

Farmassistente

DAGELIJKE BEGELEIDING IN DE APOTHEEKPRAKTIJK
NR 167 - NOVEMBER 2022



Blijven leren COLITIS ULCEROSA

DOSSIER
Pediatrie



Beroep
CIJFERS OVER
DE OTC-MARKT

Gezondheid
ANTIBIOTICA-
RESISTENTIE

Interview
DE NIEUWE CODES
VAN DE JONGEREN

In de kijker
TIJM, EEN NATUURLIJK
ANTISEPTICUM

Protefix®

Een volledig gamma voor kunstgebitten



- ✓ Langdurige kleefkracht
- ✓ Rechtstreeks aan te brengen op de natte prothese
- ✓ Voorkomt het binnendringen van etensresten



Een drie-kleurige kerst?

De kerstvakantie nadert met rasse schreden. De tijd voor cadeautjes, kerstversieringen en vooral, de momenten met het gezin en de familie. Zal de magie van Kerstmis ons, ondanks de inflatie en de kopzorgen om het milieu, ertoe aanzetten het hoofd koel te houden en om in december jong en oud te verwennen?

We zoeken steeds meer verantwoorde alternatieven voor de traditionele geschenken. Dit jaar hebben Belgische retailers en merken onze steun meer dan ooit nodig om het hoofd boven water te houden. Dus waarom zouden we dan niet denken aan een driekleurige zwart-geel-rode kerst bij uw kerstinkopen? De Belgen houden van alles wat origineel is, met pareltjes die niet meteen altijd gemakkelijk te vinden zijn! Gelukkig biedt Memisa, een Belgische medische ngo die strijdt voor toegang tot gezondheidszorg voor iedereen, een lijst met geschenken die ecologisch verantwoord en ondersteunend zijn. Denk er zeker eens over na!

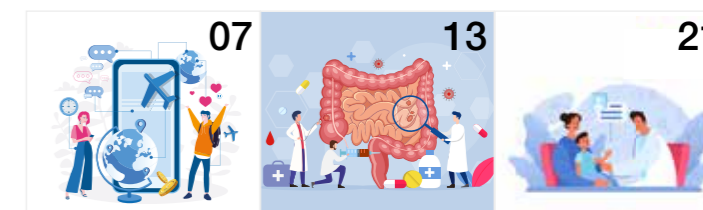
En wanneer je een beperkter budget hebt, ligt een magische Kerst met jouw gezin nog altijd voor het grijpen. Want de kerstsfeer is veel meer dan geld en stapels cadeautjes onder de boom. Betrek de mensen om je heen en bepaal samen met je hen hoe je kerst dit jaar wilt beleven! SAMEN, in de Belgische kleuren, koken, proeven, knutselen, bezoeken... Want vaak is het niet een geschenk, maar de sfeer, een geur, het samenzijn, die in je geheugen gegrift blijven.

Laten we genieten van de feestdagen en onthouden dat de tijd nemen om te delen met de mensen van wie we houden, echt het mooiste geschenk is.

Prettige kerst!

De redactie

Actualiteit	Algemeen nieuws	04-05
Interview	De nieuwe codes van de jongeren	06-09
Beroep	Kerncijfers over de OTC-markt	11
Blijven leren	IBD en Colitis ulcerosa, de troeven van de biotherap	13-19
Dossier Pediatrie	Atopische dermatitis, begeleiding is belangrijk	21-42
	Het probleem van overgewicht en obesitas	22-23
	Diabetes type-1, begeleiden en opleiden	26-27
	Bronchiolitis, preventie is de weg	28
	De bekommernis om regurgitatie	30-31
	Vaccinatiegangst en -aarzeling	35
	Vragen van (kind)patiënten	36
		38-42
Zwangerschap	Vragen van patiënten	43-44
Gezondheid	De dreiging van de antibioticaresistente 8 vragen over keelpijp	47-49 50-52
In de kijker	Tijm, een winterse troef	55
Aromatherapie	Drie toppers voor de winter	57
Info Labo's		59-60
Vragen van patiënten		63
Wedstrijd		64
Nieuws		65-66



MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 167 - NOVEMBER 22 - 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!



Osteoporose

Naar schatting lijden 681.000 Belgen aan osteoporose, een asymptomatische en pijnloze pathologie met soms ernstige gevolgen. Vooral vrouwen krijgen er vanaf de menopauze mee te maken, maar één op de vijf mannen boven de 50 krijgt tijdens hun leven ook botbreuken ten gevolge van osteoporose. Vanaf de geboorte kunnen we onze botten gezond en sterk houden om het risico op osteoporose te verminderen. Hiervoor is het noodzakelijk om te zorgen voor een adequate inname van calcium, vitamine D en eiwitten, maar ook om roken en overmatig alcoholgebruik te vermijden. Ook andere factoren zoals erfelijkheid en voldoende lichaamsbeweging zijn belangrijk. Veel mensen zijn zich er niet eens van bewust dat lichaamsbeweging ook zorgt voor de gezonde botten en dus voor een vermindering van het aantal fracturen.

Gezien de ernst van sommige van deze bijwerkingen, moet iedereen die fluorochinolon heeft gebruikt snel contact opnemen met de arts zodra de volgende symptomen optreden:

- een pijnlijke zwelling van de pezen of de gewrichten;
- een ongebruikelijke pijn en/of zwakte in de armen of benen;
- hartkloppingen of een gevoel van onregelmatige of snelle hartslag;
- moeilijkheden met ademen, zwelling van de benen;
- een vermindering van het gezichtsvermogen of het optreden van een ander oogprobleem;
- enige roodheid, irritatie of jeuk van de huid, vooral na blootstelling aan de zon of UV-straling.

Bron: ANSM



Substitutie van een niet-beschikbaar medicijn

Sinds juli 2022 mag de apotheker een geneesmiddel vervangen in geval van een onbeschikbaarheid die wordt meegedeeld en gepubliceerd op de website van het FAGG (FarmaStatus.be) zonder voorafgaand akkoord van de voorschrijver. Dit zijn de gevallen waarvoor deze regeling geldt:

- 'tijdelijk onbeschikbaar' (onbeschikbaarheid < 1 jaar);
- degenen wiens commercialisering werd 'onderbroken' (onbeschikbaarheid > 1 jaar) of 'gestopt'.

Fluorochinolonen

Net zoals alle geneesmiddelen kunnen fluorochinolonen bijwerkingen veroorzaken.

Dit moet u weten

Niettemin is er een lijst van geneesmiddelen waarvan de vervanging in geval van onbeschikbaarheid verboden is zonder voorafgaand akkoord van de voorschrijver. Dit zijn medicijnen die op de BCFI-website zijn aangeduid met de woorden 'no switch' of 'no VOS'. Dit zijn onder meer geneesmiddelen met een nauwe therapeutische marge en/of zeer toxische werkzame stoffen of geneesmiddelen die meer dan 3 werkzame stoffen bevatten, orale anticonceptiva, enz.

Bron: bcfi folia oktober 22



Melatonine en kinderen

Slaapdeskundigen maken zich zorgen over het toenemend gebruik van melatonine voor (door) kinderen, vooral bij langdurig gebruik en/of bij hoge doseringen (> 5 mg/d). De effecten van melatonine op hun ontwikkeling zijn immers nog steeds niet zo goed bekend.

Uw advies

Daarom moet u bij de aflevering van een melatonine-bevattend preparaat aan een volwassene best melden dat het preparaat niet aan kinderen mag worden gegeven.

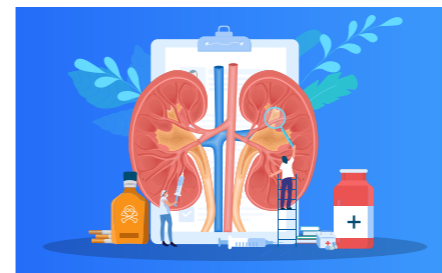
Bron: bcfi folia oktober 22



Zorgzame hoed

Een behandeling voor kanker of een ernstige ziekte gaat soms samen met haaruitval. Het gebruik van pruiken of petten en hoofdbanden wordt echter niet altijd even goed aanvaard of ondersteund door de patiënt zelf. Het Caring Hat-project is een idee van het Maison Fabienne Delvigne en biedt mensen met alopecia een op maat gemaakt alternatief voor het gebruikelijke hoofddeksel. Deze bijzondere lijn is gemaakt van comfortabele en anti-allergische materialen. De bescherming tegen UV kan indien nodig worden versterkt door een speciale voering, net zoals de bescherming tegen hitte of kou kan worden aangepast.

Mensen in precare situaties kunnen profiteren van de steun van de vzw Caring Hat.



Statines en nierfunctie

Het is bekend dat statines bijwerkingen kunnen hebben op de lever en gecontra-indiceerd zijn bij leverfalen, maar het is minder bekend dat sommige statines, zoals rosuvastatine, ook in verband zijn gebracht met een verhoogd risico op bijwerkingen op de nieren. Deze statines vereisen een dosisaanpassing bij nierinsufficiëntie en zijn in dit verband soms zelfs gecontra-indiceerd. Het is zeer waarschijnlijk dat in België sommige patiënten met een matige of ernstige nierfunctiestoornis een te hoge dosis rosuvastatine innemen.

Dit moet u weten

Dosisaanpassingen worden ook aanbevolen voor pravastatine en simvastatine bij nierinsufficiëntie.



Eet pompoen

Omdat pompoenen weinig water en weinig calorieën bevatten (31 Kcal/100 g rauw), kunnen ze bogen op een uitzonderlijk vitamine A, C, D, E-gehalte. Ze bevatten ook veel sporen in hoge concentraties (fosfor, calcium, magnesium maar ook ijzer, kalium, silicium, natrium). Daarnaast bevatten ze veel essentiële aminozuren, onverzadigde vetzuren, zetmelen en een hoge concentratie natuurlijke suikers. Hun caroteengehalte (pro-vitamine) is twee keer zo hoog als van wortelen. Het is dan ook een favoriete voeding voor het gezichtsvermogen, de schoonheid en de gezondheid van de huid en het is preventief tegen kanker.

De combinatie codeïne + ibuprofen

Het herhaald gebruik van codeïne met ibuprofen kan leiden tot afhankelijkheid (verslaving) en misbruik door de codeïne-component. Er zijn verschillende gevallen van renale, gastro-intestinale en metabole toxiciteit gemeld in verband met gevallen van misbruik en afhankelijkheid van deze combinatie, waarvan sommige fataal waren. Het risicobeoordelingscomité voor geneesmiddelenbewaking (of Pharmacovigilance Risk Assessment Committee - Prac) van het Europees Geneesmiddelenbureau EMA heeft vastgesteld dat deze combinatie, wanneer ingenomen in hogere doses dan aanbevolen of gedurende een langere periode, de nieren kan beschadigen, waardoor ze de zuren in de urine niet kunnen verwijderen. Nierdisfunctie kan ook leiden tot zeer lage kaliumspiegels in het bloed, wat op zijn beurt symptomen kan veroorzaken zoals spierzwakte en duizeligheid.

Bron: fagg

Een molecuul dat de werking van antibiotica kan versterken

De bacterie *Pseudomonas aeruginosa*, verantwoordelijk voor veel ziekenhuisinfecties, koloniseert vooral verzwakte patiënten, vaak op de intensive care. Zijn resistentie tegen verschillende antibiotica is vooral intrinsiek vanwege de lage permeabiliteit van zijn buitenmembraan, maar is ook gelinkt met het vermogen van de bacterie om alle verbindingen die hij als toxisch beschouwt, af te stoten. Een stof die nu aan de UCLouvain wordt bestudeerd, zou de doorlaatbaarheid van het buitenmembraan van de bacteriën kunnen verhogen en daardoor een opstapeling van het antibioticum in de bacteriën mogelijk maken, voor een betere penetratie zorgen in de biofilms die de bacteriën beschermen en tegelijkertijd de virulentie van de bacteriën blokkeren. Een hoopgevend vooruitzicht!

Bron: UCLouvain 22-9

In het kort

Elke aankoop van verdovende middelen kan alleen gebeuren na de aanmaak van een bestelformulier dat is gedateerd en ondertekend door de bevoegde koper. Het is, met andere woorden, illegaal om meerdere bestellingen van verdovende middelen van meerdere dagen op één en hetzelfde document te bundelen. Als er echter meerdere leveringen plaatsvinden op dezelfde dag, is de apotheker bevoegd om één voucher per dag uit te geven (maar niet meer).

Bron: fagg

3 tips voor een optimale opname van Rybelsus®:

- nuchter innemen;
- innemen met maximaal 120 ml water. Niet splitsen of pletten;
- ten minste 30 minuten wachten voordat men iets anders inneemt.

Het WHO-rapport 2022 over tuberculose in de wereld schat de toename van het aantal mensen dat de ziekte ontwikkelde in 2021 op 4,5% (ten opzichte van 2020) en de toename van de last van resistente tuberculose, op 3%. In 2021 werden 450.000 nieuwe gevallen van rifampicineresistente tuberculose geregistreerd.

Michèle Koerperich



De nieuwe codes van de jongeren

De kinderen die deze eeuw geboren werden, dwingen vorige generaties om anders te redeneren en te werk te gaan. Ze leven anders, leggen nieuwe manieren van eten, kleden, onderhandelen met volwassenen op, benaderen liefde en romantiek op een andere manier, gedragen zich anders op het schoolplein en (ver)tonen zich anders op straat. En dan is er nog hun schermgedrag natuurlijk, - waarbij het eigen imago zeer vaak centraal staat. Het begrijpen van de eigen- en bijzonderheden van deze generatie is een noodzakelijke, opwindende maar complexe uitdaging.



Tijdens de 10^e Internationale Ontmoetingen van de Homeopathie die plaatsvonden in Rome op 21 en 22 oktober, presenteerde dokter Olivier Revol, kinderpsychiater, enkele sleutels om de boodschappen van onze jongeren beter te ontcijferen.

De tiener heeft zijn eigen codes

"Adolescentie is eigenlijk een verzaking, de rouw van de kindertijd. Het uit zich met een zekere droefheid via een fysieke en mentale vermoeidheid, prikkelbaarheid of zelfs agressiviteit, en vaak provocatie. De meeste tieners vinden hiervoor copingstrategieën: egoïsme, buitenschoolse activiteiten, het belang van vrienden, projecten... Ze nemen ook graag risico's die inherent zijn aan de adolescentie. Dit alles stelt

hen in staat om de controle over hun leven en hun lichaam terug te krijgen, uit de verveling te ontsnappen en het piekeren te vermijden. Dit is een overgangsritueel, een uitdaging. De jongere stelt zijn eigen grenzen. Gelukkig heeft de jongere strategieën tegen de tijd dat de hersenen 'rijp' zijn, op 25-jarige leeftijd. Inderdaad, de grijze massa van kinderen neemt toe tot 11 jaar en dan volgt er een neuronale 'schoonmaak': het kind verliest de neuronen die het niet (meer) gebruikt. Op 15-jarige leeftijd is alles klaar, behalve de frontale cortex, die op 25-jarige leeftijd volwassen zal zijn. Deze onvolgroeidheid van de frontale cortex leidt tot moeilijkheden bij het weerstaan van verleidingen, het terugblikken op een actie, het langetermijndenken, het denken vooraleer te handelen. Jongeren moeten daarom een brug kunnen slaan tussen een onvoltooid brein en een voortdurend veranderende samenleving. De adolescentie is dus een universele periode, maar met codes die eigen zijn aan elke generatie."

De generaties X, Y, Z...

Dokter Olivier Revol zette om te beginnen - gebaseerd op het werk van sociologen voor wie de politieke, economische, sociale en culturele kenmerken van een tijdperk invloed hebben op de individuen die hij ziet opgroeien - de generaties die in het Westen werden beschreven, benadrukkend dat dit de grote lijnen betreft die individueel natuurlijk moeten of kunnen genuanceerd of zelfs helemaal anders kunnen zijn.

"De generaties Y en Z zijn twee, echte nieuwe generaties met radicaal andere codes dan de vorige generaties. Ze hebben 2 fundamentele zaken gemeen.

Een verandering van de 'waardenmakers':

de vermindering van de rol van de school, het gezin, het leger, de religie. Eerder beïnvloed door leeftijdsgenoten dan door de vaders/ouders. Het belang van internet, sociale media. De omkering van de hiërarchie: het is de eerste maal dat jongeren ons dingen kunnen leren (bv. m.b.t. tot de digitale technologie, enz.).

De relatie met de tijd:

internet zorgde ervoor dat ze alles en meteen hebben. Ze worden sterk beïnvloed door de gebeurtenissen (bad events) die hun jeugd kenmerkten (oorlog, aanslagen, tsunami, aids, enz.). Je kunt van de ene op de andere dag doodgaan, dus 'carpe diem'.

1943-59



De 'babyboomers'

Een tijdperk van 'voortgang, vrede, welvaart, volledige werkgelegenheid'. "Het wachtwoord, of de code, van deze naoorlogse generatie wiens ouders de ellende hebben meegemaakt, is die van de 'plicht' (tegenover iemands familie, werk, echtbaar)", beschrijft Olivier Revol.

1960-80



De 'Generatie X'

Een tijdperk van economische instabiliteit. Het wachtwoord van deze generatie was 'hebben'. Ze zijn er niet meer zeker van dat ze hun job, hun sociale status, hun relatie kunnen behouden.

1980-00



De 'Generatie Y' (van 'Why? / Waarom?')

Dit is de eerste onderling verbonden generatie. De code voor deze generatie is 'to be'. Ze willen genieten van het leven en ze verwachten een evenwicht tussen privé- en beroepsleven.

2000-20



De 'Generatie Z'

Of soms ook de 'C'-generatie genoemd voor Connected (communicatie, samenwerking, connectie en creativiteit). De kinderen groeiden op in een periode van grote economische en geopolitieke onzekerheid en zoeken rust en stabiliteit. Hun code is er een van delen, solidariteit, rechtvaardigheid.

■ Een horizontale overdracht

Dr. Olivier Revol is vooral geïnteresseerd in de Generaties Z en Y, voor wie de komst van het internet in de jaren 90 voor een revolutie zorgde in de onderwijsrelaties.

