij vrouwen en baarmoederhalskanker de vierde. 60% van de alzheimerpatiënten zijn vrouwen. Een op de tien vrouwen krijgt te maken met endometriose, een 100% vrouwelijke ziekte die 8 tot 10 jaar nodig heeft om gediagnosticeerd te worden, intussen hebben ze (vaak) last van bekkenpijn.

Nog een vaststelling: een mannelijke patiënt zal voor hetzelfde symptoom – bv. een beklemmend gevoel in de borst – worden doorverwezen naar een cardioloog, terwijl een vrouw meer anxiolytica zal voorgeschreven krijgen.

Een recente studie gepubliceerd in Current Biology stipte aan dat mannen meer gestrest zijn over pijn omdat ze zich hun eerdere pijnlijke ervaringen herinneren, waardoor ze gevoeliger worden als ze er opnieuw mee te maken krijgen. Een andere studie door de Universiteit van Pennsylvania wees uit dat vrouwen gemiddeld 16 minuten langer moeten wachten dan mannen om pijnstillers te krijgen wanneer ze naar spoed gingen en dat artsen minder vaak luisterden omdat ze de neiging hadden zich te laten vertellen dat hun pijn 'psychosomatisch' was of beïnvloed door hun emoties.

Vandaar het advies van Dr. Tia Powell, professor klinische epidemiologie en volksgezondheid aan het Albert Einstein College of Medicine in New York: "**Durf te spreken, kom op voor jezelf op en vertrouw op je intuïtie**", in plaats van te moeten ontdekken dat je al te lang hebt gewacht op hulp!

De redactie

Inhoudstafel

FORMATIE

	Actualiteit	Wat voor echt nieuws in de apotheek? 04-05
	Beroep	Hebt u polygemediceerde patiënten? 06
	Blijven leren	Wonden en wondverzorging: een handleiding voor de aanpak via de apotheek. 09-12
	Update	Het prikkelbaredarmsyndroom is een echte ziekte. 14-15
	Dossier : Urineweginfecties	De verschillende infecties. 17-20 Cystitis, waarom antibiotica niet vanzelfsprekend zijn. 22-24
	Gezondheid	Teken trekken zich niets aan van sociale afstand. 26-27
	Preventie	Opsporing en zelfonderzoek in de strijd tegen huidkanker en melanomen. 29-30
	Homeopathie	Arnica montana in vier hoofdpunten 32
	In het kort	34-35
	Vragen van patiënten	37
	Nieuwe producten	38-39



MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 154 - MEI 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 / Together • **Drukkerij:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

Actualiteit: wat voor nieuws in de apotheek?

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



▣ Zorgtraject diabetes type 2

De website Brusano stelt een infofiche ter beschikking voor mensen met diabetes en hun verzorgers. Ze legt heel duidelijk uit wat een zorgtraject is, waaruit het bestaat, de voordelen die de patiënt eraan kan hebben, de taken van elke zorgverlener, de voorwaarden en stappen die moeten worden gevolgd om het traject te genieten en de verplichtingen van de zorgverlener. Kortom, een goede oprissing van 'Wie doet wat, waarom, hoe?'

Meer info: www.brusano.brussels



▣ Vegetarisch dieet

Steeds meer mensen vermijden bewust dierlijk voedsel in hun menu en wenden zich tot een of andere vorm van vegetarisme. Hierdoor lopen ze wel het risico op een tekort aan essentiële voedingsstoffen of een teveel aan toxische stoffen.

De stoffen die bij een mogelijk tekort in het oog moeten worden gehouden zijn: eiwitten, bepaalde vetzuren, vitamine D en calcium, vitamine B12 en ook ijzer, zink en jodium.

Goed om te weten

De kwaliteit van plantaardige eiwitten is inferieur aan die van dierlijke eiwitten.

De inname van vitamine D en calcium is problematisch als er geen melk wordt verbruikt. De enige nutritioneel effectieve bron van vitamine B12 is afkomstig van dierlijke bronnen.

Uw advies

Het veganistische dieet wordt niet aangeraden voor zwangere en zogende vrouwen en kinderen < 3 jaar omdat het mogelijk niet voldoet aan hun behoeften.

Bron: HGR

▣ Nog een vaccin aan de sleutelbos?

Virussen moeten de cellen van hun gastheren binnendringen om zich daar te vermenigvuldigen en vervolgens andere cellen te infecteren.

Om de cellen binnen te dringen, maken de virussen gebruik van de medeplichtigheid van eiwitten die aanwezig zijn op het oppervlak van onze cellen. De techniek van een van deze medeplichtige eiwitten, integrin-beta1, werd ontmaskerd door onderzoekers van UCLouvain en biedt nieuwe perspectieven om de intrede van reovirussen en gelijkaardige virussen zoals het coronavirus in ons lichaam te blokkeren. Een nieuw perspectief ook voor de ontwikkeling van een kankerbehandeling als basis voor het gebruik van virussen als vectoren van genen.

Bron: UCLouvain



▣ De beschikbaarheid van geneesmiddelen

Het FAGG lanceert de tweede versie van PharmaStatut, de online app die informatie verzamelt over de beschikbaarheid van geneesmiddelen in ons land.

Meer info: www.pharmastatut.be



▣ De Week van de Vaccinatie

Heel wat landen kregen te maken met verstoringen in hun routinevaccinatie en miljoenen mensen, voornamelijk kinderen, lopen nu het risico op ziekten zoals mazelen, gele koorts en polio. Veel campagnes zijn immers al ruim een jaar opgeschort. Als gevolg van lacunes in de immunisatie dekking kampten verschillende landen met ernstige uitbraken van vlak. De huidige pandemie dreigt twee decennia van vooruitgang op het gebied van routinematige immunisatie ongedaan te maken.

Goed om te weten

Sinds maart 2019 is de toediening van de tweede dosis van het mazelenvaccin aanbevolen op 7-9 jaar.

Bron: WHO

De facturatie van de COVID-19 zelftests in de apotheek

De apotheker moet de identiteit van de persoon verifiëren en nagaan of die recht heeft op verhoogde tegemoetkoming (RVV); ziet er verder op toe dat deze persoon toestemming heeft gegeven voor het delen van informatie wat betreft de aflevering van zelftests via zijn Gedeeld Farmaceutisch Dossier en registreert de zelftesten in dit dossier die u aan hem heeft afgeleverd (maximum 2 per persoon per week of maximaal 4 per persoon per aflevering per 14 dagen).

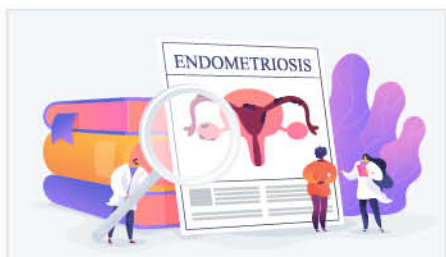
De RVV-persoon betaalt een deel van € 1, - per zelftest. De zelftest kan worden gefactureerd met pseudocode 751973.

De afgeleverde zelftests moeten op dit moment op de lijst staan van voor vergoeding in aanmerking komende zelftests.

Meer info: www.inami.fgov.be

Stemstoornissen

Naar schatting zal 12% van de bevolking minstens één keer in zijn leven last hebben van stemstoornissen. Dit kunnen aandoeningen zijn die te maken hebben met het feit dat mensen hun stem moeten forceren, maar ze kunnen ook optreden na kanker, een operatie of bestralingstherapie, langdurige intubatie of roken. Er zijn behandelingen maar soms is het ook mogelijk om in te zetten op preventie, in het bijzonder met stemcoaching voor beroepen waarin de stem een essentiële rol speelt (advocaten, leerkrachten, zangers, enz.).



Zeep in de strijd tegen endometriose

Endometriose is een gynaecologische ziekte die ongeveer 10% van de vrouwen in de vruchtbare leeftijd treft en hun dagelijks leven beïnvloedt. Helaas is de ziekte nog grotendeels onbekend en komt de diagnose vaak te laat. In juli 2020 werd Toi mon endo opgericht, de eerste vereniging voor de strijd tegen endometriose in België.

Een van de doelstellingen is om tieners in het secundair onderwijs voor te lichten over dit probleem.

Het "Do we know" -project vergroot het bewustzijn over endometriose door 100% natuurlijke zepen te verkopen, vrij van hormoonontregelaars, die een van de oorzaken van endometriose zouden kunnen zijn.



Geneesmiddelen voor 75-plussers

Vier op de tien thuiswonende 75-plussers nemen minstens vijf geneesmiddelen in op lange termijn. Dit blijkt uit een onderzoek van het Onafhankelijk Ziekenfonds op basis van 100.000 mensen. Bijna iedereen gebruikt medicijnen voor hart- en vaatziekten (verlaging van cholesterol of bloeddruk), maar ze krijgen ook vaak medicijnen tegen diabetes of depressie voorgeschreven. Verder bleek dat bij 2 op de 5 mensen minstens 3 artsen betrokken zijn bij het voorschrijven van medicijnen. Het delen van informatie via het Globaal Medisch Dossier GMD en het Gedeeld Farmaceutisch Dossier, en een diepgaande samenwerking tussen artsen, apothekers en patiënten die het gebruik van medicijnen moet ondersteunen, kan de zorg verbeteren en de kosten verlagen.

Uw advies

De patiënt moet actief worden betrokken bij de behandeling en moet de redenen voor het nemen van of stoppen met een bepaald medicijn begrijpen.

Goed om te weten

Ouderen zijn bijzonder gevoelig voor de schadelijke effecten van medicijnen, vooral omdat hun nieren minder efficiënt zijn.



De misvattingen over astma counteren

Dat was het thema voor de Wereld Astma Dag op 5 mei. De meest voorkomende misvattingen zijn:

- ➔ Astma is een kinderziekte.
- ➔ Astma is een infectieziekte.
- ➔ Mensen met astma mogen niet sporten.
- ➔ Alleen hoge doses steroïden kunnen astma onder controle houden.

Binnenkort iets nieuws in de behandeling van psoriasis?

Het Belgische biofarmaceutische bedrijf UCB kondigt aan dat bimekizumab, voor de behandeling van volwassenen met matige tot ernstige plaque psoriasis, momenteel wordt beoordeeld door de FDA en EMA en dat deze stof onder voorbehoud van goedkeuring, vanaf de tweede helft van 2021 aan patiënten kan worden aangeboden.

31 mei Werelddag zonder tabak - 17-23 mei, tabaksvrije week

Stoppen met roken vergt vaak meerdere pogingen. Sommige rokers stoppen op eigen houtje, zonder hulp, maar iedereen die wil stoppen met roken kan wel een beroep doen op de gratis dienst van de Kankerstichting Tabakstop. Op het nummer 0800 111 00 beantwoordt een team professionele tabaksspecialisten alle vragen over het stoppen met roken, biedt het telefonische coaching aan bij het stoppen met roken en helpt het rokers om niet op te geven.

Goed om te weten

Er is geen vaste formule omdat de oplossing voor elk rokersprofiel anders zal zijn.

Michèle Koerperich

Hebt u polygemediceerde patiënten?

Er zijn verschillende definities die polyfarmacie of polymedicatie omschrijven, maar voor dr. geriater Christophe Dumont spreken we van polyfarmacie wanneer de persoon 5 of meer geneesmiddelen per dag gebruikt en hyperpolyfarmacie wanneer hij er 9 of meer gebruikt.

Om deze polyfarmacie effectief te beheren, moeten de verschillende betrokkenen een echt medisch-farmaceutisch consult creëren. **Alain Chaspierre, woordvoerder van de Algemene Farmaceutische Bond - APB, licht de acties toe die voorrang moeten krijgen.**



1. De ontwikkeling van een digitaal multidisciplinair samenwerkingsmodel voor het gebruik van geneesmiddelen

Het is nodig om door te zetten met de ontwikkeling van een geautomatiseerd en multidisciplinair data-uitwisselingsproject per patiënt. Dit is de ambitie van het VIDIS-project van het RIZIV. Het is een tool die een betere monitoring van de medicatie van de patiënt mogelijk maakt en een versterking van de samenwerking tussen zorgprofessionals binnen een kader van gedefinieerde verantwoordelijkheden. De apotheker verleent de farmaceutische basiszorg, brengt de afgeleverde geneesmiddelen in met het oog op de therapeutische doelstelling van de voorschrijver(s) en voegt ook de geneesmiddelen toe die voor zelfmedicatie worden gebruikt.

"In tegenstelling tot andere landen bestaat dit geïntegreerde systeem hier nog niet. Enkele meningsverschillen over het delen van gegevens en de toegangsniveaus moeten nog worden opgelost. Er is wel bv. een duidelijke interesse opdat de apotheker de therapeutische indicatie kent, vooral in het geval van een chronische ziekte, waardoor hij zijn behandeling beter aan de patiënt zou kunnen uitleggen. We weten dat wanneer een patiënt zijn ziekte en het beheer ervan begrijpt, hij zich beter aan zijn behandeling houdt," benadrukt Alain Chaspierre.

2. De rol van de referentieapotheker versterken

Momenteel hebben meer dan 800.000 chronische patiënten een referentieapotheker aangeduid. Deze rol zou verder moeten evolueren naar nog meer ondersteuning en begeleiding van chronische patiënten bij het juiste gebruik van medicijnen. *"We willen meer zichtbaarheid geven en de rol van referentieapotheker versterken",* benadrukt Alain Chaspierre. *"De rol van referentieapotheker is geen eenmalige dienstverlening. Het gaat om continue patiëntopvolging. De belangrijkste taak als referentieapotheker is om het medicatieschema van een patiënt up-to-date te houden en toegankelijk te maken voor andere zorgverleners die een zorgrelatie met hem hebben. Een medicatieschema moet alle huidige medicijnen van de patiënt bevatten, zowel die op voorschrift als zonder, net als gezondheidsproducten die de effectiviteit van medicijnen (bv. voedingssupplementen en voeding) en medische hulpmiddelen kunnen beïnvloeden."*

3. De implementatie van een beoordelingssysteem van de medicatie

Naast een universitaire basisopleiding zijn er certificerende opleidingen voor apothekers over medicatiebeoordeling. Verder werd een proefproject met gesprekken over polyfarmacie uitgevoerd in een 100-tal Belgische apotheken. Daaruit bleek dat deze dienst een reële meerwaarde bood voor de kwaliteit van de patiëntenzorg. Op basis hiervan was de helft van de artsen voorstander van een herziening van het medicatieschema in het belang van de patiënt. Deze studie bewees trouwens ook dat wanneer aan medicatiebeoordeling wordt gedaan, de therapietrouw toeneemt.

4. De verbetering van de transmurale trajecten

Transmurale zorg of ketenzorg legt vooral de nadruk op de samenwerking tussen ziekenhuizen en ambulante zorgverleners waarbij de patiënt centraal staat. Ze zijn een stap naar integrale zorg. De rol van de referentieapotheker is belangrijk voorafgaand aan de ziekenhuisopname en ideaal om de medicatie met de patiënt te bespreken. Maar het apotheketeam zou ook het ontslag uit het ziekenhuis kunnen verbeteren. Tijdens een ziekenhuisopname gebeurt soms een aanpassing van de medicatie. Er moet dan therapeutische voorlichting worden gegeven zodat de patiënt zijn nieuwe behandeling begrijpt en de 'oude' medicatie niet opnieuw in zijn behandeling inschakelt.

