

Farmassistente

DAGELIJKE BEGELEIDING IN DE APOTHEEKPRAKTIJK
NR 160 - FEBRUARI 2022



Blijven leren OBESITAS

SLAAP-
DOSSIER



Dermatologie
HUIDREACTIES
NA COVIDVACCIN

Beroep
RODEGISTRIJST
EN WAT ER
VERANDERT

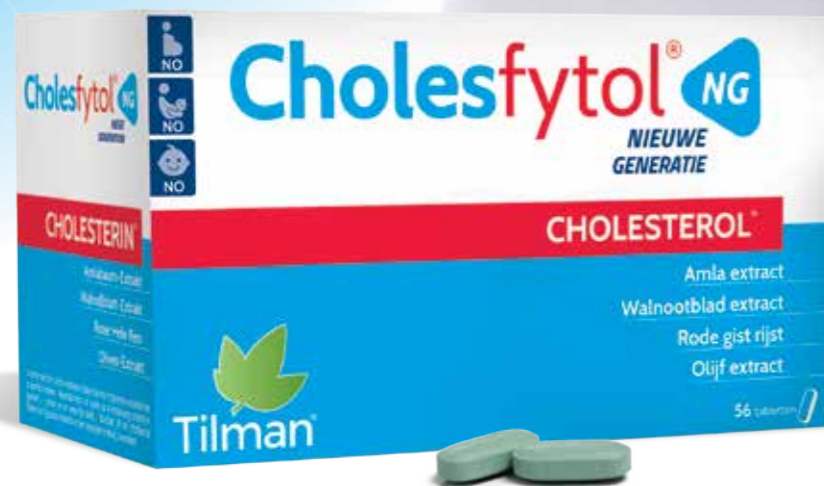
Gezondheid
ARTROSE-
PATIËNTEN
EN PIJN

Cijfer
40% VAN DE KANKERS
ZOU KUNNEN
VERMEDEN WORDEN

Het anti-cholesterol product van de nieuwe generatie

Drievoudig effect

- ➔ Eliminatie door de LDL-receptoren¹
- ➔ Productie van cholesterol
- ➔ Oxidatie van LDL²



2 per dag
eenmaal 's avonds

- ✓ Klinisch bestudeerde bestanddelen
- ✓ Uitstekende spiertolerantie

56 tabletten • 19,80 € • CNK : 4227-484

112 tabletten • 34,50 € • CNK : 4227-492

¹Variya BC et al. Suppression of abdominal fat and anti-hyperlipidemic potential of Emblica officinalis: Upregulation of PPARs and identification of active moiety. BIOMED PHARMACOTHER. 2018;108:1274-81 • ²Verhoeven V et al. Can red yeast rice and olive extract improve lipid profile and cardiovascular risk in metabolic syndrome? A double blind, placebo controlled randomized trial. BMC Complement Altern Med. 2015;15:52 • * Helpt bij het reguleren van de vetstofwisseling (cholesterol en triglyceriden)



Als we 75 jaar zijn hebben we een kwart-eeuw geslapen!



We brengen gemiddeld bijna een derde van ons leven slapend door en meer dan 30% van ons klaagt over te korte, rusteloze nachten...

De gevolgen van een chronisch slaapttekort voor de gezondheid kunnen talrijk zijn: gewichtstoename, diabetes, intensere pijn, depressie, verergering van ademhalings- en cardiovasculaire ziekten, in slaap vallen achter het stuur of op het werk, enz.

Bovendien kunnen depressies, angsten, stemmingsstoornissen en verlies van levenslust die vaak interactief gelinkt zijn aan een slechte slaap, ons op elk moment overkomen. Een kwaal die meer voorkomt dan u denkt, en helaas niet altijd op de juiste manier wordt gediagnosticeerd en behandeld.

Van het leerproces tot het onthouden en de effectiviteit van het immuunsysteem, de slaap is betrokken op alle niveaus van ons welzijn en is de enige manier om onze fysieke en psychologische kracht en vermogen te herstellen.

We beschikken nu over een heel arsenaal genees- en andere middelen om dit ernstige probleem te verhelpen. Waarom en vooral hoe kunt u zorgen voor de slaap van uw patiënten?

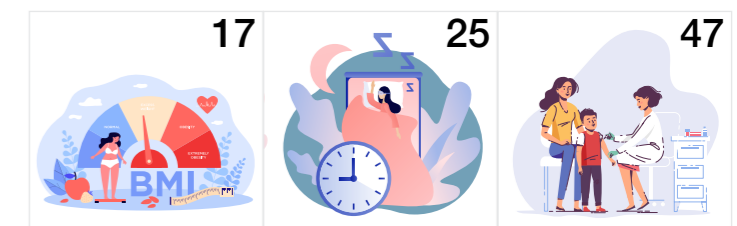
In dit nummer kunt u advies en informatie verzamelen om de slaap van uw patiënten te helpen of te verbeteren. We hebben een reeks experts gesproken om u te helpen de verschillende slaapproblemen beter te zien, te begrijpen en te behandelen en de weg naar een goede mentale en fysieke gezondheid te vinden.

De redactie

Inhoudstafel

FORMATIE

Actualiteit Algemeen nieuws	04-05
Laboratoriuminfo	06
Beroep Rodegijstrijt: veranderingen op til	07
Cijfer 40% van de kankers zou kunnen vermeden worden	09-10
Gezondheid De pijn speelt 9 op de 10 artrosepatiënten parten	13-14
Blijven leren Obesitas, een toenemend probleem	17-23
Slaapdossier De slaap in 8 hoofdstukken	26-27
Hoe zit de slaap precies in elkaar?	28
Slaap en stress, een vicieuze cirkel	30-31
Ademhaling belet de slaap	33
CGT en slaapcoaching	34-35
De farmacologische aanpak van slapeloosheid	36
Verslaafd aan benzodiazepinen: wat kan men doen?	37-38
Kan de natuur een handje helpen?	39
Valeriaan, OTC-advies nummer 1	40-41
Slapeloosheid bij de kinderen	42-43
Dermatologie Huidreacties na een covidvaccin	44
Vragen van patiënten	47-48
Update	51
Nieuws	52-54



MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 160 - FEBRUARI 2022 - TARIEF 1,50€

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

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

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!



■ Noodanticonceptie

Verschillende wetenschappelijke instellingen en beroepsverenigingen van eerste lijnszorgverleners maakten een update om de aanbevelingen met betrekking tot het gebruik van (hormonale) noodanticonceptie in ons land te standaardiseren. Deze update is samengesteld op basis van de meest recente wetenschappelijke kennis.

Dit moet u weten

- Spiraaltjes zijn de meest effectieve vorm van noodanticonceptie. Ze moeten binnen 5 dagen na de geslachtsgemeenschap worden ingebracht.
- Levonorgestrel (1,5 mg) en ulipristal (30 mg) hebben een minstens vergelijkbare werkzaamheid wanneer ze binnen 72 uur worden ingenomen. In absolute aantallen lijkt er minder zwangerschap te zijn na de inname van ulipristal.
- Bij de vrouwen met een BMI >26 (of een lichaamsgewicht > 70 kg) wordt aangeraden de dosis levonorgestrel (3 mg) te verdubbelen of ulipristal te gebruiken.
- Het gebruik van ulipristal is niet aanbevolen bij vrouwen met ernstige astma behandeld met orale corticosteroiden.

Bron: BCFI folia 01/2022

■ Geen alcohol zonder effect

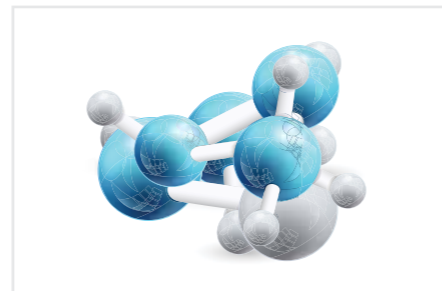
Volgens de World Heart Federation (WHF) is er geen betrouwbaar verband gevonden tussen matige alcoholconsumptie, zoals één glas rode wijn per dag en een lager risico op hartaandoeningen.



Wist u dit?

Studies toonden aan dat zelfs kleine hoeveelheden alcohol het risico op hart- en vaatziekten, waaronder kransslagaderaanandoening, beroerte, hartfalen, hypertensieve hartziekte, cardiomyopathie, voorkamerfibrillatie en aneurysma kunnen verhogen.

In 2019 stierven meer dan 2,4 miljoen mensen door alcohol. Het gebruik ervan is een belangrijke vermijdbare risicofactor voor niet-overdraagbare ziekten, waaronder hart- en vaatziekten, kanker, spijsverteringsziekten, (on)opzettelijke verwondingen en verschillende infectieziekten. Het bewijs is duidelijk: elke mate van alcoholconsumptie kan leiden tot de aantasting van een gezond leven. Ook de economische en sociale kosten van alcohol zijn aanzienlijk.



■ Top 25 werkzame stoffen in de uitgaven voor ambulante zorg in 2020

We zien op lange termijn een evolutie in het type moleculen dat aanwezig is in de rangschikking: het gaat steeds vaker om moleculen die deel uitmaken van het therapeutisch arsenaal van specialisten.

Bovenaan staat nog steeds adalimumab, een TNF-alfaremmers, bedoeld om ontstekingsprocessen bij ernstige aandoeningen te stoppen na falen van de conventionele behandelingen.

Tweede en derde zijn twee van de vier nieuwe orale anticoagulantia (apixaban en rivaroxaban), alle aanwezig in de top 25. Negen moleculen in de top 25 zijn voor kleine groepen patiënten (minder dan 10.000) die langdurige (chronische) behandeling nodig hebben en zorgen voor hoge dagelijkse kosten. Het gaat om immunosuppressiva, behandelingen voor hemofilie of hiv.

Andere moleculen worden daarentegen aan heel veel patiënten voorgeschreven, maar kosten relatief weinig per behandelingsdag. Het betreft atorvastatine, bisoprolol, metformine en twee protonpompremmers (omeprazol en pantoprazol nu voorgeschreven aan 1,5 miljoen patiënten). Tot slot is er de opkomst van griepvaccins: de terugbetaling verhoogde immers en werd uitgebreid tot een grotere populatie.

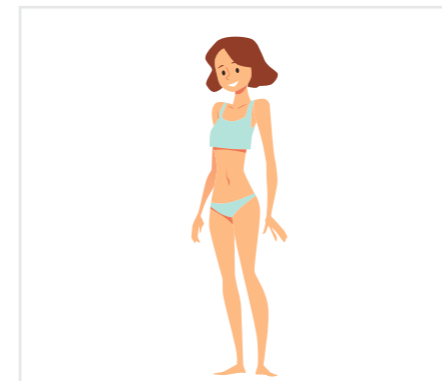
Bron: RIZIV



■ Chronische aandoeningen

Uit een studie van het InterMutualistisch Agentschap - IMA - blijkt dat de schorsing van niet-spoedeisende en routinematige zorg tijdens de eerste lockdown van 2020 ertoe leidde dat minder patiënten medicatie begonnen te nemen voor de behandeling van bepaalde ziekten zoals hypertensie, diabetes, enz. vergeleken met 2019. Maar sommige van deze ziekten worden gewoonlijk tijdens routineonderzoeken ontdekt en zijn dus nu niet ontdekt en dus ook niet medisch behandeld.

Diabetes bijvoorbeeld wordt vaak toevallig ontdekt tijdens een bloedonderzoek voor een ander probleem. In 2020 daalde het aantal patiënten dat startte met het gebruik van antidiabetica met 7,4% ten opzichte van 2019.



■ Risico's van anorexia nervosa

Deze eetstoornis treft vooral meisjes en komt meestal voor tussen de 13 en 17 jaar. Het gewichtsverlies is niet ongevaarlijk voor de gezondheid. Een van de eerste symptomen van voedingstekorten is de verstoring van de menstruatiecyclus of zelfs het uitblijven ervan.

Komen ook vaak voor: vermoeidheid, hoofdpijn en concentratieproblemen. Het metabolisme neemt ook af, wat kan leiden tot haaruitval, een lagere bloeddruk, een trage hartslag en een lagere lichaamstemperatuur. Herhaald braken kan een

ontsteking van het spijsverteringskanaal (slokdam en maag) veroorzaken. Ook het tandglazuur wordt aangetast waardoor gaatjes ontstaan. Ten slotte brengt het gebrek aan kalium door de voedingstekorten risico's met zich mee voor de nieren en het hart.



Dit moet u weten

Anorexia nervosa moet medisch worden behandeld door specialisten. Hoe sneller de behandeling, hoe groter de kans op herstel.



■ 4 februari - Wereldkankerdag - Kankerbarometer

Momenteel worden er in ons land jaarlijks meer dan 70.000 nieuwe kankerdiagnoses gesteld en in 2030 naderen we de lat van 83.000 nieuwe diagnoses. Vooral omdat de coronacrisis zorgde voor een vertraging bij veel diagnoses met alle risico's voor de gevolgen en het herstel van dien.

De Stichting tegen Kanker stelde daarom in samenwerking met het Kankercentrum van Sciensano, de Stichting Kankerregistratie, het College voor Oncologie, allerlei betrokkenen in het veld en patiënten een Belgische Kankerbarometer samen die een inventaris maakt, de Belgische situatie vergelijkt met internationale aanbevelingen, prioriteiten vastlegt en aanbevelingen formuleert.

Dit moet u weten

De relatieve overleving 5 jaar na de kankerdiagnose is 67% voor alle vormen van kanker samen. In België steeg de overleving tussen 2004 en 2018 met 3,4% bij zowel mannen als vrouwen.

■ Het suikermetabolisme en de ziekte van Parkinson

Onze cellen verbruiken suikers door glycolyse: een reeks chemische reacties breekt glucose dus af door het achtereenvolgens om te zetten in een reeks metabolieten. Een van deze metabolieten wordt spontaan omgezet in een zeer reactieve verbinding die eiwitten en metabolieten beschadigt. Al onze cellen hebben een enzym dat deze reactieve verbinding kan vernietigen en schade kan voorkomen. Bij sommige patiënten met de ziekte van Parkinson is dit enzym inactief. Dit zou een verklaring kunnen zijn voor het verschijnen van deze ziekte waarvan we vandaag nog steeds niet weten hoe ze zich ontwikkelt. Dankzij deze ontdekking is er hoop om behandelingen te kunnen ontwikkelen die niet langer alleen de symptomen maar de oorzaken van de ziekte aanpakken.

Bron: UCLouvain

■ In het kort

➔ Februari is Tournée minérale maand. 28 dagen om meer energie, een betere concentratie, een betere slaap, een beetje gewicht te verliezen, een mooiere huid en een betere algemene vorm terug te vinden en de relatie met alcohol in vraag te stellen.

➔ Het eten van noten verandert de samenstelling van de microbiota, wat de positieve effecten op de gezondheid kan verklaren, met name de vermindering van risicofactoren voor hartaandoeningen en darmkanker.

➔ Het antibioticum framycetin (soframycine®) voor nasaal gebruik, wordt uit de handel genomen. Het nut van nasale antibiotica voor rhinitis wordt immers sterk betwijfeld.

Michèle Koerperich

Internationale Dag van de Slaap op vrijdag 18 maart 2022



Het INSV stelt zich hierbij drie doelen:

1. Het publiek sensibiliseren.
2. De opsporing ondersteunen en wijzen op de bestaande oplossingen en structuren wanneer het slaaptkort pathologisch wordt.
3. Blijven de slaapproblematiek erkennen als een belangrijk onderdeel van de volksgezondheid.

De slaap van drie Belgen op de vier raakte verstoord tijdens de pandemie en de vragen over slaap in de apotheek zijn dan ook schering en inslag. U staat in het midden van de aanpak van dit soort slaapproblemen en uw rol is cruciaal: luisteren, informeren, sensibiliseren, diagnosticeren, motiveren, begeleiden en doorsturen naar een arts indien nodig.

Een van de eerste adviezen die u kunt geven is benadrukken hoe belangrijk goede slaapgewoonten zijn samen met de gezonde eet- en leefregels.

Nadien luistert u aandachtig naar de patiënt en probeert u haar of hem goed te begeleiden. Het laboratorium Tilman helpt u hierbij met een folder die op een heldere manier vragen beantwoordt en 10 basistips meegeeft voor een goede slaap.

U krijgt deze folders met de post toegestuurd samen met een poster die u kunt ophangen in de officina en een wobblertje over de Dag van de Slaap. Dit kan de gesprekken met uw patiënten over hun slaapproblemen vergemakkelijken. Houdt dus uw post in de gaten!



HerbalGem, specialist van geconcentreerde gemmotherapie

Wat is gemmotherapie precies?

Gemmotherapie is een natuurlijke therapie die de embryonale eigenschappen van een groeiende plant gebruikt: de knoppen of nieuwe uitlopers van bomen en struiken.

Wanneer kan men een knoppenmaceraat gebruiken?

Men beveelt aan de druppels van het moedermaceraat of de gemmotherapiecomplexen in te nemen buiten de maaltijden of minstens een half uur voor een maaltijd. Afhankelijk van de knoppen geeft men de voorkeur aan een inname op eenzelfde moment van de dag.

Hoe neemt men de gemmotherapie precies in?

Om een optimaal resultaat van de knoppen te bekomen, raden we aan ze sublinguaal, onder de tong dus, in te nemen. Men kan de druppels ook op de tong innemen of verdund met een beetje water indien gewenst.

Hoelang duurt een knoppenkuur?

Een kuur van minstens drie weken is ideaal, nadien driemaal herhalen met telkens een week tussen elke kuur.

Voor wie?

De gemmotherapie richt zich op het hele gezin, en dus ook de kinderen.

Hoeveel druppels moet men gebruiken?

Voor de volwassenen:

- ▶ **bij toenemend ongemak:** tot 15 druppels per dag in één keer of 5 druppels driemaal per dag.
- ▶ **in gevoelige perioden:** tot 5 druppels driemaal per dag tot max. 15 druppels. Eens het gewenste effect bereikt (verdwijning of verbetering van de symptomen), hetzelfde aantal druppels aanhouden tijdens de rest van kuur zonder de doses te verhogen.

Voor de kinderen:

De dosering bedraagt voor kinderen één druppel per dag per leeftijdsjaar voor kinderen ouder dan drie jaar. Een kind van 4 jaar bv. kan men 4 druppels per dag geven.

Wat er verandert inzake de rodegistriest

Naar aanleiding van de wijzigingen inzake voedingssupplementen geformuleerd met rodegistriest, brengt Bachi, de Belgische koepelorganisatie van de industrie van voorschrijfvrije geneesmiddelen en gezondheidsproducten, ons via haar directeur Marc Gryseels op de hoogte van de nieuwe regelgeving die eraan komt en wat dit impliceert voor uw advies in de apotheek.

In het kort

- ➔ Rodegistriest (RGR) wordt verkregen door de fermentatie van witte rijst met een gist, voornamelijk *Monascus purpureus*, die een rood pigment bevat.
- ➔ RGR bevat monacoline K, een stof die identiek is aan de werkzame stof en statine: lovastatine.
- ➔ In 2012 verkreeg RGR een gunstig advies van de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) waarbij de claim "draagt bij tot de instandhouding van een normaal cholesterolgehalte bij een innname van 10 mg monacoline K per dag" werd goedgekeurd.

Wijzigingen voor 2022

In 2021 herzag de EFSA haar standpunt met een wetenschappelijk advies over de veiligheid van monacolines van rode rijstgist. De EU stelt voor het gebruik ervan te beperken om ervoor te zorgen dat deze stof veilig wordt gebruikt in voedingsmiddelen en -supplementen. De dagelijkse dosislimiet is vastgesteld op 3 mg. De datum van toepassing van dit besluit wordt geschat op juni 2022, zonder overgangperiode.

Het advies haalt verschillende redenen aan om deze beslissing te rechtvaardigen:

- ➔ De bijwerkingen die werden gemeld na het gebruik van monacolines - zelfs wanneer ze niet vaak voorkomen -, rechtvaardigen het gebruik onder toezicht van de arts.
- ➔ Het feit dat voedingssupplementen geen medicijnen zijn en niet gebruikt mogen worden om ziekten te behandelen.
- ➔ Sommige mensen combineren rodegistriest met chemische statines, die naast de voordelen ook relatief ernstige bijwerkingen kunnen veroorzaken.
- ➔ Het monacoline K-gehalte in op de markt gebrachte producten komt niet altijd overeen met wat de fabrikanten aangeven.

mensen ouder dan 70 jaar, mensen met lever-, nier- of spierziekten, mensen die medicijnen gebruiken die aanleiding kunnen geven tot interacties, mensen die statines niet verdragen. Ik wil ook opmerken dat deze beperkingen betrekking hebben op monacoline in het algemeen (en niet alleen op monacoline K)."

Nieuwe formuleringen

De laboratoria hebben intussen, gezien deze komende ingrijpende wijziging van een heel segment, kort op de bal gespeeld om nieuwe voedingssupplementen aan te bieden met ingrediënten met een ander werkingsmechanisme (sterolen, bergamot, salie, enz.), waarvan sommige zelfs zeer innovatief zijn zoals bv. amla voor een verlaging van cholesterol via zijn werking op het PCSK9-eiwit. Deze producten zullen al dan niet worden gecombineerd met RGR met een gehalte < 3 mg.

Met het oog op de verlaging van de cholesterol is het voorschrijven van nutraceuticals met bewezen werkzaamheid in meer dan één opzicht interessant. Ten eerste maken ze het mogelijk om de weerstand van patiënten tegen aanpassingen in hun leefstijl te overwinnen, maar ook om snelle resultaten te helpen bekomen, die psychologisch noodzakelijk zijn voor het nastreven van een betere leefstijl en aanpassingen van de voedingsgewoonten. Deze nutraceuticals zijn ook nuttig bij patiënten die beweren statine-intolerant te zijn, die ze gewoon niet willen, of bij wie de therapietrouw problematisch is. Ten slotte verhoogt hun gelijktijdige voorschrijven met een conventionele behandeling de effectiviteit van deze laatste, wat ook, indien nodig, zorgt voor de handhaving van lage doses en dus een minimalisering van de bijwerkingen.

"Niet alle bereidingen van deze verschillende voedingsstoffen zijn gelijkwaardig. De geselecteerde voedingsstoffen moeten hun effectiviteit hebben aangetoond door middel van wetenschappelijke referenties en gevalideerde studies. De mate van zuivering en standaardisering van de productie, naleving van goede procedures (GLP) en certificeringen, doseringen zijn allemaal factoren die moeten worden gecontroleerd," benadrukt professor endocrinoloog Michel Hermans aan de UCL.