"Enerzijds werd kennis in een muisklik of toets toegankelijk zonder dat jongeren volwassenen nodig hadden om ze zich toe te eigenen... met bovendien de mogelijkheid om de informatie te verifiëren die door de 'ouderen' wordt doorgegeven en wat dus ook hun legitimiteit ondermijnt. Anderzijds beheersen jongeren die zijn opgegroeid met de nieuwe communicatiemiddelen ze vaak beter dan de ouderen. Daarom vragen opvoeders nu aan hun kinderen of studenten hen te leren hoe ze deze moeten gebruiken, wat de traditionele betekenis van de kennisoverdracht omkeert.

De overdracht van kennis en waarden verliep tot de generatie X dus verticaal en neerwaarts en via het gezin, school, leger of religie. Nu werd deze overdracht horizontaal voor de Generaties Y en Z en vinden jongeren zelf informatie op het internet of wenden ze zich tot hun leeftijdsgenoten via de sociale media.

En aangezien de antwoorden op de vragen die we onszelf stellen nu toegankelijk zijn in een klik, wijzigde ook de relatie met de tijd, waardoor een 'dictatuur van hoogdringendheid' ontstond, de wens om van alles te genieten, onmiddellijk, volgens de uitdrukking "Je leeft maar één keer" (of het acroniem "YOLO- You Only Live Once").

Jongeren willen ook zelf de actoren zijn in hun leerproces: waarom theoretische cursussen volgen die ze ook op het internet vinden? De projectpedagogiek maakt het dus mogelijk een beroep te doen op hun onderzoekscapaciteit en hun creativiteit. Volwassenen behouden echter hun belang om te helpen bij de oplossing van problemen, het bieden van analytische hulpmiddelen, de ontwikkeling van hun kritisch denken of het doorgeven van ervaringen.

Ten slotte raakten de jongeren van deze generaties er al op jonge leeftijd aan gewoon dat er naar hen wordt geluisterd, dat ze gewild, gefotografeerd en gewaardeerd worden. Volwassenen mogen deze zelfzekerheid daarom niet noodzakelijkerwijs als onbeschaamd interpreteren. Omdat hun ouders hen echter enorm koesteren of verwennen (door over hen te waken en zich beschikbaar te stellen voor de geringste (nood)oproep), vinden ze het moeilijk om onafhankelijk te worden of frustratie te tolereren.

■ De legitimiteit van de volwassene is niet langer vanzelfsprekend. Hij moet ze verdienen

"Ik maak deel uit van de generatie boomers. Voor ons was alles mogelijk: voortgang, volledige werkgelegenheid en vrede. We groeiden op in een heerlijk optimisme. Dus onze code was 'moeten'. We moeten gehoorzamen. Dan kwam de Generatie X die te maken kreeg met de oliecrisis en de code werd 'hebben'. Omdat ik niet langer zeker weet of ik mijn baan zal behouden, noch mijn echtgenoot. Dan kwam er de Generatie Y. Die zag de komst van aids en de economische crisis. Hun code is 'leven'. Voor de nieuwe generatie Z, geboren in de 21e eeuw, is de code 'sharing'. Ze nemen zelfs sommige ideeën van de boomers over. Het is erg belangrijk voor artsen, leraren en ouders om te begrijpen dat elke generatie zijn codes heeft en zijn manier om zijn ongemak of ongenoegen te uiten."

“

Met als gevolg dat de ouders zich moeten aanpassen.

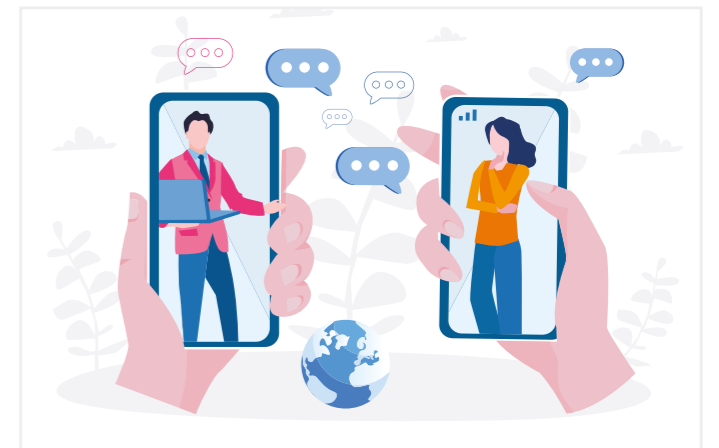
"Allereerst moet je bepalen wat ernstig is en wat niet. Het licht laten branden is oké. Vroeger konden we niet van de ene op de andere dag doodgaan door een aanslag, of het slachtoffer zijn van een pandemie, ons kon niets overkomen. Dat gegeven is niet meer hetzelfde. Het is ook geen kwestie meer om het met alles eens te zijn, maar het is nodig om de boodschappen door te geven zonder zich op te winden. Tenzij er gevaar dreigt. Voor alles wat met gezondheid en veiligheid te maken heeft, laten we het niet blauwblauw maar tonen we dat er grenzen zijn. Tegenwoordig is de legitimiteit van de volwassene niet langer vanzelfsprekend, maar moet die verdiend worden. En om dat te bereiken, moet je hen laten zien dat je hun codes begrijpt. Je moet overtuigen in plaats van te beperken."

"Bovendien toonde een recente studie aan dat het brein zijn ontwikkeling pas op zijn 25ste jaar voltooit. Op 17-jarige leeftijd gaat alles goed, maar de frontale cortex, die wordt gebruikt om na te denken voor men handelt of om verleidingen te weerstaan, is nog niet klaar. Je kunt het brein van een 20-jarige dus vergelijken met een sportwagen met alle opties maar... zonder remmen. Wanneer ouders me zeggen dat ze toch ook hetzelfde brein hadden, dan antwoord ik dat ze niet in dezelfde samenleving leefden."

■ De pandemie vergrootte de psychische problemen van jongeren

De COVID-crisis en de maatregelen om de epidemie in te dammen, hadden een impact op de geestelijke gezondheid van zowel volwassenen als kinderen en adolescenten. Bij de laatste groep is de toename van zelfmoordpogingen dramatisch. De gevolgen verschillen per persoon, leeftijd en geslacht, maar vooral jongeren vanaf 12 jaar, met name meisjes, lijken de grootste slachtoffergroep te zijn. Het belangrijkste internationale onderzoek is Brits en daaruit blijkt dat de mentale gezondheid van 6-16-jarigen bij 40% van hen verslechterde.

Voor Dr. Revol ging de pandemie stap voor stap recht tegen de verwachtingen en verzuchtingen van de adolescentie in: de lockdown stond tegenover het verlangen naar vrijheid, afhankelijkheid tegenover dat van autonomie, isolatie tegenover gezelligheid, de verplichting tot gehoorzaamheid tegenover oppositie, de onzekerheid van projecten, de opschorting van de tijd tegenover de versnelling van de tijd die kenmerkend is voor de jeugd... De pandemie bracht ook verschillen, sociale ongelijkheden en cognitieve en affectieve kwetsbaarheden aan het licht.



■ De begeleiding van de Generatie Z

Meer dan ooit moeten ouders, leerkrachten en verzorgers zich aanpassen om een klimaat te creëren dat het luisteren vergemakkelijkt en/of bevordert. Men zal belangstelling moeten tonen voor hun leefwereld zonder te proberen hun gedrag te beheersen of zich met hun intieme kring te mengen, niet omfloerst te werk gaan maar de waarheid spreken, maatschappelijke veranderingen tolereren door generatiedelingen te dwarsbomen, een intellectuele 'lockdown' vermijden, liever overtuigen dan beperken, de reden(en) voor uw beslissingen uitleggen, verwijzend naar uw ervaring in plaats van naar de wetenschap. Niettemin blijft het belangrijk om strikte grenzen te bepalen met betrekking tot hun fysieke en mentale gezondheid, veiligheid en respect voor waarden. En dan zullen we moeten accepteren om onszelf in twijfel te trekken en met de kritiek te leven terwijl we onze koers aanhouden. Een betere communicatie via hun manier van communiceren: sms, Facebook... kan een van de oplossingen zijn.

"We zijn geloofwaardiger als we bereikbaar voor hen zijn", luidde het besluit van de specialist.

Nathalie Evrard

LAAT JE NIET TEGENHOUDEN DOOR DROGE OGEN

Dankzij de producten uit het Systane®-portfolio **HOUDT NIETS JE NOG TEGEN.**



2 DRUPPELS EN NIETS HOUDT JE NOG TEGEN



Dit product is een medisch hulpmiddel. Resultaat individueel afhankelijk. Persoonlijk medisch advies kan nodig zijn. Voor gebruiksaanwijzingen, indicaties, contra-indicaties en waarschuwingen verwijzen wij u naar de gebruiksaanwijzing van het relevante product.

De OTC-markt in enkele kerncijfers

Na meer dan twee pandemiejaren en het succes van de voorzorgsmaatregelen, stappen de Belgen meer dan ooit een apotheek binnen om zich te laten testen of vaccineren, wat tegelijk zorgde voor een stijging van 10,8% van de gezondheidsproducten die voorschrijfvrij te koop zijn. Niettemin wijst een recent onderzoek op de vele fouten die patiënten maken bij zelfmedicatie.

65% van de Belgen slikt elke dag geneesmiddelen, maar veel patiënten maken veel fouten bij het toedieningen ervan, met soms gevaarlijke gevolgen voor hun gezondheid.

96% van de Belgen beschikt over een goed gevulde huisapotheek maar bij 4 op de 10 staat of hangt die in de badkamer, wat de minst geschikte plaats is vanwege de aanzienlijke schommelingen in temperatuur en vochtigheid. Deze omgeving kan de stabiliteit van sommige stoffen aantasten en de ontwikkeling van bacteriën bevorderen. Bovendien controleert een derde van de respondenten zelden of nooit de houdbaarheidsdatum en 37% gooit de verpakkingen alleen weg als ze leeg zijn. "Een op de tien doet dit met een neus-spray", zegt Annelies Vanderlinden, apotheker en auteur van het boek Medicijnwijzer (uitgeverij Lannoo). "Dat is gevaarlijk, omdat zulke geneesmiddelen in contact komen met de zieke en als ze lang blijven staan, worden ze een broedplaats voor bacteriën."

30% Bij de inname van geneesmiddelen slikt 30% van de respondenten de medicatie wel eens bij de koffie, 29% bij vruchtensap en 13% bij alcohol. De combinatie met deze dranken kan echter bijwerkingen hebben (een verminderde werking of echte nadelige gevolgen). Hetzelfde geldt voor voeding: "Meer dan de helft van de Belgen slikt medicijnen zonder te eten, terwijl het voor sommigen producten net aanbevolen is. Dit kan hun werking verminderen of maag- of darmproblemen veroorzaken".

11% Even gevaarlijke vaststelling: 11% van de ouders geeft hun kinderen medicijnen die bedoeld zijn voor volwassenen. "Het gebruik van etherische oliën in het kinderbadje (23%) en de toediening van siroop bij de minste hoest (24%) gebeurt zeer vaak en is absoluut niet aan te raden voor kinderen," onderstreept de apotheker. "Bij etherische oliën bestaat immers het risico van overdosering omdat ze vaak erg geconcentreerd zijn, wat bij kinderen huidirritatie kan veroorzaken, ademhalingsproblemen, misselijkheid..."

Kwalitatieve informatie

Om de risico's te beperken en verantwoord aan zelfmedicatie te doen, is het belangrijk dat u de patiënt bij elke aflevering van een product goed informeert. Deze aanpak moet het mogelijk maken om de patiëntenzorg veilig te stellen, maar ook om in te spelen op een steeds grotere vraag naar ongeplande zorg. U moet de patiënt als het ware 'trainen' in zijn behandeling en bij zijn pathologie. Studies bewijzen het: hoe groter de kennis over gezondheid, hoe beter de gezondheidstoestand wordt ervaren op individuele basis.

"Met hun apotheken die tegen alle verwachtingen altijd openbleven, zich op korte termijn en van dag tot dag aanpasten aan de beperkingen van de epidemie, hun onvermoeibare inzet voor screening en vaccinatie tegen Covid, hebben de apothekers de erkenning van de mensen gekregen. Door de voorkeur te geven aan het beheer van alledaagse kwalen in het apotheekcircuit, met het advies van de apotheker, is het mogelijk om spoeddiensten en de artspraktijken te ontlasten door hen medische tijd terug te geven, terwijl een gepaste, snelle en betrouwbare behandeling gegarandeerd is en blijft", aldus Marc Gryseels, gedelegeerd bestuurder van Bachi.

Ref: een enquête onder duizend Belgen, door iVox, op initiatief van de onlineapotheek Viata.

Een op de zeven Belgen neemt op eigen initiatief en zonder met een arts of apotheker te praten, een extra dosis.

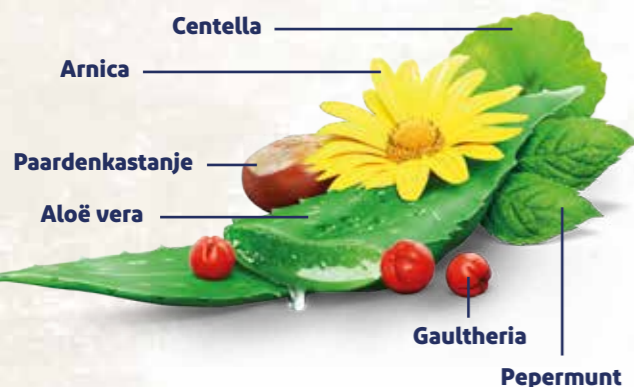
Meer dan 20% plet de pillen of snijdt ze doormidden zonder zich zorgen te maken over de gevolgen.



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

Ontdek nu de positieve effecten van 6 plantaardige ingrediënten

VoltaNatura is een BIO plantaardige gel voor dagelijks gebruik om samengetrokken en gespannen spieren van rug, schouder, nek en benen te verzachten.



VoltaNatura Gel droogt snel en plakt niet. Het is dermatologisch getest, veganistisch en vrij van synthetische geurstoffen. De natuurlijke ingrediënten van VoltaNatura worden geproduceerd volgens hoge kwaliteitsnormen voor de productie, zonder synthetische oplosmiddelen.

	SOORT EXTRACT	CONCENTRATIE
MENTHA PIPERITA	Etherische olie	0,9%
ARNICA MONTANA	Gevriesdroogd	0,8%
AESCLUS HIPPOCASTANUM	Gevriesdroogd	0,5%
ALOE VERA BARBADENSIS	Droog extract	0,36%
GAULTHERIA PROCUMBENS	Etherische olie	0,06%
CENTELLA ASIATICA	Droog extract	0,043%

De nieuwe VoltaNatura gel is een biologisch gecertificeerde gel op basis van Aloë vera die samengesteld is uit een mix van zes natuurlijke ingrediënten: Aloë vera, Arnica, Pepermunt, Gaultheria, Paardekastanje en Centella voor een gerichte applicatie op gespannen en samengetrokken spieren in de rug, schouders, nek en benen. Of uw spierspanning nu het gevolg is van lichamelijke activiteit of lange werkdagen, u kunt VoltaNatura Gel op elk moment van de dag aanbrengen.

Arnica, Centella en Paardenkastanje worden traditioneel gebruikt vanwege hun verzachtende werking op gespannen en samengetrokken spieren. Pepermunt en Bergthee staan bekend om hun verfrissende eigenschappen. Aloë vera draagt bij tot de hydratatie van de huid.

Aan wie VoltaNatura aanbevelen?

Patiënten die niet graag geneesmiddelen gebruiken of die op zoek zijn naar natuurlijke oplossingen. Patiënten die het risico op medicijninteracties willen beperken. Niet voor gebruik door zwangere vrouwen of kinderen onder de 12 jaar.



De verpakking van VoltaNatura Gel is gemaakt van volledig recycleerbaar karton.

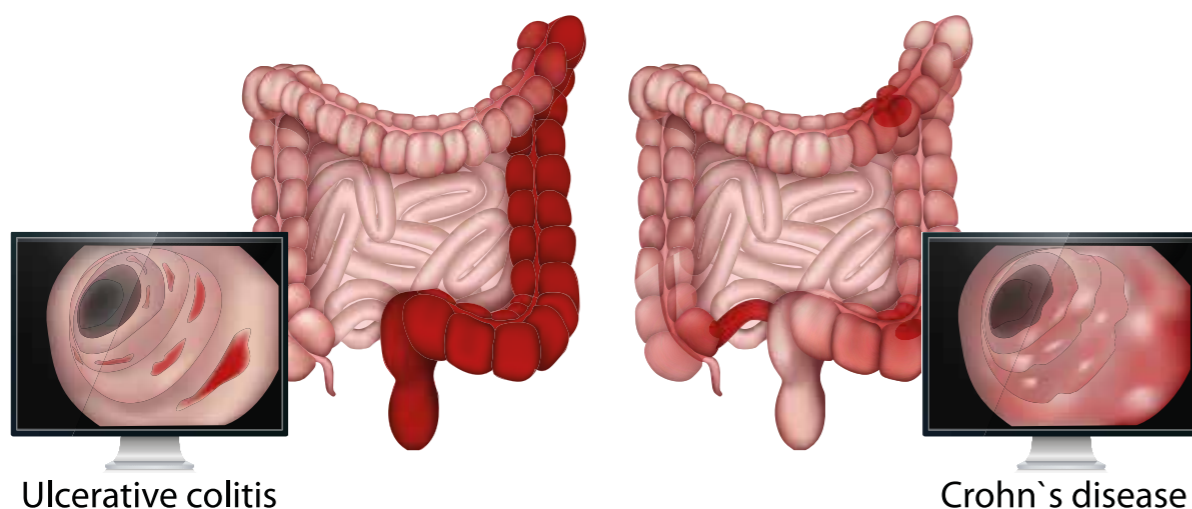
COLITIS ULCEROSA, DE TROEVEN VAN DE BIOTHERAPIEËN

BIJ INFLAMMATOIRE DARMZIEKTEN - IBD VOOR INFLAMMATORY BOWEL DISEASE - GAAT HET VOORAL OVER TWEE ZIEKTEN: DE ZIEKTE VAN CROHN EN COLITIS ULCEROSA (CU). BEIDEN KUNNEN OP ELKE LEEFTIJD VOORKOMEN, MAAR ZE BEGINNEN MEESTAL BIJ JONGVOLWASSENEN TUSSEN DE 20 EN 30 JAAR. SLECHTS 15% BETREFT KINDEREN. DE DIAGNOSE VAN COLITIS ULCEROSA KOMT IETS LATER EN PIEKT TUSSEN 30 EN 40 JAAR. U MOET OOK NOG WETEN DAT COLITIS ULCEROSA IETS MEER BIJ MANNEN VOORKOMT EN DE ZIEKTE VAN CROHN IETS MEER BIJ VROUWEN.