"Een goede samenwerking tussen de arts en het apotheketeam en transmurale communicatie is een succesfactor voor therapietrouw," besluit Alain Chaspierre.

Nathalie Evrard

ARTSEN EN APOTHEKERS:

PRAAT OVER ZONA MET UW PATIËNTEN

Wist u dat:

- Slechts 6% van de 50-plussers op de hoogte is dat vaccins tegen zona een goede manier zijn om zich te helpen beschermen tegen deze ziekte.¹
- 93% van de 50-plussers verwacht dat u hen informeert over de risico's en preventie van zona.¹

Daarom start GSK een sensibiliseringscampagne rond zona. De campagne roept uw patiënten ouder dan 50 jaar op om zich verder te informeren bij u over zona. En hoe ze zich tegen deze ziekte kunnen beschermen door vaccinatie.

Samen kunnen we uw patiënten informeren over wat zona is en hoe het voorkomen kan worden.

Scan de QR code voor het bestellen van patiëntenmaterialen.



Een initiatief van GlaxoSmithKline

1. Medistrat -Herpes Zoster survey in patients in Belgium- Dec 2017

NP-BE-HZX-ADVT-210007 - April 2021

VU: GlaxoSmithKline Pharmaceuticals s.a./n.v. Site Apollo Avenue Pascal, 2-4-6
1300 Wavre Belgium



EEN INFECTIE IS ZO GEBEURD



iso-Betadine® Dermicum 10%

voorkomt en behandelt infecties van de huid die worden veroorzaakt door bacteriën, schimmels of virussen.

Zonder voorschrift beschikbaar in de apotheek. iso-Betadine® Dermicum 10% is een geneesmiddel op basis van polyvidonjodium. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 30 maand. Niet gebruiken bij kinderen tussen 30 maand en 5 jaar zonder medisch advies. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. De bijsluiter aandachtig lezen. Vraag raad aan uw apotheker of arts.

Houder van de vergunning voor het in de handel brengen iso-Betadine® Dermicum 10%: Mylan EPD bv.



WONDEN EN LITTEKENVORMING: DE AANBEVELINGEN VOOR EEN OPTIMALE AANPAK IN DE OFFICINA

EEN WOND IS ANATOMISCHE EN FUNCTIONELE SCHADE AAN HET HUIDOPPERVLAK OF AAN EEN EPITHEEL DAT EEN ORGAAN BEDEKT OF BEKLEEDT (DEKWEEFSEL). DIT LETSEL KAN AL DAN NIET GEPAARD GAAN MET VERLIES VAN SUBSTANTIE. WONDEN WORDEN VEROORZAAKT DOOR EEN UITWENDIGE GEBEURTENIS. ZE VERERGEREN DOOR DE AANWEZIGHEID VAN EEN ONDERLIGGEND ZIEKTEPROCES. HET REINIGEN, VERWIJDEREN VAN VREEMDE STOFFEN EN HET ONTSMETTEN VAN DE WOND ZIJN DE BELANGRIJKSTE STAPPEN IN EEN GOED BEHEER.

Tijd voor genezing

De normale tijd voor wondgenezing (cicatisatie of littekenvorming) bedraagt vier tot zes weken; in dat geval heeft men het over een acute wond.

Wanneer de genezingstijd langer is dan vier tot zes weken, beschouwt men het als chronische wonden. Deze vertraging houdt noodzakelijkerwijs verband met het falen van de natuurlijke genezingsmechanismen, als gevolg van:

- ➔ **ofwel de wond:** de toestand, locatie of falende eerdere behandelingen,
- ➔ **ofwel onderliggende ziekten:** diabetes, veneuze of arteriële insufficiëntie, enz.

De wondgenezing

Wanneer er een wond ontstaat, begint het lichaam van nature een genezingsproces met als eerste doel het stoppen van het bloeden en vervolgens de bescherming, reiniging en afsluiting van de wond tot ze zoveel mogelijk het oorspronkelijke weefsel reproduceert.

De snelheid en de kwaliteit van genezing zijn afhankelijk van diverse factoren zoals de oorzaak en locatie van de laesie of de algemene toestand van de patiënt. Het genezingsverloop van eenzelfde type wond zal van persoon tot persoon verschillen.

Chronische wonden zijn onder meer doorligwonden, beenulcera, diabetische voetwonden en oncologische wonden. Ook amputatiestompen en uitgebreide brandwonden behoren tot de verlengde genezingstijden.

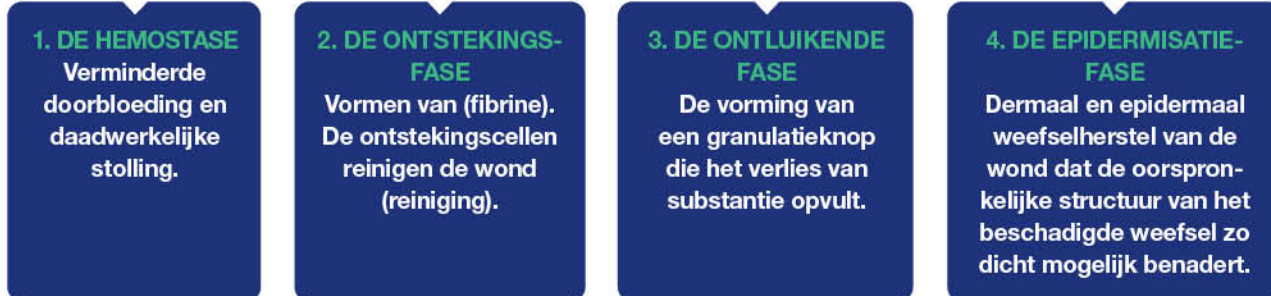
VERTRAGINGSFACTOREN VAN DE WONDGENEZING

BIJ CHRONISCHE WONDEN WORDT HET VERLOOP VAN HET NORMALE GENEZINGSPROCES VERSTOORD DOOR FACTOREN DIE DE ONTSTEKINGSFASE VERLENGEN.

TE MAKEN MET DE WOND ZELF	PATIËNTGERELATEERD	TE WIJTEN AAN BEPAALDE BEHANDELINGEN
<ul style="list-style-type: none"> • De mate van verlies van substantie. • De diepte, locatie en leeftijd of terugkerende wond. • De toestand van de wond: vezelgehalte hoger dan 50%, toestand van het necrotisch weefsel, de aanwezigheid van verkalking. • Eerdere lokale behandelingen: geen compressie van veneuze ulcera, geen afscheiding aan de diabetische voet of decubitus (drukplek)... • De aanwezigheid van een hevige bacteriële kolonisatie. 	<ul style="list-style-type: none"> • De leeftijd (genezing gaat sneller bij jonge mensen), een zittende levensstijl of een ongezonde levensstijl. • Een aanzienlijke en herhaalde stress veroorzaakt het vrijkomen van vasoconstrictieve stoffen. • De staat van ondervoeding verandert alle fasen van genezing en verhoogt het risico op infectie. • Het niveau van onzekerheid, een gebrekkige therapietrouw of een depressieve toestand. • Immuundeficiënties verstoren de kwaliteit van de ontstekingsfase en de reiniging, en kunnen ook zorgen voor een verminderde weerstand tegen infecties. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corticosteroiden veranderen de initiële ontstekingsfase, vooral als ze in hoge doses en in een vroeg stadium worden toegediend. Lokale corticosteroiden remmen de ontluikende fase van wonden. • Niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAID's) veroorzaken vasoconstrictie en onderdrukken de ontstekingsreactie. Ze verminderen de samentrekking van de wonden en verhogen het risico op infectie. • Bestralingen. • Chemotherapie bij kanker, vooral tijdens de ontstekingsfase.

DE 4 OPEENVOLGENDE FASEN

Elke wondheling verloopt in vier hoofdfasen voordat de wond weer (af)gesloten is (zie hieronder), ongeacht het gaat om een primaire of secundaire wondgenezing.



HET T.I.M.E.-CONCEPT

DE VERSTORENDE GENEZINGSFACTOREN

TISSUE: dood weefsel, een broeihaard voor ziektekiemen.
=> VERWIJDER DE NECROSE.

INFECTION: vuil en soms stinkend weefsel en soms zieke patiënt met koorts.
=> VERMINDERING VAN DE KIEMEN MET ANTIBACTERIËLE MIDDELEN.

MOISTURE (vocht) wond te droog of te nat - onevenwicht.
=> BEHANDEL DE OORZAAK, BEHEER HET EXUDAAT.

EDGE (rand): niet-migrerende wondranden.
=> STIMULEER DE WONDGENEZING.

De behandeling

De basisprincipes van de optimale wondbehandeling

- 1. DE REINIGING**
- 2. DE VERWIJDERING**
- 3. DE ONTSMETTING** (antiseptica + verband)

De behandeling van een wond is allereerst de etiologie ervan.

1. HET SCHOONMAKEN

Het is essentieel om alle wonden schoon te maken

Waarom?

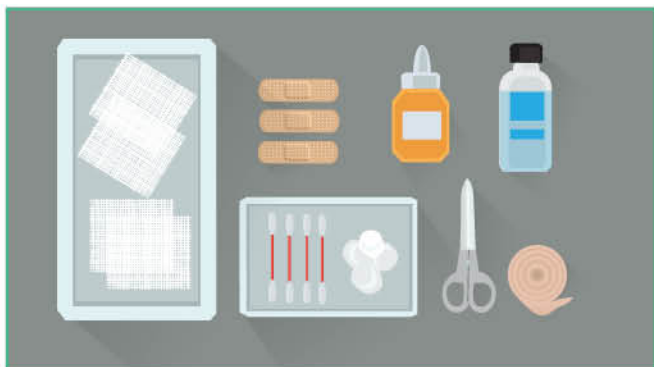
Het verwijderen van:

- ➔ los vuil en necrose.
- ➔ weefselresten en exsudaten.
- ➔ bacteriën in het wondbed (tot 80%).
- ➔ resten van verband en zalven.

=> WANT ZE VERHINDEREN EEN ZACHTE GENEZING.

Hoe? of Wat?

- ➔ Kompresen of gaas.
- ➔ Wondsponsjes of -doekjes.
- ➔ Vezelkompresen (microvezels) met 0,9% NaCl of antiseptische producten met oppervlakteactieve stoffen, die de wrijving verminderen en daardoor ook de pijn verminderen.
- ➔ Spoelen onder druk (douche- of verstuivers, wondspray voor wonden).
- ➔ Washandje.



2. DE VERWIJDERING

Het wondbed evolueert niet steeds lineair naar de genezing. De fasen van het ontluiken en de epidermis van een wond hebben vaak te maken met vele factoren die hun (positieve) vordering vertragen. Vooral bij chronische wonden belemmert de aanwezigheid van necrotisch, fibrineus of dof weefsel de genezing.

Fibrine (gele kleur) voorkomt dat de wond zich ontwikkelt tot granulatievorming. Deze wond vereist een 'mechanische' ingreep om de fibrine te verwijderen.

Het beheer van afgestorven of fibreus weefsel bevordert de proliferatie van keratinocyten en vermindert het pro-inflammatoire effect dat wordt veroorzaakt door gedevasculariseerd weefsel. De bacteriële proliferatie en biofilm zullen aanzienlijk verminderen door het verwijderen ervan.

De verwijdering van dood weefsel (debridement) uit wonden maakt de genezing mogelijk. Er zijn veel methoden om wonden te debrideren. Er zijn onvoldoende gegevens uit gevalideerd onderzoek om een bepaalde methode aan te bevelen. Het moet gebeuren met respect voor de gezonde weefsels en op een korte, volledige en pijnloze manier voor de patiënt. Het gaat ook altijd samen met wondverzorgingsprotocollen en respect voor de hygiënevoorschriften. De behandeling moet ook dagelijks worden herhaald.

De debridementtechnieken kunnen chirurgisch of medisch zijn. De keuze moet in overeenstemming zijn met het algemene behandelplan voor de patiënt en de tekenen van ontwikkeling van de wond. De bestaande technieken zijn ruim: mechanisch, chirurgisch, autolytisch, larvotherapie, hydrojet, echografie, irrigatie...

3. DE ONTSMETTING

De keuze van een antisepticum wordt voornamelijk bepaald door: zijn antimicrobiële werkzaamheid (inclusief zijn vermogen om geen resistente bacteriestammen te selecteren), zijn goede tolerantie, zijn werkingsnelheid en zijn werkingsduur.

Niet alle antiseptica hebben dezelfde werking (zie tabel blz 12). Sommige hebben een breed spectrum en een intense werking en anderen hebben een beperkt spectrum maar zijn zeer actief op bepaalde pathogene micro-organismen. Het is ook belangrijk om te weten dat een antisepticum gedeeltelijk kan worden geïnactiveerd door de aanwezigheid van organische verbindingen zoals eiwitten. Het is daarom altijd essentieel om een wond van necrotisch vuil en coagulas te reinigen voordat men een antisepticum aanbrengt om het effect te optimaliseren. Antiseptica op alcoholbasis worden alleen op een intacte huid aangebracht. Het aanbrengen van alcohol op een wond, beschadigde huid of slijmvliezen kan namelijk leiden tot weefselnecrose. Waterige oplossingen kunnen dan weer wel op wonden en slijmvliezen worden aangebracht. De keuze hangt af van het soort stof(fen) waarmee de wond is vervuild.



In de meeste gevallen heeft een antisepticum met een zo breed mogelijk spectrum de voorkeur, zoals oplossingen op basis van polyvidonjodium.

Uw advies

- Ontsmet altijd vanuit het midden van de wond naar buiten toe (met een kompres en nooit met watten) om te voorkomen dat ziektekiemen van buiten in de wond zouden komen.
- Combineer geen antiseptica.
- *“Onmiddellijke allergische reacties zijn zeldzaam bij povidonjodium vergeleken met het klinische gebruik ervan. Jodiumallergie maakt daarom deel uit van het vocabulaire, maar komt niet overeen met een echte klinische realiteit. Het is dan ook wenselijk om deze uitdrukking niet langer te gebruiken, omdat het kan leiden tot een absoluut ongegronde uitsluiting van behandeling of diagnostische middelen bij zowel de patiënt als de zorgverleners,”* benadrukt dermatoloog dr. Françoise Guiot.

Dit moet u weten

De bevolking moet worden opgeleid om een lokale uitbreiding van een wond te herkennen, mogelijk door voor te stellen de omgeving van de laesie aan te duiden.

Goed om te weten

Een lokale antibioticatherapie is geen indicatie voor de preventie en de behandeling van infectieuze complicaties. Lokale antibiotica selecteren ziektekiemen, zijn allergen en niet erg effectief. U kunt ze dus niet adviseren in de apotheek.

Een systemisch toegediend antibioticum moet worden gekozen op basis van lokale aanbevelingen en de klinische manifestaties. Peri-ulceratief erytheem, erysipelas (= wondroos), cellulitis, oedeem, etter, pijn en koorts kunnen worden beschouwd als klinische signalen van infectie.

4. DE KEUZE VAN EEN GESCHIKT VERBAND

Een verband moet voldoen aan de behoeften van de wond tijdens elke fase van de genezing en moet dus een omgeving creëren die gunstig is voor de cellulaire activiteit.