"De exacte datum," legt Marc Gryseels uit, *"van deze wijziging in de regelgeving is nog niet concreet bekend omdat die volgt op een publicatie, maar we schatten juni 2022 in als waarschijnlijk."* Vanaf dan mogen voedingssupplementen geformuleerd met monacoline maximaal 3 mg bevatten en op de verpakking/bijsluiter moet worden vermeld: *"Dit product is niet geschikt voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, kinderen en adolescenten,"*



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

NIEUW

Wil u meer weten over voedingsadvies na een bariatrische ingreep?
Bekijk dan de BariNutrics e-learning.

www.barinutrics.eu/nl/ondersteuning-voor-professionals



Nestlé
NAN
Evolia



NIEUW

Een klein formaat van 400g, ideaal voor gemengde voeding

Voor een vlotte overgang van borst- naar flesvoeding



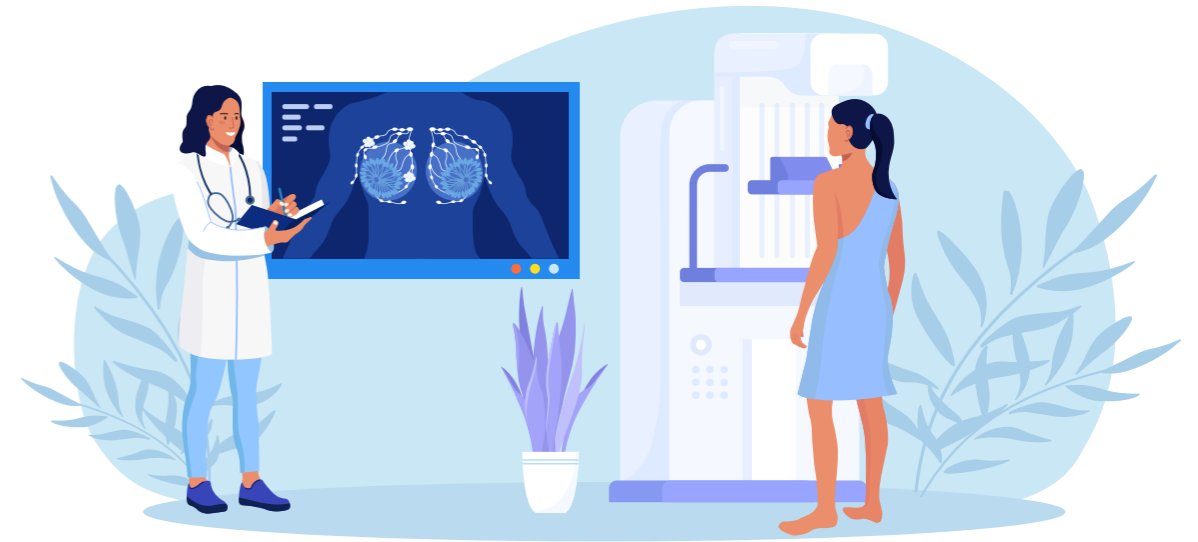
NAN Evolia 1 400g, met een formule identiek aan NAN Evolia 1 800g, is een zuigelingenvoeding bestemd voor het welzijn van de baby dankzij **een unieke combinatie van ingrediënten**:

- **Ideaal formaat voor een gemengde voeding: voorkomt verspilling**
- **Probiotica L.reuteri:**
 - verbetert het spijsverteringscomfort^{1,2,3}
 - herstelt de verstoorde darmflora⁴
- **Optimale eiwitten:**
 - vermindert het risico op obesitas⁵
 - vermindert de nierbelasting⁶
- **100% lactose:** verbetert de darmflora⁷
- **HMO 2'FL:** stimuleert de immuniteit⁸



Bovendien wordt **NAN Evolia 1 400g UITSLUITEND IN DE APOTHEEK VERKOCHT**. Door een NAN Evolia-voeding aan te bevelen, **houdt u de ouders langer in uw apotheek** en bezorgt u tegelijkertijd een kwaliteitsvolle melk aan hun baby.

V.U. S. Alsaender, Nestlé Belgium SA/NV, Rue de Birminghamstraat 221 - 1070 Bruxelles/Brussel, BCE/RSB 0402.231.383.



40 % van de kankers zou kunnen vermeden worden

"Kanker kan in 2030 de grootste doodsoorzaak worden en ons zorgstelsel in gevaar brengen," stelt de Stichting tegen Kanker, die net de nieuwe Belgische kankerbarometer publiceerde. *"Wanneer de huidige trend zich voortzet, kan het aantal jaarlijkse kankerdiagnoses wereldwijd de komende jaren de 20 miljoen overschrijden en kan kanker de doodsoorzaak nummer één worden."*

In ons land worden elk jaar iets meer dan 70.000 nieuwe kanker-gevallen geregistreerd. Dat zijn meer dan 190 nieuwe gevallen van kanker per dag! En tegen 2030 wordt een stijging van meer dan 13.000 nieuwe diagnoses verwacht, meldt deze barometer. Het is een verslag van 174 bladzijden, samengesteld in samenwerking met Sciensano, het Kankerregister, het College of Oncology en met 79 experts.

Meer diagnoses, minder sterfgevallen

De meest voorkomende vormen van kanker bij mannen zijn: prostaatkanker (26%), gevolgd door longkanker (15%) en colorectale kanker (11%). Bij vrouwen gaat het om borstkanker (33%), gevolgd door colorectale (11%) en longkanker (9%). Maar terwijl het aantal gevallen toeneemt, blijft het risico om aan kanker te overlijden stabiel, ondanks de vergrijzing van de bevolking. De relatieve overleving 5 jaar na de diagnose bedraagt 67% voor alle vormen van kanker samen. Voor België betekent dit een stijging met 3,4%.

Deze positieve resultaten op de mortaliteit zijn onder meer te danken aan de verbeterde diagnoses en behandelingen, net als de implementatie van georganiseerde screeningsprogramma's.

40% van de kankers kan worden voorkomen

Omgevingsfactoren spelen een oorzakelijke rol bij het ontstaan van kanker. De barometer noemt onder meer de milieuvuiling, de schadelijke stoffen in voedsel en de natuurlijke straling.

DE KANKERCIJFERS IN BELGIË

AANTAL STERFGEVALLEN DOOR KANKER

In ons land is 25% van de overlijdens toe te schrijven aan een kanker. Het is daarmee de 2e doodsoorzaak. In 2018 stierven 26.000 mensen ten gevolge van een kanker.

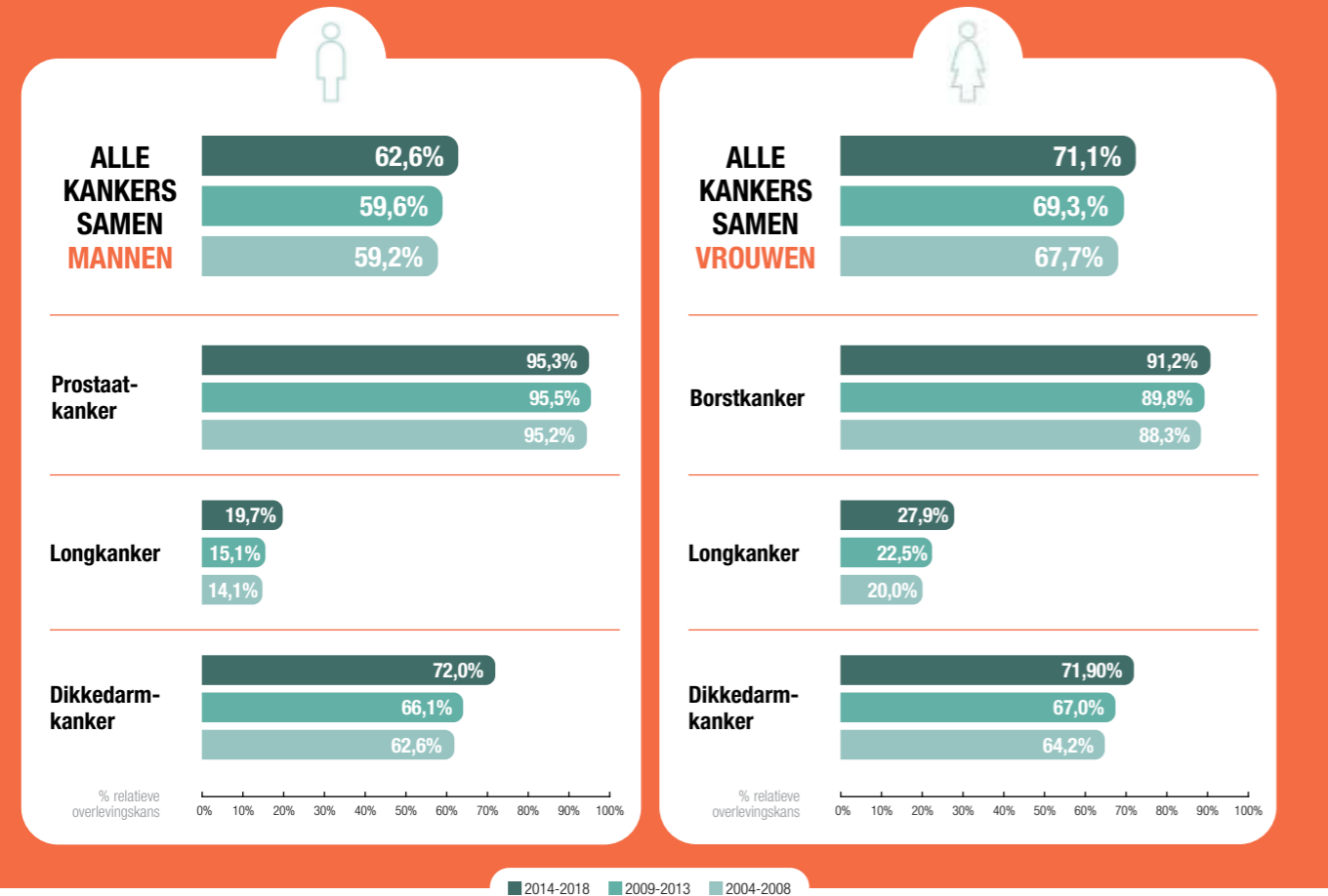


Referenties:
1. Indrio et al. L. reuteri accelerates gastric emptying and improves regurgitation in infants. Eur J Clin Invest 2010. 2. Cocorullo et al. L. reuteri in infants with functional chronic constipation. J Paed 2010. 3. Harb et al. Systematic review and meta-analysis confirm effectiveness of L. reuteri for infantile colic. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2016. 4. Garcia et al. Effect of a formula containing L. reuteri on fecal microbiota in infants born by c-section. JPGN 2016. 5. Rolland-Cachera et al. Nutrient intakes in early life and risk of obesity. Int J Env Res Publ Health 2016. 6. Escobano et al. Increased protein intake augments kidney volume and function in healthy infants. Kidney Int 2011. 7. Francavilla. Effect of lactose on gut microbiota and metabolome. Ped Allergy Immunol 2012. 8. Smilowitz et al. Annu Rev Nutr 2014.

Dit document is voorbehouden voor gezondheidsspecialisten.

Belangrijke informatie voor (para)medici: de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft aanbevolen om zwangere vrouwen en moeders van zuigelingen te informeren over de voordelen en de superioriteit van borstvoeding. In het bijzonder dat borstvoeding de beste voeding is en de beste bescherming tegen ziektes biedt. Moeders moeten ook begeleid worden met de voorbereiding op en de verderzetting van borstvoeding, met de nadruk op het belang van de kwaliteit van hun eigen voeding tijdens de zwangerschap en na de geboorte. Onnodige introductie van gedeeltelijke flesvoeding of andere voedingsmiddelen of dranken zou ontmoedigd moeten worden omdat het een negatieve invloed op borstvoeding kan hebben. Bovendien moeten moeders gewaarschuwd worden dat zij niet terug kunnen komen op hun beslissing om geen borstvoeding meer te geven. Voordat een moeder besluit om flesvoeding te geven, zou ze geadviseerd moeten worden over de sociale en financiële gevolgen van haar beslissing, bijvoorbeeld als een baby exclusief flesvoeding krijgt, dan is meer dan 450 gram per week nodig, dus de familiale omstandigheden en de kosten moeten in overweging worden genomen. Moeders moeten eraan herinnerd worden dat borstvoeding niet alleen de beste voeding, maar ook de meest economische voeding is. Wanneer toch wordt besloten om flesvoeding te geven is het belangrijk om de juiste instructies mee te geven omtrent het gebruik van deze voeding en erop te wijzen dat ongekookte water, niet-steriliseerde zuigflessen of een onjuiste bereiding de baby ziek kan maken. Dit document is uitsluitend voorbehouden aan de gezondheidsspecialisten. Met vriendelijke groeten, Nestlé Babyvoeding. PID2696 - Januari 2022

De relatieve overlevingskans 5 jaar na de diagnose bedraagt 67% voor alle vormen van kanker samen. In België nam de overlevingskans tussen 2004 en 2018 toe met 3,4% zowel bij mannen als bij vrouwen.



Maar er zijn uiteraard ook enkele persoonlijke factoren, zoals roken, eetgewoonten, overmatige blootstelling aan de zon, zonbanken en een gebrek aan persoonlijke of professionele hygiëne (vooral voor werknemers in de chemische en de nucleaire industrie). "Daar komen nog individuele risicofactoren bij die te verklaren zijn door andere ziekten, zoals bepaalde inflammatoire darmziekten en luchtwegaandoeningen, die het risico op de ontwikkeling van kanker kunnen verhogen," benadrukt dr. Didier Vander Steichel, medisch en wetenschappelijk directeur van de Stichting tegen Kanker.

De opsporing versterken

Het doel is om door een vroeger diagnose de kans op genezing te vergroten en de leefkwaliteit van de kankerpatiënten te verbeteren door beperktere behandelingen. Experts adviseren om de bestaande screeningsprogramma's (voor borst-, dikkedarm-, baarmoederhalskanker) te verbeteren en uit te breiden. "Het is een hele opdracht, vooral in het zuiden van het land," stelt dr. Vander Steichel, "om de deelname aan deze tests te verhogen. Maar tegelijk kunnen we de teststrategie verbeteren door ze te stratificeren, of laten we zeggen door ze meer op maat te maken op basis van de individuele risicoprofielen". Dat gebeurt overigens nu reeds voor borstkanker, aangezien België deelneemt aan een Europese studie die de komende jaren een variabele geometriescreening wil

aanbieden op basis van individuele risico's via de MyPeBS of My Personal Breast Screening. "Er moeten nieuwe tests worden voorgesteld, voor zover er voldoende wetenschappelijk bewijs is. Ten eerste voor longkanker. Het wordt een gestratificeerde screening, aangezien ze beperkt blijft tot mensen die lang en veel hebben gerookt. Er zijn ook nog plannen voor een georganiseerde screening op prostaat- en huidkanker."

De patiënt informeren en betrekken bij de behandeling

"Dit veronderstelt vooral een beter onderzoek van de noden, verwachtingen, overtuigingen en percepties van patiënten en hun omgeving," vervolgt de medisch directeur van de Stichting tegen Kanker. "We willen de actieve rol van patiënten in hun medische zorg versterken en hen helpen de juiste keuzes te maken. Dit veronderstelt vooral een goed begrip van de mogelijkheden van de behandeling(en) die er voor hen beschikbaar zijn."

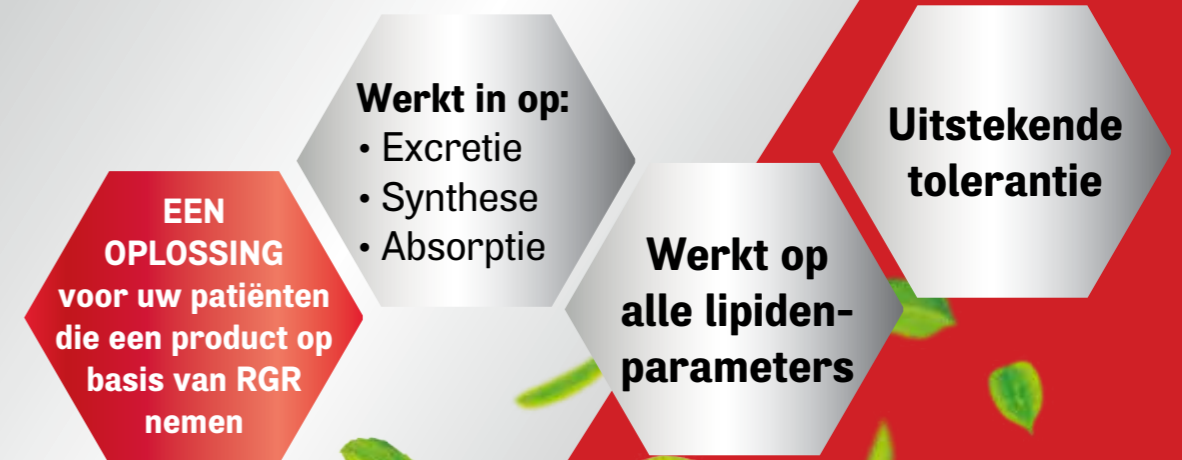
Een ander aspect is de verbetering van de medische zorg door de versterking van multidisciplinair intramuros en transmuros overleg. "Deze versterking van de continuïteit tussen wat er in het ziekenhuis en daarbuiten gebeurt, is echt een van de transversale assen die als een rode draad doorheen deze barometer lopen," besluit de expert.

Ann Daelemans

ARTERIN[®]

CHOLESTEROL

ZONDER RODE GIST RIJST - CONFORM DE NIEUWE REGELGEVING



1 tot 2 tab./dag 's avonds

CNK	OMSCHRIJVING	RPP ²
3957-875	ARTERIN [®] CHOLESTEROL 90 TABS	€ 49.99
4103-685	ARTERIN [®] CHOLESTEROL 45 TABS	€ 26.99
4246-716	ARTERIN [®] CHOLESTEROL 150TABS	€ 69.99

¹ Van plantensterolen is bewezen dat ze de bloedcholesterol verlagen. Een hoge cholesterol is een risicofactor om coronaire hartziekten te ontwikkelen. Een gunstig effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van:

- 1,5 g - 3 g plantensterolen voor het verlagen van de cholesterol.
- minimum 0,8 g plantensterolen voor het behoud van een gezonde cholesterol

² aanbevolen publieksprijs

De nieuwste innovatie van Voltaren Emulgel Forte 2%

Het leven gemakkelijker maken voor uw patiënten met pijn in de handgewrichten

NIEUW
Makkelijke dop



Waarom Voltaren Emulgel Forte 2% gel bij uw patiënten met pijn in het handgewricht aanbevelen?

- **Klinisch bewezen effect¹** en een **eenvoudige posologie; twee keer per dag²⁻⁴**
- **Lage systemische absorptie, voor een lager risico op systemische bijwerkingen versus orale NSAID's^{6,7}**
- Bevat een permeatie-activator (oleylalcohol) die tot **drie keer** meer penetratie door de huid mogelijk maakt^{5,9}
- **Nu nog intuïtiever, gemakkelijker te openen en geprefereerd door patiënten zonder extra kosten¹**

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL Voltaren Emulgel Forte 2% gel KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING Eén gram Voltaren Emulgel Forte 2% gel bevat 23,2 mg diclofenac diethylamine, overeenkomend met 20 mg natriumdiclofenac. Hulpstoffen met bekend effect: propyleenglycol (E 1520) (50 mg/g gel); butylhydroxytolueen (E 321) (0,2 mg/g gel). FARMACEUTISCHE VORM Gel. Witte tot bijna witte, zachte, homogene, crème-achtige gel. KLINISCHE GEGEVENS Therapeutische indicaties. Volwassenen en adolescenten van 14 jaar en ouder: Symptomatische lokale behandeling van: • post-traumatische ontsteking van pezen, ligamenten, spieren en gewrichten; • gelokaliseerde vormen van abarticulair reuma zoals tendovaginitis, schouder-hand syndroom, bursitis, periarthropathieën. Enkel volwassenen (18 jaar en ouder): Symptomatische lokale behandeling van: • gelokaliseerde inflammatoire reumatische aandoeningen zoals inflammatoire opflakkingen van artrose ter hoogte van de perifere gewrichten. Dosering en wijze van toediening Dosering: Volwassenen en adolescenten van 14 jaar en ouder: Voltaren Emulgel Forte dient elke 12 uren (bij voorkeur 's morgens en 's avonds) aangebracht te worden op de te behandelen zone. De hoeveelheid is afhankelijk van de grootte van de pijnlijke zone: 2 g tot 4 g (een hoeveelheid variërend tussen de grootte van een kers en een walnoot) gel is voldoende om een zone van ongeveer 400-800 cm² te behandelen. Behandelingstijd: De behandelingsduur is afhankelijk van de indicatie en de klinische respons. • Bij post-traumatische ontstekingen van pezen, ligamenten, spieren en gewrichten en gelokaliseerde vormen van abarticulair reuma: de behandeling mag niet langer duren dan 2 weken, tenzij op medisch advies. • Bij gelokaliseerde inflammatoire reumatische aandoeningen (enkel volwassenen van 18 jaar en ouder): de behandeling mag niet langer duren dan 3 weken, tenzij op medisch advies. Bij gebruik op medisch voorschrift, voor één van de bovenvermelde indicaties, moet de patiënt zijn arts raadplegen, indien de symptomen niet verbeteren of erger worden zijn na 1 week. Pediatriche patiënten Kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar: Voltaren Emulgel Forte is gecontra-indiceerd voor gebruik bij kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar (zie ook contra-indicaties). Adolescenten van 14 jaar en ouder: Het is aangeraden dat de patiënt of de ouders van de adolescent een arts raadpleegt/raadplegen als dit geneesmiddel langer dan 1 week nodig is om de pijn te verlichten of als de symptomen verergeren. Oudere patiënten (ouder dan 65 jaar): De gebruikelijke dosering mag aangepast worden. Wijze van toediening Enkel voor transdermaal gebruik. Voltaren Emulgel Forte dient zachtjes ingewreven te worden. Na het aanbrengen moeten de handen afgeveegd worden met een absorberend papier en vervolgens gewassen worden, tenzij de handen het gebied zijn dat behandeld wordt. Het absorberend papier moet na gebruik in de vuilnisbak gegooid worden. Patiënten dienen te wachten met een bad te nemen of te douchen totdat de Voltaren Emulgel Forte is opgedroogd. Contra-indicaties • Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de hulpstoffen, of voor acetylsalicylzuur en andere niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen. • Voltaren Emulgel Forte mag niet worden toegepast bij patiënten bij wie de inname van acetylsalicylzuur of andere niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAIDs) gevolgd werd door astma, angio-oedeem, urticaria of acute rhinitis (wegens mogelijke kruisallergie). • Niet gebruiken op een beschadigde huid. • Niet gebruiken tijdens het laatste trimester van de zwangerschap. • Het gebruik bij kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar is gecontra-indiceerd. BIJWERKINGEN De bijwerkingen zijn gerangschikt naar frequentie, de meest frequente eerst, waarbij de volgende conventie wordt gebruikt: zeer vaak (≥ 1/10); vaak (≥ 1/100 tot < 1/10); soms (≥ 1/1.000 tot < 1/100); zelden (≥ 1/10.000 tot < 1/1.000); zeer zelden (< 1/10.000), niet bekend: kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald. Binnen elke frequentiegroep worden de bijwerkingen vermeld in volgorde van dalende ernst. Infecties en parasitaire aandoeningen: Zeer zelden: pustuleuze rash Immuunsysteemaandoeningen: Zeer zelden: overgevoeligheid (inbegrepen urticaria),

angio-oedeem, bronchospasmen en systemische anafylaxe Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinum-aandoeningen: Zeer zelden: astma Huid- en onderhuidaandoeningen: Vaak: rash, eczeem, roodheid, dermatitis (inbegrepen contactdermatitis), pruritus. Zelden: Bullieuze dermatitis. Zeer zelden: fotosensitiviteitsreactie. Na langdurig gebruik op grote huidoppervlaktes, kan men het risico van verschijning van volgende systemische effecten niet uitsluiten: Maagdarmstelselaandoeningen: Niet bekend: epigastrische pijn, nausea en braken, diarree, erosies en verergering van occult bloedverlies, eventueel ulcus en melena Zenuwstelselaandoeningen: Zeer zelden: vermoeidheid, slapeloosheid, prikkelbaarheid Niet bekend: hoofdpijn, duizeligheid Lever- en galaandoeningen: Zeer zelden: geelzucht, hepatitis Niet bekend: transaminasen verhoogd Nier- en urineweg-aandoeningen: Zeer zelden: nierinsufficiëntie en nefrotisch syndroom. Hartaandoeningen: Niet bekend: perifere oedeem en hypertensie Bloed- en lymfestelsel-aandoeningen: Zeer zeldzame gevallen van ernstige bloedafwijkingen (zonder bewijs van relatie tussen effect en oorzaak) Algemene aandoeningen: Niet bekend: algemene malaise Men moet voor deze symptomen alert blijven: ze kunnen na enkele dagen verdwijnen of stopzetting van de behandeling vereisen indien ze niet verdwijnen. Zoals voor alle substanties toegepast op de huid kan ieder bestanddeel van Voltaren Emulgel Forte een allergische reactie veroorzaken. Melding van vermoedelijke bijwerkingen Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordeel en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via: Voor België Voor Luxemburg Federaal agentschap voor geneesmiddelen en Gezondheidsproducten Afdeling Vigilantie Postbus 97 B-1000 Brussel Madou Website: www.fagg.be e-mail: adversedrugreactions@fagg-afpm.be Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB) CHRU de Nancy - Hôpitaux de Brabois Rue du Morvan 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX Tel.: (+33) 3 83 65 60 85 / 87 Fax: (+33) 3 83 65 61 33 E-mail: crpv@chru-nancy.fr of Direction de la Santé Division de la Pharmacie et des Médicaments Allée Marconi - Villa Louvigny L-2120 Luxembourg Tel.: (+352) 2478 5592 Fax: (+352) 2479 5615 E-mail: pharmacovigilance@ms.etat.lu Link voor het formulier: <http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmacie-medicaments/index.html> HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v. Site Apollo Avenue Pascal, 2-4-6 B-1300 Wavre NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN Voltaren Emulgel Forte 2% aluminium laminaat tube (LDPE/ALU/HDPE, LDPE en antiblock additive master batch): BE562231 Voltaren Emulgel Forte 2% aluminium laminaat tube (LDPE/ALU/HDPE): BE440422 Afleveringswijze Geneesmiddel niet op medisch voorschrift DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST Goedkeuringsdatum: 07/2020

¹klinische bevindingen waargenomen in een gerandomiseerd dubbelblind gecontroleerd onderzoek met patiënten met acute enkelverstuiking ⁹vs Voltaren Emulgel 1% gel ¹Data on file - GSK Sensory Study on Easy to Open Cap. ²Preedel HG, et al. Med Sci Sports Exerc 2012; 44: 1629-36 ³Derry S et al. Cochrane Database Syst Rev. 2015; 6:CD007402. ⁴Derry S et al. Cochrane Database Syst Rev. 2017; 5:CD008609. ⁵Quartarone G, Hasler-Nguyen N. Presented at the ACR/ARHP Annual Meeting, Boston MA, USA, 2014, Abstract: 2243. ⁶Davies NM and Anderson KE. Clin Pharmacokinet 33 (3), 184-213 ⁷Zacher J, et al. Postgrad Med 2011;123:1-7

INFORMATIE ENKEL BESTEMD VOOR HCP. Trademarks are owned by or licensed to the GSK group of companies. © 2020 the GSK group of companies or its licensors. PM-BE-VOLT-20-00070 opgesteld op 11/2020.