GEBASEERD OP EEN PRESENTATIE VAN DOKTER **SOPHIE VIEUJEAN**, GASTRO-ENTEROLOOG, CHU LUIK.



Inflammatory bowel disease (IBD)



De pathofysiologie

De oorsprong van de IBD is nog steeds niet goed bekend. Ze hebben wel de aanwezigheid van een inflammatoir infiltraat in het spijsverteringskanaal gemeenschappelijk, gekoppeld aan een wijziging van de darmflora die als abnormaal mag beschouwd en te wijten is aan een overmatige activering van het immuunsysteem. De ziekte wordt ook gelinkt met een toename van de darmp permeabiliteit en de rekrutering van ontstekingscellen in de darmwand, bevorderd door de productie van pro-inflammatoire cytokines (TNF-alfa, interleukine 1, enz.) en de overexpressie van membraanreceptoren, zonder dat de veroorzaker is geïdentificeerd. Men neemt nu aan dat deze ziekten het gevolg zijn van complexe interacties tussen zowel genetische als omgevingsfactoren. De genetische aanleg lijkt echter gering: slechts 10% van de patiënten vertoont een familiegeschiedenis.

Het verschil tussen de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa

Hoewel ze klinisch verschillend zijn, hebben deze twee ziekten duidelijke punten gemeen:

- ➔ beide resulteren in min of meer frequente en invaliderende uitbraken, afwisselend met vaak langdurige perioden van remissie.
- ➔ beide beginnen meestal in de adolescentie of bij jonge volwassenen: de piekincidentie van CU is tussen de 20 en 30 jaar oud. Ze kunnen echter op elke leeftijd voorkomen en in 15% van de gevallen gaat het om kinderen.
- ➔ beide verhogen het risico op de ontwikkeling van colorectale kanker.
- ➔ de behandeling is gebaseerd op dezelfde soorten genees-

middelen, maar hun indicatiegebied blijft vaak beperkt tot een van de IBD's, afhankelijk van het overwogen molecuul.

Wist u dit?

CU heeft alleen invloed op het rectum en de dikke darm. Het ileum en de anus zijn nooit betrokken. De ontsteking is diffuus maar met afgebakende laesies, waardoor oppervlakkige micro-ulceraties in de mucosa en submucosa ontstaan die gemakkelijk bloeden. Ze bereiken zeer uitzonderlijk ook de diepere lagen.

De klinische symptomen

De ziekte wordt gekenmerkt door de afscheiding van een bloederig slijm, vaak fecaal, vergezeld van soms hevige buikkrampen. De vorm beperkt tot het rectum (= proctitis) is invaliderend vanwege de frequentie van rectale bloedingen en tenesmus: deze signalen kunnen bij het begin van de kuur wijzen op een hemorroïdale pathologie. Enigszins gevorderde vormen gaan niet gepaard met een verandering in de algemene toestand of biologische afwijkingen, maar de vergevorderde vormen resulteren in algemene symptomen zoals gewichtsverlies, koorts, tachycardie, problemen met gewrichten, vasculair, hepatobiliair, huid en slijmvlies.

Complicaties op lange termijn - zowel voor de ziekte van Crohn als voor colitis ulcerosa - worden gedomineerd door het risico op colorectale kanker. Bij kinderen is er een risico op groeiachterstand.

De diagnose

De diagnose van IBD is gebaseerd op klinische, biologische en medische beeldvormingscriteria. Bij een eerste aanval blijven een biologische beoordeling van de ontsteking, een ontlastingscultuur en een parasitair onderzoek van de ontlasting essentieel om infectieuze colitis te elimineren. Een biologische beoordeling maakt het mogelijk om een inflammatoir syndroom op te sporen dankzij de bloedtest van C-reatief proteïne (CRP) en de zoektocht naar fecale calprotectine. Dit laatste wordt alleen in de ontlasting gevonden wanneer een ernstige ontsteking van de darm leidt tot de vernietiging van het epitheel, waardoor het eiwit door de wand kan dringen. De verhoging van het calprotectinegehalte is niet specifiek, maar deze biomarker onderscheidt een IBD van een functionele darmaandoening en dient tevens als indicator voor de monitoring van de ziekte en de evaluatie van de effectiviteit van de behandeling. De referentie blijft toch de endoscopie waardoor men laesies kan identificeren en lokaliseren en stalen kan nemen.

De voeding

Vanuit epidemiologisch standpunt is er een relatie tussen IBD en het westerse voedingspatroon, dat voornamelijk geïndustrialiseerd is en veel dierlijke vetten en eiwitten bevat. Het is dan ook noodzakelijk, met uitzondering van medisch advies van het teneindeel, om een evenwichtige, gevarieerde en aangename

voeding te behouden, waarbij er vooral voor moet worden gezorgd dat men geen tekorten bekommt of ondervoed raakt, en tegelijk rekening houdt met mogelijke stoornissen in de opname van de darmen.

Er is geen standaard dieet of reeks eetgewoonten die de ziekte kunnen verbeteren.

Voedingsaanbevelingen moeten persoonlijk zijn met een luisterend oor naar de patiënt.

De behandeling

De therapeutische strategie gaat uit van de behandeling van elke terugval, gevolgd door een onderhoudsbehandeling. Het drievoudige doel is: een klinische respons, een biologische respons met normalisatie van het ontstekingsyndroom en mucosale genezing. En nog een niet minder belangrijk doel: de aanpassing van de behandelingen verbetert de leefkwaliteit van de patiënten, vermindert het aantal ziekenhuisopnamen en ook het risico op complicaties.

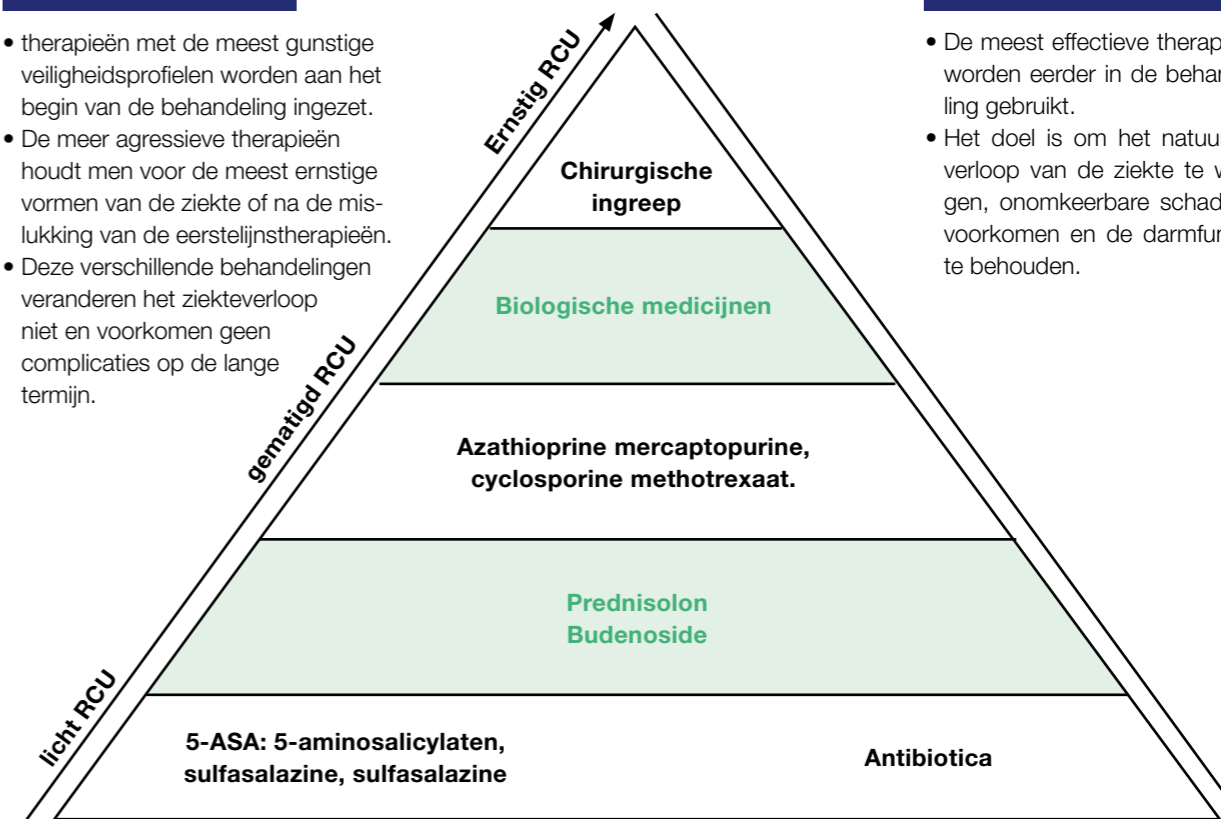
De behandeling is gebaseerd op verschillende behandelingslijnen die eerst conventionele, plaatselijke of orale behandelingen combineren (5-aminosalicylaten, corticosteroïden, immunosuppressiva) en later biologische behandelingen. Er zijn combinaties tussen deze therapeutische klassen en de therapeutische strategieën zijn complex.

DE STEP-UP-AANPAK

- therapieën met de meest gunstige veiligheidsprofielen worden aan het begin van de behandeling ingezet.
- De meer agressieve therapieën houdt men voor de meest ernstige vormen van de ziekte of na de mislukking van de eerstelijns therapieën.
- Deze verschillende behandelingen veranderen het ziekteverloop niet en voorkomen geen complicaties op de lange termijn.

DE TOP-DOWN AANPAK

- De meest effectieve therapieën worden eerder in de behandeling gebruikt.
- Het doel is om het natuurlijke verloop van de ziekte te wijzigen, onomkeerbare schade te voorkomen en de darmfunctie te behouden.



De biologische medicijnen

Deze nieuwe klasse geneesmiddelen, die teruggaat tot 2000 voor de oudste producten, zorgde voor een revolutie in de behandeling van IBD door remissies (verminderingen van de ziekte) te bekomen bij ernstige gevallen. Tegenwoordig zijn er verschillende therapeutische klassen: anti-TNF, anti-integrine en anti-interleukine.

→ **De anti-TNF's** (infliximab, adalimumab en golimumab) zijn monoklonale antilichamen die worden geproduceerd met behulp van biotechnologie om specifiek TNF α te neutraliseren, een eiwit dat in overmaat wordt geproduceerd tijdens de ziekte van Crohn en CU.

→ **Het anti-interleukine**, ustekinumab, is een bivalent monokonaal antilichaam dat zich bindt aan interleukine-12 (IL-12) en interleukine-23 (IL-23): door ze te blokkeren, vermindert het de werking van het immuunsysteem en de ziektesymptomen.




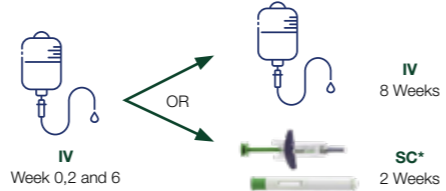


→ **Het anti-integrine**, vedolizumab, werkt door het integrine α 4- β 7 te blokkeren, een molecuul dat de afgifte van immuuncellen - de lymfocyten - naar het niveau van de ontstekingsweefsels van het spijsverteringskanaal mogelijk maakt tijdens de ziekte van Crohn en CU. Het is een selectief immunosuppressivum, dat wil zeggen dat het alleen op het niveau van de darm werkt.

→ **Filgotinib** (Jyselea) en **tofacitinib** (Xeljanz) remmen de Janus-kinasen (JAK's), enzymen die signalen doorgeven die het gevolg zijn van interacties tussen membraanreceptoren en cytokinen of groeifactoren.


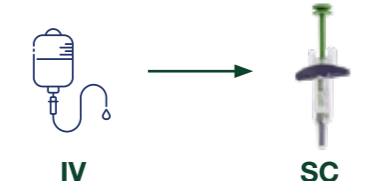
Dit moet u weten

Deze geneesmiddelen worden voorgeschreven door een specialist. We bundelden hun toedieningswijze en dosering in de volgende tabellen.





Biologics - anti-TNF α

Type of medication	Indication	Mode of administration each...
Humira* ² Amgevita* ² Hulio* ² Hyrimoz* ² Imraldi* ² Idacio* ² Yuflyma* ²		 SC 2 weeks
Remicade* ¹ Flixabi* ¹ Inflectra* ¹ Remsima* ¹ Zessly* ¹		 IV Week 0,2 and 6 OR IV 8 Weeks SC* 2 Weeks Induction Maintenance
Simponi* ³		 SC 4 weeks


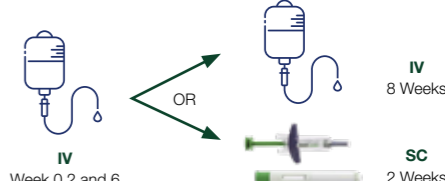
Biologics - anti-IL 12/23

Type of medication	Indication	Mode of administration each...
Stelara* ⁴ Anti interleukine (IL)-12/23		 IV Induction SC 8-12 weeks maintenance

Biologics - JAKinhibitors

Type of medication	Indication	Mode of administration each...
Xeljanz* ⁶ JAK inhibitieur		 Oral 2x/day
Jyselea* ⁷ JAK inhibitieur		 Oral 1x/day

Biologics - Entyvio®

Type of medication	Indication	Mode of administration each...
Entyvio* ⁵ Integrin antagonist		 IV Week 0,2 and 6 OR IV 8 Weeks SC 2 Weeks Induction Maintenance

De keuze van de biotherapie

Bij gebrek aan consensus zijn de verschillende elementen die de beslissing omtrent de behandeling kunnen sturen, gebaseerd op de mening van de specialist(en). Ze houden rekening met deze factoren:

- ➔ **de eigenheden van de patiënt:** zoals leeftijd, comorbiditeiten, therapietrouw, zwangerschap, kankers,
- ➔ **de ziekte zelf:** duur, ernst, omvang van de laesies, extra-intestinale manifestaties;
- ➔ **de behandelingen:** de werkzaamheid en tolerantie van eerdere behandelingen, de reden van het falen van de vori-

ge biotherapie, de baten-risicoverhouding van de verwachte toekomstige behandeling, de wijze en snelheid van toediening, aanvaardbaarheid, kosten...

- ➔ in de praktijk ook de ervaring en de gewoonten van de voorschrijver en de al dan niet beschikbaarheid van een infuusunit voor biotherapie.

Wat de therapeutische keuze ook is en ongeacht de overwegingen van werkzaamheid, moeten ook de tolerantie en de onschadelijkheid van de verschillende beschikbare behandelingen worden bekeken en bijdragen tot de keuze.

HET ADVIES VAN HET APOTHEEKTEAM BIJ DE AFLEVERING VAN BIOTHERAPIE

WIJS OP HET BELANG VAN EEN GOEDE THERAPIETROUW DOOR

- ➔ de pathologie te laten begrijpen;
- ➔ de behandeling uit te leggen;
- ➔ het delen van de ervaring van andere patiënten aan te moedigen (via een patiëntenvereniging).

AARZEL NIET OM EEN PSYCHOLOOG AAN TE RADEN

- ➔ De IBD kan een aanzienlijke psychologische impact hebben.

WAT DE VOEDING BETREFT

- ➔ Uitsluitingsdiëten vermijden zonder medisch advies. Er zijn geen standaard diëten of voedingspatronen die de ziekte kunnen verbeteren.

WAT DE BEHANDELING ZELF BETREFT

- ➔ De behandeling mag niet starten in geval van een actieve ernstige infectie.
- ➔ Wijs de patiënt erop dat het geneesmiddel in de originele verpakking in de koelkast tussen 2 en 8°C moet worden bewaard.
- ➔ Controleer bij zelftoediening of de patiënt of zijn verzorger volledig op de hoogte is van de procedures.
- ➔ Verwijder het apparaatje een half uur voor de injectie zodat het op kamertemperatuur is!
- ➔ Het toestelletje weggooiën in een container gezien de scherpe kantjes.
- ➔ Bij elke injectie een nieuwe injectieplaats of een ander gebied rond dezelfde injectieplaats gebruiken.
- ➔ Injecteer het geneesmiddel niet op moedervlekken, littekens, blauwe plekken of gebieden waar de huid gevoelig, hard, rood of beschadigd is.
- ➔ De spuit: de naald in een hoek van ongeveer 45 graden in de geknepen huid steken.
- ➔ De pen: de voorgevulde pen in een hoek van 90 graden op de injectieplaats aanbrengen. Wachten tot het einde van de injectie om elk risico van productverlies te voorkomen!
- ➔ Wanneer de behandeling wordt onderbroken of als een (of meer) dosis is vergeten, dan de arts contacteren.
- ➔ De patiënt aanbevelen om in geval van infectie meteen contact op te nemen met een arts.

Wat de vaccinatie betreft

Zodra de diagnose van IBD is gesteld, moet men rekening houden met het risico op infectie gelinkt met toekomstige behandelingen en moet men een vaccinatieprogramma overwegen.

Dit moet u onthouden

Bij de inname van immunosuppressiva zijn levende verzwakte vaccins gecontra-indiceerd. Men moet ze 3 weken vóór de start van de immunosuppressiva of 3 maanden na het stoppen uitvoeren vanwege het risico op vaccinziekte.

De betreffende vaccins zijn:

- > mazelen rubella bof,
- > gordelroos,
- > polio (oraal),
- > varicella,
- > gele koorts,
- > rotavirus.

Dit zijn de aanbevolen vaccinaties:

- ➔ **Hervaccinaties.**
- ➔ **waterpokken - bij negatieve serologie of afwezigheid van waterpokken.**
- ➔ **HPV-vaccin bij jonge adolescenten.**
- ➔ **Vaccin tegen hepatitis B bij negatieve serologie.**
- ➔ **Hepatitis A en gele koorts vaccin bij reizen naar een endemisch gebied (naleving van de verplichting).**
- ➔ **Pneumokokkenvaccin volgens de nationale aanbevelingen voor immuungecompromitteerde patiënten om de 5 jaar.**
- ➔ **influenza A (H1N1) en seizoensgebonden, elk jaar bij immuungecompromitteerde patiënten.**
- ➔ **COVID-19 volgens het vaccinatieschema.**

Bij zwangerschap

Zwangerschappen verlopen meestal normaal wanneer ze buiten een actieve fase van de ziekte starten.