- ➔ **Genezing onder een droog verband:** praktisch maar de vorming van een korst vertraagt de genezing.
- ➔ **Wondgenezing in een vochtige omgeving:** dit type hydrocolloïd verband vormt een beschermende gel bij contact met exsudaten en bevordert de genezing. Ze kunnen zowel bij wonden met een beetje exsudatie als bij droge wonden worden gebruikt. Ze hebben immers de eigenschap de wond te hydrateren. Het verband is ondoordringbaar voor water en bacteriën. Baden en douchen kan dus en het verband moet 2 of 3 dagen blijven zitten.

De keuze van het verband hangt af van het stadium van genezing en de aanwezigheid van specifieke omstandigheden, zoals een hemorragische, geïnfecteerde, stinkende wond of zelfs een kwetsbare huid of zwaar exsudaat.

Men neemt aan dat kankerwonden ongeveer 5% van de kankerpatiënten treffen en 10% van degenen met een metastase. Kankerwonden kunnen het gevolg zijn van een destructief of proliferatief mechanisme. Ze genezen niet spontaan en hun ontwikkeling loopt parallel met de lokale reactie(s) op de behandeling van kanker. In dit zeer specifieke geval is het doel van deverbanden daarom niet meten om de genezing te bevorderen, maar wel om de patiënt het best mogelijke comfort te geven, als onderdeel van de algemene zorg. Dit begint met de aanpak en het beheersen van de symptomen: pijn, exsudaat, bloeding, geur.

Uw advies

Benadruk het belang van vaccinatie tegen tetanus. Als de laatste toediening ouder is dan 10 jaar, hoeft het hele vaccinatieschema niet opnieuw te worden gestart, een boosterinjectie is voldoende.

■ Het gevaar van biofilms op chronische wonden

Enkele micro-organismen kunnen een matrix van polysacchariden produceren en samenclusteren om biofilms te vormen. Deze biofilmvorming hangt af van de microbiële adhesie op grensvlakken, de groei en de deling, en cel-naar-cel communicatie via chemische signalen. In biofilms vertonen cellen een verminderde gevoeligheid voor immuunrespons, een verminderde gevoeligheid voor antibiotica en antiseptica en een verhoogde virulentie. Dit zijn allemaal kenmerken die de betrokkenheid van biofilms bij hardnekkige infecties verklaren.

Op basis van momenteel gepubliceerd werk lijkt povidonjodium 10% het meest veelbelovende antiseptische middel tegen deze biofilms te zijn.

Kenmerken van povidonjodium, PHMB, CHXD, Octenide – Spectrum*

ANTISEPTIC	VEGETATIVE BACTERIA			SPORES	FUNGI	VIRUSES
	GRAM-POSITIVE	GRAM-NEGATIVE	ACTINOBACTERIA			
Povidone-iodine, 10%	BC +++, LS	BC +++, LS	BC ++	SC ++	FC +++, LS	VC ++, LS
Polyhexanide	BC +++, LS	BC +++, LS	NA	NA	FC ++, IS	VC +, IS
Chlorhexidine	BC +++, LS	BC +++, IS	NA	NA	FC ++, IS	VC +, IS
Octenidine	BC ++, LS	BC +++, IS	NA	NA	FC ++, IS	VC +, IS

+ , weak; ++, medium; +++, high

BC=bactericidal; FC=fungicidal; IS=incomplete spectrum; LS=large spectrum; NA=no activity; SC=sporicidal; VC=virucidal

* Studie 2017

Nathalie Evrard

Hansaplast



VOORKOM INFECTIES TOT 2X SNELLERE WONDGENEZING**



REINIGEN
met de
Reinigingspray
om het risico
op infecties
te verminderen



BESCHERMEN
met onze pleisters
die 99% van
de bacteriën
blokkeren*



GENEZEN
met Wondhelende
Zalf, helpt
litttekens te
verminderen

*Hansaplast pleisters beschermen tegen vuil en bacteriën.

**Hansaplast wondhelende zalf geneest tot 2x sneller vergeleken met een onbehandelde wond
Deze Hansaplast producten zijn medische hulpmiddelen. Lees vóór gebruik eerst het etiket en de productinformatie.

Het prikkelbare darmsyndroom is een ziekte

Het prikkelbare darmsyndroom of PDS (SII in het Frans en IBS in het Engels) zou 7 tot 16% van de bevolking treffen met een duidelijke overheersing bij de vrouwen (2 vrouwen voor 1 man). Deze spijsverteringskwaal heeft een multifactoriële oorsprong, beïnvloedt de levenskwaliteit en veroorzaakt directe en indirecte gezondheidskosten (zoals ziekteverzuim).



Buikpijn, hevige contracties aan de rechter-, linker- of zelfs aan beide zijden, een opgeblazen gevoel, diarree en/of obstipatie: dat zijn de gebruikelijke symptomen van het prikkelbare darmsyndroom.

De criteria van het prikkelbare darmsyndroom

1. Buikklachten of buikpijn die niet verklaard kunnen worden door een organische of biochemische oorzaak.
2. Minimaal 3 dagen per maand.
3. Gedurende minstens 3 maanden in de voorbije 6 maanden.
4. Met minstens twee andere symptomen:
 - ➔ de pijn vermindert na ontlasting,
 - ➔ een verandering in darmtransit (obstipatie of diarree),
 - ➔ een verandering in de consistentie van de ontlasting.

Er kunnen verschillende subtypen van PDS worden geïndividualiseerd, afhankelijk van het overheersende type doorgangsstoornis: PDS-C (constipatie), PDS-D (diarree), gemengde PDS, niet-geclassificeerde PDS.

Een multifactoriële ziekte

Functionele darmstoornissen werden vroeger beschouwd als somatisaties van onderliggende psychische stoornissen. Intussen zijn ze nu erkend als multifactorieel.

Bij de vermoedelijke triggerende of bijdragende factoren horen:

- ➔ **Darmtransitstoornissen:** in de dikke darm en dunne darm.
- ➔ **Viscerale overgevoeligheid:** de pijndrempel ligt onder het gemiddelde en de patiënt meldt normale pijnlijke fysiologische verschijnselen zoals opgezwollen darmen door gasvorming.
- ➔ **Dysbiose:** heeft een effect op de darmmotiliteit, de immunofunctie en de barrièrefunctie en ziet zijn samenstelling veranderen met de ontwikkeling van specifieke stammen voor elk sub-

type van PDS (bv. Brachyspira in het geval van PDS met diarree) afhankelijk van intrinsieke en extrinsieke factoren.

- ➔ **Een verhoging van de darmdoorlaatbaarheid** (bij 50% van de patiënten): laat de doorgang van bacteriële fragmenten toe die minimale ontstekingsreacties zouden veroorzaken en zo de darm overgevoelig zouden maken.
- ➔ **Angst, stress** of regelmatige blootstelling aan stressvolle situaties, een depressieve toestand, ingrijpende levensgebeurtenissen (echtscheiding, rouwverwerking, enz.). Dit bewijst en benadrukt de rol van de hersen-darm-as.
- ➔ **Gedrags- (voedings-) en omgevingsfactoren.**
- ➔ **Een infectie:** het post-infectueuze prikkelbare darmsyndroom is een vorm die wijst op het belang van micro-ontsteking en schade aan de darmflora.
- ➔ **Genetica:** het lijkt erop dat een genetische achtergrond de ziekte kan begunstigen.

De behandelingen

- ➔ Gezien de frequente band tussen de symptomen van PDS en factoren zoals voeding, stress en psychologische factoren, is het belangrijk om er ook bijzondere aandacht aan te besteden en alle maatregelen te nemen die dit soort triggers kunnen verminderen of zelfs de triggers kunnen laten verdwijnen.
- ➔ De keuze van de behandeling wordt vooreerst bepaald op basis van de overheersende symptomen.
 - Als een analgeticum nodig is, verdient **paracetamol** de voorkeur boven niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAID's).
 - Bepaalde **krampstillers** (mebeverine, floriglucinol, butylhyoscinebromide, enz.) kunnen verlichting brengen bij buikpijn en spijsverteringsproblemen.
 - Constipatie of diarree wordt ook behandeld.
 - Bepaalde **probioticastammen** zoals Bifidobacterium infantis, enz. reguleren en normaliseren de ontstekingsroutes. Studies toonden een verbetering aan van de levenskwaliteit van de patiënt.





- Alle klinische onderzoeken wijzen op een significante verbetering van de PDS-symptomen met **pepermuntolie** versus placebo.
- **Kurkuma, etherische olie van venkel en berberine** zijn plantaardige werkzame stoffen die inwerken op het spijsverteringscomfort en overwogen kunnen worden wanneer ze gecombineerd werken op de verschillende oorzaken en symptomen van PDS.

De rol van de microbiota bij PDS wordt ondersteund door verschillende bevindingen: een verergering onder antibiotica, een bacteriële overgroei in de dunne darm en vooral een verschil in microbiota tussen PDS-patiënten en gezonde proefpersonen. "We zien een afname van bifidobacteriën en een toename van firmicutes", zegt **professor Sabaté, gastro-enteroloog**. Maar deze afwijkingen zijn niet altijd aanwezig, het gaat om tweederde van de patiënten. Naast causaliteit heeft de samenstelling van de microbiota invloed op de doorvoer en de ernst van de aandoeningen. De ernst van de symptomen houdt verband met een verminderde diversiteit aan microbiota en een flora die minder Clostridia en Prevotella bevatten, ongeacht de voeding of de medicatie.

▣ Het prikkelbaredarmsyndroom: op naar een nieuwe behandeling

"Vermijdingsdiëten kunnen bij sommige patiënten verlichting brengen. Maar waarom het werkt, blijft een raadsel, aangezien patiënten niet allergisch zijn voor het voedsel in kwestie, en ook geen bekende ziekte hebben zoals coeliakie als het om gluten gaat." "De artsen nemen deze patiënten vaak niet ernstig," klaagt **professor Guy Boeckxstaens, gastro-enteroloog aan de KU Leuven**. "De afwezigheid van een allergische reactie wordt gebruikt als argument om te stellen dat dit een psychosomatisch probleem is.

Dankzij een nieuwe studie leveren wij nu ook nieuw bewijs dat we met een echte ziekte te maken hebben."

Klinische en labostudies uitgevoerd door het team van professor Boeckxstaens bij mensen en muizen onthullen een mechanisme dat bepaalde voedingsmiddelen koppelt aan de activering van mestcellen die histamine afgeven, wat pijn en ongemak veroorzaakt. Eerder werk van de professor en zijn collega's bewees dat het blokkeren van histamine, een belangrijk onderdeel van het immuunsysteem, verlichting kan bieden voor mensen met PDS.

In een gezonde darm reageert het immuunsysteem niet op voedsel. De eerste stap in het onderzoek was dus uitzoeken waardoor deze tolerantie plots verslechtert.

Studies bij muizen en mensen bevestigden dat wanneer bepaalde voedselantigenen geassocieerd met PDS (gluten, tarwe, sojabonen, melk, enz.) in de darmwand werden geïnjecteerd, er lokale immunoreacties optraden in het deel van de darm dat eerder was geïnfecteerd met een versturende bacterie (gastro-enteritis, voedselvergiftiging, enz.).

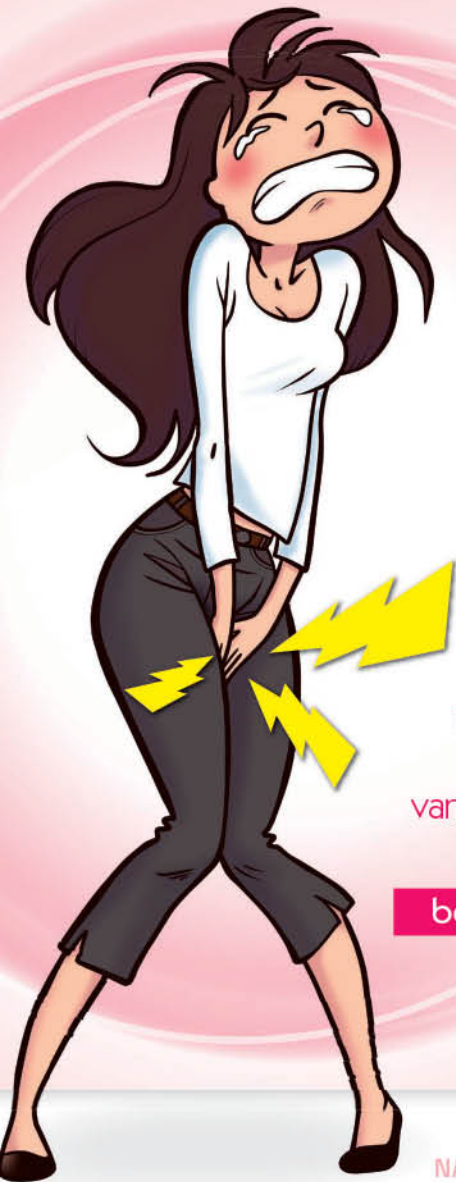
"Dat we nu het mechanisme kennen dat tot de activering van mestcellen leidt, is cruciaal. Dit zal leiden tot nieuwe therapieën voor deze patiënten," zegt professor Boeckxstaens. *"Mestcellen geven immers verschillende ontstekingsremmende mediators af, dus als je de activering van deze cellen kunt blokkeren, denk ik dat we een effectieve behandeling zullen vinden."*

Er loopt momenteel een grotere klinische proef om de behandeling met antihistaminica te evalueren.

De algemene niet-farmacologische aanbevelingen

- Spreek met de patiënten over hun angsten en kankerfobie. **PDS veroorzaakt geen kanker!**
- **De voeding is een belangrijke bekommernis voor patiënten met PDS.**
 - Adviseer op regelmatige tijden te eten, met voldoende vochtinname. Ook voldoende lichamelijke activiteit kan een gunstig effect hebben, maar er is geen formeel bewijs van een invloed op PDS.
 - Probeer vermijdingsgedrag te verminderen zonder medisch advies. Het kan de prognose negatief beïnvloeden en voedingstekorten veroorzaken.
 - Een voeding met weinig FODMAPs (fermenteerbare oligo-, di- en monosacchariden en polyolen) kan transitproblemen die verband houden met fermenteerbare suikers beperken. Dit kan een voordeel zijn, maar de verandering van de rijkdom van het dieet kan den weer dysbiose veroorzaken en leiden tot verlies van biodiversiteit. "Deze diëten zijn erg moeilijk te volgen omdat ze erg restrictief zijn en tot tekorten kunnen leiden," benadrukt professor Sabaté.
- Bepaalde psychologische benaderingen (CGT, hypnose...) verbeteren de symptomen van PDS.