9 op de 10 artrosepatiënten hebben pijn

Uit het onderzoek 'Stop Artrose II' blijkt dat artrosepatiënten allemaal een pijnervaring delen. Hierdoor ontstaan verwachtingen en noden, waarop nog geen antwoord is gegeven. "Het apotheketeam heeft echt de plicht om patiënten te informeren dat hun ziekte niet onvermijdelijk is en dat ze zelf het heft in handen kunnen nemen wat hun gezondheid betreft," stelt professor Henrotin.

Het onderzoek Stop Artrose II

In België kampt 13,1% van de bevolking met artrose. Meer dan 3.400 mensen met artrose reageerden op dit onlineonderzoek dat in september 2019 werd gelanceerd. Uit de reacties blijkt dat de strikte lockdown door het coronavirus leidde tot een verslechtering van hun algemene toestand en hun moreel, met verslechterende symptomen. Fysiotherapeut professor Yves Henrotin - ULG - zegt dat "dit kan worden verklaard door het feit dat patiënten minder bewogen, minder sociale contacten hadden, hun levensstijl veranderden, meer aten, meer alcohol consumeerden en meer gingen roken. Ze verhoogden dus de risicofactoren voor artrose." Deze vaststelling bevestigt de gevolgen, veroorzaakt door de lockdown en door een toegenomen zittende levensstijl en versterkt het idee dat beweging de eerste behandeling voor artrose is.

"Fysieke activiteit is de beste behandeling voor pijn bij artrose: men moet dus zeker kinesiofobie (bewegingsangst) vermijden om de vicieuze cirkel van inactiviteit te doorbreken," benadrukt professor Henrotin.

Ook het vervolg van het 'Stop-Artrose'-onderzoek laat een stagnatie zien in de behandeling van artrosepatiënten. Zo waren er sinds het eerste onderzoek uit 2013 weinig innovaties in het beheer van de ziekte en de behandelingen ervan, maar er is niettemin sprake van een combinatie van farmacologische en niet-farmacologische behandelingen, met een gepersonaliseerde benadering die de patiënten effectief kan verlichten.

Nog enkele vaststellingen over de leefkwaliteit van de patiënten: bijna 9 op de 10 patiënten heeft pijn, 7 op de 10 ervaart slaapproblemen terwijl ook de impact op hun sociaal leven erg belangrijk is, wat bijdraagt aan een slecht zelfbeeld bij 64% van de patiënten.

Pijn, een symptoom van artrose

"Er is dus dringend vooruitgang nodig om de invaliderende pijn bij artrose beter te kunnen beheersen," besluit dokter reumatoloog Laurent Grange van het Universitair Ziekenhuis Grenoble Alpes en voorzitter van AFLAR - Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale.



"Hoewel er enige vooruitgang is geboekt in het biologische onderzoek, lijkt er geen vooruitgang te zijn voor de pijnmarkers. Pijn is echter geen klacht, maar het symptoom dat het pad van de artrosepatiënt zal markeren. Hij aarzelt om die pijn uit te drukken en heeft de neiging de pijn ook te bagatelliseren. Deze houding bevordert therapeutische dwalingen. Maar het is wel deze pijn die hem ertoe zal brengen zijn arts te raadplegen."

Een multidisciplinaire aanpak

Professor Yves Henrotin vervolgt: "Wanneer de huisarts geneigd is om de comorbiditeiten van artrose aan te pakken, bestaat zijn rol ook uit de beheersing van de pijn die een uitwisselbaar symptoom is. Hij speelt dus een hoofdrol die hij moet delen met de apotheker, de psycholoog en de kinesitherapeut."

Het is een plicht om patiënten te informeren dat hun ziekte niet onvermijdelijk is en dat ze zelf hun gezondheid in handen kunnen nemen.

"De behandeling van artrose blijft achteroplopen bij die van lage-rugpijn en moet erdoor geïnspireerd worden: een biopsychosociale benadering hebben en gededramatiseerde informatie geven, vooral omdat bij artrose de niet-farmacologische aanpak de eerstelijnsbehandeling is."

De verschillende fenotypes van de pathologie

Artrose is de meest voorkomende gewrichtsaandoening. Het gaat om een vernietiging van het kraakbeen die zich uitstrekt tot alle structuren van het gewricht, in het bijzonder tot het bot en het synoviale weefsel. Het kraakbeen bekleedt de benige uiteinden van een gewricht, waardoor ze langs elkaar kunnen glijden. Bij artrose verliest het kraakbeen aan dikte, barst het en verdwijnt het uiteindelijk.

"Deze ziekte wordt over het algemeen gekenmerkt door symptomen die gemakkelijk te herkennen zijn bij een klinisch onderzoek: pijn bij beweging, vervorming van de botuiteinden, zwelling, krakende geluiden en beperking van de gewrichtsamplitude," voegt professor Yves Henrotin er nog aan toe.

Pijn is een bepalende factor in het verloop van de ziekte. "Onlangs werd een verband aangetoond tussen het metabool syndroom en artrose. Het metabool syndroom als geheel of zijn determinanten afzonderlijk, blijken immers risicofactoren voor de incidentie en radiologische progressie van artrose van de knie. Deze relatie tussen artrose en het metabool syndroom is tweerichtingsverkeer, aangezien artrose een oorzaak is van een sedentaire levensstijl, zelf een risicofactor voor het metabool syndroom," geeft de deskundige aan. Deze relatie geeft een systemische dimensie aan de ziekte.

Dokter Laurent Grange wijst ons er verder nog op dat "artrose een belangrijke en ernstige ziekte is die het risico op overlijden met 1,5 vermenigvuldigt. Obesitas, een belangrijke oorzaak van artrose, veroorzaakt niet alleen sterke mechanische spanningen, maar draagt ook bij tot de vernietiging van het kraakbeen door de overmatige diffusie van mediators die het stimuleren."

ER ZIJN DUS 4 HOOFDOORZAKEN VAN ARTROSE:

VEROUDERING

METABOLISCHE OORSPRONG

POSTTRAUMATISCHE OORSPRONG

GENETISCHE OORSPRONG

WAARDOOR MET ZICH OOK KAN RICHTEN OP EEN MEER GEPERSONALISEERDE GENEESKUNDE.

"Door patiënten in te delen op basis van hun ziektefenotype, kunnen we de juiste behandeling op het juiste moment aan de juiste patiënt aanbieden."

Zelfs wanneer we het moeten doen met een gebrek aan innovatie in het beheer van de ziekte en de behandelingen, is er niettemin een combinatie van farmacologische en niet-farmacologische behandelingen met een gepersonaliseerde en multidisciplinaire benadering die de patiënten effectief kan verlichten.

De niet-farmacologische aanpak

- Een aangepaste fysieke activiteit is de meest effectieve behandeling dankzij de spierversterking (doel: 6.000 stappen/dag of 30 min/dag of 30 tot 60 min 3 keer/week).
- Een therapeutische patiëntvoorlichting.
- Gewichtsverlies bij overgewicht.
- Het gebruik van fysiotherapie.
- Technische hulpmiddelen (schoenen, zijdelingse versteving en absorberende inlegzolen, wandelstok (contralateraal), handorthesen, kniebeschermers, enz.) en aanpassingen aan de omgeving en de werkomstandigheden door bv. verhoogde stoelen, toiletten, trappen, hellingen, badkuipen, enz.
- Spabehandelingen.
- Acupunctuur.

De farmacologische behandeling volgens de mate van de pijn

- Pijnstillers van niveau 1 of 2 en niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAID's).
- Zwakke opioïden - rekening houdend met de baten/risico-verhouding.
- Sterke opioïden - alleen als er een contra-indicatie is voor een operatie.
- Langzaam werkende symptomatische anti-artritis (AASAL's) - onverzeepbare soja, chondroïtine, glucosamine en diacereïne - en voedingssupplementen op basis van extracten van Curcuma Longa, Boswellia met een ontstekingsremmende en herstellende werking op het kraakbeen.
- Topicals geformuleerd met NSAID's of capsaicine.
- Cortisone-injecties.
- Viscosupplementatie met intra-articulair hyaluronzuur.

Hoop op nieuwe behandelingen

Men kijkt intussen hoopvol uit naar de celtherapie met stamcellen, nieuwe gerichte therapieën, de verbetering en de effectiviteit van voedingssupplementen en een beter gebruik van PRP (Platelet Rich Plasma- of met bloedplaatjes verrijkt plasma) met standaardisering van hun gebruiksprotocol.

Nathalie Evrard



de natuurlijke alles-in-één-formule voor soepele gewrichten* en gezond kraakbeen**

MannaVital

Cartilaton

- ✓ met de vlot opneembare fytsomen van kurkuma (Meriva®) en boswellia (Casperome®) in de optimale 70/30-verhouding, voor het verzachten van spieren en gewrichten*
- ✓ met eierschalenmembraan (Ovomet®), de duurzame, natuurlijke en harmonische synergie van de goed opneembare bouwstoffen glucosamine, chondroïtine, collageen, hyaluronzuur en elastine
- ✓ met natief of ongedenatureerd collageen type II (B2Cool®), om het collageen in kraakbeen te beschermen
- ✓ met vitamine C, dat de collageenaanmaak bevordert en zo de kraakbeenfunctie ondersteunt**
- ✓ met organische zwavel (MSM), -silicium en -mangaan

Cartilaton van Mannavital is de optimale synergie van liefst 4 wetenschappelijk onderzochte voedingssupplementen, in combinatie met de passende voedingsstoffen, voor vrij en vlot bewegen



WETENSCHAPPELIJK ONDERZOCHT



barinutrics[®]
NUTRITIONAL SUPPORT

Specifieke micronutritie vóór & na een bariatrische ingreep

Specifieke samenstelling

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

Uniek 'High impact' engagement

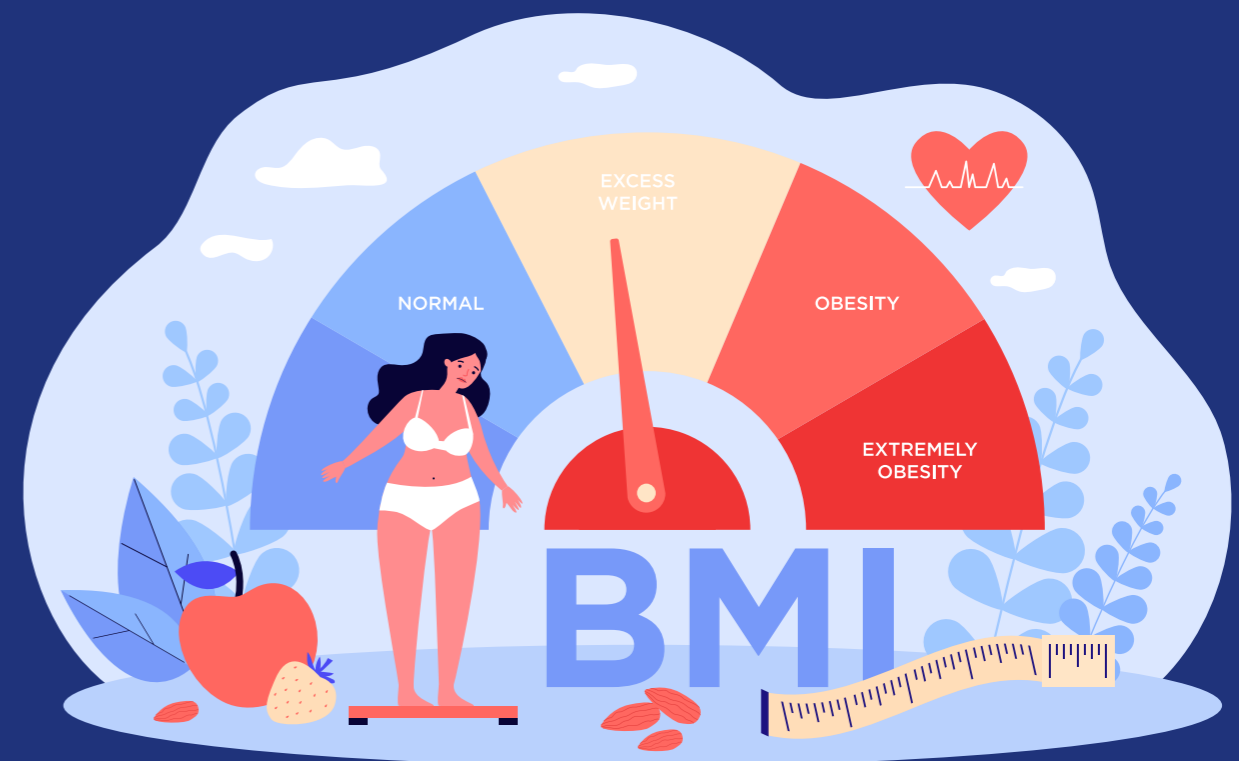
- ✓ Hoge biologische beschikbaarheid
- ✓ Vitamines in actieve vorm die in elk lichaam werken
- ✓ Maximaal comfort voor de patiënt



**SPAAR
ACTIE**

4+1

4 kopen = 1 gratis



DE AANPAK VAN OBESITAS BOEKT VOORUITGANG

OBESITAS IS ZONDER MEER EEN CHRONISCHE PATHOLOGIE, DIE WERELDWIJD BELANGRIJKE GEVOLGEN HEEFT OP HET VLAK VAN MORBIDITEIT EN MORTALITEIT. OOK AL EN BOVENDIEN OMDAT DE INCIDENTIE ERVAN BLIJFT TOENEMEN IN DE MEESTE LANDEN, EN NIET ALLEEN IN DE MEEST ONTWIKKELDE LANDEN. OBESITAS KAN LEVENSBEDREIGEND ZIJN EN DAT WAS BV. OPNIEUW TE ZIEN TIJDENS DE COVID-19-PANDEMIE. OBESITAS IS EEN VAN DE BELANGRIJKSTE FACTOREN VAN OVERSTERFTE. DE PREVENTIE EN DE AANPAK ERVAN VEREISEN INGREPEN OP LANGE TERMIJN.

NUTRITIONEEL ADVIES NA EEN BARIATRISCHE INGREEP:

- ✓ Waarom levenslange inname?
- ✓ Waarom specifieke micronutritie?
- ✓ Welke BariNutrics-producten kan u aanbevelen en bij wie?

NIEUW

barinutrics[®]
E-LEARNING



Adviestools op: www.barinutrics.eu/nl/ondersteuning-voor-professionals

DE DEFINITIE

Obesitas is een complexe chronische pathologie met vele oorzaken en risicofactoren. De ziekte is gekenmerkt door de overmatige ophoping van lichaamsvet die samengaat met gezondheidsrisico's. Overgewicht en obesitas verhogen de morbiditeit en mortaliteit en verminderen de leefkwaliteit van de betrokken personen.

De BMI is een nuttig hulpmiddel in de klinische praktijk om indirect de mate van adipositas of overgewicht te beoordelen. De informatie die de BMI geeft over de gevolgen van dit lichaamsvet op de algemene gezondheidstoestand van individuele patiënten is echter onvoldoende.

Naargelang de waarde van de body mass index worden gediagnosticeerd:

- > overgewicht (BMI tussen 25 en 29,9 kg/m²)
- > matige obesitas (BMI tussen 30 en 34,9 kg/m²)
- > ernstig overgewicht (BMI tussen 35 en 39,9 kg/m²)
- > morbide obesitas (BMI > 40 kg/m²)

Kinderen diagnosticeert men op basis van de BMI in hun gezondheidsboekje.

Maar de BMI alleen heeft dus zijn beperkingen. Om de ernst van het obesitasprobleem goed in te schatten, zijn aanvullende metingen nodig zoals **de vetverdeling en EOSS**.

DE OBESITASEPIDEMIE

De afgelopen decennia groeide obesitas uit tot een zorgwekkende pandemie die alle leeftijdsgroepen en etnische groepen over de hele wereld treft. Obesitas wordt nu zelfs beschouwd als het belangrijkste chronische gezondheidsprobleem bij volwassenen, en de toename ervan bij kinderen en adolescenten is alarmerend.

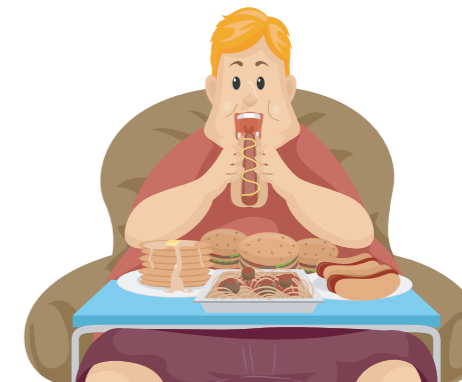
Wist u dit?

Bijna de helft van de wereldbevolking (**48%**) eet slecht, d.w.z. te veel met als gevolg: **26% heeft overgewicht, 13% is zwaarlijvig**, 9% neemt onvoldoende calorieën, om nog maar te zwijgen van de kwaliteit van voedsel, aldus het Global Nutrition Report 2021.



Volgens de WHO hebben wereldwijd ongeveer 650 miljoen volwassenen en 42 miljoen kinderen onder de 5 jaar te maken met obesitas.

Sinds Sciensano in 1997 het gewicht van Belgische mannen en vrouwen begon op te volgen, nam het aantal obesitaspatiënten gestaag toe. "Het percentage Belgen met overgewicht steeg in deze periode van 41,3 naar 49,3%," zegt Bart Van der Schueren, professor aan de Obesitaskliniek van UZ Leuven en voorzitter van de Belgische Vereniging voor de Studie van Obesitas. "Obesitas trof in 2018 15,9% van de volwassen bevolking en 5,8% van de minderjarigen. Helaas zullen, gezien de stijgende trend die de afgelopen decennia werd waargenomen, deze aantallen de komende jaren waarschijnlijk blijven stijgen, net als de sociale en economische gevolgen die te linken zijn aan overgewicht en obesitas, indien er geen effectieve beheers- en preventie maatregelen worden genomen."



De aanpak via de voeding

Onaangepaste voedingsgewoonten zowel wat kwaliteit als kwantiteit betreft, spelen een cruciale rol bij het ontstaan van obesitas. Te veel gesuikerde dranken, snacks die veel vetten en/of suikers bevatten, te grote porties, onvoldoende fruit en groenten, te energierijk voedsel, zeer sterk bewerkte voeding maar ook onregelmatige eetgewoonten zoals het ontbreken van een ontbijt, zijn evenzeer factoren die het risico op overgewicht en obesitas verhogen. Een onaangepast voedingspatroon verhoogt tegelijk ook het risico op metabole en cardiovasculaire comorbiditeiten gelinkt aan obesitas.

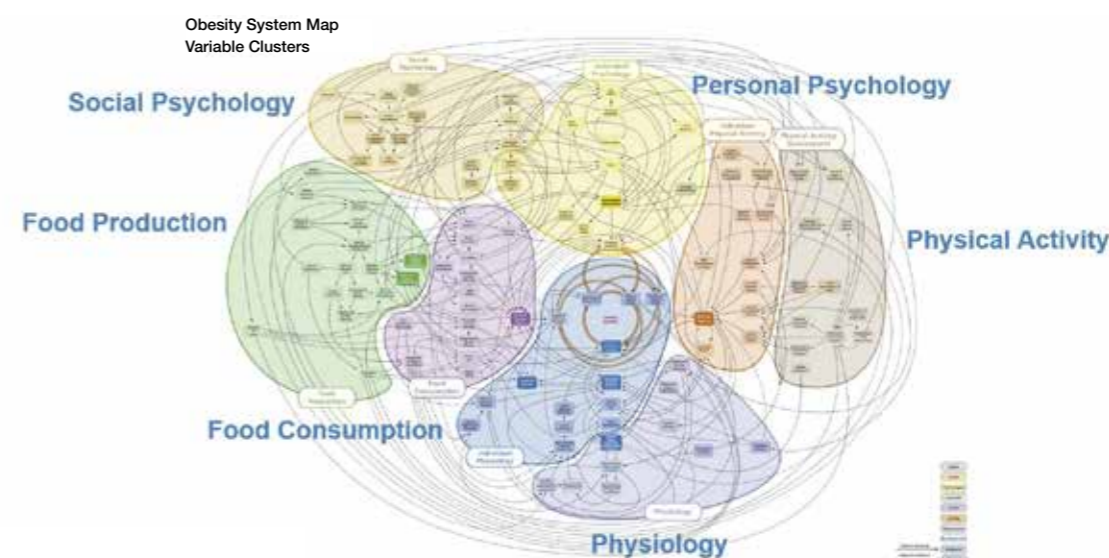
DE RISICOFACTOREN

Obesitas is een complexe ziekte die in de meeste gevallen het gevolg is van wisselwerking(en) tussen genetische en omgevingsfactoren. Bij de analyse van de relatie tussen een bepaalde factor en obesitas, kan men soms moeilijk een onderscheid maken tussen associatie en echt causaal effect. Bepaalde factoren zijn echter wel erkend als oorzaak of risicofactor voor obesitas: genetische en endocriene factoren, psychologische en psychiatrische factoren, omgevingsfactoren en de levensstijl.