De verenigbaarheid van zwangerschap en borstvoeding met de voortzetting van medicamenteuze behandelingen moet door specialisten worden bekeken (hepato-gastro-enteroloog, verloskundige, kinderarts), maar is over het algemeen niet gecontra-indiceerd.

Dit moet u onthouden

In geval van ernstige chronische perineale laesies moeten de wijze van bevalling (keizersnede i.p.v. vaginale bevalling) worden besproken tussen de verloskundige, de spijsverteringschirurg en de hepato-gastro-enteroloog.



De chirurgische piste

Enige weerstand tegen een behandeling of het optreden van complicaties verantwoorden een chirurgische behandeling. Deze operaties zouden echter moeten afnemen dankzij de nieuwe biotherapieën. Omdat de laesies van de IBD beperkt zijn tot de dikke darm en het rectum, kan de chirurg een bijna volledige of zelfs volledige resectie van deze segmenten uitvoeren, door het terminale deel van de dunne darm te verbinden met de anus, met het bovenste deel van het rectum of rechtstreeks op de huid (kunstmatige anus). Wanneer de ingreep alle of het grootste deel van het ontstekingsgebied heeft verwijderd, hervindt de patiënt over het algemeen een goede algemene gezondheidstoestand.

Nathalie Evrard

Ontstekingen?

Infecties?

Oogheelkundige ingreep?

Oogsecreties?

Allergieën?



zonder bewaarmiddelen

Kamillosan® Ofta
Hygiëne van oogleden
en wimpers!

- Steriele oftalmologische doekjes
- Extracten van kamille & euphrasia
- Bevat hyaluronzuur
- Zonder bewaarmiddelen
- Geschikt voor het hele gezin

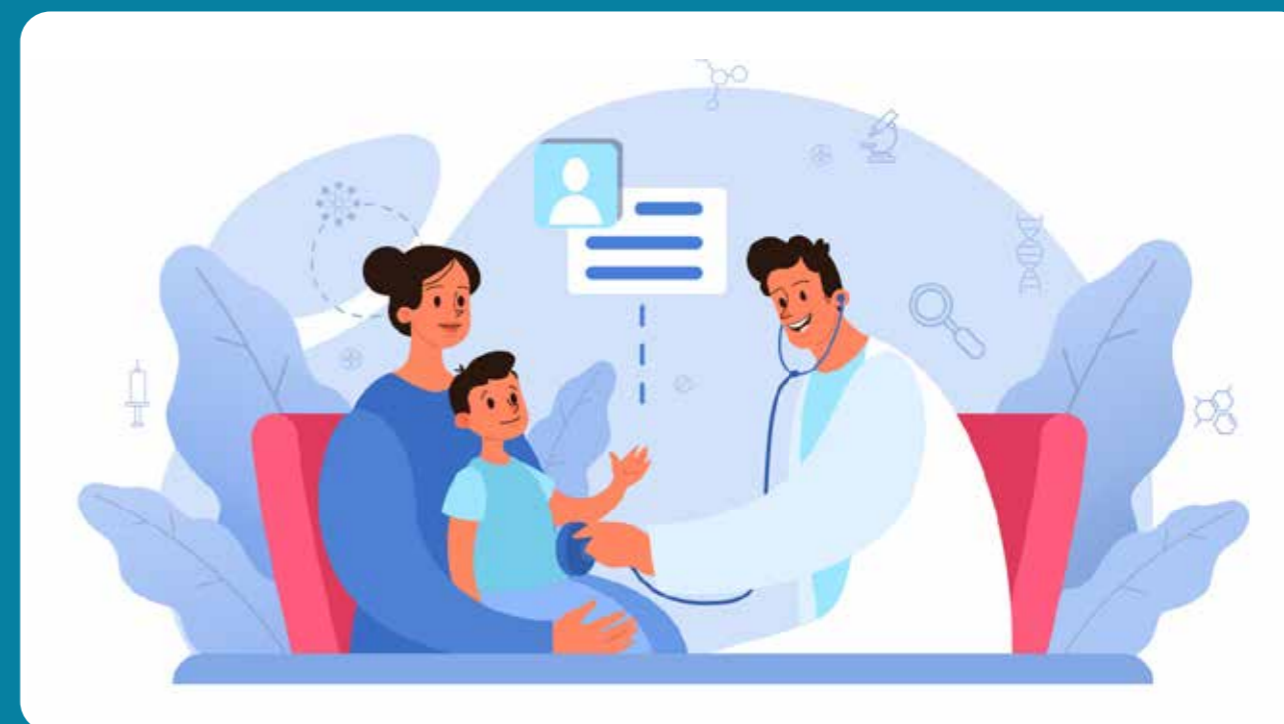
Kamillosan® Ofta is een medisch hulpmiddel Verdelers: Mylan EPD bv (een onderneming van de groep Viatris)



- DOSSIER -
PEDIATRIE

BEGELEIDEN EN ZORGEN

voor een veilige aflevering
van de behandelingen



Een kind is geen miniatuurvolwassene want zijn organische en metabolische ijkpunten zijn specifiek bij elke fase van zijn ontwikkeling, en dit kan de uitkomst en de werking van heel wat geneesmiddelen beïnvloeden. Voor een veilige aflevering van de medicatie voor kindpatiënten moet men rekening houden met veel factoren en helemaal alert blijven. Het apothekerteam is de laatste schakel in het zorgproces en staat daardoor garant voor kwalitatief medisch advies aan kinderen en hun ouders. Het zal medische alarmsignalen kunnen detecteren waarbij doorverwijzing naar de spoed nodig is, verkeerde informatie bestrijden en bezorgde ouders geruststellen.



Atopische dermatitis, voorlichting van de patiënt

Atopische dermatitis (AD) is een van de meest voorkomende inflammatoire huidziekten. Men schat dat 1 tot 3% van de volwassenen en tot 20% van de kinderen de ziekte hebben. De eerste laesies verschijnen meestal rond de leeftijd van 3 tot 6 maanden, maar AD kan ook opnieuw verschijnen op volwassen leeftijd. Naarmate het kind groeit, kan de AD verbeteren of zelfs verdwijnen, maar sommige patiënten blijven er levenslang mee te maken hebben.

GEBASEERD OP EEN PRESENTATIE VAN PROF. DERMATOLOOG **HILDE LAPEERE**, GENT

De leefkwaliteit

AD gaat gepaard met intense jeuk, xerosis en eczemateuze laesies. Het klinische beeld kan zeer heterogeen zijn. De spreiding van de laesies verschilt per leeftijd. Het verloop is chronisch, met perioden van remissie en opflakeringen. Een studie toonde aan dat van alle chronische huidziekten, AD de grootste impact heeft op de leefkwaliteit. De pijn van de eerste symptomen (jeuk, krabben) is namelijk vaak zo intens dat het kan leiden tot slapeloosheid van uiteraard het kind, maar ook van het gezin, tot psychische stoornissen, sociaal isolement en een duidelijke verandering van ieders leefkwaliteit. De directe economische impact (medicijnen, consultaties, enz.) of indirecte gevolgen zoals productiviteitsverlies, ziekteverzuim komen daar dan nog bij.

Wist u dit?

Bij sommige mensen beïnvloedt AD het zelfvertrouwen. Tot tweederde van de patiënten mijdt sociaal contact omwille van hun uiterlijk.

Patiënten met AD hebben ook vaker last van atopische aandoeningen zoals astma, hooikoorts en voedselallergieën. De ziekte is verder gelinkt aan niet-atopische comorbiditeiten zoals alopecia areata, chronische spontane urticaria, depressie, angststoornissen, osteoporose en botbreuken.

De behandeling volgens leeftijd en omvang en ernst van de laesies

Milde tot matige acute of milde chronische atopische dermatitis wordt beoordeeld op basis van de leeftijd (baby, kind, adolescent, volwassene); de plaats van de laesies (gevoelige of andere huidgebieden), de ernst van de laesies (licht, matig of ernstig); de voorgeschiedenis van de patiënt (uitlokkende

factoren zoals wasmiddelen, kleding, luchtvervuiling; houding van de patiënt ten opzichte van corticosteroiden; de bijwerkingen van eerdere behandelingen met corticosteroiden); of de aanwezigheid van een voedselallergie die bevestigd werd door huidtesten en IgE-waarden.

Verzachtende middelen vormen, samen met lokale corticosteroiden en lokale calcineurineremmers (pimecrolimus, tacrolimus), de basis van de behandeling, ongeacht de leeftijd. De behandeling moet zo vroeg mogelijk starten omdat kinderen met atopische dermatitis een zeer hoog risico lopen op atopische comorbiditeiten.

Bij sommige patiënten blijken deze behandelingen echter onvoldoende of kunnen ze vanwege hun toxiciteit niet lang worden toegepast. Er is dan ook een ongetwijfeld grote medische behoefte aan nieuwe behandelingen voor AD die effectief zijn en een goed veiligheidsprofiel hebben.

Een beter begrip van de pathofysiologie van atopische dermatitis zorgt ervoor dat men tot mogelijk nieuwe therapeutische doelen komt en dus ook nieuwe geneesmiddelen. In de toekomst zal onderzoek het mogelijk maken om biomarkers en voorspellende responsfactoren die specifiek zijn voor elk medicijn, te benadrukken en elke patiënt een individuele behandeling kunnen aanreiken en de duur specificeren.

Om patiënten te helpen bij de voorlichting van de ziekte, is de opvolging van voorlichtingssessies of de raadpleging van documenten die deze preventie beschrijven een troef, vooral voor de doeltreffendheid van preventieve maatregelen op lange termijn.

De komst van de biologische middelen

De afgelopen twintig jaar is er een grote vooruitgang geboekt in het begrip van de complexe pathogenese van AD en zijn er verschillende mogelijke aanknopingspunten voor nieuwe behandelingen gevonden. Er zijn intussen al **meer dan 70 nieuwe moleculen ontwikkeld**.

De belangrijkste cytokinen in deze behandelingsmogelijkheid (IL4, IL13 en IL5) worden daarom gebruikt als uitgangspunt voor verschillende biologische geneesmiddelen. Dupilumab is goedgekeurd door het Europees Geneesmiddelenbureau voor de behandeling van matige tot ernstige dermatitis bij volwassenen en adolescenten (12 tot 17 jaar) en voor de behandeling van ernstige AD bij kinderen van 6 tot 11 jaar oud.

Dit middel wordt over het algemeen goed verdragen, maar heeft verschillende bijwerkingen, waarvan de meest gemelde een reactie op de injectieplaats is. Dit laatste kan worden vermeden door de patiënt te informeren over de juiste toediening van de injecties: het product 30 minuten voor de injectie op kamertemperatuur brengen en het voldoende diep injecteren.

10 tot 50% van de patiënten die met dupilumab worden behandeld maken gewag van oogaandoeningen die gemiddeld na 3 tot 4 maanden opduiken in de vorm van droge ogen, blefaritis, conjunctivitis of jeuk aan het oog. Sinds de introductie van dupilumab onderging het therapeutische landschap voor AD een ware revolutie. Er worden verschillende nieuwe behandelingen ontwikkeld die inzicht geven in de pathogenese van AD. Bij deze nieuwe moleculen horen: tralokinumab, baricitinib, abrocitinib en upadacitinib, anti-JAK's, enz. De keuze van de behandeling zal gebaseerd zijn op de beoordeling van de persoonlijke baten-risicoverhouding voor de patiënt.

De essentiële verzachtende middelen

Ze moeten twee keer per dag worden aangebracht op een gereinigde, licht bevochtigde huid, zodat het product kan doordringen via een zachte, langdurige massage. Het is belangrijk om verzachtende middelen aan te bevelen die zijn samengesteld met een minimum aan geurvrije stoffen en met een aangename zintuiglijkheid die de therapietrouw aanmoedigt. De beste verzachtende middelen zijn immers deze die regelmatig worden aangebracht. Afhankelijk van het seizoen is het misschien soms nodig om de toedieningsvorm (crème, melk, balsem) aan te passen.

Wijs steeds op de preventie

- Alle allergenen vermijden waarvan het bestaan is bevestigd.
- Het contact met stof, huisstofmijt, dieren... vermijden.
- De leef- en slaapruiimte regelmatig lichten. Pluisjes in het bed, tapijt, gordijnen in de slaapkamer, stofzuigen wanneer AD wordt gelinkt aan huisstofmijt.
- Ervoor zorgen dat de kamer niet te warm wordt; 19 graden is de ideale temperatuur.
- Wollen en synthetische kleding vermijden en de voorkeur geven aan katoenen kleding.
- Het kind niet te warm aankleden om zweten, dat zorgt voor irritatie, te voorkomen.
- Alle vormen van roken vermijden.
- Mits goed afspoelen na het zwemmen, kan een kind met AD naar het zwembad.

Bepaalde hygiëneregels naleven zoals:

- dagelijks een bad nemen, niet te heet en niet te lang (32-33°C) om vaatverwijding, een factor van jeuk, te voorkomen en dit verzachten met een badolie;
- de reiniging uitvoeren met een staafje of een dermatologische vloeibare reiniger (en geen irriterende zeep), gevolgd door een zachte spoeling;
- na het bad het kind afdrogen door de huid te deppen en vooral niet door erover te wrijven met de handdoek, wat gelijk staat aan krabben. Nadien grote hoeveelheden verzachtend middel aanbrengen om het vochtbehoud te optimaliseren.

En het huidmicrobioom

Het huidmicrobioom is een laagje van micro-organismen op het huidoppervlak. Het microbioom van patiënten met AD verschilt duidelijk van dat van gezonde mensen. Volgens een meta-analyse van 95 observationele onderzoeken is de prevalentie van *S. aureus* 70% op de huidlaesies van patiënten met AD, vergeleken met 39% op de niet-laesionale huid van dezelfde patiënt. De mate van kolonisatie bleek ook verband te houden met de ernst van de aandoening. *S. aureus* heeft een aanzienlijke invloed op de pathogenese van AD en wordt geassocieerd met ernstige recidieven en beïnvloedt ook het fenotype. De mogelijke impact van producten die het huidmicrobioom op AD beïnvloeden, wordt momenteel bestudeerd.

Nathalie Evrard

Ref: Gerda Antwerpen oktober 2022



Ongeveer 23% van de Belgische kinderen is **te zwaar of obees**

De prevalentie van overgewicht of obesitas bij kinderen en jongeren van 5 tot 19 jaar groeide van amper 4 % in 1975 tot ietsje meer dan 18 % in 2016 (cijfers WHO). In ons land kampt ongeveer 23% van de kinderen met overgewicht of is obees. Hierbij is er een hogere prevalentie van ernstige obesitas bij jongens (2,3%) dan bij meisjes (1,1%). Overgewicht en obesitas komen ook steeds op een jongere leeftijd voor. Een vroegtijdige aanpak is dan ook noodzakelijk.

"Wanneer een kind eenmaal zwaarlijvig is, is de kans dat die zwaarlijvigheid vanzelf weer verdwijnt erg klein en heeft het kind een zeer grote kans om zwaarlijvig te blijven tot in zijn volwassenheid. Bij een kind lost het dus zeker niet alleen op door te groeien", zegt Inge Gies, afdelingshoofd bij KidZ Health Castle UZ Brussel en hoofd van de Obesitaskliniek voor Kinderen. "De eerste 1.000 dagen van het leven zijn erg belangrijk voor het programmeren van de vetcellen, en dat heeft invloed op het verdere leven. Vandaar het grote belang van een vroege aanpak."

Levenslange gevolgen

"Tot 20% van de zwaarlijvige kinderen heeft complicaties die te maken hebben met de gewichtstoename op jonge leeftijd. Het gaat dan om een hoog cholesterolgehalte, een hoge bloeddruk of leververvetting. We mogen ook het psychosociale aspect niet over het hoofd zien. Een derde van de kinderen met obesitas wordt bv. gepest", vult Inge Gies aan.

Hoe meer een persoon kampt met obesitas, hoe groter het risico op de ontwikkeling van gerelateerde comorbiditeiten in de loop van de tijd. Het gevolg hiervan is dat een zwaarlijvig kind dat een zwaarlijvige volwassene wordt, voor het leven zal blijven met kampen obesitas, wat een hoger risico op comorbiditeiten betekent in vergelijking met een persoon bij wie obesitas zich pas op volwassen leeftijd heeft ontwikkeld. Anderzijds hebben populaties van zwaarlijvige kinderen die op volwassen leeftijd niet-zwaarlijvig worden, een vergelijkbare prevalentie van type 2-diabetes, hypertensie, dyslipidemie en hart- en vaatziekten als mensen die nooit zwaarlijvig zijn geweest. Ook hierom is het dus belangrijk zo snel mogelijk te handelen.

Zorg op maat met een multidisciplinair team

"Het belangrijkste doel van de behandeling is de verbetering van de gezondheid en dit draait niet alleen om gewichtsbeheersing, maar vooral om preventie, oplossingen of de verbetering van comorbiditeiten, net als de implementatie van veranderingen in de levenswijze voor een betere gezondheid en een actievere levensstijl die overgaat in de volwassenheid. Bij de kinderen en jongeren moet ik ook opmerken dat de term 'gewichtbeheer-

sing' vooral om gewichtsstabilisatie gaat of m.a.w. relatief minder gewichtstoename dan groei, wat uiteindelijk de mate van overgewicht vermindert. Een strikte meta-analyse van hoogwaardige gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken toonde aan dat leefstijlinterventies (voeding, dieet, lichaamsbeweging en gedragsveranderingen) effectief zijn in het verlagen van de BMI bij kinderen met obesitas," legt professor endocrinoloog Bart Van der Schueren van de KUL, uit.

"In ieder geval is een multidisciplinaire behandeling altijd nodig, omdat die zich richt op het bereiken van veranderingen in de levensstijl op verschillende vlakken van het leven van het kind, zoals voeding, lichamelijke activiteit en het gedrag."