Nathalie Evrard



URINEWEG- INFECTIES

42 tabletten
PP 17,10 €

UW ADVIES GENEESMIDDEL

vanaf
de eerste
symptomen

behandelt symptomen
van een milde infectie
van de lagere urinewegen
bij vrouwen

berendruif droogextract



NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : Urocystil filmomhulde tabletten • KWALITATIEVE EN

KWANTITATIEVE SAMENSTELLING : Iedere tablet bevat 400 mg droogextract van *Arctostaphylos*

uva-ursi (L.) Spreng., folium (berendruifblad) (3,5-5,5:1), overeenkomend met 64-96 mg arbutine. • FARMACEUTISCHE VORM :

Witte, langwerpige, biconvexe, filmomhulde tablet. • THERAPEUTISCHE INDICATIES : Traditioneel kruidengeneesmiddel gebruikt

om symptomen van goedaardige terugkerende infectie van de lagere urinewegen bij vrouwen te behandelen, zoals een brandend

gevoel tijdens het urineren en frequent urineren, na uitsluiting van een ernstige ziekte door een arts. Dit geneesmiddel is een

traditioneel kruidengeneesmiddel. De toepassing is uitsluitend gebaseerd op het langdurige gebruik. •

DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING : Dosering : **Volwassen vrouwen : 2 tabletten 3 maal per dag.**

Pediatrische patiënten : Urocystil wordt niet aanbevolen voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar,

tenzij op medisch advies. Duur van de behandeling : De duur van de behandeling mag niet meer zijn

dan één week. Indien de symptomen langer dan 4 dagen aanhouden of verergeren tijdens het gebruik van dit geneesmiddel, is

het noodzakelijk een arts of apotheker te raadplegen. Wijze van toediening : De tabletten dienen met een vol glas water te worden

ingenomen. • CONTRA-INDICATIES : Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de

hulpstoffen. Nierfalen. • BIJWERKINGEN : Er zijn gevallen van misselijkheid, braken en buikpijn

gemeld. De frequentie hiervan is niet bekend. • HOUDER VAN DE REGISTRATIE : Tilman n.v., Zoning

Industriël Sud 15, 5377 Baillonville, België. • NUMMER VAN DE REGISTRATIE : BE-TU483111 •

WIJZE VAN AFLEVERING : Vrije aflevering. • DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST : 07/2019.

2 tabletten
3 x per dag


Tilman[®]



Blaas- en urineweginfecties in uw praktijk



Een urineweginfectie (UTI) (die men kan definiëren als pathologische bacteriurie) is een infectie die een of meer delen van het urinewegstelsel kan aantasten, namelijk de blaas, urethra, urineleiders, prostaat en nieren. In meer dan 80% van de gevallen is de kiem in kwestie een darmbacterie, van het type *Escherichia coli*. Andere veel voorkomende bacteriën zijn *Proteus mirabilis*, *Staphylococcus saprophyticus* en *Klebsiella*. U mag ook enkele seksueel overdraagbare aandoeningen niet vergeten, zoals gonokokken en chlamydia. Zij kunnen zich manifesteren als urethritis (of plasbuisontsteking). Het apotheketeam moet deze infecties identificeren die baat kunnen hebben bij apothekadvies en onmiddellijk de urineweginfecties die medische behandeling vereisen, doorverwijzen.



Verschillende soorten infecties

De urineweginfecties staan op de tweede plaats van bacteriële infecties na deze van de ademhaling. Ze omvatten zeer variabele klinische symptomen die ook variëren in ernst, afhankelijk van de plaats die op de urinewegen wordt aangetast.

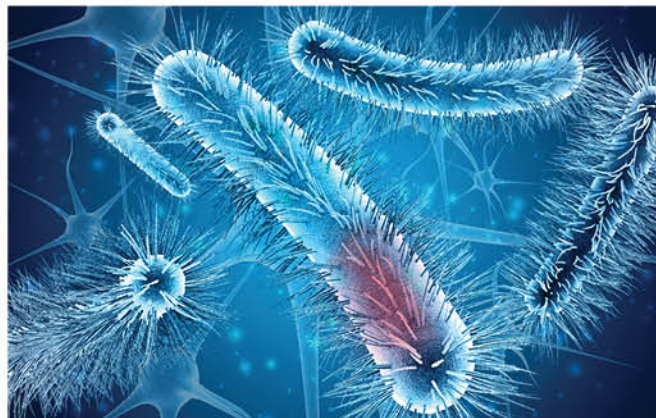
Er wordt onderscheid gemaakt tussen parenchymale en niet-parenchymale infecties, en die kunnen zijn:

- Eenvoudig of ongecompliceerd,
- Gecompliceerd door de aanwezigheid van minstens één verdergerende factor:
 1. organische of functionele afwijkingen van het urinewegstelsel,
 2. een bijzondere plek.
- Fysiologisch: man, kind, zwangere vrouw,
- Pathologisch: diabetes, immunosuppressie, nierfalen, oudere patiënt met meerdere pathologieën, enz.

DE FYSIOPATHOLOGIE VAN URINAIRE INFECTIES

Het urinewegstelsel is normaal gesproken steriel, met uitzondering van de laatste centimeters van de distale urethra die worden gekoloniseerd door een verscheiden flora afkomstig van de spijsvertering (enterobacteriën, enterokokken, anaëroob), de huid (coagulase-negatieve stafylokokken, corynebacteriën) en de genitale omgeving (Lactobacillen) bij vrouwen.

Gewoonlijk komt de infecterende agens binnen via de urethrale buis en gaat die verder naar de blaas. Een normale persoon beschikt over beschermende mechanismen waardoor hij het infectieuze agens kan elimineren. Een urineweginfectie wordt vaak veroorzaakt door het falen van deze mechanismen of door de introductie van een infecterende agens die hiertegen weerstand kan bieden.



Verschillende middelen beschermen de urinewegen tegen infecties:

- Het ledigen van de blaas: dit moet frequent en volledig gebeuren. Bacteriën die begonnen zijn met het koloniseren van de blaas en urinebuis worden bij elke plasbeurt afgestoten, vandaar het belang van vaak drinken, niet ophouden en het 'spotten' van patiënten die niet plassen.
- De aanwezigheid van remmers van bacteriële hechting: het Tamm-Horsfall-eiwit is een glycoproteïne dat door de nieren wordt afgescheiden en dus in de urine aanwezig is. Door zich te binden aan de fimbriae van bepaalde uropathogene stammen van *Escherichia coli*, voorkomt dit eiwit de hechting aan het oppervlak van het epitheel.
- De afschilfering van geïnfecteerde urotheelcellen.
- De prostaatafscheidingen die antibacterieel zijn.
- De fysisch-chemische condities van de urine: lage pH (4,5 tot 6), hoge ureumconcentratie en hypertonie remmen de groei van bacteriën.

DE RISICOFACTOREN

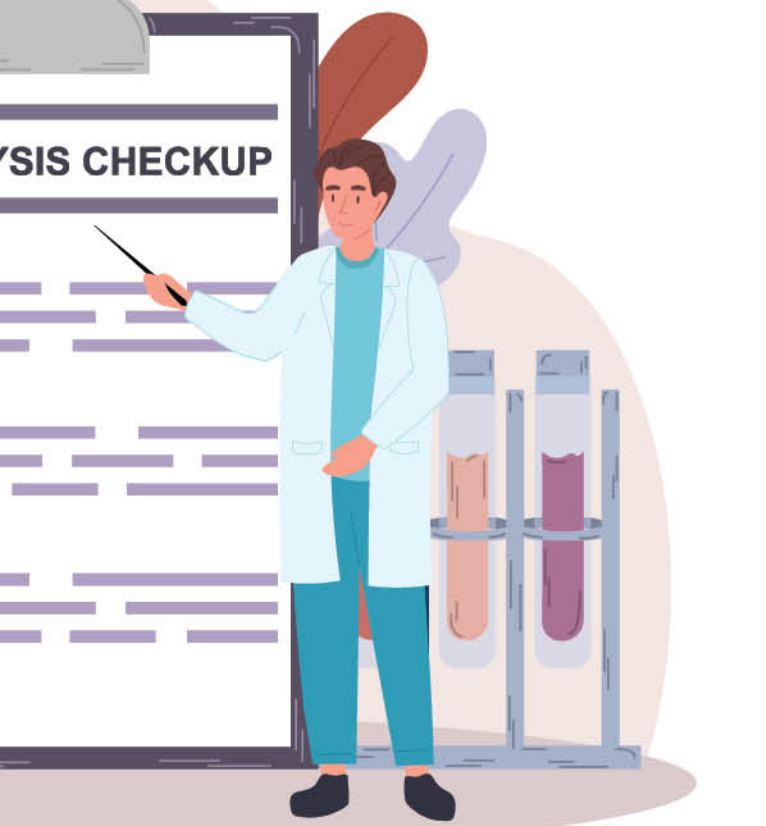
Bij beide geslachten

- Elk stasisfenomeen bevordert de ontwikkeling van ziektekiemen. Deze stasis van mechanische oorsprong kan worden veroorzaakt door zwangerschap, het inbrengen van een urinekatheter, congenitale afwijkingen van de blaas (post-plasresten) of ten slotte door obstakels op het uitscheidingskanaal (lithiasis, vergrote prostaat, tumor). Bepaalde misvormingen veroorzaken een vesicoureterische reflux en bevorderen zo de verspreiding van ziektekiemen naar de nieren.

“
Bacteriologisch is *Escherichia coli* de nummer 1 met 60 tot 80% van de geïdentificeerde ziektekiemen, alle klinische vormen samen.

URINALY





riën nog maar nauwelijks weggevoerd door de urinestroom. De uropathogene *E. coli* (UPEC), de bacteriën die de meeste urineweginfecties veroorzaken, hebben bv. zelfs genen verworven die coderen voor bepaalde fimbriae. Deze fimbriae kunnen ze specifiek binden aan urotheelcelreceptoren. De UPEC kunnen verschillende zich uiten in diverse soorten fimbriae, waaronder het type 1 fimbriae en type P fimbriae.

Wist u dit?

Bacteriologisch is *Escherichia coli* nummer één met 60 tot 80% van de geïdentificeerde ziektekiemen, alle klinische vormen gecombineerd. Hij wordt gevonden bij 70 tot 95% van de eenvoudige cystitis en 85 tot 90% bij de acute pyelonefritis. Er is een toenemende en zorgwekkende antibioticaresistentie van *E. coli* variabel afhankelijk van de lokale ecologie: amoxicilline 40 tot 50%, cotrimoxazol 20 tot 40%, fluoroquinolon 10%.

- Elke laesie van de slijmvliezen van de urinewegen bevordert de fixatie van de kiemen en de implantatie ervan.
- De aanwezigheid van glucose bevordert de vermenigvuldiging van bacteriën. Het is een van de factoren die de ontwikkeling van urineweginfecties bij diabetici en zwangere vrouwen bevordert.
- Een genetische aanleg: de aard en het aantal bacteriële adhesinereceptoren dat aanwezig is op het oppervlak van het slijmvlies verschilt van persoon tot persoon. Dit is de reden waarom sommige mensen gevoeliger zijn voor UTI's.

Bij vrouwen

- De nabijheid van de urethrale buis tot de anus en de vagina bevordert de kolonisatie.
- Een korte urethra: de bacteriën bereiken de blaas gemakkelijker.
- De vaginale pH bij postmenopauzale vrouwen of zwangere vrouwen is minder zuur, wat de kolonisatie van de vagina door bacteriën uit de darmflora bevordert. Deze ziektekiemen kunnen vervolgens verdergaan naar het plasgaatje.
- Geslachtsgemeenschap bevordert de kolonisatie van de plasbuis door commensale ziektekiemen uit de vagina.
- Zwangerschap veroorzaakt stasisverschijnselen.

Bij mannen

- Met de leeftijd verhogen prostaathypertrofie (fysiologisch of kankerachtig) en verminderde prostaatzuursecretie (van nature bacteriedodend) het risico op infecties.

DE BACTERIËLE HECHTING: DE BELANGRIJKSTE FASE IN DE INFECTIE

Bepaalde uropathogene bacteriën (*Escherichia coli*, stafylokokken, corynebacteriën, mycoplasma's) hechten zich aan de cellen van de urinewegen. Eenmaal ze vastzitten worden de bacte-

De andere meest voorkomende kiemen zijn enterococcus, staphylococcus en pseudomonas. Het risico op resistentie is hoger in het geval van een recente antibioticabehandeling (minder dan 6 maanden), zeker bij fluorochinolonen.

DE ROUTES VAN INANGANG VAN DE BACTERIËN

Infecties van exogene oorsprong (ook wel 'oplopend' genoemd)

- Deze komen verreweg het vaakst voor: ze zijn goed voor 97% van de urineweginfecties. Bacteriën uit de darm-, vaginale, huid- of omgevingsflora koloniseren het distale uiteinde van de urethra.
- De opwaartse verspreiding van de meeste van hen wordt gedwarsboemd door de urinestroom die hen bij elke plasbeurt terugbrengt naar het beginpunt. Elke ingreep die de effectiviteit van dit 'spoeffect' beperkt, bevordert de ontwikkeling van oplopende urineweginfecties. Dit is het geval als men niet vaak genoeg plast (mensen drinken onvoldoende of houden hun plas op).

Sommige bacteriën weerstaan dit in normale omstandigheden door zich sterk aan de urotheelcellen te hechten bij een urinestroom. Ze bereiken de blaas, dringen de urotheelcellen binnen en vermenigvuldigen zich. De vernietiging van de urotheelcellen die verband houden met deze invasie of met de afscheiding van toxines, zal de ontstekingsreactie veroorzaken.

Terugkerende urineweginfecties kunnen worden verklaard door de persistentie van bacteriën in de urotheelcellen.

- De bacteriën kunnen hun opwaartse progressie door de urineleiders verdertzetten en de nieren bereiken.
- Nadat ze zich aan de nierbuisjes hebben gehecht, kunnen de bacteriën ze ook binnendringen, vernietigen en vervolgens in de bloedbaan terechtkomen en zo verantwoordelijk zijn voor systemische infecties.



Infecties van endogene oorsprong (ook 'dalende' infecties genoemd)

In eerder zeldzame gevallen kunnen de bacteriën afkomstig zijn van een verder afgelegen orgaan (bv. de longen, de huid of de tanden) en via het bloed in de nieren terchtkomen.

Infecties van genitale oorsprong

Bij mannen kan een genitale infectie (prostatitis, orchitis) een urineweginfectie veroorzaken. Het sperma besmet vervolgens het bovenste deel van de urethra en van daaruit het epitheel van de blaas.



DE OPSPORING

De teststrips sporen een infectie op in 1 tot 2 minuten:

- Op de aanwezigheid van nitrieten, een bewijs van bacteriurie. In feite hebben de meeste uropathogene kiemen een nitraatreductase en verminderen ze de nitraten in de urine tot nitrieten.
- Op leukocyturie (witte bloedcellen) door te testen op leukocytosterasen geproduceerd door
- Op hematurie: de aanwezigheid van bloed in de urine.

Een urinetest (cytobacteriologisch onderzoek van de urine) maakt het mogelijk om tekenen van ontsteking van de urinewegen (geuit door leukocyturie) te markeren en ook de gevoeligheid voor antibiotica van de ziekteverwekker te identificeren, te benoemen en te bestuderen.

U moet ook weten dat de aanwezigheid van bacteriën niet noodzakelijk een infectie betreft. In dat geval is de patiënt asymptomatisch. Dit fenomeen wordt 'kolonisatie' of asymptomatische bacteriurie genoemd. De prevalentie van asymptomatische bacteriurie bedraagt 3-5%. Bij oudere vrouwen kan dit wel oplopen tot 50%. Op enkele uitzonderingen na, zoals bij zwangere vrouwen, mag asymptomatische bacteriurie niet worden behandeld.

Acute pyelonefritis

- Deze infectie komt overeen met een infectie van de nieren (een of beide); het is nog steeds een potentieel ernstige aandoening.