EOSS of Edmonton Obesity Staging System als classificatiesysteem

	STADIUM EOSS				
	Stadium 0	Stadium 1	Stadium 2	Stadium 3	Stadium 4
Risicofactoren of comorbiditeiten van obesitas.	Geen	Subklinisch zoals bv. beperkte bloeddrukverhoging, abnormale glycemiewaarde nuchter, hoge leverenzymwaarden, enz.	Bekende chronische ziekten (zoals diabetes type 2, hypertensie, slaapapneu, artrose, reflux, PCOS Polycysteus Ovarium Syndroom, angstaanvallen, enz.)	Vastgestelde orgaanschade zoals myocardinfarct, hartinsufficiëntie, complicaties door diabetes, invaliderende artrose...	Ernstige handicaps door de aanwezigheid van chronische ziekten te wijten aan obesitas (mogelijk in terminale fase)
Functionele beperkingen en/of aantasting van het welzijn	Geen	Lichte fysieke en psychopathologische symptomen	Lichte fysieke en psychopathologische symptomen	Duidelijke psychopathologie	Ernstige en invaliderende psychopathologie
	Geen	Licht	Matig	Duidelijk	Ernstig

De risicofactoren van obesitas



ConscienHealth
Source: Vandenbroeck IP, Goossens J, Clomens M. 2007. Building the Obesity System Map.

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

Geneesmiddelen gelinkt aan een gewichtstoename

- **Antidepressiva:** tricyclische antidepressiva (bijv. amitriptyline, nortriptyline, mirtazapine; alternatief: bupropion), selectieve serotonineheropnameremmers (SSRI's) zoals bv. paroxetine; alternatief: andere SSRI), lithium.
- **Antipsychotica:** olanzapine, clozapine, quetiapine, risperidon (alternatieven: aripiprazol, haloperidol).
- **Anti-epileptica:** natriumvalproaat, carbamazepine, gabapentine (alternatieven: topiramaat, lamotrigine).
- **Orale antidiabetica:** sulfonyleureumderivaten, repaglinide, pioglitazon (alternatieven: metformine, acarbose, dipeptidyl-peptidase 4 [DPP-4]-remmers, SGLT2-remmers [natriumglucose co-transporter 2], GLP-1-receptor [glucagon-achtige peptide-1] agonisten).
- **Corticosteroiden.**
- **Medroxyprogesteron.**
- **Insuline.**
- **Bètablokkers.**

MET OBESITAS GERELATEERDE COMORBIDITEITEN EN COMPLICATIES

Obesitas wordt in verband gebracht met nogal wat comorbiditeiten en complicaties die de gezondheid van de patiënt beïnvloeden en de leefkwaliteit verminderen, soms met invaliditeit en vroegtijdig overlijden tot gevolg. Hoe talrijker en ernstiger de comorbiditeiten bij een patiënt zijn, des te intenser de interventies zullen moeten zijn om ze te behandelen.

Verder moet u weten dat het soms moeilijk is om te bevestigen of een comorbiditeit gelinkt aan obesitas de oorzaak of het gevolg is van overgewicht, omdat veel comorbiditeiten de een of de ander kunnen zijn. Veel zwaarlijvige mensen hebben bijvoorbeeld een verminderde mobiliteit en cardiorespiratoire capaciteit en zullen daarom minder bewegen. Dit gebrek aan beweging leidt tot extra ophoping van vet, net als tot metabole en cardiovasculaire problemen, die dan weer de mindere mobiliteit en cardiorespiratoire capaciteit verergeren. Deze toestand weerspiegelt de noodzaak om zo snel mogelijk te starten met het beheer en de preventie van obesitas, om te voorkomen dat comorbiditeiten en gezondheidsrisico's moeilijker bij te sturen worden.



DE FYSIOPATHOLOGIE

Obesitas wordt geassocieerd met een subacute chronische systemische ontsteking. In het lichaam van zwaarlijvige mensen circuleren zelfs continu ontstekingsmediatoren. Zij belemmeren de lipolyse en het gewichtsverlies. Studies tonen verder nog aan dat de darmflora niet alleen betrokken kunnen zijn bij het metabolisme van de gastheer, maar ook bij de pathogenese van een laaggradige ontsteking gelinkt aan de obesitas en diabetes type 2. De dunne darm komt in een inflammatoire toestand bij blootstelling aan een vetrijke voeding die de samenstelling van de microbiota wijzigt en samenhangt met de ontsteking.

Het onderzoek van professor Cani, UCL, toonde aan dat 70% van de wereldbevolking de bacterie Akkermansia in hun darmen heeft. "Deze bacterie komt in relatief grote hoeveelheden voor, aangezien ze 4 tot 5% van de microbiota kan vormen, wat veel is," merkt Patrice Cani op. "Wat nog interessanter was, is het feit dat we merkten dat deze bacterie in de lichamen van zwaarlijvige en type 2 diabetespatiënten minder voorkomt. Het is dus omgekeerd gecorreleerd. Mensen met overgewicht en diabetes type II hebben minder van deze bacteriën."

DE AANPAK

De behandelingen van obesitas moeten zich richten op de verbetering van de gezondheid eerder dan enkel maar op het vermageren.

- De doelstelling voor het lichaamsgewicht moet persoonlijk, realistisch en gericht zijn op de lange termijn. Het bereiken van een 'normaal gewicht', gedefinieerd door een BMI < 25 kg/m², is trouwens bij de meeste patiënten met obesitas geen realistisch doel. Een gewichtsverlies van 5-10% over een periode van zes maanden is voor veel patiënten wel re-

alistisch en, belangrijker nog, levert ook bewezen gezondheidsvoordelen op.

- De aanpak van de comorbiditeiten en complicaties zou altijd integraal deel moeten uitmaken van de behandeling van obesitas. Maar dit vereist specifieke doelstellingen, zoals de optimalisering van de glykemische controle bij diabetes, de normalisering van de bloeddruk bij hypertensie, de verbetering van het lipidenprofiel bij dyslipidemie, de behandeling van longaandoeningen, zoals OSAS, de pijnbeheersing en de mobiliteitsbehoeften bij osteoartritis en de behandeling van elke aanwezige psychologische stoornis (bijv. affectieve stoornis, verstoord lichaamsbeeld).

De eerste therapieën gaan altijd uit van de verbetering van de levenshygiëne: de voeding, de hervatting van een aangepaste fysieke activiteit. Een therapeutische en gedrageducatie moet worden aangemoedigd en soms is ook een psychologische opvolging aan te raden. De patiënt moet alleszins begeleid worden door een multidisciplinair team.

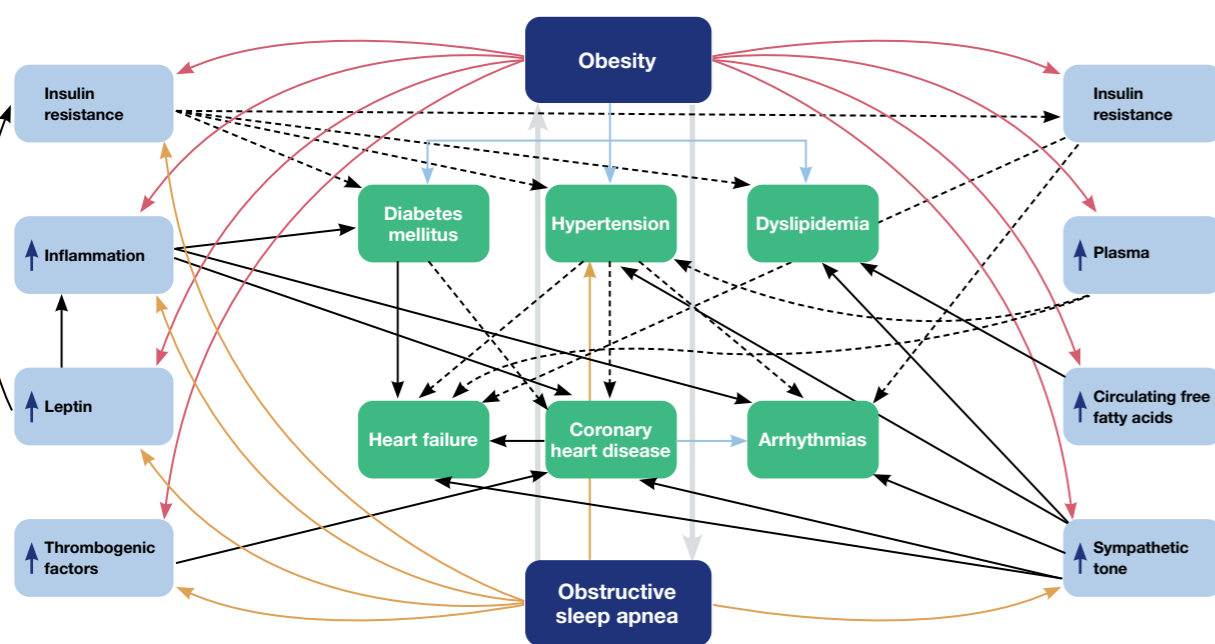
"Het succes van deze multidisciplinaire aanpak hangt uiteraard af van de kwaliteit en veiligheid van de interventie, maar de voordelen op lange termijn kunnen alleen worden gewaarborgd door regelmatige consults voor voedingsevaluatie en psychologische versterking van de patiënt. Vooraleer u denkt aan gewichts- of percentage doelstellingen en criteria voor al dan niet acceptatie, is het belangrijk dat u naar het verhaal en het leed van de patiënt luistert. Natuurlijk zijn berekeningen van overgewicht nodig om de ernst van de obesitas te beoordelen maar de dialoog met de patiënt is essentieel om zijn motivatie en zijn toekomstige kracht om een multidisciplinaire behandeling volledig te volgen, te bepalen," stelt chirurg Marc Vertruyen van de Europa Ziekenhuizen in Brussel.

VOEDINGSADVIES

- De energiedichtheid van de voeding en dranken verlagen ten voordele van voedingsmiddelen met een hoge nutriëntendichtheid.
- Voorrang geven aan fruit, groenten, bonen, peulvruchten, volle granen en vezels.
- Verzadigde en transvetzuren vervangen door onverzadigde vetten en geraffineerde (bewerkte) koolhydraten vervangen met volkoren granen en niet-zetmeelrijke groenten.
- Voedingsmiddelen vermijden met toegevoegde suikers en vaste vetten.
- Voldoende drinken = 2 liter per dag water, koffie, thee. Het gebruik van alcoholische en suikerhoudende dranken vermijden.
- Kleine porties voedsel verkiezen.
- Regelmatig eten.
- 's Avonds eten en tussendoortjes vermijden; zich beperken tot maximaal 2 of 3 gezonde tussendoortjes per dag.
- Gezonde kooktechnieken gebruiken.
- Dagelijks zuivelproducten of met calcium verrijkte plantaardige alternatieven gebruiken.

Obesitas gaat vaak samen met metabole en cardiovasculaire veranderingen.

- Diabetes type 2.
- Dyslipidemie, hypertensie en atherosclerose.
- Niet-alcoholische leververvetting.
- Psychologisch en psychosociaal.
- Obstructieve slaapapneu.
- Galblaasziekte.
- Vruchtbaarheidsstoornis.
- ...





DE FARMACOLOGISCHE BEHANDELING

Alle obesitasgeneesmiddelen die in België op voorschrift verkrijgbaar zijn, hebben de indicatie: BMI > 30 of BMI > 27 geassocieerd met twee (andere) cardiovasculaire risicofactoren, en moeten altijd gepaard gaan met aanpassingen van de leefstijl.

- ➔ **Orlistat** remt de gastro-intestinale lipasen, waardoor de vetopname in de darm met 30% vermindert. Dit betekent ook dat 30% van het ingenomen vet de darm onveranderd verlaat, wat resulteert in steatorroe, olieachtige vlekken, enz. Dit zijn onaangename bijwerkingen voor de patiënten die de therapietrouw en dus de effectiviteit van orlistat ernstig kunnen beperken. Orlistat is een zeer veilig product en haalt een bescheiden gewichtsverlieseffect van ongeveer 5% in vergelijking met placebo. Het corrigeert de bloedlipiden en kan de glucosetolerantie bij prediabetes normaliseren.
- ➔ **Naltrexon** is een mu-opioïde receptorantagonist, terwijl **bupropion** een dopamine- en noradrenalineheropnameremmer is. Deze twee geneesmiddelen zijn niet effectief als individuele monotherapie. Ze hebben samen gebruikt, een effect op het gewichtsverlies en het metabolische profiel. Het werkingsmechanisme staat centraal en beïnvloedt het eetgedrag en de verzadiging. Uit werkzaamheidsonderzoeken bleek dat het percentage patiënten dat $\geq 5\%$ van hun gewicht verloor met inclusie hoger was in de naltrexon/bupropiongroep (28% tot 31%) dan in de placebogroep (12% tot 14%). De meest voorkomende bijwerkingen van de combinatie naltrexon/bupropion zijn misselijkheid, constipatie, braken, duizeligheid en een droge mond.
- ➔ **Liraglutide s.c** is een analoog van het glucagonachtig peptide-1 (GLP-1), een fysiologisch verzadigingshormoon dat wordt afgescheiden in de darmen en de cerebrale gebieden van de hersenen. Het werkt op de eetlust en maagregulatie, waardoor het hongergevoel en de energie-inname van voedsel wordt verminderd. Dit medicijn heeft ook een effect op de glykemische controle. In klinische onderzoeken waarbij liraglutide of placebo werd toegevoegd aan de voeding en de lichaamsbeweging, bereikte tussen 50 en 64% van de patiënten die werden behandeld met 3 mg/dag liraglutide

een gewichtsverlies van $\geq 5\%$ na 56 weken, tegenover 14 tot 27% van de patiënten in de placebogroep (SCALE-onderzoek). Vermits GLP-1-receptoren ook werken in specifieke regio's van het hart en het vasculaire systeem, heeft het molecuul ook cardiovasculaire voordelen en een hypoglycemisch effect, vooral bij prediabetische en diabetespatiënten. De bijwerkingen vertonen een klasse-effect: er is, vooral in het begin van de behandeling, een risico op misselijkheid, braken, diarree en obstipatie. Verder blijkt ook dat patiënten die zich niet goed houden aan hun dieet (vetarm dieet, geen alcohol, geen pittig eten) de meeste bijwerkingen hebben.

- ➔ **Semaglutide** (wekelijkse sc-injectie) is een GLP-1-analoog die wordt gebruikt bij de behandeling van diabetes type 2. Het middel werd onlangs geëvalueerd bij zwaarlijvigheid, bij niet-diabetische patiënten en in een hogere dosering dan bij de behandeling van diabetes (STEP-studie). Er is een significant gewichtsverlies, significant groter dan dat waargenomen bij de placebo.

SAMENVATTING VAN DE VERSCHILLENDE FARMACOLOGISCHE BEHANDELINGEN

Patiënten die worden behandeld met geneesmiddelen tegen obesitas moeten nauwlettend worden opgevolgd om de effecten van de behandeling te beoordelen, niet alleen op hun gewicht, maar ook op hun comorbiditeit en de ziekterisico's waaraan ze zijn blootgesteld. Wanneer de patiënt na 12 weken behandeling met een middel tegen zwaarlijvigheid ten minste 5% van zijn oorspronkelijke gewicht heeft verloren (3% voor diabetespatiënten), wordt het gewichtsverlies als bevredigend beschouwd en kan men de behandeling verderzetten zolang er geen veiligheidsproblemen of contra-indicaties zijn om verder te gaan. Een patiënt die niet reageert op een bepaald middel, moet de behandeling stoppen en andere opties overwegen, in samenwerking met de arts en het obesitaszorgteam.

CHIRURGIE EN OBESITAS

Bariatrische chirurgie - vaak makkelijkheidshalve maagverkleiningen genoemd - wordt ingezet als optie voor obesitas bij volwassenen met een BMI 35 met comorbiditeiten geassocieerd met obesitas, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, ernstige gewrichtsaandoeningen en ernstige psychische problemen die verband houden met obesitas. Een chirurgische behandeling moet, net als elke andere interventie voor gewichtsbeheersing, worden gezien als onderdeel van een multidisciplinaire aanpak, inclusief een dieet, fysieke activiteit en gedragstherapie, met als doel de leefstijl van de patiënt te veranderen.

Er zijn verschillende soorten operaties en momenteel zijn het vooral de 'Sleeve' en de 'maagbypass' die worden uitgevoerd. Welke techniek de patiënt ook krijgt voorgesteld, deze operatie vereist een zorgvuldige voorbereiding en langdurige opvolging om vitaminetekorten te voorkomen, spijsverteringscomplicaties op te sporen, comorbide behandelingen voor diabetes, hypertensie, dyslipidemie... aan te passen en de patiënten psychologisch te ondersteunen.

Dit moet u weten

Maagdarmaandoeningen komen vaak voor bij patiënten die een maaggreep hebben ondergaan, vooral tijdens de eerste weken na de operatie. De patiënt moet zijn bariatrisch team raadplegen in geval van gastro-intestinale klachten.

Het dumpingsyndroom identificeren

Het dumpingsyndroom verwijst naar een reeks symptomen die worden veroorzaakt door de snelle transit van calorierijk voedsel van de maag naar de dunne darm. Snelle symptomen (al 10 tot 30 minuten na een maaltijd) zijn diarree, misselijkheid en buikkrampen. De latere symptomen (1 tot 3 uur na een maaltijd) zijn duizeligheid, licht gevoel in het hoofd, zwakte, slaperigheid, hartkloppingen, hoofdpijn en duizeligheid, allemaal veroorzaakt door een reactieve hypoglykemie. De eerste behandeling van het dumpingsyndroom is het dieet: men moet de patiënt adviseren om kleine maar frequenter maaltijden te eten en daarbij vermijden binnen 30 minuten nadien geen vloeistoffen te drinken, eenvoudige suikers te vermijden en de consumptie van vezels en complexe koolhydraten te verhogen net als de eiwitten.

EEN CORRECTE VOEDINGSINNAME

De beperking van de voedselbolus, gecombineerd met de malabsorptie veroorzaakt door bepaalde chirurgische ingrepen (bypass) kan nadelige gevolgen hebben voor de voedingstoestand. "Bij zeer zwaarlijvige patiënten komen er veel voedingstekorten voor na elke interventie: reeds bestaand vitamine B12-tekort bij bijna 20%, zinktekort bij 25%, een aanzienlijk vitamine D-tekort bij 90%...", specificeert professor Van der Schueren. "Vanaf het moment dat de patiënt het ziekenhuis verlaat, is het essentieel om de voeding aan te vullen met voedings- en eiwit-supplementen (ongeveer 30 g/dag)". De tien meest voorkomende tekorten na deze ingrepen zijn: Ca, Fe, Cu, Zn, vit B12, B9, B1 en de in vet oplosbare vitaminen A, D en E.

"We moeten dus supplementen aanbevelen aan alle patiënten die een maagoperatie hebben ondergaan. Er zijn nu specifieke supplementen voor de bypass en de sleeve: ze hebben een hogere concentratie en biologische beschikbaarheid van verschillende voedingsstoffen en mineralen dan conventionele multivitaminen. We moeten hierbij bijzondere aandacht besteden aan vitamine D."

Zwangerschap na bariatrische chirurgie

Het is aanbevolen om na een maaggreep (>1 jaar) te wachten op de stabilisering van het lichaamsgewicht voor een zwangerschap mag overwogen worden. Experts raden van de preconceptie tot de borstvoeding aan om het gebruik van alcohol en cafeïne te stoppen, de consumptie van snel opneembare koolhydraten te beperken en de voorkeur te geven aan eiwitten en voedingsmiddelen met een lage glycemische index. Kleinere, frequentere maaltijden zijn ook aanbevolen. Een driemaandelijks controle van de bloedconcentraties van micronutriënten is aan te raden, net als een suppletie, vanaf de preconceptiefase.

BESLUIT

De aanbevelingen voor de aanpak van obesitas plaatsen aanpassingen aan de leefstijl en de eetgewoonten voorop. Maar zij verminderen het lichaamsgewicht slechts met 3-5% in een jaar, en een gewichtstoename is meer regel dan uitzondering. Bariatrische chirurgie is effectief, maar vooral geschikt in gevallen van ernstige obesitas of de aanwezigheid van significante complicaties zoals diabetes. Farmacotherapie is een aanvulling op de leefstijl- en dieetaanpassingen en kan helpen de kloof in effectiviteit tussen de leefstijl, het dieet en de chirurgie te overbruggen.

Nathalie Evraud

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : Sedistress Sleep filmomhulde tabletten • **KWALITATIEVE EN**

KWANTITATIEVE SAMENSTELLING : Elke filmomhulde tablet bevat 500 mg droogextract van

Valeriana officinalis L., radix (equivalent aan 2 g–3 g valeriaanwortel). • **FARMACEUTISCHE VORM :** Lichte blauwgekleurde, langwerpige, biconvexe filmomhulde tabletten van 18 x 7 mm. • **THERAPEUTISCHE INDICATIES :** Kruidengeneesmiddel

gebruikt voor het verlichten van lichte nerveuze gespannenheid en slaapstoornissen. • **DOSERING EN WIJZE VAN**

TOEDIENING : Adolescenten, volwassenen en ouderen: Voor het verlichten van lichte nerveuze gespannenheid : één

tablet tot driemaal per dag. **Voor het verlichten van slaapstoornissen:** één tablet een half uur tot een uur voor het

slapengaan, indien nodig voorafgegaan door een tablet in de loop van de avond. Maximale dagelijkse dosis: 4 tabletten.

Pediatrie patiënten: Het gebruik bij kinderen jonger dan 12 jaar wordt niet aanbevolen. Wijze van toediening:

Oraal gebruik. De tabletten moeten in het geheel worden doorgeslikt, zonder te kauwen, met een weinig water.

28 tabletten	10,50 €
56 tabletten	17,40 €



SLAAP-
DOSSIER

Slapeloosheid

Slaapstoornissen

Sedistress[®] Sleep
filmomhulde tabletten

Well-
established
use

✓
**Significatieve
verbetering van
de slaapkwaliteit¹**
bij **80%**
van de patiënten



Vanaf 12 jaar
Geneesmiddel zonder gewenning
500 mg zuiver Valeriaanextract

Duur van de behandeling: Vanwege de geleidelijke werking is valeriaanwortel niet geschikt voor de acute behandeling van lichte nerveuze gespannenheid en slaapstoornissen. Voor een optimaal effect van de behandeling is **een continue**

inname gedurende 2 tot 4 weken aanbevolen. Als de symptomen na 2 weken continu gebruik aanhouden of verergeren, is

het raadzaam om een arts of apotheker te raadplegen. • **CONTRA-INDICATIES :** Overgevoeligheid voor de werkzame stof

of voor één van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. • **BIJWERKINGEN :** Maag- en darmproblemen (bv. misselijkheid,

buikkrampen) kunnen optreden na het inslikken van middelen op basis van valeriaanwortel. De frequentie ervan is niet

bekend. Het is raadzaam om een arts of apotheker te raadplegen als er andere ongewenste

effecten optreden die hierboven niet vermeld zijn. • **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR**

HET IN DE HANDEL BRENGEN : Tilman n.v., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, België.

• **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN :** BE468195 • **WIJZE**

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

SED SLEEP/21/PR/001NL OKT 2021

¹ Bent et al. Valerian for sleep : a systematic review and meta-analysis. Am J Med. 2006;119:1005-12.