Stap voor stap

Bij de behandeling van kinderen moet men gaan voor een getrappt zorgmodel. *"Een essentieel punt is dat men de kinderen en hun omgeving vanaf het begin van de behandeling duidelijk moet informeren en dat zij moeten begrijpen*

dat obesitas een chronisch probleem is. Daarom moeten ze zich verbinden tot het volgen van de interventies en het veranderen van hun levensstijl gedurende meerdere jaren. Het multidisciplinaire team moet zich tot het uiterste inspannen om hen te ondersteunen bij dit langdurige commitment en compliance, met name bij de uitvoering van de gedragsinterventies om de kans op succes te vergroten," dringt de specialist aan.

Algemeen voedingsadvies

De consensus over obesitasbeheer(sing) die is gepubliceerd door de Belgian Association for the Study of Obesity (BASO) bevat ook voedingsadviezen. Kinderen met obesitas moeten fastfood-, kant-en-klaarmaaltijden, toegevoegde tafelsuiker en suikerhoudende dranken vermijden. Ze zouden hun inname van voedingsvezels, groenten en fruit moeten verhogen (vers fruit heeft de voorkeur boven vruchtensap). Kinderen moeten verder op de juiste tijden regelmatig eten met aangepaste porties en moeten zeker vermijden om de hele dag door constant ongezonde snacks te eten. Eén of twee gezonde en voedzame tussendoortjes zoals fruit, rauwkost, zuivelproducten of rijstwafels, per dag zijn oké.

Voor kinderen (alle leeftijden) is het belangrijk om samen op regelmatige tijden te eten en zonder afleiding van gsm of iets dergelijks. Voedsel mag ook niet als beloning of straf worden gebruikt. Verder moeten de ouders hun kinderen betrekken bij de bereiding van gezonde maaltijden omdat dit bijdraagt tot hun voedingseducatie en op die manier de kans op langdurige veranderingen in levensstijl vergroot. Wanneer psychologische factoren de eetgewoonten van het kind beïnvloeden, zal een psycholoog zijn deel aan voedingsinterventies moeten intensifiëren.

Weet ook dat er in ons land (april 2019) een terugbetalingsstelsel voor kinderen met overgewicht is goedgekeurd voor de raadpleging van diëtisten.

Bewegen!

Beweging is essentieel bij de behandeling en de preventie van obesitas en de daarmee samenhangende comorbiditeiten. Beweging en sport zijn ook essentieel om kinderen nieuwe gewoonten bij te brengen die zullen leiden tot een actievere en gezondere levensstijl voor de rest van hun leven. Dit zorgt meteen ook voor een betere gewichtsbeheersing. Het is belangrijk dat deze lichamelijke activiteit varieert en verschilt, afhankelijk van de leeftijd van het kind. Naast de verhoging van hun dagelijkse fysieke activiteit, moeten de obese kinderen een persoonlijk oefenprogramma krijgen dat is ontwikkeld door een fysiotherapeut met ervaring in (kinder)obesitas. De oefeningen moeten zich focussen op de hoeveelheid fysieke activiteit, niet op de intensiteit. Ideaal zouden aërobie en weerstandstraining gecombineerd moeten worden.

Elke overweging van een farmacotherapeutische interventie bij een kind voor de behandeling van obesitas of gerelateerde comorbiditeiten, mag alleen worden opgestart onder strikt toezicht van een gekwalificeerde specialist en in het kader van een multidisciplinair programma gericht op de verandering van de levensstijl van de patiëntjes.

Terugvallen voorkomen

"Het is essentieel dat het multidisciplinaire team het kind en zijn gezin het verloop van de behandeling, het resultaat en eventuele bijwerkingen opvolgt. Indien nodig moet het team de maatregelen zo goed mogelijk aanpassen om de therapietrouw en de behaalde voordelen te optimaliseren, terwijl verdere complicaties worden voorkomen. Nogmaals, psychologische technieken kunnen nuttig zijn om het succes op lange termijn te vergroten, niet alleen voor het kind, maar ook voor het gezin", benadrukt professor Bart Van der Schueren. "Veel kinderen hervallen immers na hun verblijf in het wooncentrum omdat het gezin geen omgeving biedt die het bevorderen van langdurige veranderingen in het leven van het kind mogelijk maakt, laat staan vooruit helpt. De preventie van recidieven is een essentiële doelstelling tijdens de opvolging van elke behandeling van obesitas bij kinderen. Recidieven verminderen immers de kans op succes op lange termijn aanzienlijk. De patiëntjes en hun omgeving moeten er actief op gewezen worden dat zwaarlijvigheid een chronische ziekte is waarmee ze hun hele leven rekening moeten houden. Een langdurige ondersteuning en begeleiding zijn erg belangrijk bij alle patiënten met obesitas en overgewicht, maar vooral bij patiënten die al op zeer jonge leeftijd zwaarlijvig zijn. Deze populatie lijdt aan een hoger levenslang risico op recidief van obesitas en aan obesitas gerelateerde comorbiditeiten."

Het KidZ Health Castle, het kinderziekenhuis van het UZ Brussel, is erkend door de European Association for the Study of Obesity (EASO) als Europees expertisecentrum voor obesitas bij kinderen. Het is het eerste Belgische ziekenhuis dat deze erkenning heeft.

Nathalie Evrard





Diabetes type 1, het belang van therapeutische educatie

De afgelopen twintig jaar steeg het aantal patiënten met type 1-diabetes met een zorgwekkende snelheid van 3 tot 4% per jaar, met een significante toename van de prevalentie bij kinderen jonger dan 5 jaar. In België hebben ongeveer 3.200 kinderen onder de 18 jaar diabetes type 1.

De pathofysiologie

Type 1 diabetes is een ziekte die wordt gekenmerkt door hyperglykemie, ten gevolge van de auto-immuun vernietiging van pancreascellen. De oorzaak van deze auto-immuunreactie is niet volledig geïdentificeerd, maar de type 1 ontwikkelt zich bij mensen met een genetische gevoeligheid, na de blootstelling aan een of meer omgevingsfactoren.

Insuline als behandeling

De behandeling van deze aandoening richt zich in de eerste plaats op de glykemie, die zo dicht mogelijk afgestemd moet worden op de fysiologische regulatie, om ongevallen van hyper- of hypoglykemie, ketoacidose en, op langere termijn, micro- en macrovasculaire complicaties te voorkomen.

Ze is gebaseerd op een gepaste insuliner therapie, zowel bij de keuze van de insuline als in het schema van toediening als op de ondersteuning en de therapeutische voorlichting om de complicaties ervan te voorkomen en te beheersen. Aangezien diabetes type 1 te wijten is aan een absolute afwezigheid van afscheiding van insuline, is de enige beschikbare behandeling de subcutane toediening ervan. Dit kan met injectiespuiten, injectiepenen of pompjes. Een optimale glykemische controle is noodzakelijk om complicaties op middellange en lange termijn te voorkomen. Bij jonge diabetici zijn insulineafhankelijkheid, de noodzaak van een aangepaste voeding en regelmatige lichaamsbeweging dezelfde als bij volwassenen.

glykemie. Een regelmatige controle van de glucosespiegel van de patiënt is dan ook nodig om de glykemische controle te behouden. Tot een paar jaar geleden bestond zelfcontrole van de bloedglucose alleen uit een capillaire bloedglucosemeting door minstens 4 keer per dag een druppeltje bloed uit de vingertop te prikken. Sinds enkele jaren is er nieuwe technologie beschikbaar die het mogelijk maakt om de glucosespiegels regelmatig en op een minder ingrijpende manier te controleren. Er is continue interstitiële glucosemeting, waarvan de resultaten met tussenpozen of continu in realtime worden verzonden. Beide methoden maken het gemakkelijker om diabetes te beheersen.

Het belang van therapeutische begeleiding, voor het kind en zijn ouders

Diabetes bij kinderen en adolescenten heeft zo zijn eigenheden. Men moet immers rekening houden met fysiologische, medische, psychologische en emotionele verschillen. Het is belangrijk dat jonge diabetici zo snel mogelijk zelf deelnemen aan hun behandeling om zo snel mogelijk specifieke vaardigheden te verwerven voor hun ziekte. Deze opleiding en begeleiding in zelfcontrole en zelfbehandeling zal stap voor stap gebeuren met de arts, verpleegkundige en/of diëtist van het pediatrie team.

Het diabetische kind of de jongere en zijn gezin hebben baat bij een gepersonaliseerd zorgprogramma op basis van de volgende elementen:

- > training en onmiddellijke doorlopende ondersteuning in diabeteszelfmanagement;
- > sociale en emotionele steun;
- > contacten van een onderwijsverpleegster met de school van het kind om de leerkrachten te informeren voor een goed beheer van de diabetes van de jongere en de harmonieuze integratie ervan;
- > het ter beschikking stellen van de benodigde apparatuur voor zelfcontrole van de bloedglucose;
- > het opzetten van een meldpunt, de implementatie van een spoedeisend zorgnetwerk.

Meer informatie op de RIZIV-website.

Virginie Villers

WIE ZEGT natuurlijke gezondheid ZEGT PEDIAKID

Zachte en aangepaste oplossingen

PEDIAKID® COLICILLUS® L. Reuteri+

Bepert buikkrampen
Versterkt de darmflora

PEDIAKID® GAZ

Verbeter het spijsverteringscomfort en vermindert gas- en darmklachten

PEDIAKID® VITAMINE D3

Draagt bij aan de botgroei en -ontwikkeling
Ondersteunt de immuunfunctie

PEDIAKID® VERZORGENDE GEL EERSTE TANDEN

Biedt een verzachtend en beschermend effect tijdens het opkomen van het gebit



Slaap, vitaliteit, immuniteit, doorloop, eetlust,...
Bijna 30 natuurlijke en veilige antwoorden, aangepast aan aandoeningen fysiologische middelen voor het leven van het jonge kind.

DE 100% NATUURLIJKE REFLEX VAN DE OUDERS.

Als u meer informatie wilt, neem dan contact met ons op
contact-ineldea@pamsantebelux.be of via 00 800 00 30 88 03

LABORATOIRES
INELDEA



Preventie is het eerste advies bij bronchiolitis!

Bronchiolitis is een acute virale ziekte van de onderste luchtwegen die vaak kinderen onder de twee jaar treft. Bronchiolitis of de ontsteking van de kleinere vertakkingen van de luchtwegen is een van de belangrijkste huidige bedreigingen voor de gezondheid van kinderen wereldwijd. Een RSV-infectie - respiratoir syncytieel virus - blijft immers de belangrijkste oorzaak van ziekenhuisopnames van jonge kinderen in alle landen. De sterfte geassocieerd met bronchiolitis is geminimaliseerd in de westerse wereld dankzij de toegang tot en de beschikbaarheid van intensieve zorg. Tegelijk wijzen recente onderzoeken op een toename van het jaarlijkse aantal opnames in Intensieve Zorg Kindergeneeskunde voor bronchiolitis de afgelopen twee decennia.

Over het algemeen is de epidemie seizoensgebonden tussen oktober en eind maart met een opvallende piek in november of december, wat uiteraard samengaat met een groot aantal gehospitaliseerde kinderen. De seizoenspiek van RSV houdt +/- 4 tot 8 weken aan.

De kenmerken van RSV

- Een grote besmettelijkheid.
- Een korte incubatietijd: 2 tot 4 dagen.
- De transmissie via de luchtwegen (druppels).
- De handmatige overdracht van RSV overleeft 30 minuten op de huid, 40 minuten op een schort, 7 uur op een oppervlak.
- Herinfecties komen vaak voor (gebrek aan langdurige immuniteit).

De RSV-symptomen

De milde infecties blijven beperkt tot de bovenste luchtwegen en lijken op een gewone verkoudheid met een verstopte neus of loopneus, droge hoest en/of matige koorts. In de meeste gevallen verdwijnen de symptomen vanzelf na 2 tot 8 dagen.

Een RSV-infectie kan bij zuigelingen jonger dan 2 jaar wel evolueren naar longontsteking of bronchiolitis.

De symptomen van bronchiolitis zijn gerelateerd aan de onderste luchtwegen: ernstige hoest, overvloedige afscheiding, ademhalingsmoeilijkheden en piepende ademhaling, een blauwachtige huid, uitdroging, weigering om te eten.

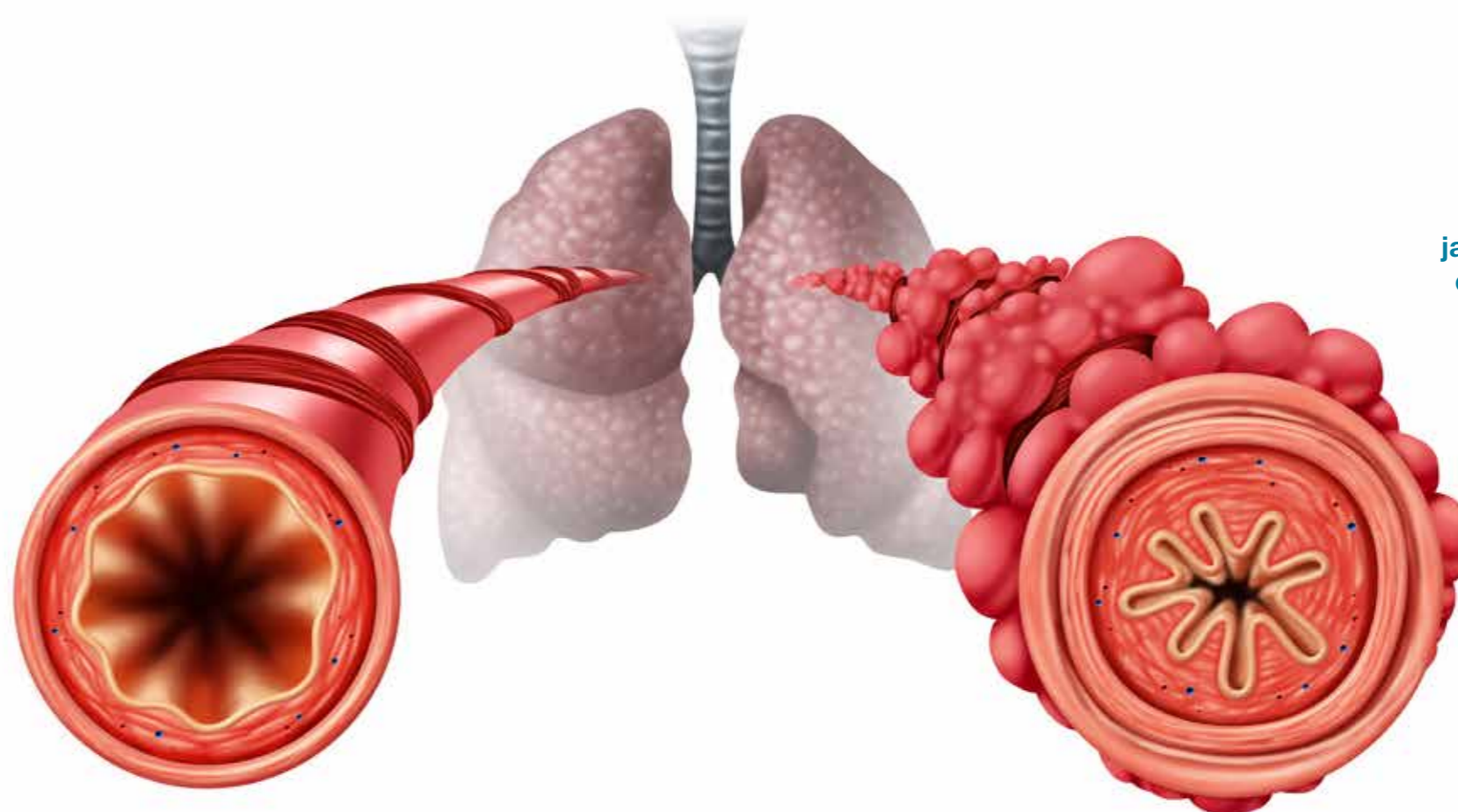
Bij oudere kinderen en volwassenen is de infectie veel vaker mild (verkoudheids- of griepachtig syndroom), behalve in situaties van sterke immunosuppressie.

De behandeling

Voor de meerderheid van de kinderen met een milde infectie is de behandeling symptomatisch: koortswerend, regelmatig reinigen van de neus met een zoutoplossing, frequent drinken en tussentijdse maaltijden.

Goed om te weten

Hoestsiropen zijn gecontra-indiceerd.



“
Het netwerk van bewakingslaboratoria van Sciensano stelt jaarlijks gemiddeld meer dan 7.000 gevallen van RSV-infectie vast.

Aerosolen of inhalatoren zijn soms nodig om de vasoconstrictie van de bronchiën te verlichten, maar hebben geen invloed op de evolutie van de ziekte.

Wanneer is een ziekenhuisopname noodzakelijk?

De opname in het ziekenhuis is noodzakelijk wanneer het kind veel moeite heeft met de ademhaling of met eten, omdat men in dit geval rekening moet houden met hypoxemie en/of uitdroging. Tijdens de ziekenhuisopname wordt het kind gecontroleerd en krijgt het zo nodig zuurstof en voedsel via een maagsonde. In zeer zeldzame gevallen is kunstmatige beademing vereist. Kleine patiënten met een risico op acute respiratoire insufficiëntie (premature baby's, baby's van 2-3 maanden oud, cystische fibrose, enz.) zullen bij de eerste tekenen van de ziekte naar een ziekenhuis worden verwezen.

Preventie moet voorrang krijgen!

- ➔ Vaak de handen wassen en nauw contact vermijden.
- ➔ Bezoeken aan rokerige en drukke plaatsen vermijden net als roken in het bijzijn van een baby.
- ➔ Dezelfde gerechten niet delen, geen papieren zakdoekjes laten rondslingeren...
- ➔ Voorkomen dat een 'gezond' kind en een ziek kind in dezelfde kamer slapen.
- ➔ De kinderkamer dagelijks luchten, schoonmaken en zorgen voor een temperatuur lager dan 19°C.

➔ Preventieve profylaxe door maandelijks intramusculaire injectie (Synagis) is alleen beschikbaar voor kinderen met een risico op ernstige infectie (prematuur).

Europese go voor een nieuwe preventieve behandeling van bronchiolitis bij zuigelingen

Het Europees Geneesmiddelenbureau EMA beveelt de goedkeuring aan van Beyfortus, een preventieve behandeling voor bronchiolitis bij zuigelingen. Dit middel heeft, in vergelijking met Synagis, het voordeel dat het in één dosis wordt toegediend en bedoeld is voor alle zuigelingen, gezond of risicovol, prematuur of niet.