- Deze pathologie komt voornamelijk voor bij vrouwen. Ze komt ook vaak voor bij kinderen met een misvorming van de urineleiders waardoor er urine terugstroomt van de blaas naar de nier(en).
- De symptomen wijzen op een plotseling begin, hoge koorts (+ 38,5 °C), vergezeld van koude rillingen, lage rugpijn, vaak eenzijdig, met bestraling die wijst op nefretische colitis.
- Er kunnen ook soms inconsistente tekenen van cystitis voorafgaan aan de koorts.
- Bij sommige patiënten, vooral diabetici, alcoholici, ondervoede patiënten en ontvangers van niertransplantaties, kan men pijnloze vormen vaststellen, die niettemin zeer ernstig blijven. Bij ouderen is het beeld vaak atypisch: geen koorts, buikpijn in plaats van lumbale pijn, verslechtering van de algemene toestand, verwarring.

DE AANBEVOLEN BEHANDELINGEN

Levofloxacin- oraal: 500 mg per dag in 1 dosis gedurende 7 dagen (vrouwen) - 14 dagen (mannen).

Ciprofloxacin - oraal: 1 g per dag in 2 doses gedurende 7 dagen (vrouwen) - 14 dagen (mannen).

Bij mannen is het onderscheid tussen pyelonefritis en prostatitis vaak klinisch moeilijk vast te stellen. Indien nodig moet de behandeling langer worden voortgezet na klinische evaluatie.

In de apotheek kijkt u ook toe op een goede therapietrouw.

Acute prostatitis

- De klassieke vorm van acute prostatitis combineert koorts, bekkenpijn, functionele urinaire symptomen en dysurie.
- Een besmette prostaat (indien dit het geval is) is ofwel retrograde (via de urethra en blaas) ofwel hematogeen. Dit is een medisch noodgeval dat onmiddellijk moet worden opgemerkt.
- Chronische prostatitis (die volgens studies 2 tot 8% van de acute vormen verergert) is een chronische ontsteking van dit orgaan, soms na meerdere uitbraken van acute prostatitis, maar die ook geleidelijk kan verdwijnen zonder een oorzaak te vinden. Het kan ook gepaard gaan met een vernauwing van de urethra of een chronische infectie van de laatste, vaak veroorzaakt door ziektekiemen door seksuele overdracht (chlamydiae, genitale mycoplasma's).

DE AANBEVOLEN BEHANDELINGEN

Levofloxacin- oraal: 500 mg per dag in 1 keer en dit gedurende 14-28 dagen.

Ciprofloxacin - oraal: 1 g per dag in 2 keer en dit gedurende 14-28 dagen.

Het is ook uw taak als apotheekteam om toe te zien op de goede inname en therapietrouw.

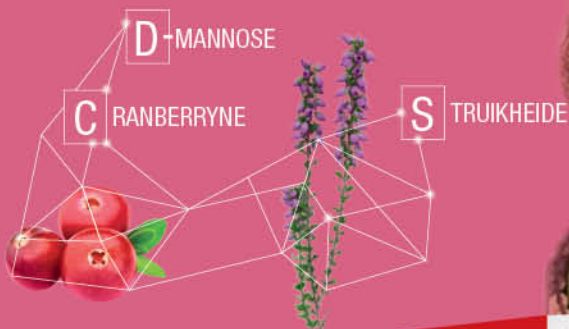
Ann Daelemans



URINAIR

Het urinair comfort

is nog nooit zo eenvoudig geweest



NU, CONSUMENTENACTIE
-5€ VIA COUPON

GELDIG VAN 01/03 TOT 30/06/2021

Cfr. voorwaarden en antwoordbon op de leaflet
gedistribueerd in de apotheek of bij uw vertegenwoordiger.
Voedingssupplementen



100%
PLANTAARDIGE
OORSPRONG



Cystitis: antibiotica mogen niet vanzelfsprekend zijn!

Ongecompliceerde urineweginfecties zijn verantwoordelijk voor 25% van de voorschriften voor antibiotica in de huisartsgeneeskunde. Escherischia Coli, de belangrijkste veroorzaker van urineweginfecties, is echter in toenemende mate resistent tegen veel voorkomende antibiotica. Gelukkig zijn er alternatieven die u kunt voorstellen aan uw patiënten die klagen over ongecompliceerde cystitis of blaasontsteking.

Start met informatie verzamelen

De symptomen van cystitis zijn vooral een constante drang om te plassen, die nauwelijks verdwijnt na te hebben geplast. Verder nog is er een branderig gevoel tijdens het plassen, pijn in de onderbuik en/of de aanwezigheid van bloed in de urine. De urine is vaak troebel en heeft een slechte geur. Bij afwezigheid van complicerende factoren (koorts - lage rugpijn) kan de diagnose worden bevestigd met een urineteststrip. Als de patiënt geen vaginale afscheiding of vaginale pruritus meldt, gaat dit om een eenvoudige blaasontsteking en kan ze via de apotheek worden behandeld.

Er is een verhoogd risico op complicaties van cystitis tijdens de zwangerschap, bij mannen, bij patiënten met diabetes, immunosuppressie, anatomische afwijkingen van de nieren en de urinewegen, neurologische aandoeningen van de blaas of een intravesicale verblijfskatheter.

Cystitis wordt gekwalificeerd als recidiverend vanaf 4 ontstekingen per jaar. Een diepgaande evaluatie is dan vaak nodig.

Uw advies

Cystitis is geen seksueel overdraagbare aandoening, zelfs al is er een piek in frequentie die verband houdt met seksuele activiteit. De vrouw raakt besmet met haar eigen ziektekiemen, door opwaartse migratie, en niet door die van haar partner.



Cystitis bij vrouwen zonder verhoogd risico: de positionering van antibiotica

Een blaasontsteking verloopt vaak zelfbeperkend gedurende 1 tot 2 weken, maar er blijft wel een reëel risico dat de symptomen terugkeren.

BAPCOP, de Belgische gids voor anti-infectieuze behandeling in de ambulante antibioticapraktijk, heeft de aanbevelingen voor de behandeling van cystitis opgesteld.

► Een antimicrobiële stof zorgt ervoor dat de symptomen sneller verdwijnen en vermindert het risico dat de symptomen terugkomen.

De eerste keuze: oraal nitrofurantoïne 300 mg per dag verdeeld over 3 doses - gedurende 5 dagen.

Dit moet u weten

Nitrofurantoïne kan niet worden voorgeschreven bij ernstig nierfalen en G6PD-deficiëntie.

Alternatief: Orale fosfomycine: 3 g als een enkele dosis (maar lagere genezingspercentages).

- Bij milde tot matige symptomen kan men in overleg met de patiënt en na grondige uitleg, besluiten dat het voorschrijven van een antibioticum al dan niet nodig is of om het uit te stellen.
- Een urineonderzoek is niet nodig.



HET ADVIES VAN EEN EXPERT

DOKTER SAM WARD, UROLOOG, ST. JAN BRUSSEL.

"Het is belangrijk om antibiotica echt rationeel te gebruiken en bepaalde klassen antibiotica, zoals chinolonen, te vermijden als ze kunnen worden vermeden. Resistentie kan ook voorkomen met nitrofuranen en fosfomycine, die als antiseptica worden beschouwd," benadrukt dr. Ward.

"Deze harde realiteit zorgt voor therapeutische moeilijkheden. We kunnen dus niet anders dan zoeken naar natuurlijke genezende en preventieve methoden, die geen resistentie oproepen en die intussen hun doeltreffendheid hebben bewezen via wetenschappelijk gevalideerde studies."

De eerste fase van de behandeling van een urineweginfectie is die van gedragsvoorlichting, met drie aanbevelingen:

- 1. De diurese.
- 2. Het aanleren van een goede regelmaat van plassen (dit zorgt voor een 'spoelend' en dus reinigend effect).
- 3. De volledige lediging van de blaas: dit vermindert de hechting van bacteriën aan het oppervlak van de blaas. Door regelmatig te plassen wordt de blaas ook geledigd en wordt het oppervlak waarop de bacteriën zich kunnen hechten kleiner.

Het concept van biofilms

In deze context evolueren de nieuwe strategieën naar niet-antibiotische, niet-selectieve, immuunmodulerende anti-biofilmtherapieën. De recente piste van de biofilm zou inderdaad de virulentie van E. Coli en bepaalde therapeutische mislukkingen kunnen verklaren. Door de organisatie in biofilms kunnen de bacteriën zichzelf isoleren van de omgeving; het geeft ze mechanische bescherming tegen bepaalde behandelingen. Dit schild dient ook als een schaal om de immuunafweer te weerstaan.



Wist u dit?

Immunoactieve profylaxe via de intravaginale of orale route, in het bijzonder met OM-89, een bacterieel extract bereid uit 18 enteropathogene stammen van E. coli vertoonde een grotere werkzaamheid dan placebo in verschillende gerandomiseerde onderzoeken en met een goed veiligheidsprofiel. Het wordt aanbevolen voor de immunoprofylaxe van patiënten met terugkerende ongecompliceerde urineweginfecties.



Welke alternatieven kunt u uw patiënten aanbieden?

Sommige natuurlijke stoffen zijn bijzonder interessant voor het voorkomen en/of de behandeling van de symptomen van blaasontstekingen. Deze behandelingen zijn trouwens des te effectiever wanneer ze van bij de eerste symptomen worden gebruikt.

<p>D-mannose</p>	<p>Recent onderzoek leverde een beter begrip op van hoe de E. Coli de slijmvliezen van de blaas binnendringen. We konden de aanzienlijke honger bewijzen van E. coli voor D-mannose, een van nature voorkomende stof die op het oppervlak van blaascellen wordt aangetroffen. Toen we D-mannose in het lichaam introduceerden, ontdekten we dat de E. Coli zich veel minder gingen hechten aan de blaaswand en door vrije D-mannose zelfs van dit slijmvlies konden loskomen. Deze innovatieve aanpak maakt van D-mannose een natuurlijke optie om urineweginfecties te bestrijden en te voorkomen en daarom het gebruik van antibiotica te rationaliseren. Het is belangrijk te weten dat alleen hoge doses D-mannose (2 g 2 tot 3 keer per dag) volstaan om op deze indicatie effectief te zijn.</p>
<p>Beredruif</p>	<p>Het berendruifblad bevat veel arbutine: een krachtig antibacterieel middel in de urine, werkzaam op de colibacillen die verantwoordelijk zijn voor infecties. Beredruif heeft ook ontstekingsremmende en diuretische eigenschappen die nuttig zijn bij cystitis. De therapeutische werkzaamheid is bevestigd door verschillende onderzoeken. In vitro remt het 30% ethanolische extract van de uva ursi-bladeren de groei van Bacillus subtilis, Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa, Salmonella typhimurium, Serratia marcescens en Staphylococcus aureus. In een gecontroleerde studie werden urinemonsters genomen van vrijwilligers 3 uur na de orale toediening van 0,1 tot 1,0 g arbutine. Na aanpassing op pH 8 werden de monsters parallel met 20 antibacteriële stoffen getest op 74 bacteriestammen. Alleen arbutine in een concentratie die overeenstemt met een dosis van 1 g extract, gentamicine en nalixidinezuur waren werkzaam tegen alle stammen.</p>
<p>Cranberries (Vaccinium macrocarpon)</p>	<p>Zij zorgen ervoor dat de adhesie van bacteriën aan de wanden van de urinewegen afneemt, waardoor de vorming van een bacteriële biofilm wordt voorkomen. Klinische studies en systematische reviews tonen zelfs een afname van de behoefte aan antibioticabehandeling aan dankzij cranberries. Type A proanthocyanidinen (PAC's A) zijn de bron van de gunstige werking van veenbessen tegen urineweginfecties. Cranberries zijn daarom een interessant natuurlijk product voor het voorkomen van urineweginfecties. Het kan worden gecombineerd met andere planten om de effectiviteit te vergroten.</p>
<p>Struikheide (Calluna vulgaris)</p>	<p>Dit is een diureticum, dat niet-hechtende bacteriën tijdens het plassen verwijderd. Het heeft ook een ontstekingsremmende werking door het ursolzuur dat het bevat.</p>
<p>Berk, guldenroede, kweek(gras) en muizenoor</p>	<p>Dit zijn drainageplanten van de nieren die worden gebruikt bij blaasontsteking omwille van hun complementaire anti-infectieuze werking.</p>
<p>Sommige probioti- castammen</p>	<p>Bacteriën kunnen gunstig zijn voor de darmflora en vaginale flora. Zij komen nu ook in de kijker te staan om recidiverende urineweginfecties te voorkomen. Klinische onderzoeken toonden aan dat het consumeren van bepaalde soorten probiotica het aantal UTI's kan verminderen.</p>

Sommige artsen gaan voor de strategie van het uitgesteld voorschrijven om het gebruik van antibiotica te verminderen: de patiënt krijgt zijn voorschrift, met de instructie om het antibioticum uitsluitend in te nemen wanneer de symptomen aanhouden of verergeren.

Cedralex[®]

Met extract van Corsicaanse citroen

Gevoel van
zware benen?

Cedralex,
voor lichte benen



Cedralex[™]

à l'extract de Cédrat Corse
Met extract van Corsicaanse citroen

Crème
Jambes Légères
Crème
Lichte Benen /
vitalisierende
Crème
für die Beine

EFFET IMMÉDIAT
ONMIDDELIJK EFFECT

Hydrate
Rafraîchit
Soulage

Vochtinbrengend
Verfrist
Verlicht



Teken trekken zich van sociale afstand niks aan

In Europa zijn teken de belangrijkste dragers van pathogene stoffen die mensen en huisdieren treffen. De incidentie van overgedragen ziekten neemt bovendien almaar toe. De bekendste zijn de ziekte van Lyme en tekenencefalitis.

De ziekte van Lyme, zoek naar een erythema chronicum migrans

De meest voorkomende door teken overgedragen ziekte bij mensen is in Europa Lyme-borreliose, met naar schatting 90.000 nieuwe gevallen per jaar. In de Verenigde Staten zijn dat zelfs 300.000 nieuwe gevallen per jaar. De behandeling steunt op een vroege antibioticatherapie.

Wist u dit?

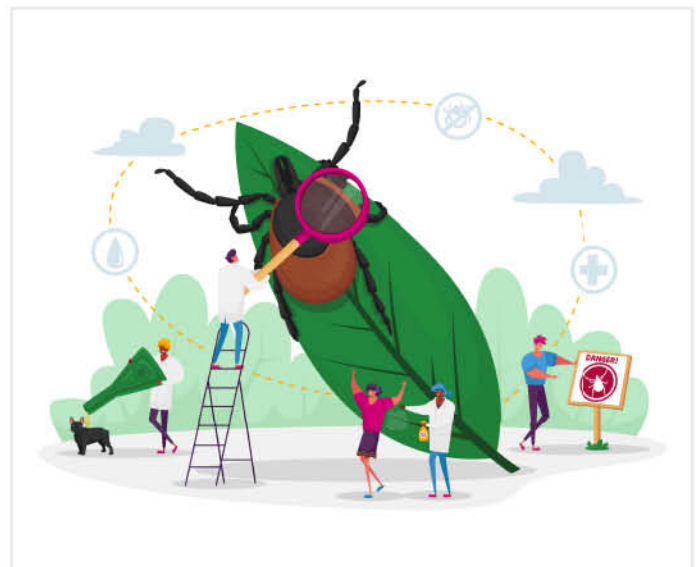
Elke tekenbeet brengt waarschijnlijk geen borreliose over. Het is het verschijnen van een erytheem op de plaats van de beet dat de klinische diagnose van de ziekte mogelijk maakt en onmiddellijk een antibioticabehandeling moet doen starten.