SLAAP, de sleutel tot een goede mentale en psychologische gezondheid

Het apotheketeam speelt een actieve rol in de communicatie met informatie en advies of in de ondersteuning van patiënten met klachten over slaapstoornissen. Deze actuele info en advies moet wel geïndividualiseerd gebeuren op basis van het type stoornis, de duur ervan en de impact op de leefkwaliteit.



Dit dossier is het werk van Nathalie Evrard en Ann Daelemans in samenwerking met de professoren Kurt Audenaert – psychiater UZ Gent, Daniel Neu, psychiater aan het Brugmannziekenhuis en psycholoog Olivier Mairesse van het CHU Brugmann ULB/VUB.



De slaap in

8 sleutel- vragen

Wetenschappelijk werk onthulde onlangs een veelvoud aan redenen en argumenten om meer zorg aan de slaap te besteden. Antwoorden van professor psycholoog **Olivier Mairesse**, van het Slaaplaboratorium van het CHU Brugmann ULB/VUB.

1 Wat zijn de kenmerken van slaap?

De slaap is een actieve en complementaire staat van de hersenen (en niet 'stand-by') die afwisselt met een staat van waakzaamheid. De slaap wordt autonoom gereguleerd en begint spontaan en recidiverend. Deze toestand van de hersenen is betrokken bij het herstel van de energie en bij de afvoer van metabole afvalstoffen die zich tijdens de waaktoestand hebben opgehoopt.

Het is belangrijk dat u benadrukt dat de slaap dient om eerder het verschijnsel van de slaperigheid op te lossen dan het gevoel van vermoeidheid. Het is voor uw slapeloosheidspatiënten dan ook belangrijk dat u benadrukt dat er geen 'knopje' of 'hendeltje' is dat op de een of andere manier kan worden bediend om slaap te verwekken. Op dezelfde manier kunnen we geen waaktoestand van het centrale zenuwstelsel genereren. Het gaat immers om 100 miljard neuronen die geleidelijk van toestand moeten veranderen.

2 Wat zijn de verschillende slaapproblemen?

De internationale classificatie van slaapproblemen vermeldt meer dan 85 verschillende slaapproblemen voor: motorische, ademhalings- en gedragsstoornissen, slapeloosheid, hypersomnie, faseverschuivingen, enz. De meest voorkomende slaapproblemen bij poliklinische consultaties voor slaappneeskunde zijn slapeloosheid. Bij de patiënten die in het slaaplaboratorium worden onderzocht zijn de meest voorkomende aandoeningen, die bijna de helft van de diagnoses uitmaken, slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen: van eenvoudige snurken tot complexe apneus.

Het is verder nog belangrijk dat u benadrukt dat de slaap ook een natuurlijke veroudering ondergaat, zoals elke structuur en biologische functie van het organisme. Met het ouder worden heeft de slaap de neiging om te fragmenteren, de opwindingsdrempel daalt, de diepe SWS neemt evenredig af en de slaap wordt over het algemeen onstabiel. Op oudere leeftijd kan, ondanks het feit dat de algehele slaapproblemen weinig veranderen, het vermogen van de hersenen om alle kwantitatieve slaapproblemen in een enkel nachtelijk blok te genereren, geleidelijk verdwijnen. Zo kunnen dutjes een fenomeen van fysiologische aanpassing zijn na een bepaalde leeftijd (min of meer boven de 65). Tegelijk nemen de secretie amplitude en de melatoninespiegels geleidelijk af met de leeftijd. Daarnaast is de pijnappelklier (waar de melatonine is opgeslagen) een van de eerste klieren die tijdens het ouder worden op natuurlijke wijze verkalkt.

3 Hoe kan men slapeloosheid definiëren?

Slapeloosheid kan worden omschreven door meerdere klachten die naast elkaar bestaan of afzonderlijk voorkomen:

Moeilijkheden ervaren om in slaap te vallen (initiatieproblemen).

Moeite om te blijven slapen met tussentijds ontwaken en/of moeilijkheden om opnieuw in slaap te vallen.

Spontaan ontwaken dat als te vroeg wordt ervaren.

De aanwezigheid van een verminderde slaapkwaliteit of gevoelens van niet-herstel, ongeacht de hoeveelheid slaap die wordt gehaald.

Het begrip 'slaapkwaliteit' kan niet objectief worden gemeten, omdat het in wezen subjectieve aspecten dekt, zoals een rustgevende of een herstellende slaap. De symptomen kunnen in verband worden gebracht met aanzienlijke dagelijkse stress, gevoelens van vermoeidheid en mentale stress.

Slapeloosheidsstoornissen gaan ook vaak samen met comorbiditeiten, variërend van puur fysieke verschijnselen zoals een intensivering van de gastro-oesofageale reflux tijdens de nacht, tot pijn gekoppeld aan de slaaphoudingen, tot de comorbiditeit van affectieve stoornissen (met de bepaalde angststoornissen).

“

Slapeloosheid kan dus worden gedefinieerd als moeilijk in slaap vallen met een latentie van meer dan 30 minuten of als een opeenstapeling van langdurig nachtelijk ontwaken (minstens 30 tot 60 minuten).

4 Wanneer wordt slapeloosheid chronisch?

Om van chronische slapeloosheid te kunnen spreken, moeten deze klachten recidiveren (minimaal 3 keer per week), enkele weken aanhouden en gepaard gaan met klachten overdag zoals vermoeidheid, slaapproblemen, aandacht, concentratie en/of prikkelbaarheid.

Chronische slapeloosheid is vaak een moeilijk te behandelen aandoening.

“

Er is geen enkele, universele behandeling voorhanden met een garantie voor een eenduidige therapeutische respons die chronische slapeloosheid kan behandelen.

5 Wat zijn de mogelijke oorzaken van slapeloosheid?

Sommige oorzaken liggen voor de hand, zoals geluidsoverlast, het snurken van de partner, een jetlag, een verstoring in de gezins- of beroepssituatie. Andere oorzaken zijn moeilijker te identificeren. Slapeloosheid kan ook voorkomen na het nemen van opwindende medicijnen, zonder dat de persoon het verband tussen de twee legt. Ten slotte moeten slaapproblemen of slaapproblemen worden beschouwd als waarschuwingssignalen wanneer er geen oorzaak kan vastgesteld worden; deze aandoeningen kunnen een onderliggende ziekte aan het licht brengen, zoals een depressie of neurologische aandoeningen.

6 Welke medicijnen kunnen de slaap verstoren?

Dat zijn er heel wat: van corticosteroiden, theofylline, bèta-2-mimetica, schildklierhormonen, bepaalde antidepressiva (tricyclische of serotonerge) is bekend dat ze slapeloosheid veroorzaken, vooral bij de start van de behandeling. Chronische hypnotica kunnen helpen om slapeloosheid in stand te houden. Ze zijn ook verantwoordelijk voor rebound-slapeloosheid in het geval van een plotselinge stopzetting.



Carbidopa en levodopa veroorzaken nachtmerries, diuretica veroorzaken nocturie als ze laat op de avonden worden ingenomen.

Alcohol zorgt voor hypnotische eigenschappen in lage doses. Veel mensen gebruiken alcohol daarom als een 'natuurlijke' psychotrope vanwege de angstwerende eigenschap (anxiolyse) en milde euforie die hij biedt. Bij hoge doses alcohol valt men gemakkelijker in slaap, maar al heel snel wordt de slaap verbroken, vergezeld van verschrikkelijke dromen.

“

Toxische stoffen als koffie in grote hoeveelheden, cola, amfetaminen, nicotine hebben stimulerende effecten die leiden tot het opsplitsen van de slaap.

7 Wat zijn de gevolgen van slaapproblemen?

Slaapproblemen leiden op korte termijn tot vermoeidheid, eetlust- en libidostoorntissen en een verzwakking van het immuunsysteem. Enkele epidemiologische onderzoeken op langere termijn toonden aan dat slapeloosheid en een onvoldoende gebruikelijke slaapduur rechtstreeks verband houden met de ontwikkeling van ischemische hartziekte, arteriële hypertensie, beroerte, diabetes, kanker... Daarna volgen longproblemen, gewrichts-, rug- en hoofdpijn, maagzweren...

Slaapproblemen komen ook voor bij veel mentale aandoeningen, waardoor beide elkaar beïnvloeden en beide pathologieën (slaap- en psychiatrische stoornissen) elkaar verergeren en een passende behandeling vereisen om een optimale vooruitgang van de patiënt te bewerkstelligen.

8 Wat is het verband tussen de slaap en het geheugen?

De slaap speelt een belangrijke rol bij leer- en geheugenprocessen. We merken dus een verandering in de slaapcyclus tijdens de nacht na nieuwe verworvenheden, met een toename van de hoeveelheid remslaap. Bovendien belemmert een slaapproblemen het onthouden van procedures die gedragsaanpassing vereisen. De SWS en paradoxale slaap hebben elk een zeer specifieke taak met betrekking tot het memoriseren. Emotioneel geladen informatie zou eerder worden verwerkt tijdens de remslaap, wat de rijping van de hersenen lijkt toe te staan, net als de oprichting en de ontwikkeling van zenuwcircuits. Dit zou een rol spelen bij de programmering van ons gedrag en is essentieel voor het psychische evenwicht van individuen door middel van dromen. De slow-wave-slaap zou een rol spelen in het weefselherstel en zou energiebesparing mogelijk maken door het basaal metabolisme te verminderen.



Hoe verloopt **de slaap** nu precies?

Lichaam en geest vallen in slaap door de opvolging van nauwkeurige regels die elke dag worden herhaald volgens het ritme van het licht en de biologische cycli. Dit proces wordt ook beïnvloed door het gedrag en de omgeving.

De slaapfase

De slaap van volwassenen bestaat uit diverse cycli, bepaald door het tijdsinterval dat twee fasen van de remslaap scheidt. Gedurende de nacht volgen 4 tot 6 cycli van 90 tot 120 minuten elkaar op tot de persoon definitief wakker wordt. De verhoudingen van elke fase variëren afhankelijk van de cycli. Aan het begin van de nacht haalt de slaap heel veel diepe slow-wave-sleep of SWS, en de eerste episode van paradoxale slaap duurt amper 4 tot 10 minuten. De duur ervan wordt langer naarmate de cycli vorderen, ten koste van die van SWS. **Dus aan het einde van de nacht zal de remslaap overheersen, vandaar het belang van de eerste vier uur slaap.**

FASE 1	Fase 1 komt overeen met het in slaap vallen. Dit wordt waargenomen aan het begin van de nacht of na fasen van nachtelijk ontwakken. Het is de overgang van de waaktoestand naar de slaaptoestand. De slaper bereidt zich voor om in slaap te vallen. Het is eigenlijk een intense(re) mate van ontspanning.
FASE 2	Na ongeveer 15 minuten komt men in een lichte slaap. De spiertonus is verminderd, de oogbewegingen ontbreken en men ademt regelmatig. Deze fase is goed voor ongeveer 50% van de totale slaaptijd. Fase 1 en 2 vormen de lichte slaap.
FASE 3 & 4	Zij vormen een diepe, langzame slaap (SWS). Het individu is in een diepe slaap en het is moeilijk om hem wakker te maken. Deze fasen vormen 15-20% van de totale slaaptijd.
FASE 5	De remslaap (ook paradoxale slaap genoemd) bedraagt 20 tot 25% van de totale slaaptijd. Deze periode wordt gekenmerkt door een intense hersenactiviteit. Dromen komen veel vaker voor en zijn intenser dan in de andere stadia. De remslaap wordt vaak gevolgd door een overgang naar fase 1 of een kort ontwaken dat de persoon zich niet meer zal herinneren. Afhankelijk van het aantal cycli is het normaal dat men meerdere keren wakker wordt tijdens de slaap.

Een centrale klok regelt het lichaam en de slaap

De afwisseling van licht en donker activeert de circadiane of biologische klok. Het netvlies detecteert het natuurlijke of het kunstmatige licht en geeft deze informatie door aan de interne klok in de hypothalamus. De interne klok stuurt signalen die het cyclische gedrag van het lichaam aanpassen via het ruggenmerg en het centrale zenuwstelsel. Dezelfde signalen bereiken ook de pijnappelklier die de melatonine produceert.



De melatoninespiegel neemt toe naarmate het licht afneemt. Tussen 02.00 en 05.00 uur is de melatonineproductie het hoogst.

De biochemie van de slaap

Een andere manier van slaapmodellering kan men schematiseren als een balans tussen waak- en slaapbevorderende systemen die worden ondersteund door de betrokken neurotransmitters. Voor de waaktoestand zijn dat bv. orexine, nor-adrenaline, histamine en voor de slaap adenosine, GABA ...).

De slaapsequentie consolideert het geheugen

Een studie die verscheen in Sleep toonde een betere geheugenconsolidatie maar dan enkel wanneer de fysiologische volgorde van de slaapstadia wordt gevolgd. En dus niet wanneer de volgorde van de stadia wordt omgekeerd. "Deze resultaten onthullen het belang van de volgorde van de slaapstadia, langzaam en vervolgens REM, voor de goede werking van het geheugen, en deze stadia spelen daarom complementaire en opeenvolgende rollen," benadrukt Mélanie Strauss van de Neuropsychology and Functional Neuroimaging Research Unit, ULB.

Het onderzoek toonde ook een negatief effect aan van de snelle oogbewegingen tijdens de remslaap op de geheugenconsolidatie, wat de complexe rol van de slaap in de balans tussen herinneren en vergeten benadrukt.

STRESS? VERMOEID?*



*Rhodiola rosea

Rhodiola rosea helpt aan te passen aan **emotionele stress** en fysieke inspanning.



**Melissa officinalis

Melissa officinalis helpt in te **slapen** en goede nachtrust te vinden.



**Vitamine B12

Vitamine B12 draagt bij tot de vermindering van **vermoeidheid**.



Slaap en stress, de vicieuze cirkel moet doorbroken!

De internationale literatuur besteedt steeds meer aandacht aan de wederzijdse relatie tussen emotionele ervaringen en de slaapkwaliteit. Deze interesse richt zich op het belang van de slaap voor het emotionele welzijn enerzijds en op het optreden van slaapstoornissen in de context van psychische of psychiatrische stoornissen anderzijds. Huidig onderzoek bevestigt dat de dagelijkse stressvolle gebeurtenissen vanuit een emotioneel oogpunt een impact hebben op de slaapkwaliteit en dus op ons welzijn.

Signalen doorheen het hele lichaam

Stress is een belangrijk mechanisme dat een persoon in staat stelt zich aan te passen aan de omgeving en aan veranderingen. Het gaat om een fysiologische functie met inputs, een cerebrale integrator, effectoren (de corticotrope as, het sympathisch en het parasympathisch autonoom zenuwstelsel) en de regulatie van de effectoren met betrekking tot de evolutie van de stimulus. De stressregulatie past zich aan de aanwezige gebeurtenis aan. De respons wordt ook sterker voor daaropvolgende soortgelijke situaties via een epigenetische conditionering en modulatiemechanismen. Het verleden van het individu versterkt dus de genetische interindividuele variabiliteit van stress. De stressregulatie omvat ook de biologische kost van stress door de diachrone activering van de herstelmechanismen met betrekking tot slaap, vagale tonus en het weefselherstel. In ideale omstandigheden doet stress het lichaam effectief reageren, tegen de laagste impact en zonder gevolgen, op de stroom van agressies, waarbij, indien nodig, de implementatie van aanpassingsmechanismen wordt toegestaan. Het verhoogt dus de overlevingskansen en verbetert de aanpassing van de persoon aan de wereld. Stress kan echter pathogeen worden als de regulatie ervan fout loopt. Dit verklaart veel aanpassingsziekten of ziekten die ontstaan door stress.

De gevolgen van stress op de slaapfasen

- ➔ De dagelijkse emotionele stress heeft een effect op de fysiologie van de slaap door de latentie, de dichtheid en de duur van de remslaap te wijzigen en door het verschijnen van nachtelijk ontwaken, een gevolg van de fragmentatie van de slaap.
- ➔ De dagelijkse emotionele stress werkt zowel op het profiel als op de inhoud en de emotie in een droom, net als op de herinnering van dromen, hoewel de precieze rol ervan onduidelijk blijft.
- ➔ De gebeurtenissen overdag beïnvloeden niet alleen de slaap, maar de kwaliteit en kwantiteit van de slaap kunnen ook van invloed zijn op hoe we op deze gebeurtenissen reageren. Het kan een belangrijke bepalende factor zijn voor ons algemeen welzijn.
- ➔ De slaap lijkt ons dagelijks functioneren te verbeteren, terwijl slaaptkort ons vooral gevoeliger maakt voor emoties en stressvolle prikkels. De impact van de slaap op onze emoties en de stemming de volgende dag hangt ook duidelijk samen met de verwerking van de gebeurtenissen van de dag tijdens de remslaap.

Ontspanning is onontbeerlijk

"In het geval van stressgerelateerde slapeloosheid dring ik er altijd op aan om een therapeutische setting te creëren die vermijdt te focussen op een medicamenteuze behandeling. In het algemeen, indien de stress zorgt voor een slechte slaap, verhoogt die slechte slaap de emotionele gevoeligheid en angstgevoelens. We zitten dus in een vicieuze cirkel. Om eruit te komen, is het het belangrijkste om te leren omgaan met de stress overdag. De behandeling van de stress-slapeloosheid heeft alleen zin als het deel uitmaakt van een reeks maatregelen die ontspanning mogelijk maken. Met dit in het achterhoofd zijn zowel gedragstherapieën als ontspanningstechnieken en sofrologie effectief bij de bestrijding van de slaapstoornissen. En ook yoga en meditatie kunnen helpen om de stress te beheersen," benadrukt professor psychiater Audenaert.

Bruxisme: gevolg van stress overdag

Ongeveer 56% van de bevolking heeft te maken met bewegingen van de kaken tijdens de slaap. Slechts 6% van deze populatie betreft reële bruxomanen en zal vooral maalbewegingen vertonen tijdens de stadia van de lichte, langzame slaap (SWS). Men neemt nu aan dat slaapbruxisme niet te wijten is aan occlusale factoren, maar van centrale oorsprong is. Bruxisme moet vroeg worden gediagnosticeerd om overmatige tandslijtage te voorkomen, zelfs als deze parafunctionele werking kan worden beschouwd als een uitstekende manier om de stress te verminderen. Wanneer we verwijzen naar de etiologie, lijkt het in eerste instantie logisch om te evolueren naar een gedrags- of psychotherapeutische oplossing via een benadering gebaseerd op sofrologie, hypnose of psychotherapie. Het lijkt passender om psychologische technieken voor de stressbeheersing te verkiezen en om alle factoren waarvan bekend is dat ze bruxisme bevorderen, zoals tabak, alcohol en psychostimulantia, te verwijderen of te verminderen. Verder kan men ook lichaamsbeweging overdag aanbevelen omdat dit het bruxisme effectief vermindert, waarschijnlijk door het coördinerend effect op de motorische systemen en de slaapstadia. Bewegen en sporten verhoogt immers de diepe slaap (fase 3 en 4) ten koste van de lichte slaap (fase 2) waarin het bruxisme optreedt. Het gebruik van een zogenaamde neuromusculaire opbeetplaat of splint blijft een eenvoudige en effectieve manier om de tandslijtage te beperken.

Moe van schaapjes te tellen ?

Bio-Melatonine Complex Sublinguaal



- de juiste hoeveelheid op het juiste ogenblik
- geen gewenning, geen verslaving
- natuurlijke werking



In te nemen kort voor het slapengaan en langzaam onder de tong laten smelten.

- Adviesprijs € 9,95 voor 60 tabletten.

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.be

GRATIS DOOSJE ?

Neem deel aan de wedstrijd op www.pharmanord.be/quiz-m3 en maak kans op een gratis doosje. Aanbieding geldig tot 06/2022.

BIJNA
90%
VAN DE GEBRUIKERS
IS **TEVREDEN** TOT
ZEER TEVREDEN
*Bron: eKomi (laatst geraadpleegd op 01/12/2021)

SLAAP GOED, SLAAP BETER



BEVAT TWEE PLANTENEXTRACTEN

• 350 mg Valeriaanextract

Valeriaanextract draagt bij tot een natuurlijke slaapkwaliteit. De kwaliteit en doeltreffendheid van valeriaanextract wordt gemeten aan de hand van de concentratie aan valeriaanzuur. Het extract is gestandaardiseerd op 0,8% d.w.z. 2,8 mg valeriaanzuur per tablet SEDIPLUS Sleep Forte, dat toont de hoge kwaliteit aan van het gebruikte extract.

• 100 mg Eschscholziaextract

Eschscholzia extract draagt bij aan een natuurlijke kwalitatieve nachtrust en een uitgerust ontwakken.

BEVAT 0,295 MG MELATONINE

De ademhaling zorgt voor nachtlawaai

Het obstructief slaapapneusyndroom of OSAS, is een chronische aandoening waarbij de bovenste luchtwegen tijdens de slaap gedeeltelijk of volledig afgesloten raken, met verminderde of volledige blokkering van de luchtstroom, intermitterende hypoxie en slaapproornissen.

De vaak voorkomende symptomen zijn overmatige slaperigheid overdag, vermoeidheid, luid snurken en een niet-verkwikkende slaap. Het OSAS verhoogt ook het risico op de ontwikkeling van cardiovasculaire comorbiditeiten, waaronder hartfalen, hart-ritmestoornissen en coronaire hartziekte.

▣ Komt het OSAS vaak voor?

Een cross-sectionele studie geeft een idee van de prevalentie van OSAS binnen een cohort die representatief is voor de algemene bevolking in België.

De als **licht** beschouwde **vormen** zouden betrekking hebben op bijna een op de twee mannen en meer dan een op de vier vrouwen. Zeer hoge cijfers die de resultaten overtreffen die worden verkregen bij symptomatische patiënten. Voor **gematigde vormen** bedroegen de overeenkomstige cijfers respectievelijk 11,8% en 4,4%, terwijl ze 6,5% en 1,2% waren voor de **ernstige vormen**.

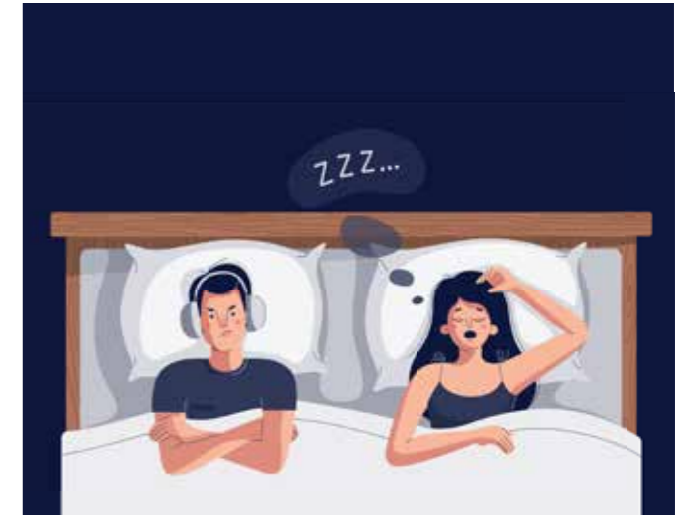
Het klassieke fenotype komt vaak voor: een tamelijk gezonde en snurkende man. Het cardiovasculaire risicoprofiel, zelfs bij de milde asymptomatische vormen, is zorgwekkend, aangezien de risicofactoren inderdaad aanwezig en bedreigend zijn, en gepaard gaan met een waarschijnlijke systemische ontsteking.

▣ Welke diagnose?