Dit moet u weten

Er is een direct verband aangetoond tussen de blootstellingsniveaus aan PM2,5 en PM10 fijne stofdeeltjes en de ernst van RSV-bronchiolitis. De klinische ervaring leert dat baby's die in appartementen met rokers wonen, ernstigere RSV-bronchiolitis ontwikkelen.

Virginie Villers

Naam van het geneesmiddel: mama natura® coli, druppels voor oraal gebruik, oplossing. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: Per 100 g: 10 g Chamomilla D6, 10 g Cina maritima D6, 10 g Colocynthis D6, 10 g Lac vaccinum defloratum D6, 10 g Magnesium muriaticum D6. Alcoholgehalte 3,10 % (v/v). Farmaceutische vorm: Druppels voor oraal gebruik, oplossing. Therapeutische indicaties: mama natura® coli, druppels voor oraal gebruik, oplossing, is een homeopathisch geneesmiddel met

Product	CNK	PP (BTW incl.)
mama natura® coli 10 ml orale druppels	3137-072	€ 10,95
mama natura® dento 10 ml orale druppels	3137-080	
mama natura® dormi 120 tabletjes	3137-106	
mama natura® gastro 120 tabletjes	3137-114	
mama natura® immuno 120 tabletjes	3137-122	
mama natura® tussi plus 50 ml orale siroop zonder suiker	3137-148	

bestanddelen die traditioneel gebruikt worden bij darmkrampjes. Dosering en wijze van toediening: Kinderen van 0 tot 12 maanden: Bij acute klachten elk uur 3 druppels toedienen, maximaal 6 maal per dag. Als de klachten verminderen 3 maal daags 3 druppels toedienen. De druppels bij voorkeur een half uur vóór/na de maaltijd toedienen. Bij aanhoudende, onverklaarbare of nieuw optredende klachten is het aan te raden een arts te raadplegen. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor één van de werkzame bestanddelen (of voor planten uit de Compositiefamilie) of hulpstoffen. Bijwerkingen: Er zijn van mama natura® coli, druppels voor oraal gebruik, oplossing, geen bijwerkingen bekend. Schwabe Pharma Belgium, Prins Boudewijnlaan 7D bus 0301, 2550 Kontich. 777 CH 80 F11. Afleveringswijze: Vrije aflevering. Datum van herziening van de tekst: 06-2021 ; Naam van het geneesmiddel: mama natura® dento, druppels voor oraal gebruik, oplossing. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: Per 100 g: 10 g Belladonna D6, 10 g Chamomilla D6, 10 g Ferrum phosphoricum D8, 10 g Hepar sulphur D12, 10 g Pulsatilla pratensis D6. Alcoholgehalte 2,57 % (v/v). Farmaceutische vorm: Druppels voor oraal gebruik, oplossing. Therapeutische indicaties: mama natura® dento, druppels voor oraal gebruik, oplossing, is een homeopathisch geneesmiddel met bestanddelen die traditioneel gebruikt worden ter verlichting van symptomen die optreden tijdens het doorkomen van tanden, waaronder oorspijn. Dosering en wijze van toediening: Kinderen van 0 tot 1 jaar: Bij acute klachten elk uur 3 druppels toedienen, maximaal 6 maal per dag. Als de klachten verminderen 3 maal daags 3 druppels toedienen. Kinderen van 1 tot 6 jaar: Bij acute klachten elk uur 6 druppels toedienen, maximaal 6 maal per dag. Als de klachten verminderen 3 maal daags 6 druppels toedienen. De druppels bij voorkeur een half uur vóór/na de maaltijd toedienen. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor één van de werkzame bestanddelen (of voor planten van de Compositiefamilie) of hulpstoffen. Bijwerkingen: Er zijn van mama natura® dento, druppels voor oraal gebruik, oplossing, geen bijwerkingen bekend. Schwabe Pharma Belgium, Prins Boudewijnlaan 7D bus 0301, 2550 Kontich. 777 CH 79 F11. Afleveringswijze: Vrije aflevering. Datum van herziening van de tekst: 06-2021 ; Naam van het geneesmiddel: mama natura® dormi, tabletten. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: Per tablet (100 mg): 15 mg Cypridium pubescens D4, 20 mg Magnesium carbonicum D10, 15 mg Zincum valerianicum D12, Hulpstof met bekend effect: lactose. Farmaceutische vorm: Tablet. Therapeutische indicaties: mama natura® dormi is een homeopathisch geneesmiddel met bestanddelen die traditioneel gebruikt worden in geval van onrust of slecht slapen. Dosering en wijze van toediening: Kinderen van 0 tot 6 jaar: 4 maal daags 1 tablet. Druk de tablet fijn tussen twee schone lepeltjes of los de tablet op in een lepel water. Indien er nauwelijks reactie is op het geneesmiddel of als er onverklaarbare klachten optreden, raadpleeg dan de arts of apotheker. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor de werkzame stoffen of voor één van de hulpstoffen. Bijwerkingen: Er zijn van mama natura® dormi geen bijwerkingen bekend. Schwabe Pharma Belgium, Prins Boudewijnlaan 7D bus 0301, 2550 Kontich. HO-BE500426. Afleveringswijze: Vrije aflevering. Datum van herziening van de tekst: 06/2021 ; Naam van het geneesmiddel: mama natura® gastro tabletten. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: Per tablet (100 mg): 20 mg Croton tiglium D6, 20 mg Okoubaka aubrevillei D4, 20 mg Veratrum album D12, Hulpstoffen met bekend effect: lactose. Farmaceutische vorm: Tablet. Therapeutische indicaties: mama natura® gastro is een homeopathisch geneesmiddel met bestanddelen die traditioneel gebruikt worden ter verlichting van misselijkheid en een verstoorde spijsvertering. Dosering en wijze van toediening: Kinderen van 0 tot 1 jaar: Bij de eerste verschijnselen elk uur 1 tablet, maximaal 6 tabletten per dag. Daarna, 4 maal daags 1 tablet. Kinderen van 1 tot 6 jaar: Bij de eerste verschijnselen elk uur 2 tabletten, maximaal 12 tabletten per dag. Daarna, 4 maal daags 2 tabletten. Druk de tablet fijn tussen twee schone lepeltjes of los de tablet op in een lepel water. Bij aanhoudende, onverklaarbare of nieuw optredende klachten is het aan te raden een arts te raadplegen. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor de werkzame stoffen of voor één van de hulpstoffen. Bijwerkingen: Er zijn van mama natura® gastro geen bijwerkingen bekend. Schwabe Pharma Belgium, Prins Boudewijnlaan 7D bus 0301, 2550 Kontich. HO-BE511484. Afleveringswijze: Vrije aflevering. Datum van herziening van de tekst: 06/2021 ; Naam van het geneesmiddel: mama natura® immuno, tabletten. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: Per tablet (100 mg): 20 mg Calcarea carbonica ostreorum D6, 20 mg Calcarea fluorica D6, 20 mg Calcarea phosphorica D6, 20 mg Sulphur iodatum D12. Farmaceutische vorm: Tablet. Therapeutische indicaties: mama natura® immuno tabletten is een homeopathisch geneesmiddel met bestanddelen die in de homeopathie traditioneel gebruikt worden voor het verhogen van de weerstand bij terugkerende verkoudheid. Dosering en wijze van toediening: Kinderen van 0 tot 6 jaar: 3 maal daags 1 tablet. De tabletten bij voorkeur een half uur vóór/na de maaltijd toedienen. Druk de tablet fijn tussen twee schone lepeltjes of los de tablet op in een lepel water. Bij aanhoudende, onverklaarbare of nieuw optredende klachten is het aan te raden een arts te raadplegen. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor de werkzame stoffen of voor de vermelde hulpstoffen. Bijwerkingen: Er zijn van mama natura® immuno tabletten geen bijwerkingen bekend. Schwabe Pharma Belgium, Prins Boudewijnlaan 7D bus 0301, 2550 Kontich. 777 CH 77 F3. Afleveringswijze: Vrije aflevering. Datum van herziening van de tekst: 06-2021 ; Naam van het geneesmiddel: mama natura® tussi plus, siroop, suikervrij. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: Per 100 g: 5 g Antimonium sulphuratum auratum D6, 5 g Bryonia alba D3, 5 g Drosera rotundifolia D8, 5 g Eucalyptus globulus D3, 5 g Ipecacuanha D4, 5 g Spongia tosta D6. Alcoholgehalte 1,7 % (v/v). Farmaceutische vorm: Siroop, suikervrij. Therapeutische indicaties: mama natura® tussi plus, siroop, suikervrij is een homeopathisch geneesmiddel met bestanddelen die traditioneel in de homeopathie gebruikt worden bij productieve en droge hoest bij kinderen. Dosering en wijze van toediening: Kinderen van 0 tot 1 jaar: In de beginfase van de klachten elk uur 5 druppels toedienen, maximaal 6 maal per dag. Als de klachten verminderen 3 maal daags 5 druppels toedienen. Kinderen van 1 tot 3 jaar: In de beginfase van de klachten elk uur 10 druppels toedienen, maximaal 6 maal per dag. Als de klachten verminderen 3 maal daags 10 druppels toedienen. Kinderen van 3 tot 6 jaar: In de beginfase van de klachten elk uur 15 druppels toedienen, maximaal 6 maal per dag. Als de klachten verminderen 3 maal daags 15 druppels toedienen. mama natura® tussi plus, siroop, suikervrij bij voorkeur een half uur voor/na de maaltijd toedienen. Bij aanhoudende, onverklaarbare of nieuwe klachten is het aan te raden een arts te raadplegen. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor de werkzame stoffen of voor één van de hulpstoffen. Bijwerkingen: Er zijn van mama natura® tussi plus, siroop, suikervrij geen bijwerkingen bekend. Schwabe Pharma Belgium, Prins Boudewijnlaan 7D bus 0301, 2550 Kontich. 777 CH 87 F8. Afleveringswijze: Vrije aflevering. Datum van herziening van de tekst: 06-2021. MAN redactie: 2022-10-07 N057



Adviseer in alle veiligheid het volledige gamma van mama natura® vanaf de geboorte!



- ✓ Gamma ontwikkeld voor jonge kinderen en baby's vanaf de geboorte
- ✓ Verlicht veelvoorkomende kwaaltjes
- ✓ Geen suiker of toegevoegde kleur- of smaakstoffen
- ✓ Veilig gebruik in combinatie met andere geneesmiddelen
- ✓ Druppeltjes of tabletjes

Darm-
krampjes?



coli



Pijn bij
doorkomende
tandjes?



dento



Droge hoest
of
slijmhoest?



tussi plus



Misselijk?
Verstoorde
spijsvertering?



gastro



Rusteloos?
Slecht
slapen?



dormi



Weerstand
verhogen bij
terugkerende
verkoudheid?



immuno



From Schwabe. For Nature.
Partner van Natuurpunt en Natagora.



natuurpunt



Bij voorkeur een half uur vóór/na de maaltijd toedienen.



Vaccinatieangst of -uitstel brengen de gezondheid van kinderen in gevaar

Vaccinatie is een van de meest effectieve preventieve interventies voor de volksgezondheid in de vermindering van de morbiditeit en de mortaliteit, vooral bij zuigelingen en kinderen/jongeren. De vaccinatiegraad blijft echter suboptimaal en de sporadische uitbraken van mazelen, meningitis en kinkhoest blijven terugkeren. En toch is een goede vaccinatiedekking vooral cruciaal in een tijdperk met groeiende antimicrobiële resistentie, het vele reizen en de internationale mobiliteit.

De bewustwording van de bevolking is noodzakelijk voor de aanvaarding van vaccinaties en om de aarzeling tegenover vaccins te vermijden of af te remmen.

De angst en/of aarzeling voor vaccins wordt gedefinieerd door de vertraging bij de aanvaarding of de weigering van vaccinaties ondanks het bestaan van een WHO-vaccinatiesysteem.

In 2019 zette de WHO het wantrouwen tegenover vaccins in de top 10 van bedreigingen voor de volksgezondheid. De COVID-19-pandemie maakte dit fenomeen nog erger. Want minder dan een jaar na het verschijnen van COVID-19 werden 'messenger-RNA'-vaccins geproduceerd en nadien snel gebruikt. Maar er was echter een wildgroei aan verkeerde informatie, nepnieuws en geruchten waardoor sommige mensen hun wantrouwen en aarzeling over vaccinatie (en niet alleen Covid) nog toenamen. Vooral omdat vóór de epidemie de vaccinatiegraad al niet optimaal was - vooral wat betreft mazelen en meningokokkenziekte bij zuigelingen en waren sommige boosters bij kinderen en adolescenten ook ondermaats.



De vertraging bij de opvolging van de afspraken van het vaccinatieschema houdt dus een risico in dat bepaalde infectieziekten opnieuw opduiken en alle categorieën van de bevolking, op alle leeftijden treft.

"Er zijn veel meer ouders die geen standpunt innemen/innemen over de vaccinaties van hun kinderen, dan ouders die vaccins weigeren. Het zou dus effectiever zijn om deze groep ouders aan te spreken. De redenen voor de terughoudendheid van deze ouders zijn complex en gaan meer dan alleen maar over een gebrek aan informatie. De eerstelijnszorg speelt als betrouwbare

en nabije informatiebron over vaccins een toonaangevende rol bij het stimuleren van de acceptatie van vaccins", benadrukt professor Nicolas Dauby, specialist infectieziekten.

Geruststellen over de veiligheid van vaccins

"Van de medicijnen zijn vaccins verreweg het meest gecontroleerde. Simpelweg omdat ze worden toegediend aan gezonde mensen bij wie het optreden van ernstige bijwerkingen niet aanvaardbaar is! We hebben bovendien een zeer actieve geneesmiddelenbewaking", legt dokter David Tuerlinckx, kinderarts, uit. Vaccins zijn verantwoordelijk voor kleine bijwerkingen: koorts, pijn, roodheid of zwelling op de injectieplek. Er zijn bepaalde voorzorgsmaatregelen of contra-indicaties voor bepaalde soorten vaccins en bepaalde mensen zoals bijvoorbeeld immuungecompromiteerde patiënten. Anderzijds worden de meeste ernstige bijwerkingen die aan vaccins worden geweten, hen ten onrechte toegeschreven: dit is bijvoorbeeld het geval bij vaccinatie tegen hepatitis B, die wordt beschuldigd van het veroorzaken van multiple sclerose. Evenzo tonen onderzoeken aan dat er geen rechtstreeks verband is tussen autisme of inflammatoire darmaandoeningen en vaccinatie tegen mazelen of het bof-mazelen-rubella-vaccin (BMR). Dit is een boodschap die men moet blijven doorgeven en herhalen...

Kinkhoest is een kopzorg

Wat kinkhoest betreft, veroorzaakt door de bacterie Bordetella pertussis, is de situatie zorgwekkend omdat de ziekte erg besmettelijk is. Gemiddeld besmet 1 persoon met kinkhoest 15 anderen en dat is zelfs veel meer dan het Covid-19-virus! Kinkhoest kan bovendien erg gevaarlijk zijn bij baby's, zwangere vrouwen en ouderen. Baby's worden vaak besmet door een volwassene. Weinig ouders weten echter dat deze ziekte niet immuniserend is: men kan ze dus meermaals krijgen. Aangezien de beschermingsduur van de vaccinatie geschat wordt op 5 tot 10 jaar, zijn de boosters die in het vaccinatieschema worden aanbevolen, essentieel. De cocooningstrategie, die bestaat uit het vaccineren van volwassenen in de leefomgeving die tijdens de eerste 6 maanden van hun leven in contact kunnen komen met de pasgeborene, is zeer effectief.

Ann Daelemans

UreaRepair PLUS



Eucerin®

ONMIDDELLIJKE
VERZACHTING
VAN DE DROGE HUID **+48u**



ZEER DROGE, RUWE HUID MET EEN TREKKERIG GEVOEL

UreaRepair PLUS 10% Urea Lotion

- Verzacht onmiddellijk en gedurende 48u de tekenen van een droge huid zoals ruwheid, schilfering en een jeukerig gevoel
- Exfolieert zacht en verzacht de huid
- De huid is **veerkrachtiger** en de terugkeer van de tekenen van een droge huid is vertraagd
- Resultaat: **92% meer hydratatie***



PLUS

- CERAMIDEN
- NMF
- GLUCO-GLYCEROL

UREA + NMF'S



Houden het water in de bovenste lagen van de epidermis

CERAMIDEN



Ondersteunen het beschermend vermogen van de lipidenbarrière

GLUCO-GLYCEROL



Verbeter het hydratatiernetwerk in de diepe lagen van de epidermis

Geschikt voor een zeer droge huid, voor personen vatbaar voor psoriasis, diabetes of keratosis pilaris

EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK EN PARAFARMACIE

EUCERIN.BE | f EUCERIN BELGIUM

*Corneometrie meting, 92% toename van gemeten waarden vergeleken met een onbehandelde zone na 2 weken regelmatig gebruik, 44 deelnemers.



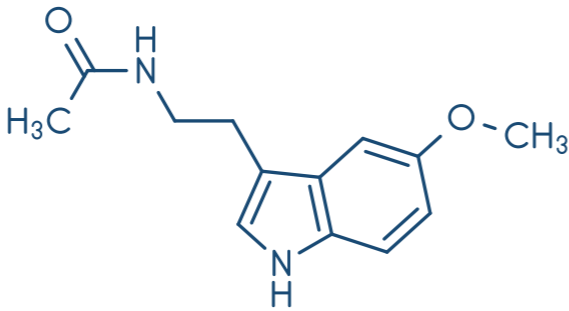
Is een veganistische voeding gevaarlijk voor mijn kind?

Heel wat wetenschappelijke verenigingen bevelen geen restrictief veganistisch dieet aan voor zuigelingen, kinderen of adolescenten, maar een omnivoor dieet, gebaseerd op het concept van een geoptimaliseerde gemengde voeding. Communicatie met ouders is nodig en de risico's van een vegan dieet moeten worden besproken. Als de ouders toch vasthouden aan een vegan dieet, moet het worden gecontroleerd, gepland en regelmatig besproken met een medisch specialist om het risico op voedingstekorten met mogelijk ernstige gevolgen te voorkomen.