ZONDER BEHANDELING VERLOOPT DE ZIEKTE IN 3 FASEN.

DE PRIMAIRE FASE: 3 tot 30 dagen na de tekenbeet verschijnt een erythema chronicum migrans in het midden van de punt van de beet. Dit gaat soms gepaard met matige koorts, vermoeidheid, spierpijn en hoofdpijn. Het is een ovaalvormige plaque die enkele millimeters per dag groeit, tot 30 cm in diameter kan worden en binnen enkele weken spontaan verdwijnt.

DE SECUNDAIRE FASE: de bacterie verspreidt zich via het bloed in het lichaam, wat kan leiden tot huid-, neurologische en gewrichtsschade en, zeldzamer, hart- en oogschade.

DE TERTIAIRE FASE: de symptomen ontwikkelen zich tot chroniciteit en ernst (encefalopathieën, atrofische acrodermatitis of chronische artritis). Het doel van de antibioticatherapie is om de door teken overgedragen *Borrelia* volledig uit te roeien. De vroegtijdige toediening maakt het mogelijk om de doeltreffendheid te verhogen en de progressie van de ziekte naar de secundaire en tertiaire fasen te voorkomen.



Wanneer moet men een arts raadplegen?

Als er binnen 3 tot 30 dagen een inflammatoire rode plaque verschijnt, is onmiddellijke medische hulp vereist. Elke koorts in de volgende dagen moet leiden tot een medisch advies.

En wat in België?

Volgens een studie van Sciensano is in België gemiddeld 14% van de teken besmet met *Borrelia burgdorferi sensu lato*, de bacterie die Lyme-borreliose kan veroorzaken, maar slechts 1 tot 3% van de beten leidt tot de ontwikkeling van een ziekte.

Aangezien de besmette teken in alle provincies van het land te vinden zijn, kan Lyme-borreliose mogelijk overal in België worden opgelopen. De incidentie is wel het hoogst in de provincie Luxemburg.

TBE of tekenencefalitis, een progressieve ziekte

Tekenencefalitis of TBE ('Tick-Borne Encephalitis') is een vorm van encefalitis die in België weinig bekend is, maar die intussen in Europa tussen de 5.000 en 12.000 mensen treft. 2020 was zelfs een recordjaar met een sterke toename van het aantal gevallen in Duitsland, Zwitserland en Oostenrijk.

Het TBE-virus is endemisch in bepaalde streken van ten minste 20 Europese landen: Oostenrijk, Zwitserland, Noord-Italië, Hongarije, Tsjechië, Slowakije, Slovenië, Polen, voormalig Joegoslavië, de voormalige USSR en, dichterbij huis, de Elzas en het zuiden van Duitsland. Daarnaast zijn er uitbraken in het zuiden van Nederland, Zweden, Denemarken en de Baltische staten. Zonder endemisch

te zijn, worden Japan, Engeland en België sinds 2019 als 'getroffen' beschouwd. Dit wil zeggen dat het mogelijk is dat het virus er sporadisch en tijdens een beperkte periode voorkomt.

Wist u dit?

Het virus circuleert al enkele jaren in België bij wilde zwijnen, herten en runderen.

Deze virale ziekte wordt overgedragen door de beet van een besmette teek en veroorzaakt bij 1 op de 3 patiënten ernstige symptomen zoals epilepsie, verlamming en zelfs coma. Een van de grootste problemen is dat de ziekte niet altijd goed wordt opgespoord. De beet van een teek valt immers niet meteen op omdat ze geen pijn doet: het speeksel van de teek heeft een verdovend effect dankzij de bioactieve anticoagulantia, de plaatselijke verdoving en de ontstekingsremmende stoffen.

TBE verloopt in twee fasen:

1. De eerste gaat gepaard met tijdelijke koorts, misselijkheid en hoofdpijn - symptomen die ook gelden voor veel goedaardige infecties.
2. Na een tijdelijke periode waarin de ziekte zich niet manifesteert, zal een op de drie mensen een tweede periode van hoge koorts hebben waarbij het virus het zenuwstelsel binnendringt en de hersenen aanvalt, met neurologische symptomen als verlamming, epilepsie, aandachtstoornis en soms coma. Deze aandoening kan leiden tot neurologische gevolgen op de lange termijn bij 10% van de geïnfecteerden, waarvoor geen specifieke behandeling bestaat. Het door teken overgedragen encefalitisvirus is een flavivirus, dat tot dezelfde familie behoort als gele koorts en dengue.

Het is daarom uiterst belangrijk om het bewustzijn omtrent preventie te vergroten als men plannen heeft om binnenkort naar het buitenland te reizen. Vooral omdat TBE gemakkelijk kan voorkomen worden dankzij een vaccin dat bedoeld is voor reizigers naar endemische regio's.

Waakzaamheid in covid-tijden

De milde temperaturen, die het tekenseizoen verlengen en hun levenscyclus kunnen versnellen, maar ook door het 'covid-effect', dat ervoor zorgde dat veel meer mensen de natuur introkken, was 2020 een recordjaar voor TBE in de belangrijkste Europese bestemmingen van de Belgische reizigers. Deze trend zou zich in 2021 kunnen voortzetten.

Ter preventie van alle tekenbeten

Dit zijn de voorzorgsaanbevelingen van het Instituut voor Tropische Geneeskunde:

- ➔ **Kleding:** een lange broek en hoge schoenen dragen, de broek in de sokken steken en steeds lange mouwen dragen.

- ➔ **Sprays:** men kan ook insectensprays (DEET 30 tot 50%) gebruiken, maar ze bieden alleen bescherming daar waar de spray wordt aangebracht, en slechts voor enkele uren. Het is ook aan te raden om de sprays regelmatig te vernieuwen, omdat teken er minder gevoelig voor zijn dan muggen.

- ➔ **Vaccin:** dit bestaat alleen voor TBE en wordt aanbevolen door de Hoge Gezondheidsraad en het Instituut voor Tropische Geneeskunde voor mensen die naar endemische regio's reizen tijdens het tekenseizoen (lente, zomer en herfst) en zeker voor wie er buitenactiviteiten beoefent in bosrijke gebieden (zoals wandelen, kamperen of bergtochten).

Een vaccin dat de ziekte van Lyme zou kunnen voorkomen, verkeert momenteel in een fase van klinisch onderzoek.

Dit moet u weten

TBE wordt voornamelijk overgedragen door teken, maar een infectie is ook mogelijk (hoewel minder vaak) na consumptie van rauwe zuivelproducten van geïnfecteerde geiten, schapen of koeien.

Checklist

De risico's van door teken overgedragen ziekten moeten deel uitmaken van de "checklist voor het vertrek", ook voor elke reis binnen Europa. Op de website [tekenvaccinatie.be](https://www.tekenvaccinatie.be) vindt u meer informatie over het virus en ook een online risicotest waarmee reizigers hun bestemming kunnen verifiëren in drie korte vragen.

Loop ik risico op TBE?

3 VRAGEN DIE IK MOET STELLEN VOOR IK OP VAKANTIE GA:

> 1. Waar?

Is uw bestemming een risicoregio?

> 2. Wanneer?

De kans op besmetting neemt toe vanaf het begin van de lente tot het einde van de herfst, een periode die precies de vakantieperiodes omvat.

> 3. Wat gaat u er doen?

Vooral buitenactiviteiten in bosrijke gebieden of met hoog gras (wandelen, tuinieren, kamperen, vissen, golfen, enz.) zijn risicovol.

Virginie Villers

EAU THERMALE

Avène

Intense Protect 50⁺

NIEUWE ZONNEFILTER
TriAsorB™

ZEER HOGE BESCHERMING
UVB + UVA + BLAUW LICHT

VOOR DE MEEST INTENSE ZONNESTRALLEN EN
DE MEEST KWETSBARE HUID

20 JAAR ONDERZOEK PIERRE FABRE

TriAsorB™

UVB - UVA - BLAUW LICHT HEV



- SNELLE ABSORPTIE 3 sec
- ULTRA-WATERBESTENDIG
- INTENSE HYDRATATIE 8u¹
- ONZICHTBAAR OP DE HUID
- UITERST VEILIG
- ZONDER NANOPARTIKELS EN OCTOCRYLEEN²
- ZEER HOGE TOLERANTIE VOOR HUID EN OGEN
- BABY'S*, KINDEREN EN VOLWASSENEN

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène
PARIS



Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

* Vanaf 6 maanden

(1) IH kinetiek 24 uur, 24 proefpersonen. (2) Benzophenone Accumulates over Time from the Degradation of Octocrylene in Commercial Sunscreen Products, C. A. Downs, Joseph C. DiNardo, Didier Stien, Alice M. S. Rodrigues, and Philippe Lebaron, Chemical Research in Toxicology 2021 34 (4), 1046-1054

2021-CA-0538

Opsporing en bescherming cruciaal in de strijd tegen de opmars van melanomen

De acute en chronische blootstelling aan ultraviolette straling brengt ernstige schade toe aan de huid door zonne-erytheem, immunosuppressie, fotoveroudering en een proces van fotocarcinogenese te veroorzaken.

Jaarlijks telt België ongeveer 42.000 nieuwe patiënten met huidkanker, waardoor het de meest voorkomende vorm van kanker is en ook deze met de snelste toename.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

PROFESSOR VÉRONIQUE DEL MARMOL, DERMATOLOOG, ERASME.

"Huidkanker is een van de weinige kankers waarvan we de oorzaak kennen: er is een direct verband tussen blootstelling aan UV-straling en huidkanker. Dat betekent dus ook dat we het grotendeels kunnen voorkomen, maar daarvoor moeten we onze patiënten leren hun gedrag te veranderen. Want hoewel bijna iedereen weet dat de overmatige blootstelling aan de zon schadelijk kan zijn, beschermen in de praktijk veel te weinig mensen zichzelf. Met alle gevolgen van dien," benadrukt professor del Marmol.



1 OP DE 5 MELANOMEN WORDT NIET GEDIAGNOSTICEERD VANWEGE DE CORONACRISIS.

De pandemie zorgde ervoor dat het aantal gediagnosticeerde kankers aanzienlijk is gedaald, zoals de Stichting Kankerregistratie na de eerste golf al had vastgesteld. En deze statistiek geldt ook voor huidkanker.

Uit een wereldwijd onderzoek onder 734 dermatologen tussen november en december 2020 blijkt dat dit alarmerende probleem aanhoudt. Vergeleken met een typisch jaar voor huidonderzoeken, schatten dermatologen dat een vijfde (21%) van de melanomen waarschijnlijk niet gediagnosticeerd is en een derde (33,6%) van de afspraken wordt gemist door de pandemie. Als we deze cijfers * vergelijken met de meest recente incidentie van melanoom, zouden wereldwijd 60.192 gevallen onopgemerkt blijven. Voor België zou het gaan om 739 niet-gediagnosticeerde gevallen van maligne huidtumoren in een vroeg stadium.

"De coronacrisis heeft een aanzienlijke impact op de vroege opsporing van alle soorten kanker en in het bijzonder

huidkanker. Veel patiënten, en vooral de ouderen, stellen een bezoek aan de arts uit. Hierdoor blijven veel huidkankers onopgemerkt en neemt het risico op morbiditeit en mortaliteit toe. Vandaar onze bewustmaking bij het publiek: controleer uw huid en raadpleeg bij twijfel uw arts of dermatoloog. In deze crisistijd is het nog nooit zo belangrijk geweest om jouw persoonlijke risicoprofiel te begrijpen en het bijbehorende risico te beheersen," beklemtoont Dr. Harm van der Endt, voorzitter ad interim van Euromelanoma België.

De Euromelanoma-campagne

Om zoveel mogelijk patiënten bewust te maken van de risico's van huidkanker, lanceert Euromelanoma nu een videocampagne op haar Facebook- en Instagram-pagina's. *"Het thema van de internationale campagne van dit jaar is: Uw verleden bepaalt uw toekomst. Het doel is om patiënten te wijzen op alle risicofactoren. Elke patiënt heeft een risico op de ontwikkeling van huidkanker,"* benadrukt professor Véronique del Marmol, voorzitter van Euromelanoma Europe. Daarom hamert Euromelanoma, zoals elk jaar, op het zelfonderzoek. *"Hoewel het thema van onze campagne elk jaar verandert, blijft de boodschap dezelfde: bescherm je huid tegen de zon en laat je testen. We proberen ook iedereen voor te lichten over de kansen op de genezing van huidkanker als ze maar tijdig wordt gediagnosticeerd."*



Screening en fotoprotectie

De vroege opsporing en voorlichting van de patiënt bij zelfonderzoek van laesies via de ABCDE-methode, is de sleutel om de trend te keren. De patiënt moet opletten voor verdachte laesies, ook op de nagels. De externe bescherming omvat zonneproducten en kleding. Dit kan ook niet los worden gezien van het aanleren van aangepast gedrag tegenover de zon zoals het vermijden van langdurige blootstelling, enz. En er is het belang van de 'vroege' bescherming tegen UV-straling in het onderwijs bv. met het gebruik van ruimten voor kinderen die beschut zijn tegen de zon, de kinderen in kleuterscholen, enz. De hoge beschermende producten hebben, mits een correct gebruik, hun beschermende werking aangetoond tegen de meeste schadelijke effecten van de zon, op voorwaarde dat ze geformuleerd zijn in overeenstemming met de specificaties die perfect omschreven zijn in de Europese aanbevelingen. Verschillende onderzoeken tonen hun effectiviteit aan bij de primaire preventie van alle huidkankers.



Het regelmatig en dagelijkse gebruik van hoge beschermingsproducten vermindert het risico op de ontwikkeling van melanomen met ongeveer 50%.

Daarom is het essentieel dat alle zorgverleners hun patiënten voorlichten over het gebruik van een geschikte bescherming in combinatie met een gepast gedrag.

De formules van fotoprotectie

De afgelopen jaren werden verschillende soorten filters ontwikkeld, waarbij de combinatie van verschillende filters het mogelijk maakt lichtbeschermende verzorgingsproducten te verkrijgen met een zeer goede dosering en uitgebalanceerde absorptie van UVB- en UVA-stralen.

"Verschillende chemische filters kunnen irritaties veroorzaken (pruritus, tintelingen die onmiddellijk optreden na het aanbrengen van PPS, papulaire en erythemateuze laesies op de zones van toepassing die al dan niet aan de zon zijn blootgesteld), contactallergieën (erythemateuze reacties en/of eczeemcontact), contactfotoallergieën of een combinatie van de twee soorten contactallergie. Bij deze filters horen onder meer octocryleen, waarvan de meldingen van toxiciteit en allergie toenemen en ertoe leiden dat fotoprotectieve zorg geformuleerd met deze filter niet langer wordt aanbevolen," zegt professor An Goossens, Afdeling Dermatologie, UZ Leuven.