Het standaarddoel op het vlak van de screening is het gebruik van polysomnografie met bewijs van ten minste 5 fasen van apneu-hypopnoe per uur slaap.

▣ Wat zijn de mogelijke behandelingen?

➔ Positieve drukbeademing (CPAP) is de eerste behandelingslijn en gebeurt ideaal gedurende de hele slaaperiode. De naleving van CPAP is vaak problematisch, maar het is aanbevolen om het minstens 4 uur per nacht te gebruiken, met parallelle voorlichting van de patiënt om de therapietrouw te verbeteren. Een gevoeligheidsanalyse bevestigde dat de effectiviteit van CPAP des te duidelijker was naarmate de gebruiksduur langer bleek. Dit voordeel is vooral duidelijk voor de vermindering van de incidentie van ischemische beroerten. Bij CPAP wordt ook een verbetering van de leefkwaliteit opgemerkt. Anderzijds kan CPAP, ondanks een algemeen aanvaarde algemene tolerantie, bepaalde kleine bijwerkingen veroorzaken, zoals een verstopte neus, oronasale droogheid, enig ongemak door het dragen van een masker, enz.



- ➔ Naast CPAP wordt een mandibulair repositieapparaat (MRA), soms ook snurkbeugel genoemd, het meest gebruikt. CPAP is effectiever voor de verbetering van de apneu-hypopneu-index, maar zonder significante verschillen wat betreft de slaperigheid overdag, de cognitieve functie, de bloeddruk en de alertheid. Omgekeerd is de acceptatie van MRA door de patiënten groter, zodat in totaal de algemene voordelen van beide therapeutische methoden gelijkwaardig zijn.
- ➔ Cognitieve gedragstherapieën (CGT) blijken ook effectief bij de verbetering van de slaap bij apneupatiënten. Een systematische review met 59 klinische onderzoeken waarin een CGT-groep met een controlegroep werd vergeleken, rapporteerde een verbetering bij de behandeling van OSAS, de slaapkwaliteit en de aanvangstijd van de slaap. Een systematische review toonde de superioriteit van CGT aan ten opzichte van langdurige farmacologische behandelingen.
- ➔ Bij patiënten die geen CGT kunnen of willen ondergaan, is een kortdurende behandeling met lage doses doxepine (3 tot 6 mg/dag) of een BZRA (benzodiazepinereceptoragonist) mogelijk. De schadelijke effecten nemen echter meestal toe bij langdurig gebruik, met een verhoogd risico op zelfmoordgedachten bij sommige patiënten. BZRA's zoals zolpidem, zopiclon of eszopiclon kunnen dus ook worden gebruikt maar in alle gevallen moeten deze moleculen met de laagste dosering en de kortste tijd worden genomen.



electronic devices



upset events



stress



heavy meals



medications

caffeine, nicotine
or alcohol

sedentary lifestyle

De slaapcoaching of CGT

De behandeling van slapeloosheid is gevoelig en vereist een aantal onderzoeken, met name om de context van het optreden en de omgeving van de patiënt te verduidelijken. Het doel van het advies in de apotheek is driedelig: het verlichten van het probleem, het opmerken van ernstige gevallen en het voorkomen van complicaties.

UITLEG DOOR PROF. PSYCHIATER **DANIEL NEU** VAN HET BRUGMANNZIEKENHUIS

De eerstelijnsbehandeling voor chronische slapeloosheid is een niet-medicamenteuze benadering gebaseerd op de principes van cognitieve gedragstherapie (CGT) of slaapcoaching. "In deze context," verduidelijkt professor psychiater Daniel Neu van het Brugmann-ziekenhuis, "gaan we de vicieuze cirkel aanpakken die in gang is gezet tussen de mentale hyperactiviteit (cognitief, emotioneel), onaangepast gedrag op basis van intuïtieve reacties van de patiënt, cognitieve vervormingen (gedachten, overpeinzingen en mentale anticipaties met betrekking tot de gevolgen van een slechte nachtrust voor het functioneren overdag), net als een slecht beheer van de stress." "CGT vereist een relatief uitgebreide empathische kunde en de noodzaak om de patiënt te overtuigen dat hij ook gemotiveerd

moet zijn en blijven. De grens van CGT is dus zeker het motiveniveau en in dezelfde zin de algemene affectieve toestand van de patiënt."

Bij CGT worden vooral twee technieken aangeleerd: een beperking van de tijd die in bed wordt doorgebracht en de stimuluscontrole. Door de tijd die in bed wordt doorgebracht perfect af te stemmen op de door de patiënt ingeschatte tijd, ontstaat er een slaapbeperking. Dit blijkt heel handig: "Hoe minder je in bed ligt, hoe minder slapeloos je zal zijn. De beheersing van de prikkels heeft tot doel de conditionering waarin de slapeloze zich heeft opgesloten te doorbreken door de slaapplaatsen geleidelijk te associëren met gedwongen ontwaken."



CGT in de apotheek is mogelijk!

SOMMIGE PRINCIPES VAN DEZE THERAPIE KUNT U OOK IN UW APOTHEEK TOEPASSEN WAAR HET NIET GAAT OM HET INPRENTEN VAN KENNIS MAAR VOORAL OM HET STARTEN VAN EEN VERANDERING.

Geef informatie over de slaap

U moet dit empathisch doen. Het is belangrijk dat u er de patiënt aan herinnert hoe de slaap precies verloopt. Een beter begrip van de slaap-waakcyclus is soms voldoende om de perceptie van een slaapstoornis te verbeteren, deze voorbijgaande stoornis te aanvaarden en de patiënt gerust te stellen. Vooral bij ouderen is het belangrijk hen erop te wijzen dat het slaapritme normaal evolueert en dat de slaaptijd de neiging heeft om 's nachts af te nemen.

Zoek met de patiënt naar de mogelijke oorzaak(en) van de slapeloosheid

- ▶ Is hij gestrest?
- ▶ Heeft hij te maken met een ziekte?
- ▶ Is hij net terug van een reis?
- ▶ Neemt hij medicijnen?
- ▶ Drinkt hij niet te veel alcohol?
- ▶ Sport hij niet te veel voor hij gaat slapen?

Leg het principe uit van conditionering en de stimuluscontroletechniek

1. Het bed alleen gebruiken om te slapen zonder er te lezen of de laptop of gsm te bekijken.
2. Alleen naar bed gaan als men zich slaperig voelt, ook al is het later dan verwacht.
3. Als men na 20 minuten nog niet kan in slaap vallen: opstaan, de slaapkamer verlaten en pas terug naar bed gaan wanneer men zich moe voelt. In de tussentijd een rustige activiteit doen.
4. De wekker op een vooraf bepaald tijdstip zetten zonder rekening te houden met het tijdstip van inslapen.
5. Er wordt zelfs een vermindering met de helft bereikt van de omstandigheden van het in slaap vallen en de duur van het nachtelijk ontwaken door deze technieken wanneer ze op lange termijn (= drie maanden) volgehouden werden.

Geef ook steeds advies over de leefstijl

1. Het gebruik vermijden van stimulerende middelen zoals koffie, thee, cafeïnedranken... en tabak voor het slapengaan (nicotine heeft een stimulerend effect).
2. Het alcoholgebruik beperken binnen 2 uur voor het slapengaan (alcohol helpt soms om in slaap te vallen, maar zorgt er wel voor dat men 's nachts wakker wordt).
3. Zware of te pittige maaltijden vermijden voor het slapengaan.
4. Intensief sporten vermijden in de uren voor het slapengaan.
5. De sfeer in de slaapkamer verbeteren: minder geluid of oordopjes dragen, verduisteren, de verwarming uitzetten of op een aangenaam niveau houden (16-18°C), voldoende ventileren, een kwaliteitsmatras en kussen gebruiken.
6. Korte dutjes - powernaps - doen in plaats van lange (max. 20 min).
7. Het gebruik van elektronische toestellen (tablets, gsm...) vermijden 1u tot 1u30 voor het slapengaan. Dit moet om enerzijds de stimulatie van de hersenen te verminderen en anderzijds om de blootstelling aan het blauw licht van deze toestellen te vermijden. Blauw licht vermindert immers de melatonineproductie.



De farmacologische behandeling van slapeloosheid

De medicamenteuze aanpak van slapeloosheid is erg beperkt en zou enkel mogen in het geval ernstige acute slapeloosheid. We gaan uit van de noodzaak van de implementatie van een geïndividualiseerde therapeutische strategie die rekening houdt met de mogelijkheden van de patiënt en zijn omgeving, de achtergrondpathologie, de kennis van de slaaphygiëne regels en het niveau van therapeutische samenwerking.

Volgens de klinische praktijkrichtlijn 'Eerstelijnsbehandeling van slaapproblemen en slapeloosheid bij volwassenen' van EBPracticeNet moeten slaappillen voorbehouden blijven voor patiënten met een ernstige slapeloosheid van korte duur (acuut) of een acute aanval tijdens chronische slapeloosheid, geassocieerd met aanzienlijke pijn. In dat geval geeft men de voorkeur aan een benzodiazepine of een Z-medicijn, in een zo laag mogelijke dosis en gedurende een zo kort mogelijke tijd, om de kans op bijwerkingen en afhankelijkheid te verkleinen.

De benzodiazepinen

Benzodiazepinen werken op bepaalde type A GABA-receptoren en hebben een anxiolytische, hypnotische, spierverlappende, anticonvulsieve en geheugenverliezende werking. Als hypnoticum is het zinvol om een benzodiazepine met een middellange werkingsduur te gebruiken (loprazolam, lormetazepam, oxazepam, enz.). Kortdurende effecten veroorzaken reboundeffecten, paradoxale reacties en frequentere en ernstigere ontwenningssverschijnselen; langwerkende effecten kunnen gedurende de hele dag aanhouden.

Het is belangrijk dat u de patiënt informeert over de risico's van benzodiazepinen en haar of hem aanmoedigt om na een eerste voorschrift van een benzodiazepine opnieuw de huisarts te raadplegen. Een behandeling met een benzodiazepine start vaak tijdens een ziekenhuisopname. In dit kader is het belangrijk om ervoor te zorgen dat de inname zo kort mogelijk blijft en dit zeker meteen na een ziekenhuisopname.

De Z-drugs

De 'Z-drugs' (zolpidem, zopiclone) hebben een andere chemische structuur dan de benzodiazepinen maar ook zeer vergelijkbare farmacodynamische eigenschappen.

Er is geen bewijs dat Z-geneesmiddelen voor minder bijwerkingen of minder verslaving zorgen dan benzodiazepinen. Z-geneesmiddelen zijn bovendien al in verband gebracht met een abnormaal gedrag tijdens de slaap (zoals slaapwandelen).

Bij ouderen moet de arts nog zorgvuldiger en restrictiever benzodiazepinen en Z-geneesmiddelen voorschrijven en de dosis halveren gezien de negatieve baten/risicoverhouding.

De antidepressiva

Antidepressiva en kalmerende antipsychotica horen niet thuis in de eerstelijnsbehandeling van slapeloosheid. Trazodon wordt vaak voorgeschreven bij de behandeling van chronische slapeloosheid, zelfs bij niet-depressieve patiënten. Beperkte gegevens wijzen op een effect op de slaapduur en -kwaliteit. Slapeloosheid is daarom geen officiële indicatie voor deze medicijnen.

De melatonine

Melatonine is een natuurlijk hormoon, geproduceerd door de pijnappelklier, waarvan de structuur vergelijkbaar is met die van serotonine. Fysiologisch gezien neemt de afscheiding van melatonine kort na het donker toe en komt die op haar hoogtepunt tussen 2 en 4 uur 's nachts en neemt af in de tweede helft van de nacht. Melatonine is betrokken bij de controle van de biologische klok en de regulering van het dag-en-nachtritme. Melatonine wordt ook gelinkt aan een hypnotisch effect en een verhoogde neiging om te slapen.

Melatonine wordt op korte termijn voorgeschreven bij jetlag. Vanwege de rol van melatonine bij de slaap en de regulatie van de biologische klok, net als de leeftijdsgebonden vermindering van de endogene melatonineproductie, kan melatonine de slaap effectief verbeteren en dit vooral bij 55-plussers die te maken hebben met primaire slapeloosheid.

De H1 antihistaminica

Sommige H1-antihistaminica zoals difenhydramine, hydroxyzine en promethazine hebben een kalmerend effect en kan men adviseren om slapeloosheid te behandelen. Deze geneesmiddelen veroorzaken soms ongewenste anticholinerge effecten, duizeligheid en een resterend sedatief, slaperig effect.

Het is aan de arts en de apotheker om de behandeling met een medicijn te controleren en vooral chronisch gebruik te voorkomen.



Hoe de verslaving aan benzodiazepinen aanpakken?

Een onderzoek van Sciensano uit 2020 wees uit dat negen op de tien patiënten een maand of langer een benzodiazepine of Z-drug gebruikten voor slaapproblemen. Bij de 65-plussers gebruikte 84% langer dan een jaar een slaappil, tegenover 72% bij de jongere leeftijdsgroepen. Een op de drie patiënten vertoont tekenen van psychische afhankelijkheid en twee op de drie patiënten probeerden al de behandeling te stoppen. Bijna de helft van de patiënten zou het erg moeilijk of zelfs onmogelijk vinden om ermee te stoppen. Opmerkelijk: bijna de helft van de patiënten gebruikt zolpidem.

De bijwerkingen van de benzodiazepinen

De meest voorkomende directe bijwerkingen van benzodiazepinen zijn slaperigheid, verminderde alertheid, dysartrie en ten slotte ataxie die tot vallen kan leiden. Het gebruik van benzodiazepinen kan ook nog concentratie- en geheugenproblemen met zich meebrengen. Andere gevolgen van deze middelen die kunnen voorkomen zijn een afname van het libido, emotionele onverschilligheid en het maskeren van een depressieve toestand. Ze veranderen de rijvaardigheid met een 60 tot 80% toename van het risico op ongevallen. Dit risico verveelvoudigt met 8 bij een gelijktijdig gebruik van alcohol.

Het klassieke drietal dat affectieve onverschilligheid, cognitieve en geheugenstoornissen en algemene lichamelijke zwakte associeert, kan zelfs bij inname van therapeutische doses voorkomen.

Benzodiazepine-afhankelijkheid en tolerantie

Het allereerste voorschrift en gebruik van een benzodiazepine leidt in ongeveer een op de drie gevallen tot een gebruik dat langer duurt dan de aanbevolen duur van één maand (hypnotica) of drie maanden (anxiolytica), en stelt de patiënt daarom bloot aan een verslavingsrisico.

De problemen van een benzodiazepinenverslaving uiten zich in zeer uiteenlopende vormen, zijn niet dosisafhankelijk en kunnen al optreden bij therapeutische doses.

Elke verslaving aan een stof wordt gemedieerd door een toename van dopamine. De afscheiding van dopamine genereert dan een enzymatische waterval die het circuit van de beloning triggeren en op lange termijn leidt tot een permanent onevenwicht.

Een tolerantie wordt gedefinieerd door het verlies van respons op een stof. Er is dus een hogere dosis nodig van het middel om hetzelfde responsniveau van het eerste gebruik te halen. De tolerantie is een copingstrategie na chronische behandeling. Het lijkt met verschillende snelheden en gradaties voor te komen, naargelang het soort benzodiazepine.

Het reboundeffect

Het plotseling (en zelfs geleidelijk) stoppen met een benzodiazepine, of het nu na kort of langdurig gebruik is, kan reboundeffecten veroorzaken met een terugkeer, gedurende een paar dagen, van slaapproblemen en angst. Deze effecten kunnen optreden ongeacht de dosis die de patiënt inname. Deze terugkeer - rebound - van de eerste symptomen is niet specifiek voor benzodiazepinen en treedt ook op wanneer men met andere geneesmiddelen stopt, zoals zopiclone, zolpidem, amfetaminen en sommige antidepressiva.

Dit reboundeffect is echter geen voldoende bewijs van fysieke afhankelijkheid of verslaving. Het bevordert echter wel de langdurige en chronische inname van het medicijn en dus de verslaving. Wanneer de patiënt te maken krijgt met de terugkeer van de symptomen, overtuigt hij zichzelf ervan dat hij die medicatie nog steeds nodig heeft.

De ontwenning

Het stoppen met benzodiazepinen is in de meeste gevallen gemakkelijk te plannen, zelfs op poliklinische basis, en bestaat uit de geleidelijke verlaging van de doses, gekoppeld aan een psychologische ondersteuning.

De goede evolutie ervan veronderstelt een langzame en geleidelijke vermindering van de dosis (met 10 tot 25% per week).



De ontwenning gebeurt in ideale omstandigheden gespreid over een periode van 6 tot 8 weken. Maar men moet rekening houden met het feit dat hoe hoger de dosis en de duur van het gebruik was en is, hoe langzamer de ontwenning zal verlopen. Bij sommige patiënten kan dit zelfs enkele maanden duren. De stapsgewijze aanpak waarbij de patiënt actief deelneemt aan de beslissingen, is nuttig om zowel de ontwenningverschijnselen en de angst te verminderen als het risico op slechte therapietrouw en dus zelfmedicatie te verminderen. Aan het einde van de ontwenning wordt het afbouwpercentage verlaagd. Ook in een ziekenhuisomgeving zal de ontwenning geleidelijk gebeuren, maar het zal sneller gaan in ongeveer 3 tot 6 weken. In alle gevallen kunnen bij ongeveer een kwart van de patiënten ontwenningverschijnselen, die steeds minder opvallend worden, tot drie maanden na het stoppen nog waargenomen worden.

Om een terugval te voorkomen is het nuttig de patiënt te informeren over de merknamen en werkzame stoffen van de verschillende benzodiazepinen (en aanverwante stoffen) die op de markt verkrijgbaar zijn. U moet er ook op toezien dat nieuwe voorschriften voor soortgelijke stoffen worden vermeden.

De angst en de stress die gepaard gaan met ontwenning en het mogelijk opnieuw verschijnen van de angstsymptomen die aanwezig waren vóór de start met de benzodiazepine (reboundeffect) zijn factoren die kunnen leiden tot een terugval en dus de herinname van een benzodiazepine. Men zal dan vaak psycho-educatieve, psychotherapeutische benadering of adjuvante behandelingen starten om het angstbeeld of slaapstoornissen te beheersen. De onderzoeken hieromtrent zijn echter zeer heterogeen en de resultaten spreken elkaar soms tegen over de effectiviteit van deze adjuvante behandelingen bij de ontwenning.

Deze verschillende behandelingen omvatten:

- ➔ Antidepressiva bij angst en depressieve stoornissen.
- ➔ Slaappillen zonder risico op afhankelijkheid die de rebound-slaapstoornissen tijdelijk verlichten.
- ➔ Een anti-epilepticum in de gebruikelijke dosering om convulsies te voorkomen en terugval te voorkomen.
- ➔ Bètablokkers, krampstillers, enz. die de ontwenningverschijnselen begeleiden.
- ➔ Een longitudinaal onderzoek van drie maanden uitgevoerd aan het CHU, UCL Namen, Godinne, toonde aan dat een medicijn van 200 mg droogextract van *Passiflora incarnata* L. tweemaal daags vanaf het begin van het protocol de ontwenningverschijnselen van een benzodiazepine vergemakkelijken door een aanzienlijke vermindering van de angst.

Nieuw dit jaar in de apotheek

Na de stemming eind 2021 over de begroting Gezondheidszorg door de Algemene Raad van het RIZIV werden twee door apothekers ingediende projecten goedgekeurd: de GGG gericht op de herziening van medicatie in apotheken en de terugbetaling van een ontwenningplan voor benzodiazepinen en Z-geneesmiddelen in magistrale bereiding.

"Het benzodiazepineproject werd als zelfbedruipend beschouwd, omdat we dankzij het voorkomen dat de patiënten vallen, breuken oplopen, enz. de geïnvesteerde drie miljoen euro zeer snel zal worden terugverdiend. Op RIZIV-niveau werd een werkgroep opgericht om de interventiemethoden in deze nieuwe missie van het apotheekteam te overschouwen en te definiëren," verduidelijkt Koen Straetmans, voorzitter van de APB. Wordt zeker vervolgd.



Slapeloosheid, kan de natuur een handje helpen?

De effectiviteit van een goede slaaphygiëne en slaappleermethoden mag dan al ruim bekend zijn, toch is het zeer vaak nodig om uw patiënten een snellere en gemakkelijkere oplossing aan te kunnen bieden. In die context is het advies van natuurlijke behandelingen bijzonder interessant. En des te meer omdat er een ruime keuze is waarmee er een oplossing is die precies beantwoordt aan de symptomen en problemen van elke patiënt.

De fytotherapie

- ➔ **Valeriaan** is het natuurlijke referentie-sedativum (zie meer op blz. 40 & 41).
- ➔ De flavonoïden van **passiebloem** moduleren de werking van de gaba-receptoren. Passiebloem is dus geïndiceerd tegen angst, zenuwproblemen door de menopauze, milde slapeloosheid en functionele somatische manifestaties van stress.
- ➔ **Citroenmelisse** - *Melissa officinalis* (blad) - wordt traditioneel gebruikt vanwege zijn kalmerende en ontspannende eigenschappen. De erkende krampstillende werking van de etherische olie kalmeert spijsverteringsstoornissen van nerveuze oorsprong.
- ➔ De flavonoïden van **Meidoorn** - *Crataegus* (bloeiende knop) - voornamelijk hyperoside en vitexine - zorgen voor een hartropisme. Ze nemen m.a.w. deel aan de regulatie van het hartritme door hartkloppingen en de overmatige perceptie van hartslagen te verminderen bij angstige en nerveuze mensen. Meidoorn wordt daarom meestal aanbevolen in combinatie met passiebloem of valeriaan.
- ➔ De bloeiende knoppen van de **Fetid Ballota** bevatten veel marrubine. De (echte of ook stinkende) ballote is aanbevolen bij nerveuze slapeloosheid, angst en prikkelbaarheid.
- ➔ **Hop** wordt ook gebruikt bij nervositeit, stress en lichte slaapstoornissen.

Adaptogene planten maken het dan weer mogelijk dat het lichaam zich beter kan aanpassen aan zijn omgeving of aan agressie, extern of intern. De psychologische impact van stress wordt daardoor kleiner. Bij deze planten horen:

- ➔ **Rhodiola rosea** (wortelstok) groeit in de koude streken van Siberië, Scandinavië of Azië en werkt in op cerebraal niveau bij de afgifte van veel neuromediators. Hij heeft een adaptogene, stimulerende, anxiolytische en anti-stress werking. Hij vermindert ook tachycardie en hartritmestoornissen.
- ➔ **Escholtzia californica** ook bekend als slaapmutsje - kan ook worden aanbevolen bij angst. De plant bestrijdt stress en helpt de nervositeit te verminderen die slaapstoornissen veroorzaakt. Hij wordt vaak gebruikt in combinatie met andere kalmerende planten.

De homeopathie

- Homeopathie is een therapeutische optie bij slaapstoornissen.
- ➔ **Coffea** is geschikt bij moeilijk inslapen gekoppeld aan een vreugdevolle emotie of het misbruik van koffie.
 - ➔ **Ignatia** is dan weer aangewezen wanneer de oorzaak ergernis of verdriet is.
 - ➔ **Gelsemium** na slecht nieuws.
 - ➔ **Rhus toxicodendron** is het geneesmiddel voor slapeloosheid veroorzaakt door intense lichamelijke inspanningen.
 - ➔ **Kali fosforicum**, door intellectuele overbelasting.
 - ➔ **Arsenicum album** is geschikt voor de geagiteerde en angstige slapeloosheid waarbij men systematisch wakker wordt tussen 1 uur 's nachts en 3 uur 's nachts.