Suppletie met vitamine B12 en vitamine D is altijd noodzakelijk. Moeten ook bijgenomen maar dan geval per geval: ijzer, calcium, docosahexaeenzuur en zink. Men mag ook niet vergeten dat vitamine B12 bijna uitsluitend aanwezig is in producten van dierlijke oorsprong. Er bestaan zeldzame plantaardige bronnen, zoals sommige algen of schimmels, maar dat zijn geen betrouwbare bronnen omdat de biologische beschikbaarheid van vitamine B12 vaak laag is.



Vragen van patiënten



Mag ik melatonine geven aan mijn kind dat niet slaapt?

Neen!

Melatonine is geïndiceerd (maar op voorschrift) voor de behandeling van slapeloosheid bij kinderen en adolescenten van 2 tot 18 jaar, met ontwikkelingsstoornissen en neurogenetische ziekten (autismespectrumstoornis, Smith-Magenis-syndroom...) wanneer de maatregelen voor slaaphygiëne onvoldoende waren. Men gebruikt ook melatonine bij kinderen die lijden aan slaapstoornissen die te linken zijn aan andere oorzaken, in het bijzonder bij kinderen met een aandachtstekortstoornis met of zonder hyperactiviteit (ADHD).

Dit gebruik evolueerde de laatste jaren vooral in de Verenigde Staten en begint in Europa steeds gebruikelijker te worden. Er zijn echter nog veel onbekenden over de bijwerkingen op lange termijn van de behandeling van kinderen met melatonine, met name wat betreft de groei.

In juni 2022 publiceerden de Amerikaanse Centers for Disease Control and Prevention (CDC) een tienjarige update van gevallen van pediatrische melatoninevergiftiging. In de Verenigde Staten is in tien jaar een vermenigvuldiging met 5,3 van het aantal van deze vergiftigingen vastgesteld.



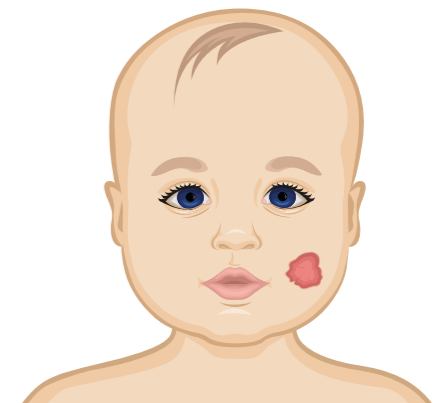
Mijn kinderarts heeft bij mijn kind een hemangioom vastgesteld, is dit ernstig?

Infantiele hemangiomen - rode plekkjes op de huid - zijn goedaardige vaat tumoren waarmee 5 tot 10% van de zuigelingen te maken hebben. De meeste infantiele hemangiomen vergen geen actieve behandeling, gezien hun kleine omvang en hun spontane regressie in de loop van de tijd. Een eenvoudige klinische opvolging is wel nodig. Alleen gecompliceerde infantiele hemangiomen die een vitaal risico of een risico op functionele of esthetische gevolgen met zich meebrengen, worden behandeld.

Sinds enkele jaren is propranolol via orale weg de referentiebehandeling. Om het risico op latere gevolgen zoveel mogelijk te beperken, moet de behandeling zo snel mogelijk worden gestart, tijdens de proliferatiefase van de IH. Ideaal bij kinderen is dat van 5 weken tot 5 maanden, met een gemiddelde duur van 6 maanden. De aanbevolen dosering varieert van 2 tot 3 mg/kg/dag in 2 doses. De contra-indicaties bij kinderen zijn astma, herhaalde bronchiolitis en sommige hartgeleidingsstoornissen. Slaapstoornissen zijn een bijwerking.

Om het mogelijke risico op hypoglykemie te verminderen, moet de behandeling altijd bij of na een maaltijd worden ingenomen.

De andere bijwerkingen zijn: diarree, koude ledematen, bronchospasmus, hypotensie, bradycardie. Chirurgie is vooral voorbehouden voor de behandeling van de gevolgen van infantiele hemangiomen (litttekens, enz.).



Hebben kinderen ook te maken met lange Covid?

Hoewel kinderen die besmet zijn met SARS-CoV-2 over het algemeen een milde vorm van de ziekte ontwikkelen of asymptomatisch zijn, zijn er wel langdurige symptomen van COVID-19 beschreven bij adolescenten en zeldzamer bij kinderen en met een lagere frequentie dan bij volwassenen. Een vroege diagnose en de behandeling van kinderen met langdurige symptomen zijn echter wel noodzakelijk. De waarschuwingssignalen zijn talrijk en hebben vaak met elkaar te maken: vermoeidheid (soms intens, grenzend aan uitputting), hoofdpijn, slaapstoornissen, concentratieproblemen, artromyalgie, buikpijn, intolerantie voor inspanning, malaise na de training, orthostatische tachycardie, duizeligheid, pijn op de borst, slikstoornissen, gewichtsverlies, aanhoudend geurzinnen en smaakverlies en ademhalings symptomen (langdurig hoesten, dyspneu, enz.). De symptomen zijn vaak met elkaar verweven en beïnvloeden het dagelijks leven van het kind zoals vermindering van de gebruikelijke bezigheden, schooluitval en/of verzuim.

De diagnose kan worden gesteld, net zoals bij volwassenen gebeurd, vóór drie maanden, ook na een gedocumenteerde of waarschijnlijke primaire infectie. De meerderheid van de gevallen evolueert in korte tijd (minder dan 3 maanden) gunstig, maar voor anderen kan de hersteltijd langer zijn en is recidief mogelijk.

Vragen van patiënten



Mijn kind heeft cholesterol, kan dat?

Familiaire hypercholesterolemie (FH) is een erfelijke ziekte van genetische oorsprong die wordt gekenmerkt door een abnormale verhoging van de lipoproteïne-cholesterol met lage dichtheid (LDL-C).

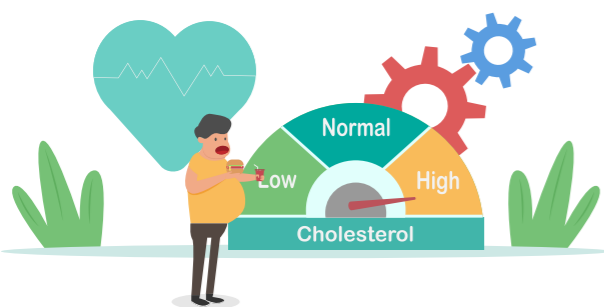
Er zijn twee vormen van FH die zeer verschillen qua intensiteit.

► **Een heterozygote vorm** geassocieerd met een LDL-C-niveau dat over het algemeen hoger is dan 1,9 g. Eén op de 300 mensen zou door deze vorm worden getroffen. Als dit niet wordt verzorgd, kunnen heterozygote patiënten een beroerte of een hartinfarct krijgen vóór de leeftijd van 50 of zelfs 30 jaar.

► De veel zeldzamere **homozygote vorm** gaat gepaard met een LDL-C-waarde tussen 6 en 12 g/l. Het komt voor bij kinderen vanaf 4 jaar. Sommigen kunnen vóór hun 12 jaar een cardiovasculair accident krijgen, met overlijden door een hartaanval vanaf de leeftijd van 20 jaar ten gevolge van een gebrek aan diagnose en behandeling. FH is gelinkt met een mutatie in een van de drie genen die betrokken zijn bij het katabolisme van LDL-deeltjes.

FH is een stille ziekte: meer dan 90% van de getroffen personen weet het niet eens en wordt dan ook niet behandeld. Soms is de FH duidelijker en heeft de persoon xanthomen (een soort cyste) op de extensorpezen van de hand of de achillespezen, xanthelasma's op de oogleden (platte geelachtige plaques), of voortijdige cornea-bogen (witachtige cirkel rond de irissen).

"Het is onaanvaardbaar dat jonge mensen overlijden aan een hartinfarct door onwetendheid of gebrek aan informatie over FH. Vandaar dan ook het belang om de medische wereld te informeren en op zoek te gaan naar 90% van de niet-gediagnosticeerde patiënten, maar er is nu wel actie nodig tijdens de kindertijd", benadrukt professor Catherine Boileau van de afdeling Genetica van het Parijse Bichat-ziekenhuis.



Een vroegtijdige opsporing is dus essentieel en levensbelangrijk. Bij jonge kinderen kan de screening gebeuren door een druppeltje bloed op vloeipapier te nemen, wat trouwens al bij de geboorte kan voor verschillende ziekten. Het kind krijgt nauwlettend toezicht en een gepersonaliseerde behandeling.

Vragen van patiënten



Moet ik mijn kind fluoridetabletten geven?

Nee, fluoride wordt niet langer systematisch aan kinderen gegeven, behalve op advies van een gezondheidsprofessional.

Om gaatjes te voorkomen, moet u de ouders een paar tips meegeven:

- Het poetsen van de tanden van kinderen tot ongeveer 5 jaar moet gebeuren door een volwassene en onder toezicht van een volwassene tot 7-8 jaar oud.
- Van 6 maanden tot 1 jaar: vanaf het verschijnen van de eerste melktand, de tanden poetsen met een geschikte tandenborstel (zachte haren en geschikte maat), eenmaal per dag, daarna vanaf 1 jaar, 2 keer per dag.
- Vanaf 6 jaar: de drie B's-methode: B voor van boven naar beneden, binnenkant en buitenkant. Men moet er ook op wijzen dat ze met de borstel een draaiende beweging maken.
- Een fluoridetandpasta is aanbevolen om demineralisatie te beperken, de remineralisatie te bevorderen en het metabolisme van cariogene bacteriën te remmen. De hoeveelheid fluoride wordt aangepast aan de leeftijd en het cariësrisico. Men gebruikt de gefluorideerde tandpasta op een droge tandenborstel zodat die zijn werking op het tandoppervlak behoudt.



Mijn zoon heeft waterpokken, wat kan ik doen om littekens te voorkomen?

Waterpokken zijn een besmettelijke ziekte die wordt veroorzaakt door het VZV-virus en zich manifesteert door huiduitslag, vervolgens door jeukende blaasjes en uiteindelijk door korstjes. Al deze stadia kunnen tegeliktijd op het lichaam voorkomen. Het begint meestal op de romp en de hoofdhuid en breidt zich dan verder uit naar het gezicht en de ledematen. De uitbarstingen kunnen worden voorafgegaan door een matige koorts, hoofdpijn... Na 12 tot 15 dagen verdwijnen de korstjes, maar men kan er littekens aan over houden. Een bezoek aan de arts is noodzakelijk om de diagnose te bevestigen.

U beveelt best aan om de puistjes een of twee keer per dag te ontsmetten met bijvoorbeeld chloorhexidine op waterbasis (geen talk en geen eosine want die kunnen een infectie maskeren en hebben geen antiseptische werking). Nadien maakt het gebruik van kopersulfaat of zinksulfaat, door hun ontsmettende werking, het mogelijk om superinfectie en littekens te beperken.

DIT MOET U WETEN

Het is belangrijk dat u onthoudt dat in geval van koorts geen NSAID's of aspirine mag worden gebruikt bij waterpokken. Alleen paracetamol is toegestaan.



Vragen van patiënten



Mijn 2-jarige kind heeft koorts sinds hij thuiskwam uit de crèche.

Elke koorts vergt het zoeken en vinden van de oorzaak. Bij de vraag om advies in de apotheek verwijst u door naar een arts indien de oorzaak van de koorts niet duidelijk is (koorts in een infectieuze context met bijbehorende symptomen bijvoorbeeld) of als die niet recent is (minder dan 24 uur), als die ernstig is, of als het om een kwetsbare persoon gaat (baby, kind, persoon met een verzwakt immuunsysteem, enz.).

Andere aan te bevelen fysieke maatregelen:

- Het kind goed toedekken maar zonder te overdrijven.
- Het kind regelmatig laten drinken.
- De (slaap)kamer luchten en indien mogelijk de kamertemperatuur verlagen tot 18°-20°C.
- Systematisch lauwwarme baden afraden (op 2°C onder lichaamstemperatuur), zoals vroeger vaak werd geadviseerd: dit veroorzaakt immers meer ongemak dan het oplevert.

Koortswerende middelen (antipyretica) hebben geen invloed op het begin of het verloop van koortsstuipen.

- Paracetamol (oraal) is de eerste keuze voor de behandeling van koorts.
- Ibuprofen is even effectief als paracetamol, maar de kans op bijwerkingen is groter. Ernstige nierproblemen bv., vooral bij gedehydrateerde kinderen. Ibuprofen is daarom niet aanbevolen bij kinderen die uitgedroogd zijn of diarree hebben, net als bij kinderen met nierinsufficiëntie of die geneesmiddelen gebruiken die de nierfunctie beïnvloeden. Wanneer ibuprofen bij een kind wordt gebruikt, moet men vooral oog hebben voor de hydratatie.



Mijn baby kampt met kolieken. Kan ik de last verlichten?

15 tot 30% van de zuigelingen over de hele wereld heeft te maken met kolieken vanaf de eerste weken van hun leven. Het fenomeen wordt nog sterker tussen vier en zes weken en zal dan afnemen tot ongeveer de leeftijd van vier maanden. De kolieken maken deel uit van het aanpassingsproces van het kind aan zijn nieuwe omgeving.

Er is geen medische behandeling om de kwaal te verzachten omdat de oorzaak van de onvolgroeidheid van het darmstelsel is. Een moeder die borstvoeding geeft kan eventueel haar eigen voeding aanpassen. Voor een kind dat geen borstvoeding krijgt zal de kinderarts voorstellen een specifieke melk te gebruiken met minder lactose en meer oplosbare eiwitten of een melk waaraan fermenten zijn toegevoegd of een anti-regurgitatiemelk indien het kind ook te maken heeft met een reflux.

- ▶ Een gepaste tussenpauze invoegen tussen de zoogbeurten of flesjes (minstens twee uur) en zich houden aan de voorgeschreven hoeveelheid.
- ▶ Het kind in een verticale houding zetten om te vermijden dat het te veel lucht binnenkrijgt.
- ▶ Het kind helpen om de lucht/gas te laten ontsnappen met massages op de buik of door een lauwe warmwaterkruik op de buik te leggen.

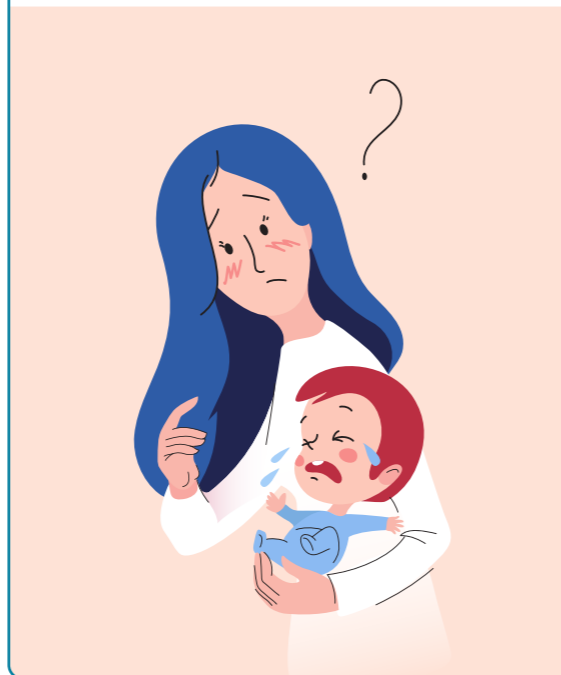
Vragen van patiënten

De ogen van mijn kind tranen. Wat kan ik daaraan doen?

Meer dan de helft van de kinderen wordt geboren met een perforatie van het traan-neuskanaal. De traanbuis die zorgt voor de afvloeiing van het traanvocht naar de neus raakt daardoor verstopt. De tranen blijven opgehouden ter hoogte van het oog en microben krijgen er vrij spel waardoor er zich terugkerende conjunctivitis kan ontstaan.

U kunt de mama of papa helpen met twee belangrijke adviezen:

- ▶ Het regelmatig masseren van de traankanalen beperkt de ontsteking en de vestiging van de ziektekiemen die de conjunctivitis veroorzaken. De massage is simpel: met de duim voorzichtig de binnenooghoek masseren van het oog naar de neus toe. De kleine druk op de traanbuis zal ervoor zorgen die weer opengaat en het vocht kan wegvloeien.
- ▶ Vóór elke massage mag men niet vergeten het oogje te reinigen met enkele druppels fysiologisch serum, een oplossing of een kompres met kamillewater. Indien de toestand niet verbetert, kan een kleine chirurgische ingreep het probleem definitief oplossen.



Ik ben 40kg afgefallen na mijn maagverkleining, ik ben zwanger en ik moet een voedingssupplement nemen, is dat echt nodig?

Een bekend risico van bariatrische chirurgie of maagverkleiningen is de ontwikkeling van tekorten aan micronutriënten, die levenslange monitoring en substitutie vereisen, ook tijdens de zwangerschap. Vanaf de zwangerschapswens is het raadzaam om de patiëntes te informeren over de regelmatige controle van hun voeding en voedingstoestand en te laten opvolgen door een gespecialiseerde diëtist. IJzer-, calcium- en vitamine A-, B12-, D-, E- en K-tekorten komen het vaakst voor. Om de tekorten aan deze micronutriënten te voorkomen, moeten minerale en multivitaminen supplementen die specifiek zijn voor bariatrische chirurgie worden voorgeschreven. De niveaus van micronutriënten moeten regelmatig worden gecontroleerd en de suppletie moet op basis daarvan al dan niet worden aangepast. Wanneer men tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap vaak braakt, moet een thiaminedeficiëntie worden nagegaan en kan verdere substitutie aangewezen zijn. Wat de borstvoeding betreft, is de kwaliteit van moedermelk minstens zo energetisch als die van vrouwen die geen bariatrische chirurgie hebben ondergaan. U wijst er deze patiënten ook op dat borstvoeding de kinderen lijkt te beschermen tegen de ontwikkeling van obesitas.