De milieu-impact

De zonnefilterproducten blijken na verschillende publicaties betrokken te zijn bij de aantasting van de koraalriffen. De methodologie en de resultaten van sommige onderzoeken zijn in twijfel getrokken door wetenschappelijke experts in koraalriffen, die de koraalverbleking toeschrijven aan klimaatverandering en de verontreiniging van de kusten. Omdat de twijfels echter blijven bestaan, benadrukken sommige laboratoria de verminderde impact van hun producten op het mariene milieu (koralen, voedselketen, mariene biodiversiteit) en ontwikkelen ze formuleringen en toepassingsvormen die meer respect hebben voor de koraalriffen.

Deze behandelingen zijn geformuleerd met een minimum aan zonnefilters en bevatten geen siliconen. Dit moet leiden tot een optimale biologische afbreekbaarheid en een verminderde impact.



Een PPS met de eenvoudigste samenstelling (minder filters en vooral zonder de opname van potentieel allergene chemische filters) zal minder snel ongewenste effecten veroorzaken, vandaar de neiging van de meeste medische dermocosmetische laboratoria om de formules van hun PPS-crèmes, sprays en melken te vereenvoudigen.

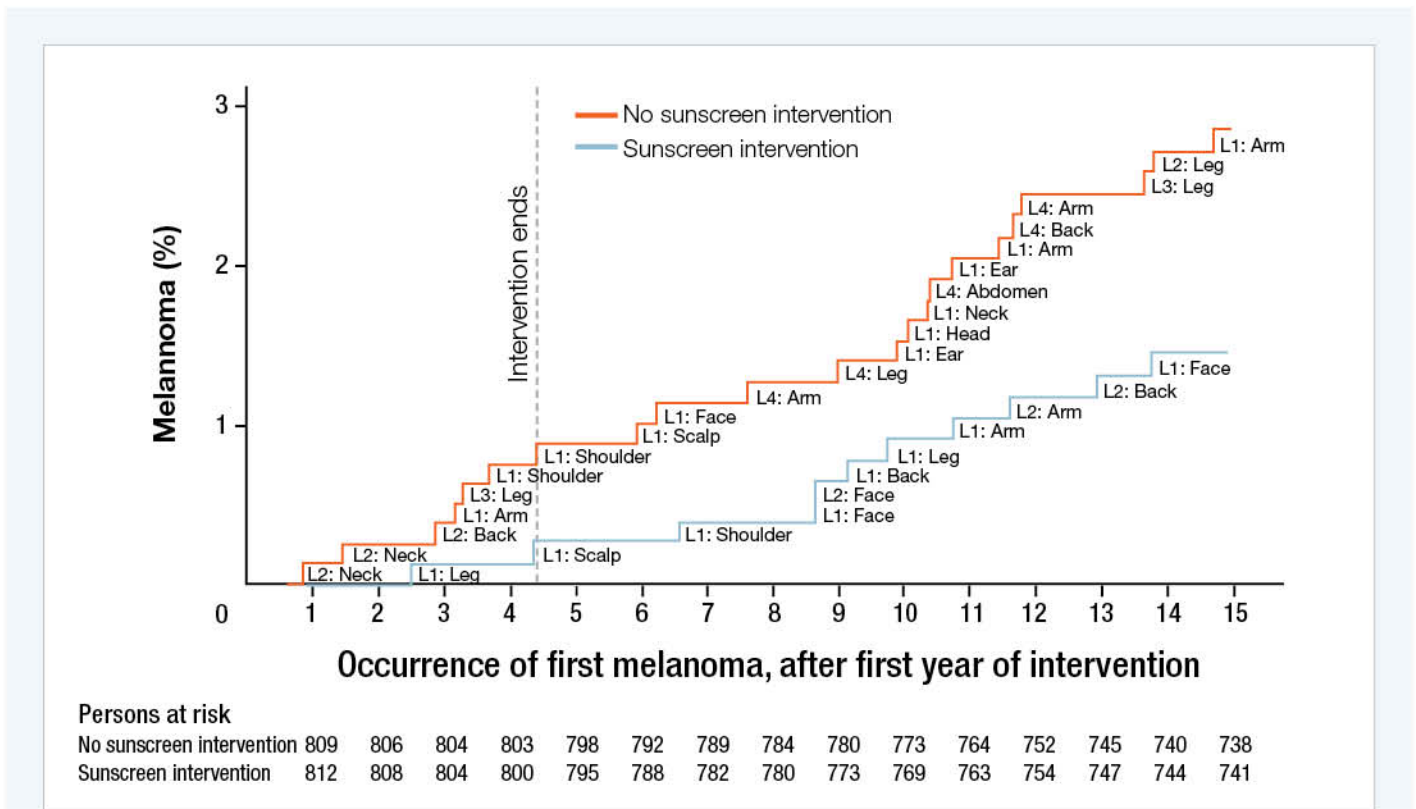


Fig 2. Occurrence of first primary melanoma by level of invasion and anatomic site in the two sunscreen treatment groups

Ref.: Green et al, J Clin Oncol 2011(*bron : WHO)

A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

EXOMEGA CONTROL EMOLLIËRENDE BALSEM

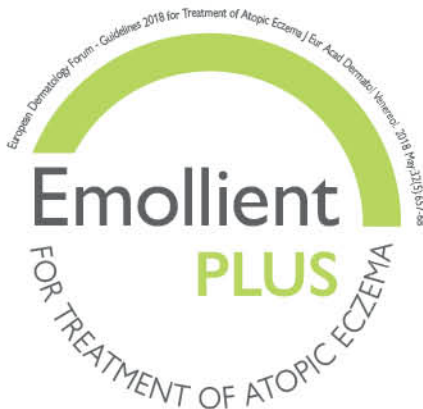
EXOMEGA CONTROL

DROGE HUID MET NEIGING TOT ATOPISCH ECZEEM

Verzacht het gevoel ✓
van jeuk

Houdt het gevoel ✓
van irritatie
onder controle

Gelaat en lichaam ✓



Vanaf de geboorte



GEPATENTEERD PLANTENKIEMEXTRACT VAN RHEALBA® HAVER

- Dermatologische eigenschappen:
 - Herbalancerend
 - Kalmerend
 - Herstellend
- Geen aantoonbare eiwitten
- Rhealba® Haver afkomstig uit de biologische landbouw
- Made in France



Pierre Fabre
Derma-Cosmétique

Beschikbaar in de apotheek en parafarmacie

20210142

Arnica montana in vier hoofdpunten

Men gebruikt de hele plant die is aangewezen in geval van een shock of een trauma, ongeacht de oorsprong (fysiek of psychologisch).

1. De plantkunde

Het arnicageslacht behoort tot de asteraceae-familie (net als kamille en goudsbloem) en heeft meer dan 30 soorten. Arnica montana is een vaste inheemse plant in bergachtige streken van Europa en Zuid-Rusland.

Wist u dit?

Het is de bestverkochte plant in drogisterijen en is zo populair dat Arnica in het wild bijna uitgestorven is. In Frankrijk en Duitsland is het oogsten van arnica gereguleerd om te voorkomen dat de plant zou verdwijnen.

Uit de plant werden intussen veel stoffen geïsoleerd die zijn talrijke indicaties verklaren:

- ➔ sesquiterpeenlactonen van 0,2 tot 0,5%. Helenalin en dihydrohelenaline zijn de stoffen die verantwoordelijk zijn voor de ontstekings- en pijnstillende eigenschappen van de plant;
- ➔ 0,2% flavonoiden (spinacetine glycosiden, hispiduline).

2. De indicaties

Lichamelijke traumata

- ➔ **Kneuzingen, verzwikkingen, ontwrichtingen, tendinitis, atletische overbelasting, met een gevoel van blauwe plekken en stijfheid.** Arnica is in al deze situaties aanbevolen omdat het de schadelijke gevolgen van het trauma zal vermijden. Arnica wordt des te meer aangewezen wanneer algemene tekenen aanwezig zijn: algemene pijn, slechte nacht met een gevoel dat het bed te hard is.
- ➔ **Breuken, trauma:** de toediening ervan zal, samen met een adequate behandeling, de prognose van het trauma verbeteren en de progressie ervan bevorderen.
- ➔ **Postoperatief:** bevordert de genezing, vermindert de hematomen en de pijn bij het ontwaken.
- ➔ **Bevalling:** arnica vergemakkelijkt de bevalling, kalmeert de pijn en vermindert het risico op bloedingen.
- ➔ **Stoornissen in de microcirculatie:** hematomen, kneuzingen.

Psychische traumata

Slaapstoornissen, angst... na getuige te zijn geweest van een ongeval, shock of aanval... of na het oplopen van een psychologisch trauma.

3. De dosering

Arnica montana wordt afhankelijk van de situatie aanbevolen in verschillende doseringsvormen die geschikt zijn voor orale toediening (granulen, doses) of voor lokale toediening (moedertinctuur, gel, crème, zalf). De orale en de topische toediening kunnen worden gecombineerd voor een maximale effectiviteit, en vooral tijdens sportieve inspanningen.

- ➔ Bij kleine traumata en gynaecologie: 4 of 5 CH.
- ➔ Het verschijnen van algemene symptomen: 7 tot 9 CH.
- ➔ Bij ernstige traumata: 15 of 30 CH.



Deze behandelingen zijn mogelijk voor alle patiënten, inclusief kinderen, zwangere en zogende vrouwen en patiënten die meerdere geneesmiddelen gebruiken.

4. Uw deskundig advies

*"De fysiotherapeutische aanpak verdient vooral de voorkeur als reactie op talrijke ontstekingspijnen, en vooral bij osteoarthritis, spier- en ligamentletsels, verzwikkingen, enz. Patiënten moeten wel fysiek bezig blijven maar dan wel aangepast aan hun toestand. Fysiotherapie is een integraal onderdeel van de behandeling. Bioregulerende geneesmiddelen bevatten voornamelijk natuurlijke componenten in concentraties die hoog genoeg zijn om de biologische processen van het lichaam te corrigeren, maar ook zo laag dat er geen nadelige effecten zijn. Ze worden daarom goed verdragen, ook door kinderen, ouderen en zwangere vrouwen. Ze moeten worden geïntegreerd bij de behandeling van ontstekingsklachten, ongeacht de oorzaak. Van deze bioregulerende behandelingen heeft het werkzame bestanddeel van helanine in arnica reeds zijn doeltreffendheid bewezen bij de behandeling van talrijke ontstekingsremmende pathologieën. Het is een therapeutische optie voor eenvoudig advies in de apotheek," aldus **professor Luc Dr Luc Vanden Bossche, Fysiotherapie UZ Gent.***

"Sommige onderzoeken tonen aan dat een gel met arnica de pijn kan verzachten en de mobiliteit en gewrichtsstijfheid kan verbeteren bij mensen met artrose in de vingers met eenzelfde effectiviteit als ibuprofen. Deze onderzoeken tonen aan dat arnica een effectief alternatief is voor het gebruik van NSAID's (zoals ibuprofen) om dit soort aandoeningen te behandelen," besluit de expert.

Ann Daelemans

ALLE KRACHT VAN ARNICA IN EEN MASSAGEBEHANDELING



TONIFIËRENDE CREME

*met verse Arnica planten**

Bevordert spierherstel na een inspanning

Helpt bij spierversmoeidheid en
bij een gevoel van spierstijfheid

Lichte en vloeibare textuur voor
een aangename massage-ervaring

* Cosmetisch product speciaal samengesteld op basis van verse plantenextracten van Arnica montana, die bekend staat om zijn kalmerende eigenschappen. Breng 3 keer per dag aan d.m.v. circulaire massages en inmasseren tot volledige indringing.

** Onder gebruikers van Arnicrème. Waargenomen doeltreffendheid. Consumententest bij 116 personen. Hervatting van sportactiviteit na gemiddeld 1,86 dagen.



Your health deserves the greatest respect

SAMY EN DE MEGAMAFFEMETA-CELLEN, EEN KINDERBOEK OVER DE TABOES ROND KANKER

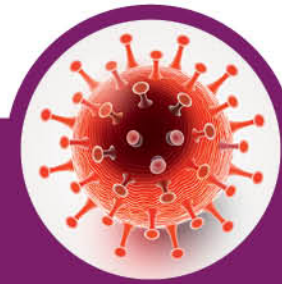
Hoe gaat een kind om met de borstkanker van zijn mama?

1 op de 8 vrouwen krijgt tijdens haar leven te maken met borstkanker. Het woord 'kanker' brengt vaak onrust, angst en onbegrip met zich mee. In dat geval ontbreken vaak de juiste woorden om de mensen om je heen uit te leggen en gerust te stellen, niet op zijn minst de kinderen. Vanuit deze vaststelling ontsproot het idee voor een kinderboek. Het vertelt het verhaal van een jonge jongen wiens moeder uitgezaaide borstkanker heeft. Met zijn eigen kinderlijke woorden, zonder taboes, stelt dit boek andere kinderen die hetzelfde meemaken als Samy in staat om de situatie beter te begrijpen en om er beter mee te kunnen omgaan.



"Leven met borstkanker gaat veel verder dan het medische aspect. Het zorgt ook voor veel sociale uitdagingen. We wilden inspelen op een specifieke behoefte van patiënten gezien het gebrek aan informatie om er adequaat over te praten met kinderen. Het boek leek een ideaal medium en we namen de nodige tijd door patiënten en specialisten in het veld te raadplegen, om het zo goed mogelijk te ontwerpen, pagina na pagina en tekening na tekening," verklaart Gina Volkaert, woordvoerder van Novartis BeLux.

'Samy en de megamaffemeta-cellen' is gratis verkrijgbaar via samy@artappeal.be. Het boek zal ook in verschillende ziekenhuizen in de afdeling oncologie verkrijgbaar zijn.



Een jaar COVID: een update over de trends van het afgelopen jaar..

De verkoop van **producten tegen hoest en verkoudheid** kende deze winter een relatieve daling met **45%** ten opzichte van begin 2020. Hetzelfde geldt voor de **pijnstillers**. Deze afname zou verklaard kunnen worden door een lagere circulatie van bacteriën en virussen als gevolg van de 1,5-meter maatregelen.

Sinds april 2020 nam de aankoopfrequentie van producten **tegen diarree met 50% af**.

"Door de vermindering van griepsymptomen en de circulatie van virussen en bacteriën, beseffen we de impact van sociale afstandsmaatregelen in het hartje van de winter," benadrukt **Aline Légipont, apotheker bij Newpharma**.

De grote winnaars tijdens deze crisis waren vitamine D, vooral tijdens de tweede golf, evenals echinacea-preparaten en zinksupplementen, waarvan de verkoop sinds vorig jaar **vervijfvoudigde**.

Na de zeer sterke vraag tussen maart 2020 en februari 2021, **vielen de handgels** en dergelijke, eerder onverwacht, sinds februari terug op hetzelfde niveau als vóór de gezondheidscrisis.

COVID-zelftests zijn intussen al een groot succes.

HET CIJFER
8000

MEER DAN
**8.000 VERKOCHTE
TESTS IN AMPER
10 DAGEN.**

Bron: Newpharma



Euromelanoma werd in 1999 opgericht door 6 Belgische dermatologen en is nu als een netwerk van Europese vrijwillige dermatologen aanwezig in 33 landen. Samen werken ze aan de bewustwording over huidkanker. Euromelanoma wil vooral het bewustzijn vergroten en het publiek informeren. Het is ook zijn missie om de wetenschappelijke kennis te delen met hun dermatologen collega's over de hele wereld en om nationale en Europese beleidsmakers te ondersteunen en te adviseren. Meer dan 1.000.000 mensen bezochten reeds de website www.euromelanoma.org.