De aromatherapie

Sommige etherische oliën hebben een positief effect op de slaap. Dit zijn de belangrijkste:

- ➔ **etherische olie van lavendel:** kalmerend en krampstillend, kalmeert de angst, nervositeit, slaapstoornissen, krampen, enz.
- ➔ **etherische olie van mandarijn (*Citrus reticulata*):** angst, verdriet, slapeloosheid, nervositeit.
- ➔ **etherische olie van basilicum (*Ocimum basilicum*):** moeilijk in slaap vallen, nachtelijk wakker worden en slapeloosheid.

Bij de diverse toedieningswijzen is de olfactorische verspreiding echt effectief gebleken. De slaapduur wordt verlengd zonder de slaapfasen te veranderen, met name tijdens de paradoxale slaap.

Dit moet u weten

Onderzoek in de **gemmotherapie** heeft wat de slaap betreft zeer goede resultaten vertoond, met name voor twee knoppen: de vijgenboom (cortex-hypothalamus as, dus op psychosomatisch niveau) en de lindeboom (verhoogt het serotonineniveau met een kalmerend effect).



Valeriaan, nummer 1 in het OTC-advies bij slaapklachten

Heel wat planten zijn al langer bekend om hun gebruik bij slaapstoornissen. Valeriaan is daarbij de meest gedocumenteerde plant. De doeltreffendheid ervan is reëel, zoals aangetoond werd door talrijke wetenschappelijke onderzoeken en het Europees Geneesmiddelenbureau (EMA), dat het gebruik ervan bij slaapstoornissen en milde symptomen van stress, heeft bevestigd.

TOELICHTING DOOR PSYCHIATER PROFESSOR **KURT AUDENAERT** VAN HET UZGENT.

Wat is de farmacologische werking van valeriaan?

De effecten van valeriaan worden verklaard door de tussenkomst in mechanismen waarbij het GABA-erge systeem, adenosine A1-receptoren en serotonerge 5-HT1A-receptoren betrokken zijn. Valeriaan werkt via het valeriaanzuur in op de GABA-A-receptoren. Maar in plaats dat het zich bindt aan de gamma-subeenheid zoals een benzodiazepine, bindt valeriaan zich aan de beta-subeenheid, de ankermodificatie op de receptor.

Dit specifieke werkingsmechanisme verklaart de impact van valeriaan op de slaapkwaliteit en de afwezigheid van bijwerkingen: geen aantasting van het geheugen, geen gewenning, geen afhankelijkheid.

Het valeriaanextract versterkt de werking van het enzym glutaminezuurdecarboxylase aanzienlijk (> 40%), waardoor de GABA-concentratie verhoogt.

Hoe werkt valeriaan in op de slaapcyclus?

In studies met patiënten die aan slapeloosheid lijdten (zie grafiek 1), konden onderzoekers aantonen dat valeriaanextract de slaapcyclus op een positieve manier kon wijzigen met een vermindering van de niet-remafasen 1 en 2 en een toename van perioden van diepe slaap, net als een vermindering van de nachtelijke waakfasen zonder het anterograde geheugen te beïnvloeden. Dit laatste is een frequente bijwerking van benzodiazepinen.

Valeriaan heeft dus een hoogkwalitatief kalmerend effect dat lichamelijk en geestelijk herstel mogelijk maakt. De slaapkwaliteit wordt beter en de patiënt zal ook beter ontwaken.



Welke dosissen valeriaan kunt u uw patiënten adviseren?

De ideale posologie bedraagt 500 mg tot 1 g droogextract van valeriaan een halfuur tot een uur voor het slapengaan. De literatuur vermeldt geen enkele bijwerking bij de therapeutische doses.

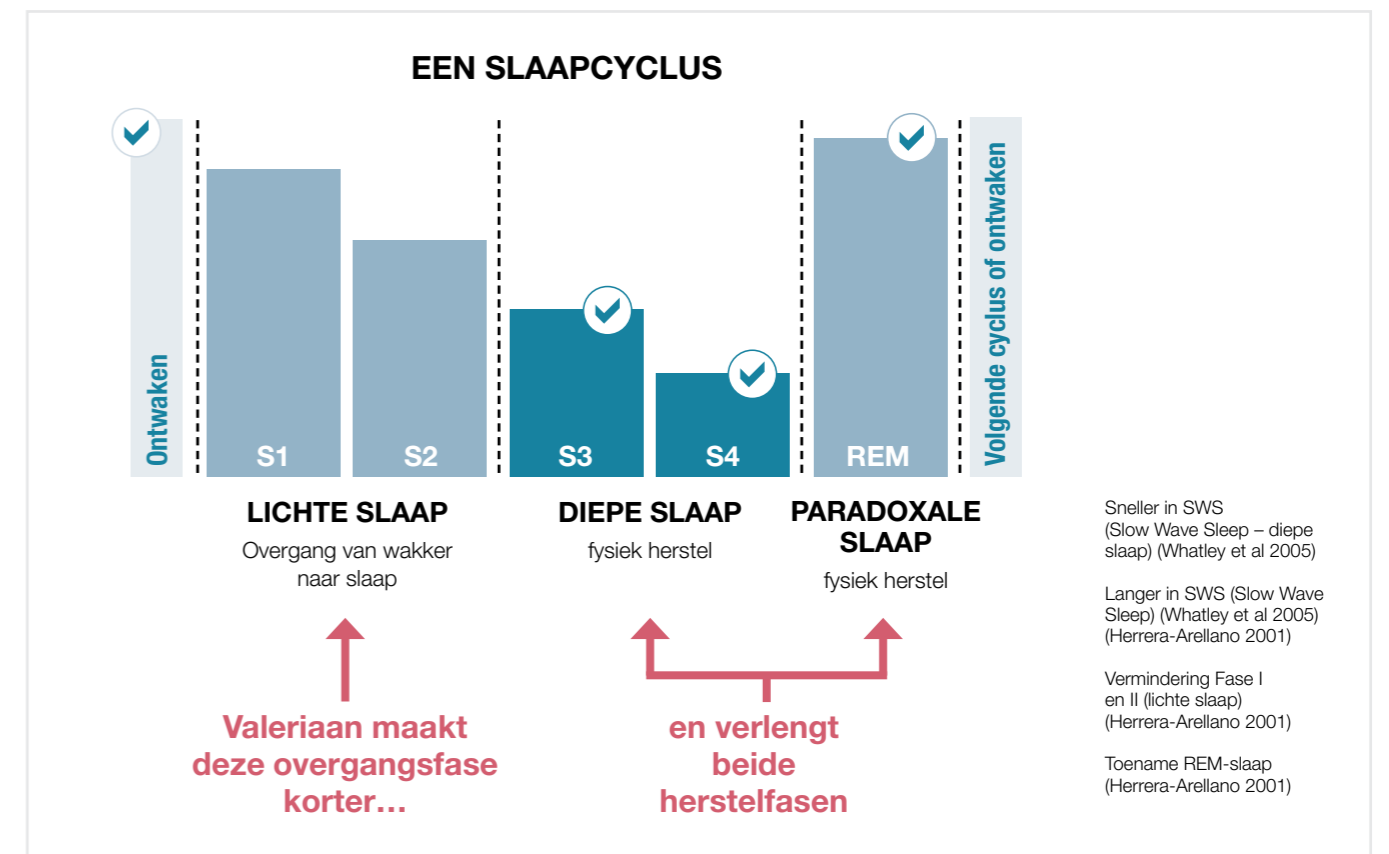
Men neemt over het algemeen aan dat zelfs al wordt een effect op de slaap reeds van bij het begin van de behandeling vastgesteld, dat het effect van valeriaan langzaam toeneemt en het maximale effect pas wordt bereikt na twee tot vier weken.

Zijn er onderzoeken beschikbaar die de effectiviteit staven?

Vergeet ook niet dat valeriaan kan bogen op een traditie van meer dan 300 jaar gebruik bij de behandeling van nervositeit en slaapstoornissen. Volgens het Europees Geneesmiddelenbureau (EMA, 2016) is valeriaan aanbevolen voor algemeen gebruik voor de verlichting van lichte nerveuze spanning en in de context van slaapstoornissen. Het EMA raadt aan het gebruik ervan voor te behouden aan volwassenen en kinderen ouder dan twaalf jaar. Valeriaan heeft wat betreft klinische onderzoeken een zekere mate van feitelijk bewijs getoond voor de effectiviteit ervan bij doses tussen 500 mg en 1 g droogextract voor het slapengaan, waarbij de behandeling gedurende een periode van 2 tot 4 weken wordt gehandhaafd.

De Ziegler-studie (2002) vergeleek de werkzaamheid van benzodiazepinen en valeriaan bij 186 patiënten: 30,4% van de patiënten ervaarde een significante verbetering van hun slaap dankzij valeriaan, tegen 23,6% bij een behandeling op basis van 10 mg oxazepam.

Valeriaan is dan ook bijzonder aangewezen bij chronische slapeloosheid. En het is dus belangrijk dat u dit uw patiënten uitlegt en een goede therapietrouw aanmoedigt.





Slapeloosheid: ook kinderen hebben ermee te maken!

Het belang van psychologische problemen en slaapstoornissen die de voorbije jaren bij kinderen en hun ouders naar buiten zijn gekomen, leidde ertoe dat het thema van de WereldSlaapDag 2022 zich richt op: "De slaap van kinderen van 6 maanden tot 10 jaar en hun ouders". Ouders die in een dergelijke context ook een risico lopen op slaapproblemen, moeten hun kind een slaapbevorderend gedrag aanleren.

Informeren over slapen

Het bestaan van een cyclische slaaptopbouw vanaf de geboorte van het kind is zeker, maar de intrinsieke slaapstructuur ondergaat aanzienlijke veranderingen in de loop van de eerste levensjaren. Deze veranderingen zijn gekoppeld aan de ontwikkeling van de hersenen en gebeuren op het moment dat de fundamentele verwervingen beginnen, zowel op motorisch als op cognitief en taalniveau. Bij de geboorte is de slaapduur hoog (16 uur/dag): de pasgeborene slaapt in een paradoxale slaap die 60 tot 80% van de totaaltijd van zijn slaap uitmaakt. De circadiaanse opbouw is onvolledig en er is eigenlijk geen dag/nacht ritme. De productie van melatonine komt pas rond de leeftijd van drie maanden. De slaapcycli zijn kort: ongeveer 50 tot 60 minuten. De slaapfragmentatie is belangrijk. Later tussen één en zes maanden, neemt de totaalduur van de slaap af, worden de waakfasen langer, heeft het kind rond drie maanden een rustige slaap en wordt het circadiaanse ritme na ongeveer vier maanden geleidelijk rustiger.

Tussen de zes maanden en vier jaar neemt de totale slaaptijd geleidelijk af omdat ze minder dutjes doen. De totale slaapduur blijft wel hoog: 15 uur rond zes maanden, 13-14 uur bij twee jaar, 12 uur bij drie tot vier jaar. Rond de leeftijd van drie tot vier jaar worden de slaapcycli langer en benadert de slaapstructuur die van een volwassene. Elke verstoring in de organisatie van de slaap kan de normale ontwikkeling van het kind schaden.



“
De meeste
slaapstoornissen
bij kinderen zijn
goedaardig en kunnen
worden opgelost met
gedragsadvies.”

“
Reeds als foetus wordt de slaap van
het kind opgebouwd en georganiseerd.
De ontwikkeling ervan gaat zeer snel,
aangezien de belangrijkste kenmerken
van een volwassen slaap in de eerste twee
levensjaren verschijnen.”

15 tot 20% van de kinderen tussen 6 maanden en 3 jaar heeft slaapproblemen

De overgrote meerderheid van de slaapstoornissen bij kinderen kan en moet worden behandeld met gedragstherapie en slaapadvies. Dit geldt vooral voor kinderen met slapeloosheid die te verklaren is door een slechte slaapconditionering of het ontbreken van grenzen. Een medicamenteuze behandeling moet alleszins uitzonderlijk zijn en zo kort mogelijk blijven. De enige indicaties voor hypnotische behandeling bij kinderen moeten beperkt blijven tot slaapstoornissen die gepaard gaan met afwijkingen in de psychomotorische ontwikkeling en bij kinderen die lijden aan aandachtsstoornissen met hyperactiviteit of aan psychiatrische stoornissen. In de andere gevallen toonden onderzoeken aan dat de behandeling door de verbetering van de slaap(hygiëne)-regels voor effectiever was.

Uw advies

Stramonium 15CH is aanbevolen voor nachtmerries bij kinderen in een dosering van 5 granulen bij het avondeten en voor het slapengaan gedurende twee weken.

De slaapkwaliteit wordt in ruime mate beïnvloed door wat er voordien gebeurde, maar die impact is niet voor alle kinderen gelijk. Het belang van gedragstherapieën (ontspanning, zelfhypnose, enz.) is aangetoond bij kinderen die lijden aan een angstsyndroom of zelfs aan depressie.

De slaap en obesitas

Bij kinderen en adolescenten is een verband bewezen tussen obesitas en een chronisch slaapttekort. Een korte slaapduur bij kinderen verdubbelt bijna het risico op obesitas. Dit effect is groter bij kinderen met een lagere sociaaleconomische achtergrond en bij mannen.



DIT MOET MEN ZO SNEL MOGELIJK AANLEREN

OP EEN VAST EN REGELMATIG
UUR GAAN SLAPEN.

ZICH HOUDEN AAN DE SLAAP
EN DE AANBEVOLEN DUUR
VOLGENS LEEFTIJD.

HET KIND IN ZIJN EIGEN BED
LATEN SLAPEN.

SAMEN SLAPEN VERBIEDEN.

HET RITME SCHEIDEN VAN ETEN EN
SLAPEN (GEEN FLESJE IN BED).

EEN RITUEEL OPBOUWEN
DAT DE BABY GERUSTSTELT
(KNUFFEL, FOPSPEEN, VERHAALTJE,
ZACHTE MUZIEK, LIEDJE,
VERHAALTJE, ENZ).

EEN GUNSTIGE ZINTUIGLIJKE
OMGEVING SCHEPPEN:
GEEN SCHERMGEBRUIK VÓÓR
DE LEEFTIJD VAN 3 JAAR
OVERDAG NOCH 'S AVONDS.

DE BABY OP DE RUG
IN EEN SLAAPZAK LATEN
SLAPEN IN EEN KAMER BIJ 19°C,
ZONDER BUMPER OF GROOT
VOORWERP ROND HET HOOFD
EN OOK GEEN KUSSEN.

HET DOVEN VAN HET LICHT
IS NOODZAKELIJK VOOR
DE BIOLOGISCHE KLOK OM
HET SLAAP-WAAKRITME
TE REGULEREN.

Geruststelling over de huidreacties na een covidvaccin

Welke huidreacties zijn mogelijk na de injectie van een vaccin tegen Covid-19, meer dan een jaar na de start van de vaccinatiecampagnes? De huidreacties kunnen soms aanzienlijk zijn en indruk maken op artsen en patiënten, maar gelukkig zijn ze van voorbijgaande aard en brengen ze de verderzetting van de vaccinatie op geen enkele manier in gevaar.



De 'covidarm' specifiek voor messenger-RNA-vaccins

Een Amerikaanse studie, gepubliceerd in Jama Dermatology, analyseerde de incidentie van huidreacties na een messenger RNA-vaccin tegen Covid-19. Op een populatie van bijna 50.000 gevaccineerde mensen meldde 1,9% van de patiënten een huidreactie na de eerste dosis en 2,3% na de tweede dosis. Van de populatie die een reactie op de eerste dosis kreeg, vertoonde 17% een recidief tijdens de tweede injectie. Prof. dermatoloog Brigitte Milpied van het CHU Bordeaux verduidelijkt: "Als er slechts één mogelijke vertraagde huidreactie zou moeten worden gemeld na de injectie van een dosis van een boodschapper-RNA-vaccin, zou het de covidarm zijn! Dit is vrij nieuw en het betreft een soort grote rode en gezwollen vlek van ongeveer tien centimeter of meer. Een zeldzame bijwerking met een incidentie van 0,8 tot 1% voor de eerste dosis en 0,2 tot 1% voor de tweede. De vlek treedt op binnen 7 tot 10 dagen na de eerste injectie en tussen 2 en 3 dagen na de tweede." "De covidarm kan in sommige gevallen behoorlijk indrukwekkend zijn, maar hij vergt echt geen behandeling," stelt professor Milpied gerust. De vlek verdwijnt na een paar dagen tot ten laatste ongeveer drie weken.

De belangrijkste soorten reacties die worden waargenomen, zijn de covidarm, urticaria of angio-oedeem-achtige reactie, verschillende exantheem en purpurische huiduitslag. Tegelijk zijn reactiveringen van reeds bestaande dermatosen of van een latente huidinfectie (gordelroos, herpes, psoriasis, lichen planus) waargenomen. Volgens de eerste verzamelde gegevens verdwijnen alle dermatologische symptomen die verband houden met een covidvaccin binnen enkele dagen spontaan zonder gevolgen, met een gemiddelde genezingstijd van 19 dagen. Deze reacties blijven dus van voorbijgaande aard en vormen op geen enkele manier een contra-indicatie voor de verderzetting van de vaccinatie.

Zelfs al zijn er soms zeer ernstige huidreacties die indruk kunnen maken op patiënten, apothekers en artsen, dan lossen deze reacties altijd zichzelf op na een paar dagen en dit zonder gevolgen. De dermatologen stellen gerust en concluderen dat deze vertraagde reacties goedaardig zijn, wat geenszins een contra-indicatie is voor het verderzetten van de vaccinatie.

Huidreacties en Covid-19

De gebruikelijke symptomen van covid zijn koorts, vermoeidheid, spier- en gewrichtspijn, hoofdpijn, kortademigheid, droge hoest, ageusie (verlies van de smaakzin), anosmie (verlies van de geurzin) en/of longontsteking. Maar er werd ook een groot aantal huidreacties gemeld, waarvan de belangrijkste zijn: pseudo-winterhanden bij jonge volwassenen en maculopapulaire, vesiculaire huiduitslag.

Naast een telogeen effluvium (haarverlies), dat meestal drie tot vier maanden na een infectie optreedt, kan er binnen minder dan twee maanden een vroeg effluvium optreden. Ageusie, anosmie en hoofdpijn waren vaker aanwezig in gevallen van geassocieerde trichodynie. Deze behandelingen kunnen worden voorgeschreven: topische corticosteroïden (in geval van trichodynie), topische minoxidil, vitamine B-supplementen, pijnstillende lotions, anti-haaruitval... Onderzoeken hebben kunnen aantonen dat een volledige resolutie van telogeen effluvium en/of trichodynie werd verkregen in 90% van de gevallen. Maar deze reacties bleven bij de andere patiënten aanhouden na afloop van het onderzoek.

Nathalie Evrard

Bron: Journées dermatologiques de Paris (30 november - 4 december 2021). Op basis van de uiteenzettingen van Dr. Brigitte Milpied (CHU Bordeaux) en Dr. Nicolas Dupin (Voorzitter van de SFD).

URIAGE

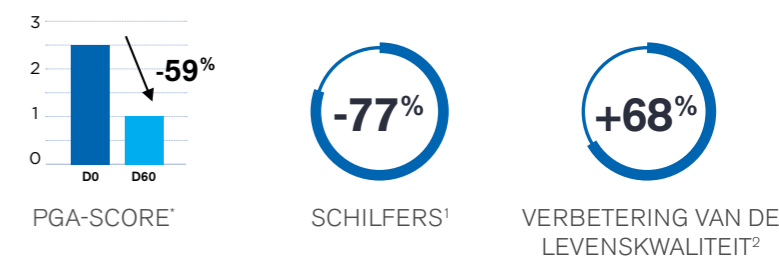
EAU THERMALE



Xémose PSO

AANVULLENDE DERMOCOSMETISCHE VERZORGING BIJ DE BEHANDELING VAN PSORIASIS

KLINISCH BEWEZEN DOELTREFFENDHEID



EEN UNIEKE FORMULE

96% ingrediënten van natuurlijke oorsprong



Reguleert de LL-37-peptide
Doet plaques sneller verdwijnen



Herstelt & versterkt de huidbarrière



Kalmeert, beschermt en herstelt de huid

NIET-VETTE TEXTUUR DIE OP PRIJS GESTELD WORDT DOOR DE PATIËNTEN



97%
• STRIJKT VLOT UIT
• TREKT SNEL IN³

Klinische studie onder toezicht van dermatologen bij 30 volwassen vrijwilligers met psoriasis onder topische en/of systemische medische behandeling: Xémose PSO 1 à 2 maal per dag gedurende 2 maanden. 1. Evaluatie door dermatoloog-onderzoeker. 2. Evaluatie van de DLQI-score door proefpersonen. 3. Percentage tevreden reacties onder de gebruikers. *PGA: Physician Global Assessment.

Flexofytol[®] FORTE NEW

2 x
STERKER

Gewrichten, spieren & pezen¹ :

EIS HET BESTE !

Bioactieve formulering
Kurkuma • Boswellia • Vitamine D

Uitstekende tolerantie

Curcumine wetenschappelijk bestudeerd in een dubbelblind, placebogecontroleerd onderzoek²



Verkrijgbaar in 28 tabletten (CNK : 4385-720) en 84 tabletten (CNK : 4385-738)

www.flexofytol.be

¹ Kurkuma extract draagt bij tot het behoud van flexibiliteit en soepelheid van gewrichten en pezen. Boswellia extract draagt bij tot de soepelheid van de gewrichten. Vitamine D draagt bij tot de instandhouding van een normale spierfunctie. ² Liuting Zeng et al. 2021.



Spier- en gewrichtspijn ? Tendinitis ?

Flexicream[®]

PIJNSTILLENDE CRÈME¹

Uitstekende huidtolerantie

- ✓ Geurloos
- ✓ Kleeft niet
- ✓ Droogt de huid niet uit

Verwarmend effect²



Tube van 100 ml • CNK : 3689-973

¹ In aanvulling op een spierontspannende massage. ² Afhankelijk van het toepassingsgebied, de duur van de massage en de gebruikte hoeveelheid product, kan het gevoel van warmte variëren.

www.flexicream.be



Wat kan u patiënten aanbieden om de immuniteit tegen covid te verbeteren?

Volgens zeer recente studies vertoont het extract van Echinacea purpurea een duidelijk antiviraal effect, terwijl de stof het risico op virale infecties van de luchtwegen, waaronder SARS-CoV-2, vermindert. Dankzij de significante vermindering van de virale lading van geïnfecteerde mensen, biedt dit plantenextract een extra aanvulling op bestaande interventies zoals vaccinatie, dat het essentiële preventiewapen blijft. Bovendien zou het extract een nuttige optie kunnen zijn om de huidige en toekomstige mutaties van het virus te controleren. Dit alles met de gedachte dat het ongetwijfeld nuttig zou zijn om verdere studies uit te voeren.



Is de vaccinatie van kinderen nuttig en veilig?

De vaccinatie van miljoenen kinderen over de hele wereld heeft aangetoond dat de baten/risicoverhouding grotendeels positief is voor individuele kinderen. Aangezien de symptomen van covid bij kinderen relatief mild zijn, twijfelen sommige ouders over het nut van het vaccineren van hun kinderen. "Het klopt dat Covid-19 een relatief milde ziekte is voor kinderen," bevestigt Petra Schelstraete, specialist long- en infectieziekten van het UZ Gent. De artsen maken zich echter meer zorgen over het multisysteem-inflammatoir syndroom (PIMS). "We weten dat PIMS dat staat voor Paediatric Inflammatory Multisystem Syndrome, met een incidentie van 1 op de 3.000 tot 4.000 infecties bij kinderen, ernstig kan zijn. We weten ook dat ongeveer 60-70% van de covidopnames op de intensive care het gevolg zijn van PIMS." "Maar het vaccin is wel effectief tegen PIMS," zegt Petra Schelstraete. "Dit is heel goed nieuws en het toont het directe voordeel van vaccinatie aan." Wat betreft de nadelige effecten van vaccinatie bij kinderen, zijn bij de 8,7 miljoen kinderen die in de Verenigde Staten zijn gevaccineerd met Pfizer, nauwelijks 100 gevallen van koorts of braken gemeld. Er zijn ook nog 12 gevallen van myocarditis gemeld.