45.000 mensen gingen tijdens de jaarlijkse preventiedagen in op de gratis huidscreening.

Het cijfer 2,55 miljoen

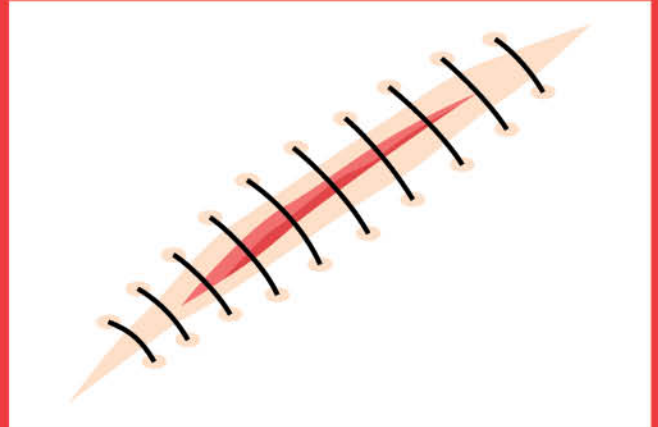
Jaarlijks wordt de huid van 2,55 miljoen Belgen 'getekend' door een nieuw litteken.

Een onderzoek bij de bevolking wees uit dat littekens vooral een emotionele of esthetische impact hebben.

50% is het benaderende aantal patiënten dat abnormale littekens krijgen na een chirurgische ingreep.²

91% van de patiënten die een chirurgische ingreep ondergingen wensen dat hun littekens minder zichtbaar zouden zijn.³

Klinische studies toonden intussen aan de effectiviteit aan van de littekenbeperkende Hansaplast patch in de behandeling van gekleurde hypertropische en van keloïde littekens. De patches verfijnen, verbleken en versoepelen de littekens. De eerste resultaten zijn reeds zichtbaar na 3 tot 4 weken. De littekens stompden /vervlakken na 8 weken wanneer de patch dagelijks wordt gebruikt gedurende minstens 12 uur. *



1.Monstrey et al. (2014) Updated scar management practical guidelines : non-invasive and invasive measures
2.Ghazawi, FM et al. (2018), Insights into the Pathophysiology of Hypertrophic Scars and Keloids : How Do They Differ ? Advances I Skin & Wound Care, 31 (1), 582-595
3.Balci, DD ; Inandi, T ; Dogramaci, CA & Celik, E (2009). DLQI scores in patients with keloids and hypertrophic scars : a prospective case control study. Journal of the German Society of Dermatology, 7(8), 688-92
*Schmidt A et al. (2001) Treating hypertrophic scars for 12 or 24 hours with a self-adhesive hydroactive polyurethane dressing. Journal of Wound Care 10(5):149-153

earClin Spray

Formule
3 IN 1

De bijzondere 3in1 formule van earClin® Spray behandelt de 3 meest voorkomende oorklachten, op een effectieve, milde en verzorgende manier.

- 1) Reinigt het oor
- 2) Verlicht en voorkomt jeuk
- 3) Lost oorproppen op



ADVISEER EARCLIN SPRAY 3IN1

- Bij verhoogde productie van oorsmeer
- Geschikt voor de hele familie vanaf 3 jaar
- Ook bij gebruik van hoorapparaten, oordoppen, voor zwemmers...

IN 3 EENVOUDIGE STAPPEN:



REVOGAN

NIEUW in het Folavit 0,4 gamma

Gezond doorheen de zwangerschap. Van wens tot wieg.



Fase 1:



De zwangerschapswens

START TIJDIG MET FOLIUMZUUR,
VANAF DE WENS

Folavit 0,4 Start

Aanbevolen vanaf de zwangerschapswens

- tot bevestiging zwangerschap, daarna overschakelen naar **Folavit 0,4 Essential**
- of tot 3 maanden na bevruchting

Bevat de actieve vorm van foliumzuur

(451 µg calcium-L-methylfolaat, wat equivalent is aan 400 µg foliumzuur per tablet)

90 tabletten:

Aanbevolen publieksprijs van €14,60 of €4,86 per maand

Fase 2:



Zwangerschap en borstvoeding

GA VERDER MET ESSENTIËLE
VOEDINGSSTOFFEN TOT DE WIEG

Folavit 0,4 Essential

Aanbevolen vanaf bevestiging van de zwangerschap

- mag tijdens de hele zwangerschap
- en tijdens de borstvoedingsperiode ingenomen worden

1 tablet met

- actieve vorm van foliumzuur (451 µg calcium-L-methylfolaat, wat equivalent is aan 400 µg foliumzuur per tablet)
- 100 µg jodium (onder de vorm van kaliumjodide)

1 capsule (zonder gelatine) met

- 10 µg vitamine D3
- 200 mg docosahexaeenzuur (DHA) (algenolie)

30 tabletten + 30 capsules:

Aanbevolen publieksprijs van €18,84

90 tabletten + 90 capsules:

Aanbevolen publieksprijs van €49,40 of €16,47 per maand



Folavit 0,4 Start en Folavit 0,4 Essential zijn ook geschikt voor vegetariërs en veganisten.



Ik reis binnenkort met de bus door de Algarve. Maar ik heb soms last van gezwollen kuit en zware benen. Kan ik er iets aan verhelpen?

Lange reizen per vliegtuig, trein, bus of auto kunnen voor een probleem zorgen, zelfs bij mensen zonder voor-geschiedenis van veneuze insufficiëntie. Het risico op de ontwikkeling van een diepe veneuze trombose of zelfs longembolie stijgt. Dit houdt verband met de veneuze stasis als gevolg van het langdurig zitten.

Steunkousen zorgen voor een preventieve en comfortabele compressie. Ze ondersteunen de spieractiviteit van de kuit en activeren zo de bloeddorstrooming. Ze helpen het water vast te houden en het gevoel van zware benen en tintelingen te voorkomen.

Lokale venotonica worden gebruikt naast het dragen van steunkousen (of sokken) of in combinatie met orale venotonica. Ze hebben een venotone, vasculoprotectieve, pijnstillende en anti-oedemateuze werking. Ze verfrissen en verlichten zware benen en zijn beschikbaar in gels, crèmes of sprays. Deze lokale venotonica worden twee tot drie keer per dag gebruikt. Men moet deze venotonica aanbrengen vanaf de enkel en met een cirkelvormige massage verdergaan naar de bovenkant van het been.

Het is aanbevolen om venotonica in de vorm van een crème of gel minimaal 20 minuten voor het aanbrengen van een kous aan te brengen. Er zijn ook formules met een koud effect dat direct op de kousen of panty's kan worden gebruikt. Ze bieden onmiddellijk verlichting en zijn vooral handig tijdens het reizen.

U kunt deze patiënt ook adviseren om zich goed te hydrateren, de benen niet te kruisen tijdens het reizen en geen strakke kleding te dragen.

Ik ben een maand zwanger. Is het echt nodig dat ik nu al het voedingssupplement dat mijn arts me voorschreef, inneem?

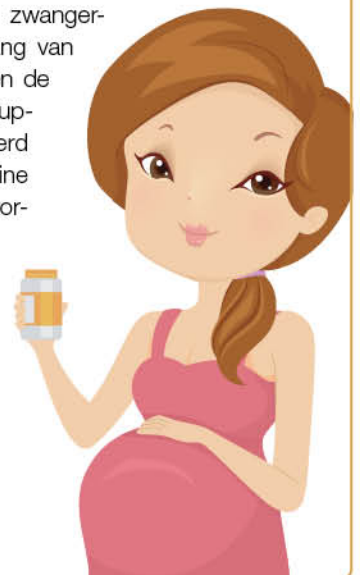
JA

Tijdens de eerste levensmaanden gaat de groei normaal gesproken erg snel en dat heeft gevolgen voor de dekking van de voedingsbehoeften in de pre- en postnatale periode. Studies van sociaal achtergestelde bevolkingsgroepen geven aan dat een groeiachterstand vaak al heel vroeg wordt waargenomen, wat wijst op tekorten in de intra-uteriene omgeving. Tussentijdse maatregelen om de voedingsstatus van moeders tijdens de zwangerschap te versterken, verbeteren de lengte bij de geboorte, maar hebben ook een bescheiden invloed op de postnatale groei.

Prospectief Multicenter onderzoek bracht de resultaten samen van nutriëntensuppletie uitgevoerd in kleine steden en plattelandsdistricten in de Democratische Republiek Congo, Guatemala, India en Pakistan.

De bevindingen van dit werk toonden aan dat voedingsinterventies vóór de conceptie of tijdens de vroege zwangerschap de gewichtstoename en vooral de lengte van zuigelingen tot de leeftijd van 6 maanden verbeteren.

Benadruk als apotheker, zodra u verneemt dat iemand een zwangerschapswens heeft, het belang van een evenwichtige voeding en de inname van een voedingssupplement, speciaal geformuleerd met foliumzuur, een vitamine die essentieel is voor de vorming van de neurale buis.



Referentie: Krebs NF et coll.: Growth from birth through six months for infants of mothers in the « Women first» preconception maternal nutrition trial. J Pediatr 2021; 229: 199-206.

Vragen van patiënten

Frontline Homeguard zorgt voor een gezonde omgeving

Deze huisspray elimineert vlooiën, vlooiënlarven en teken in huis en de omgeving. Het heeft een blijvend effect tot 6 maanden. Dankzij de snelwerkende formule helpt deze spray om een vlooiënplaag nog beter aan te pakken.

De formule

- **S-methopreen** is een groeiregulator bij insecten die werkt als een insectenspecifiek hormoon dat de ontwikkeling van vlooiëneitjes tegengaat.
- **Permethrin** zal de vlooiën en larven doden en het zenuwstelsel van insecten aantasten en via spierkrampen en verlamming tot hun dood leiden.

Het gebruik

Het te behandelen oppervlak stofzuigen en het product sprayen gedurende 1 tot 3 seconden op een afstand van 30 cm. Bij toepassingen in een ruimte een tussenpoos van minimaal 6 maanden aanhouden. Voor het beste resultaat gebruikt men deze spray in combinatie met een vlooiën- en tekenbehandeling van het huisdier.

De prijs

Spray: 14,99 €



Tasectan® van Therabel Pharma, maakt komaf met diarree

Tasectan® is een medisch hulpmiddel dat is ontwikkeld om de symptomen van diarree door verschillende oorzaken onder controle te houden en te verminderen. Het is werkzaam binnen 12 uur.

Tasectan® 45 capsules vervolledigt nu het gamma bestaande uit 15 capsules voor volwassenen en Tasectan® Kids 20 zakjes. Dankzij de verschillende galenische vormen biedt Tasectan® een snelle en doeltreffende behandeling voor het hele gezin.

De formule en het werkingsmechanisme

Tasectan® is samengesteld uit gelatinetannaat en ondergaat geen wijzigingen in de maag. Het actieve bestanddeel van Tasectan® vormt een laagje dat het darmslijmvlies beschermt en zo de frequentie en duur van diarree vermindert.

De prijs

15 capsules: 15,80 €

20 zakjes: 16,30 €

45 capsules: 34,80 €



Zeep van T-LABO, propeere en zachte handen

Deze handverzorging is zacht en voedend en is geschikt voor een gevoelige huid en voor alle leeftijden. Deze natuurlijke zeep bestaat uit etherische oliën van citrusvruchten, cederhout en rozemarijn. Dankzij deze mengeling wordt de huid gereinigd en blijft ze zacht en gevoed.

De prijs

Pompflesje 500 ml: 19,50 €

Shampoobar met mango van Laboratoires Klorane, ook een helpende hand voor het milieu

Deze shampoo voor droog haar is nu uit in een vaste vorm, een 'bar', net als een stuk zeep. Hij is geschikt voor het hele gezin vanaf drie jaar. Het haar blijft heel gezond en het milieu is heel blij met minder afval.

De formule

Mango (*Mangifera indica* L.) bevat veel vetzuren en polysacchariden met een voedende en beschermende werking.

De prijs

Shampoobar

80g: 9,90 €



Bariésun van URIAG, hoe zonnebescherming en genieten samengaan voor elk huidtype



Deze verschillende zonnebeschermingsgamma's combineren een systeem dat de UV-straling filtert met werkzame stoffen die het epidermis beschermen en herstellen. Bovendien zijn ze verpakt in speelse toedieningsvormen, voelen ze heerlijk aan en zijn ze ook geschikt voor de meest gevoelige huidtypes. Galenische vormen voor ieders smaak en gevoel: crème, melk, spray, droge olie, vloeibaar, onzichtbare stick. Kortom, genoeg keuze voor het hele gezin. Nieuw is ook dat deze zonneproducten de zeeën en oceanen niet aantasten.

De prijs
van 11,00 tot 21,90 €



Alline proMEN van TRENKER, antihaairuitval complex

Androgene alopecia wordt meestal veroorzaakt door testosteron, maar kan worden verklaard door oorzaken zoals een slechte voeding, stress of andere externe factoren. Dit haarverlies kan worden vertraagd door voedingssupplementen, zolang ze maar volledig zijn samengesteld.

De formule

Kératine Keramax®
Extract van Venushaar
Combinatie van 11 vitamines en 2 mineralen (zink en ijzer)

Het gebruik

1 tablet per dag met een groot glas water voor een maaltijd.

De prijs

30 tabletten: 39,99 €
90 tabletten: 94,95 €

U kreeg bij deze Farmassistente een staaltje van **Systane® Ultra** zonder conserveermiddel.

Wenst u meer staaltjes?
Stuur gewoon een mail naar care_bl.customer@alcon.com of bel naar 015/53 31 11.



Fundamenteel masker DermAbsolu van AVENE, een en al zachtheid

Deze verzorging richt zich op de rijpere huid die haar helderheid, comfort en dichtheid wil terugwinnen. Dit masker met een gel-crèmetextuur dat deel moet uitmaken van een schoonheidsroutine, zorgt voor een gevoel van frisheid bij het aanbrengen. Door de microdruppels olie die het bevat zal de waterige, lichte en smeltende emulsie de werkzame stoffen tijdens de blootstellingstijd verspreiden. In slechts 10 minuten is de huid intens gehydrateerd, verstevigd en stralend.

De formule

- **Bakuchiol**, sterke werking bij het herstel van de cellen, is van plantaardige oorsprong.
- **Glycoleol** helpt de droogte van de huid te bestrijden en de barrièrefunctie te versterken.

De prijs

Tube 35ml: 38,35 €



BLAASONTSTEKING? SNEL, FEMANNOSE[®]N!

Behandeling
en preventie



MET
D-mannose

ZONDER
risico op
resistentie*

ZONDER
voorschrift

✓ Fruitsmaak



Ontdek de werking van D-mannose.
Scan deze code met uw smartphone.

Behandelt en voorkomt
blaasontsteking en urineweginfecties.

*In Europa worden jaarlijks 33.000 sterfgevallen in verband gebracht met antibioticaresistentie. Bron: WGO, Report 2019.
Vrij te verkrijgen in de apotheek per 14 of 30 zakjes. Medisch hulpmiddel van klasse IIa