Vragen van patiënten

Mijn vrouw is zwanger en niet immuun voor toxoplasmose. We leven in een appartement en hebben een kat die dus nooit buitenkomt en enkel kattenbrokken te eten krijgt. Moet de kat nu weg?

NEEN

Huiskatten die nooit buitenkomen en dus geen contact hebben met de buitenwereld en enkel industrieel voedsel krijgen, vormen geen gevaar om toxoplasmose over te dragen. En ook wanneer de kat toch naar buiten kan en huisbereid voedsel krijgt, moet de kat niet weg. Het volstaat dat de kattenbak gereinigd wordt een andere persoon dan de zwangere vrouw. De toekomstige mama mag de kat blijven knuffelen en ook krabben of beten zorgen niet voor een besmettingsgevaar.



Wat kan u een patiënt adviseren die geen NSAID's kan of mag gebruiken?

Gevalideerde wetenschappelijke studies toonden aan dat de combinatie van bio geoptimaliseerde curcumine en boswellzuren in een voedingssupplement een betere effectiviteit biedt bij de behandeling van pijn en ontstekingen veroorzaakt door gewrichts-, spier- en peesproblemen. Deze twee voedingsstoffen werken synergetisch voor een snelle en superieure effectiviteit voor elk van de afzonderlijk ingenomen werkzame stoffen en voor bepaalde ontstekingsremmende behandelingen.

Vragen van patiënten

Het voordeel van deze combinatie is dat het geen bijwerkingen heeft bij therapeutische doses en daarom veilig kan worden aanbevolen aan patiënten die geen NSAID's kunnen gebruiken.

Waarom HP-GUAR toevoegen aan oogdruppels?

HP-Guar is een vloeibare plantaardige gelatine die bij contact met het oogoppervlak gelatineachtig wordt. Het zorgt hierbij voor een goede hechting aan de slijmlaag van de tranen en voor een zeer lange persistentie. Deze natuurlijke gom hydrateert twee keer meer dan alleen hyaluronzuur en stabiliseert daardoor de traanfilm.

HP-Guar is dus een gerichte stof in de formulering van traanvervangers die de droge ogen verzorgen. De traanvervangers maken het mogelijk om zowel mechanisch te compenseren voor het gebrek aan tranen als om de ontstekingsfactoren te verdunnen die worden uitgescheiden tijdens chronische droogte.



24 U IJZERSTERKE WEERSTAND

FORMULE XXI

defensat 13-C XXI

& ECHINASOR XXI composor 08



- propolis geconcentreerd, gelyofiliseerd propolisextract
- echinacea, gelyofiliseerd extract ondersteunt de natuurlijke weerstand

defensat 13-C XXI
met vertraagde afgifte voor een optimale werking



50 ml (cnk: 4133872)

30 capsules (cnk: 3323193)

BG300

UNIEKE, GECONCENTREERDE SAMENSTELLING VOOR EEN OPTIMALE ONDERSTEUNING VAN HET IMMUNSYSTEEM¹.

β-GLUCAAN • VITAMINE C
VITAMINE D • ZINK • SELENIUM



24 capsules (cnk: 3688603)
60 capsules (cnk: 3520475)



De producten van Soria Bel zijn enkel beschikbaar via de apotheek.

SoriaBel

¹Vitamine C, vitamine D, zink en selenium dragen bij tot een normale functie van het immuunsysteem.
Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be

Omnibionta³

Omnibionta³
All Day Energy wordt
VITALITY & ENERGY



Verbeterde formule nu ook met vitamine D, zink en magnesium!

Unieke tablet 3 in 1
MICROBIOTICA
MINERALEN
VITAMINES

1. ENERGIE¹ & ONDERSTEUNING VAN HET IMMUNSYSTEEM²

2. UNIEKE FORMULE IN EEN 3-IN-1 TABLET

3. VITAMINES, MINERALEN EN MICROBIOTISCHE STAMMEN

1. Vitamines C, B1, B2, niacine (B3), B5, B6, biotine, B12, ijzer, jodium en magnesium dragen bij tot een normaal energieleverend metabolisme.

2. Vitamines D, C, B6, B9, B12, ijzer en zink dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem.

Pink
RIBBON

Kanker en werk

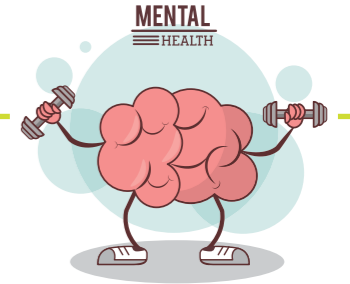
« De mentaliteit moet anders! »

Pink Ribbon, de organisatie die strijdt tegen borstkanker, riep tijdens een online seminarie, de regering en de werkgevers op om zich samen te buigen over de herinschakeling op het werk na een lange afwezigheid door borstkanker.

“De kanker gooit niet alleen iemands gezondheid om, maar raakt ons hele ecosysteem. Ons zelfbeeld, ons beroepsleven, onze sociale relaties, het gezin, de waarden...” aldus Magali Mertens, een coach gespecialiseerd in de terugkeer naar het werk na kanker.

Tijdens het seminarie trad minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke de boodschap van de vzw Pink Ribbon en andere sprekers volmondig bij: “Gezondheid gaat voor maar het welzijn is even belangrijk. Het werk speelt hier een belangrijke rol in. De professionele en de toekomstperspectieven maken deel uit van het genezingsproces. We moeten ons dus vooral concentreren op wat mogelijk is en niet op wat niet meer kan. Het is precies daarom dat ik de ‘Terug naar Werk’-trajecten heb ingevoerd. Ze helpen de patiënten maar ook de werkgevers. Ik wil dan ook de oproep van Pink Ribbon steunen en tonen dat de regering deze aanpak steunt.”

Hilde Debacker, gedelegeerd bestuurder van de vzw Pink Ribbon besloot: “We zijn fier dat zoveel experts uit de universitaire en de bedrijfsweld hebben bijgedragen tot dit initiatief. Dit enthousiasme bewijst dat de werkgevers, arbeidsgeneesheren en HR-adviseurs de terugkeer naar het werk na borstkanker ernstig nemen. De 60 Terug-naar-Werk-coördinatoren van het plan van minister Van den Broucke tonen dat er vooruitgang geboekt wordt. Laat ons dus op die weg doorgaan zodat iedereen een hoopvol toekomstperspectief krijgt na een behandeling.”



DE FYSIEKE WEERSTAND
VERSTERKEN EN DE
GOEDE MENTALE
GEZONDHEID VAN DE
BELGEN BEHOUDEN

73%

van de Belgen die over een abonnement bij een sportclub beschikt, zegt dat te doen om in conditie te blijven en hun weerstand op peil te houden tijdens deze vierde golf.

2/3

onder hen zeggen ook dat ze het doen om contacten te leggen in een veilige omgeving en tegelijk te kunnen bewegen en oefenen.

75%

van de Belgen beoefent sport als remedie tegen verveling.

58%

van de Belgen zegt dat de combinatie van sport, werk en gezin hen zeker motiveert om te blijven sporten.

58%

van de actieve Belgen ziet een coworkingruimte in hun sportclub wel zitten.

*De studie werd uitgevoerd door Aspria in samenwerking met IVOX bij 1.000 actieve Belgen tussen 30 en 60 jaar.

50% VAN DE BELGEN HOUDT ZICH NIET AAN DE VOORNEMENS OVER HUN GEZONDHEID

Goede voornemens 2022: gezonder eten is het tweede meest genoemde voornemen.

63%
van de ondervraagden wil meer groenten en fruit eten

56,3%
wil minder zoetigheden eten

41,7%
wil meer gezondere snacks eten

► 50% van de Belgen die zich voornam om ‘gezonder te eten’ zegt dat ze zich daar het hele jaar niet aan heeft gehouden en 20% van de ondervraagden gaf toe er zelfs niet aan te zijn begonnen of het te hebben opgegeven bij het nieuwe jaar.

*De studie over de ‘goede voornemens’ werd uitgevoerd door het marktonderzoeksbureau IVOX en het merk van gezonde snacks nâkd.



Bio Korenbloemwater van Klorane, voor een ontspannen en gehydrateerde huid

Dit nieuwe gamma met 100% plantaardig hyaluronzuur maakt in geen tijd komaf met een vermoeide huid. Deze producten zorgen voor een frissere en lichte teint van een uitgedroogde huid.

Het SOS-serum met Bio Korenbloem bestaat uit 97% stoffen van natuurlijke oorsprong. Het stimuleert en maakt de huid glad, beschermt tegen externe agressie, hydrateert en tonifieert de huid. Kortom, de eerste zorg 's ochtends voor een herlevende en herleefde huid.

De Watercrème met Bio Korenbloem is een niet-comedogene gel die heel goed verdragen wordt. De watercrème is een heus hydraterend reservoir dat voor 98% bestaat uit natuurlijke stoffen. Ze hydrateert en verzacht meteen overvloedig de huid. Voor gebruik 's ochtends na het SOS-serum.

De Hydraterende nachtverzorging met Bio Korenbloem is een natuurlijke booster die men aanbrengt voor het slapengaan op het gelaat en de hals. Bij het wakker worden is de huid ontspannen en hersteld, net als na een stevige, herstellende slaap.

De formule

- Bio Korenbloem met haar verzachtende en ontzwellende kenmerken.
- 100% plantaardig hyaluronzuur met zijn hydraterende en gladmakende werking.
- Het dextraansulfaat bestrijdt de vermoeidheid en stimuleert de tonus van de bloedvaten.

De prijs

Pompflesje 50 ml: 27,00€
Potje 50 ml: 25,00 of 27,00€

Omnibionta3® All Day Energy wordt OMNIBIONTA3® Vitality & Energy

Verbeterde formule: energie* gedurende de hele dag en ondersteuning van het immuunsysteem**.

CNK wijziging, zelfde prijs!*



HUIDIGE CNK	NIEUWE CNK	Beschrijving	Apotheek prijs EX. BTW	Aanbevolen publieksprijs* Incl BTW
3414-893	4296-117	Omnibionta3 Vitality & Energy 30 tabletten	13,64 €	20,95 €
3414-901	4291-118	Omnibionta3 Vitality & Energy 90 tabletten	32,51 €	49,95 €

* Vitaminen C, B1, B2, niacine (B3), B5, B6, biotine, B12, ijzer, jodium, magnesium dragen bij tot een normaal energiemetabolisme. ** Vitaminen D, C, B6, B9, B12, ijzer en zink dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem.

* Alle beslissingen betreffende verkoopprijzen worden uitsluitend door de klant genomen

Xemose PSO van URIAGE, een verzachtend concentraat

Deze gezicht- en lichaamsverzorging richt zich op de behandeling voor naar de psoriasis neigende huidtypes. Ze verzacht de jeuk en versterkt de huidbarrière door de combinatie van het Thermaal Water van Uriage en twee gebrevetteerde dermatologische stoffen:

- gepatenteerd CATHELICIDIN LL37: wijzigt de pro-inflammatoire peptide die overactief is bij psoriasis en dus de schilfering, ruwheid en roodheid vermindert en tegelijk ook een terugval belemmert. Het bevordert tevens de afvoer van de plaques.
- gepatenteerd CERASTEROL 2F herstelt en versterkt de huidbarrière. De huid wordt gekalmeerd door het Thermaal Water van Uriage.

En verrijkt met sheaboter voedt het ook nog de huid, wat voor meer comfort zorgt.

Dankzij zijn innoverende textuur die het licht vloeibare koppelt aan het gemak van een olie, dringt het ook snel in de huid zodat men zich al vlug na het gebruik kan aankleden.

Onder dermatologisch toezicht getest op naar psoriasis neigende huidtypes.



De prijs

Tube met applicator 150 ml: 17,50€

Vicks Sinex wordt NESIVINE Eucalyptus

Formule

Nesivine® Eucalyptus is een neusspray met Oxymetazoline die gebruikt wordt voor de verlichting van een verstopte neus als gevolg van een verkoudheid of rhinitis. Het effect van de spray start na enkele minuten en houdt tot 12 uur aan.

Gebruik

Volwassenen en kinderen ouder dan 10 jaar:

1-2 sprays in elk neusgat maximaal 2-3 keer per dag.

Kinderen van 6 tot 10 jaar:

1 spray in elk neusgat maximaal 2-3 keer per dag. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 6 jaar. Niet langer dan 5 tot 7 opeenvolgende dagen gebruiken om een rebound effect te voorkomen.



Publieksprijs

8,34€

ALOE VERA van ARKOPHARMA

Aloë Vera wordt al generaties lang gebruikt voor zijn digestieve en gastro-intestinale gezondheidsvoordelen en is al sinds de oudheid bekend. Zijn rijkdom aan polysacchariden net als aan vitamines, aminozuren en mineralen, verleent het zijn beschermende eigenschappen voor het spijsverteringsslijmvlies. Het sap van Aloë Vera is een bron van antioxidanten en helpt ook bij het verlagen van het cholesterolgehalte en het reguleren van de suikerspiegel. Ten slotte bevat het geen laxerende derivaten, wordt het gebruikt om irritaties en ontstekingen in het spijsverteringskanaal te helpen verzachten.

De prijs

30 capsules: 11,55 €



Pschitt Magique Nouvelle Peau Limited edition Carrousel Volant van GARANCIA, ochtendritueel

Dit gamma vond zijn inspiratie bij de ochtendlijke zuiveringsrituelen in Japan. Het is een reinigende zorg die ook licht scrubt zonder schurende deeltjes en het bevat ook geen glycolzuur. Het werkt na 30 seconden en zal dag na dag de kwaliteit van de huidkorrel verbeteren. Bijzonder voor gevoelige huidtypes op basis van plantaardige reinigende stoffen zonder zeep. Vervangt het gebruikelijke reinigende product en bezorgt de huid een zacht wolkje schuim dat verschijnt na 30 seconden, zonder korrels of wrijving. De werkzame stoffen zullen de dode cellen doen smelten en de huid de kracht geven om zich van binnenuit te herstellen.

De formule

- Bio bloemenwater van rozen dat zuivert en kalmeert. Wordt traditioneel gebruikt om een heldere teint te behouden. Zuivert en herstelt het evenwicht van de gevoelige huid dankzij de samentrekkende werking.
- Bio bloemenwater van korenbloem dat verfrist, ontzwellt en kalmeert.
- Bio bloemenwater van hamamelis dat veel taninen en flavonoiden bevat en hierdoor de kleine oppervlakkige bloedvaten van de opperhuid beschermt en stimuleert. Deze bloedvaten hebben soms de neiging open te barsten.
- Bio extract van groene thee met anti-aging en samentrekkend effect. Bevat veel polyfenolen en vitamines B & C die zorgen voor een stimulerende werking van een vermoeide huid.
- Komkommerpulp: zuivert, ontzwellt en hydrateert. Bevat ook heel veel vitamine C dat de slappere huidtypes herstelt en versterkt.

- Origineel extract van citroensap: stimuleert, maakt helderder en doet de huid samentrekken en zorgt ook voor een ontspannende geur dankzij de combinatie van steranijs, groen sap, viooltje en braambes.



De prijs

Pompflesje: 33,77€

Immunity Duopack van PHARMA NORD, nu in 1-maand of 2-maand verpakkingen.

D-Pearls 3000: Kleine capsules (parels) met 75 µg (3.000IE) natuurlijk vitamine D3* opgelost in een hoogwaardige koudgeperste 'extra vergine' olijfolie, voor volwassenen en kinderen vanaf 11 jaar. De gelatine is gecertificeerd halal en koosjer en de olijfolie verzekert een goede opneembaarheid van de in vet oplosbare vitamine D.

SELENIUM+ZINC: dit supplement bevat pure, organisch gebonden seleniumgist* (SelenoPrecise), zink en de vitamines A, B6, C en E.

Het gebruik

1 capsule + 1 tablet per dag; bij voorkeur tijdens een maaltijd. De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid niet overschrijden. Voor volwassenen en kinderen vanaf 11 jaar.



De prijs

Kuur van 1 maand (40 capsules + 30 tabletten): 14,95€
Kuur van 2 maanden (80 capsules + 60 tabletten): 24,95€

DermaPure Triple Action Serum van Eucerin

Dit product beperkt de onvolkomenheden en na acne overblijvende sporen dankzij deze drie hoofdingrediënten:

Anti-vlekken: gepatenteerd Thiamidol* vermindert hardnekkige vlekken na acne (post-inflammatoire hyperpigmentatie) en voorkomt de terugkeer ervan.

Anti-onzuiverheden: het salicylzuur vermindert onzuiverheden effectief en de licochalcone A helpt de terugkeer ervan te voorkomen.

Anti-glans: de Regulerende Sebum Technologie zorgt voor een langdurige matte en droge finish. De formule is niet vet en non-comedogeen.

Het gebruik

's Ochtends en 's avonds aanbrengen op het hele gezicht. Het gebied rond de ogen vermijden. Bij blootstelling aan de zon een Eucerin zonneproduct met hoge SPF gebruiken om te beschermen tegen de donkere strepen ontstaan door het zonnen. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 12 jaar. Er kan een licht prikkend gevoel ontstaan. Niet aanbrengen op sterk ontstoken onzuiverheden. Niet gebruiken in combinatie met andere thiamidol bevattende producten.



*Gepatenteerd Thiamidol (EP 2 758 381 B1) Frankrijk, België en Nederland.

De prijs

19,50€

Actief micellaire waters van NOREVA

Vier micellar waters die bedacht werden om specifiek in te spelen op de noden van vier verschillende huidtypes.

AQUAREVA, voor de uitgedroogde huid

Bevochtigt intens dankzij zijn waterparels afkomstig van gletsjers en zorgt voor een onmiddellijk verfrissend effect en een heel zachte huid.

EXFOLIAC, voor een huid met imperfecties

De formule die verrijkt is met zinkgluconaat, verwijdert imperfecties en overtollige talg zonder de huid uit te drogen. Het BHA of salicylzuur is ook bekend om zijn scrubbende werking.

SENSIDIANE, voor de gevoelige huidtypes

Dit complex op basis van plantaardig vijgextract is verrijkt met neutrazen pro en verzacht de opperhuid die is aangetast door de dagelijkse agressies.

EXFOLIAC, voor de gevoelige huid met onvolmaaktheden

Zema maakt de strijd tegen de uitdroging mogelijk en het hydrolaat van oranjebloesem verzacht en verfrist de huid.

De prijs

Flesje 400 ml: 18,65€

WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR EEN ENTHOUSIASTE APOTHEEK ASSISTENT(E) OM ONS TEAM VAN APOTHEKERS BIJ TE STAAN MET VOLGENDE TAKEN:

- bestellingen opvolgen en verwerken m.b.v. robot; producten en displays organiseren, uitstellen en aanvullen; integratie van seizoenthema's in uitgestalde producten, opvolgen vervaldata,...

JIJ ZOU ONZE LOGISTIEKE EN MERCHANDISING SPECIALIST WORDEN, MAAR DAARNAAST OOK BIJSTAND BIEDEN:

- bij het maken van bereidingen
- met hulp aan de toeg naargelang jouw ervaring
- om onze apotheekpagina onderhouden op sociale media uitbouwen en onderhouden: promoties uitwerken en aankondigen, informatie geven,...
- bij online bestellingen te verwerken

Welk profiel zoeken we?

- ▶ Je bent gepassioneerd door je job en je bent sociaal.
- ▶ Je wilt graag dat alles er piekfijn uitziet.
- ▶ Je hebt interesse in cosmetische gamma's.
- ▶ Je hebt feeling met social media.
- ▶ Ervaring is een pluspunt, maar is geen vereiste.

Bij interesse kan je ons contacteren via sigrid@apotheeksigriddevos.be of op 0477/30.12.69 voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



APOTHEEK SIGRID DE VOS
ROOTSTRAAT 2, 3080 DUISBURG • T. 02 767 50 47

ARKOVITAL®

PURE ENERGY MULTIVITAMINEN

VERSTERK OP NATUURLIJKE WIJZE UW WEERSTAND EN VITALITEIT!



100%
PLANTAARDIGE
VITAMINEN



100% NATUURLIJKE VITAMINEN

BETERE ASSIMILATIE DOOR HET LICHAAM

ARKOVITAL® PURE ENERGY

- 100% Plantaardige multivitamines
- Natuurlijke weerstand en vitaliteit
- Antioxiderend vermogen 2 x groter dan de chemische vitaminen⁽¹⁾



ARKOVITAL® PURE ENERGY 50+

- 100% plantaardige multivitamines
- Natuurlijke weerstand en vitaliteit voor personen vanaf 50 jaar
- Behoud van het botkapitaal (vitamine D, zink, mangaan)
- Behoud van het zicht (vitamine B2, zink)



ARKOVITAL® IMMUNOPLUS

- 100% plantaardige multivitamines
- Natuurlijke weerstand en energie
- Met Echinacea, beta-glucanen, Baobab



VITAMINE C & D

AANVULLENDE WERKING VAN DE VITAMINEN VOOR EEN BETERE WERKING OP DE IMMUNITEIT

ARKOVITAL® VITAMINE C+D

- 100% plantaardige vitaminen
- Vermindering van de vermoeidheid
- Herwin vitaliteit
- Bruisetablet* voor een optimale assimilatie

SNELLE WERKING *



ARKOVITAL® ACEROLA 1000

- 100% plantaardige vitamine C
- Natuurlijke weerstand en energie
- Heerlijke of bruisetablet

N°1 VAN DE VERKOOP VAN NATUURLIJKE VIT. C IMS 12/2021



- Beschikbaar in bruisende vorm voor een snelle werking



Bied uw patiënten

ALLES-IN-ÉÉN VERLICHTING VOOR DROGE OGEN^{1*}

- MULTI-DOSISFLACON ZONDER CONSERVEERMIDDELEN
- WERKT OP ALLE LAGEN VAN DE TRAANFILM²
- TOT 8 UUR VERLICHTING VOOR ELK TYPE DROGE OGEN¹

Adviseer Systane[®] COMPLETE ZONDER CONSERVEERMIDDELEN HP Guar en nanolipiden: een unieke formule voor elk type droge ogen.*



2 DRUPPELS EN NIETS HOUDT JE NOG TEGEN



Referenties: 1. Silverstein S, Yeu E, Tauber J, et al. Symptom Relief Following a Single Dose of Propylene Glycol-Hydroxypropyl Guar Nanoemulsion in Patients with Dry Eye Disease: A Phase IV, Multicenter Trial. *Clin Ophthalmol*. 2020;14:3167-3177. 2. Ketelson H, Rangarjan R. Pre-clinical evaluation of a novel phospholipid nanoemulsion based lubricant eye drops. Poster presented at ARVO 2017, Baltimore, MD.

Dit product is een medisch hulpmiddel. Voor gebruiksaanwijzingen, indicaties, contra-indicaties en waarschuwingen verwijzen wij u naar de gebruiksaanwijzing van het relevante product.

* Resultaat is individueel afhankelijk en kan beïnvloed worden door eventuele voorafbestaande aandoeningen

WWW.SYSTANE.BE

Alcon