Aanbevolen dagelijkse doses voor suppletie voor en na een zwangerschap

MICRONUTRIËNTEN	ADH (AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEID)
Thiamine	> 12mg
Foliumzuur	0,4mg per dag vóór de conceptie en tijdens het 1e trimester, 4 tot 5mg in geval van obesitas of diabetes
Calcium	1200 tot 1500mg in meerdere doses (waaronder via de voeding)
Vitamine D	40 µg (1000IE)
IJzer	45 tot 60mg ijzer elementair (VMR > 18mg)
Koper	2mg (VMR > 1mg)
Zink	8 tot 15mg per mg koper
Vitamine K	90 tot 120 µg
Vitamine E	15mg
Vitamine A	5000 IE, in de vorm van B-caroteen gedurende de zwangerschap
Selenium	50 µg per dag

IE = internationale Eenheid, VMR = Verstelbare maagring
Bron: Shawe, J. Ceulemans, D Akhter, Z et al. Pregnancy after bariatric surgery : Consensus recommendations for preconception, antenatal and postnatal care. Obesity Reviews.2019; 1-16. <https://doi.org/10.1111/obr.12927>

Ik ben zwanger, is het niet beter om te stoppen met mijn Sipralexa®?



Neen

Terwijl in sommige onderzoeken het gebruik van antidepressiva tijdens de zwangerschap in verband werd gebracht met het ontstaan van neurologische ontwikkelingsstoornissen bij ongeboren kinderen, toont een nieuwe Amerikaanse studie het tegenovergestelde aan. In dit recente werk, gepubliceerd in JAMA Internal Medicine, screenen onderzoekers 145.702 zwangerschappen waarbij antidepressiva genomen werden en vergeleken die met meer dan 3 miljoen zwangerschappen die niet waren blootgesteld aan antidepressiva. In tegenstelling tot eerder onderzoek, hielden ze rekening met interpretatievooroordelen, met name door broers en zussen te vergelijken die aan antidepressiva waren blootgesteld en degenen die er tijdens de zwangerschap niet aan waren blootgesteld. Zodra deze vooroordelen zijn uitgesloten, vertonen de resultaten geen verband tussen de inname van antidepressiva en autismespectrumstoornis, spraak- of taal-, coördinatie- of gedragsproblemen.

Het niet behandelen van een ernstige depressie tijdens de zwangerschap, kan wel nadelige effecten hebben op zowel moeder als kind.

Ook het abrupt stoppen van de behandeling moet zeker worden vermeden. Zoals bij elk geneesmiddel kan een teratogeen effect echter bij geen enkel antidepressivum worden uitgesloten.

Ik ben zwanger, mijn gynaecoloog raadt me een COVID-vaccin aan. Wat denkt u?

De analyse van de jongste studies over de covidvaccinatie van zwangere vrouwen, door de taskforce COVID-19 van het EMA, laat de bevestiging toe van het feit dat er geen enkele complicatie optreedt voor de zwangerschap, noch voor de aanstaande moeders als de kindjes. Het geheel van de doorgenomen studies omvatte ongeveer 65.000 vrouwen in verschillende stadia van de zwangerschap. Er werd hierbij geen enkele verhoging van het risico gevonden inzake miskramen, vroegtijdige geboorten of bijwerking van de vaccins op de baby's. Het EMA stelde ook vast dat de covidvaccins even doeltreffend zijn om het risico op ziekenhuisopname te beperken of voor het vermijden van sterfte bij zwangere vrouwen als bij de normale bevolking.

De meest voorkomende bijwerkingen zijn ook gelijkaardig en gewoonlijk licht tot matig en verdwijnen binnen een paar dagen naar de vaccinatieprik. Het gaat dan meestal om wat pijn of roodheid op de prikplek, vermoeidheid, hoofd- en/of spierpijn en koude rillingen.

Het EMA wijst er op dat zwangerschap wordt beschouwd als een risicofactor voor ernstige covid, zeker in het 2e en het 3e trimester en vernieuwt dan ook zijn aanbeveling voor de vaccinatie van zwangere vrouwen en van vrouwen met een kinderwens in de nabije toekomst.



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



barinutrics[®]
E-LEARNING



PRENATAL: VANAF ZWANGERSCHAPSWENS TOT EINDE BORSTVOEDING

Specifieke zwangerschapsmultivitamine na bariatric

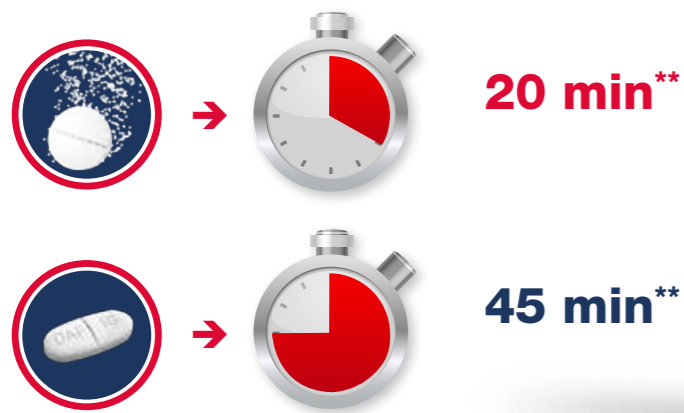
CNK: 4275-020



Dafalgan® FORTE 1 g Bruistablet	8 bruistabletten	3,16 €
	20 bruistabletten	7,88 €
	40 bruistabletten	14,12 €
Dafalgan® 500 mg Bruistablet	20 bruistabletten	4,69 €
	40 bruistabletten	8,33 €

DAFALGAN® FORTE BRUISTABLET

WERKT **2X SNELLER** DAN DE SLIKTABLET*



*uit het gamma

**Gemiddelde wachttijd voor waarneming van de werking. Ref.: SKP Dafalgan

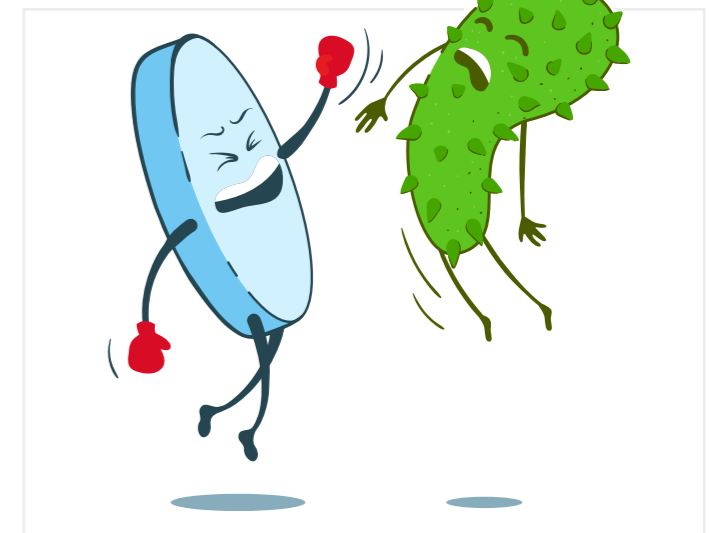
SAMENVATTING VAN DE PRODUCTKENMERKEN NAAM VAN HET GENEESMIDDEL DAFALGAN FORTE 1 g bruistabletten / DAFALGAN 500 mg bruistabletten Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling DAFALGAN FORTE 1 g bruistabletten bevat 1000 mg paracetamol. Hulpstoffen met bekend effect: 565 mg natrium, 252,2 mg sorbitol (E420), 39 mg aspartaam en 120 mg natriumbenzoaat (E211). DAFALGAN 500 mg bruistabletten bevat 500 mg paracetamol. Hulpstoffen met bekend effect: 412,4 mg natrium, 300,0 mg sorbitol (E420) en 61 mg natriumbenzoaat (E211). **FARMACEUTISCHE VORM** Platte, witte tablet in water oplosbaar met bruisreactie. DAFALGAN 500 mg bruistabletten De tablet kan worden verdeeld in gelijke doses. **THERAPEUTISCHE INDICATIES** DAFALGAN is aangewezen bij patiënten voor de symptomatische behandeling van pijn en koorts. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING** Dosering Zoals voor elke pijnstiller moet de behandeling zo kort mogelijk zijn en moet de duur strikt aangepast zijn aan de duur van de symptomen. Zoals voor elke pijnstiller moet de behandeling zo kort mogelijk zijn en moet de duur strikt aangepast zijn aan de duur van de symptomen. Om elk risico op overdosering te voorkomen, is het belangrijk te controleren of de gelijktijdige behandelingen (met inbegrip van vrij afleverbare en op voorschrift afleverbare geneesmiddelen) geen paracetamol bevatten. **Volwassen en adolescenten vanaf 50 kg** DAFALGAN FORTE 1 g bruistabletten Deze hoge dosering kan nuttig zijn om bij bepaalde patiënten pijn te bestrijden. De gebruikelijke eenheidsdosis is een tablet 1 g per inname, die om de 6 tot 8 uur herhaald wordt. Bij slikproblemen mag de tablet in twee gebroken worden om de inname te vergemakkelijken. Indien nodig kan de inname na minimum 4 uur herhaald worden. De aanbevolen dosis bedraagt 3 g paracetamol per dag, d.w.z. 3 tabletten per dag. Bij heviger pijn kan de maximale dosering tot 4 g (4 tabletten) per dag worden verhoogd. Er moet steeds een interval van minimum 4 uur tussen de innamen in acht worden genomen. Doseringadvies: Volwassen en adolescenten vanaf 50 kg: Dosis: 1 g, Dosering: 1 tablet 3 tot 4 keer per dag; Dosis: 500 mg, Dosering: 1 tot 2 tabletten 3 tot 4 keer per dag. **Nierinsufficiëntie** In geval van nierinsufficiëntie moet het minimuminterval tussen twee innamen aangepast worden volgens het volgende schema: Creatinineklaring: kl ≥ 50 ml/min, Interval: 4 uur; Creatinineklaring: 10 < kl < 50 ml/min, Interval: 6 uur; Creatinineklaring: kl < 10 ml/min, Doseerinterval: 8 uur. De dosis van 3 g paracetamol per dag niet overschrijden. **Leverinsufficiëntie** Bij patiënten met een verminderde leverfunctie moet de dosis worden verlaagd of het toedieningsinterval worden verlengd. De dagelijkse dosis mag niet hoger zijn dan 60 mg/kg/dag (de dosis van 2 g/dag niet overschrijden) in de volgende situaties: Volwassene die minder dan 50 kg weegt, Chronische of gecompenseerde actieve leverziekte, vooral patiënten met lichte tot matige hepatocellulaire insufficiëntie, Syndroom van Gilbert (familiale niet-hemolytische geelzucht), Chronisch alcoholisme, Chronische ondervoeding (lage reserves van hepatisch glutathion), Uitdroging. **Chronisch alcoholisme** Een chronische consumptie van alcohol kan de toxiciteitsdrempel van paracetamol verlagen. Bij deze patiënten moet het interval tussen twee innamen minstens 8 uur bedragen. De dosis van 2 g paracetamol per dag niet overschrijden. **Ouderen** Algemeen is er voor oudere patiënten geen aanpassing van de dosis vereist. Men moet echter wel rekening houden met het feit dat nier- en/of leverinsufficiëntie vaker voorkomen bij oudere patiënten. **Pediatrische patiënten Kinderen tot 50 kg Bij kinderen moet de dosis bepaald worden op basis van het gewicht van het kind.** De aanbevolen dosering bij kinderen bedraagt 15 mg/kg, om de 6 uur (d.w.z. 40 tot 60 mg/kg/24 uur). Bij geelzucht moet deze dosering met de helft verminderd worden. De niet te overschrijden maximale dosis bedraagt 60 mg/kg/24 uur. DAFALGAN 500 mg wordt niet aanbevolen voor kinderen jonger dan 12 jaar. Lichaamsgewicht: 33 kg tot < 50 kg, Dosis: 500 mg, Interval tussen innamen: 6 uur, Maximale dagelijkse dosis: 4 tabletten (2000 mg). Een systematisch gebruik kan schommelingen in de pijn of de koorts voorkomen. **Tussen twee innamen moet minstens 4 uur worden gewacht.** Niet langer dan 2 tot 3 dagen toedienen zonder medisch advies. **Wijze van toediening** De tabletten oplossen in een glas water. **CONTRA-INDICATIES** Overgevoeligheid voor paracetamol, fenacetine of voor een van de hulpstoffen. DAFALGAN bruistabletten is gecontra-indiceerd bij patiënten met fructose-intolerantie (zeldzame erfelijke aandoening). DAFALGAN FORTE 1 g bruistabletten bevat aspartaam (E951), dat wordt afgebroken tot fenylalanine, wat schadelijk kan zijn voor patiënten met fenylnetonurie. **BIJWERKINGEN** Bijwerkingen worden opgesomd op frequentie van optreden en per orgaanklasse. De volgende conventie werd gebruikt om de bijwerkingen volgens frequentie in te delen: Zeer vaak (≥ 1/10), vaak (≥ 1/100, < 1/10), soms (≥ 1/1.000, < 1/100), zelden (≥ 1/10.000, < 1/1.000), zeer zelden (< 1/10.000), frequentie niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). **Bloed- en lymfestelselaandoeningen** Zeer zelden: Trombocytopenie, leukopenie, pancytopenie, neutropenie, hemolytische bloedarmoede, agranulocytose; Frequentie niet bekend: anemie. **Immuunsysteemaandoeningen** Zelden: Overgevoeligheid; Frequentie niet bekend: anafylactische shock. **Zenuwstelselaandoeningen** Zelden: Hoofdpijn. **Bloedvataandoeningen** Frequentie niet bekend: Hypotensie. **Maagdarmsstelselaandoeningen** Zelden: Buikpijn, diarree, misselijkheid, braken, constipatie (verstopping). **Lever- en galaandoeningen** Zelden: Stoomrisen van de leverfunctie, leverinsufficiëntie, levernecrose, icterus (geelzucht). Zeer zelden: levertoxiciteit; Frequentie niet bekend: hepatitis, verhoogde concentratie leverenzymen. **Huid- en onderhuidaandoeningen** Zelden: Pruritus, uitslag, hyperhidrose, angio-oedeem, urticaria (netelroos), erytheem. Zeer zelden: Er werden zeer zeldzame gevallen van ernstige huidreacties gerapporteerd. Acute veralgemeende exanthematische pustulose, toxische huidnecrose, syndroom van Stevens-Johnson. **Nier- en urinewegaandoeningen** Zeer zelden: Steriele pyurie (troebele urine); Frequentie niet bekend: nefropathieën (interstiële nefritis, tubulaire necrose) naar aanleiding van een langdurig gebruik van hoge doses. **Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen** Zelden: Duizeligheid, malaise. **Letfels, intoxicaties en verrichtingscomplicaties** Zelden: Overdosering en intoxicatie. **Onderzoeken** Frequentie niet bekend: Verhoogde INR-waarde, verlaagde INR-waarde. **Melding van vermoedelijke bijwerkingen** Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg worden verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Postbus 97, 1000 BRUSSEL Madou. Website: www.eenbijwerkingmelden.be, e-mail: adr@fagg.be. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** UPSA, 3 rue Joseph Monier, 92500 RUEIL-MALMAISON, Frankrijk. Plaatselijke vertegenwoordiger: UPSA Belgium SA/NV, Boulevard Louis Schmidtdaan 87, 1040 Etterbeek, België **NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** DAFALGAN FORTE 1 g bruistabletten: BE200697. DAFALGAN 500 mg bruistabletten: BE137742. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** 12/2021 **AFLEVERINGSWIJZE** Vrije aflevering. UPSA BE22H088-0424 June 2022

De antibioticaresistentie bedreigt ons allemaal!

De coronagolf die de wereld nog steeds bedreigt, dreigt ons de hardnekkigheid van andere grote 'killers' te doen vergeten. De antibioticaresistentie is er een belangrijke van, zoals alweer wordt bevestigd door een onderzoek waarin voor het eerst de impact van antibioticaresistentie op wereldschaal werd bekeken.

■ Een wereldwijd bloedbad

Volgens dit onderzoek, gepubliceerd in The Lancet, veroorzaakte het verlies van de effectiviteit van bepaalde antibiotica in 2019 wereldwijd 1,27 miljoen doden... meer dan aids of malaria. Dit is ook de eerste uitgebreide analyse van de wereldwijde impact van antimicrobiële resistentie, die 204 landen en gebieden bestrijkt. Professor Christopher Murray, co-auteur en epidemioloog aan de Universiteit van Washington, merkt op dat "deze nieuwe data de ware omvang onthullen van de antibioticaresistentie in de wereld. Eerdere schattingen voorspelden 10 miljoen doden per jaar in 2050, en we weten dat we veel dichterbij dit cijfer zitten dan we dachten".



Wist u dit?

Het ECDC of European Centre for Disease Prevention and Control, schat dat er jaarlijks meer dan 670.000 infecties plaatsvinden in de EU/EEA door bacteriële resistentie tegen antibiotica en dat ongeveer 33.000 mensen overlijden als direct gevolg van deze infecties.

Christopher Murray wijst er ook op dat "antibioticaresistentie het gevolg is van een natuurlijk fenomeen: bacteriën passen zich genetisch aan bedreigingen om te omzeilen en te overleven. Maar ons foutief gebruik van geneesmiddelen versterkt en versnelt deze trend, ook in ontwikkelde landen. De regio's die het hardst worden getroffen door antibioticaresistentie en de daarmee samenhangende sterfte zijn sub-Sahara Afrika en Zuid-Azië (India, Nepal en Pakistan), vooral omdat de blootstelling aan resistente bacteriën wordt bevorderd door slechte hygiënische omstandigheden (vervuild water, enz.). West-Europa, waar het probleem meer te maken heeft met het verkeerd of overmatig gebruik van behandelingen, staat op de 16e plaats van 21".

Deze studie toont ook aan dat de belangrijkste ziekten die fataal worden door antibioticaresistentie, de infecties van de lagere luchtwegen (met name longontsteking), sepsis en intra-abdominale infecties (peritonitis, enz.) zijn. De meest voorkomende dodelijk oorzaak in West-Europa zijn E. Coli, Klebsiella pneumoniae en Staphylococcus aureus.

■ Geen nieuw antibioticum op komst

De internationale overheden zijn zich al jaren bewust van deze bedreiging en werkten verschillende actieplannen uit: de WHO in 2015, de Europese Unie in 2015, de G7-landen in 2016... De financiële investeringen lijken echter onvoldoende voor de ontwikkeling van nieuwe behandelingen. Dokter Sam Ward, uroloog, Brussel, verduidelijkt: "Het huidige model is niet rendabel voor een farmaceutisch laboratorium dat een nieuw antibioticum zou ontwikkelen". "O&O zal evenveel tijd en investeringen vergen als bijvoorbeeld een antidiabeticum, en de beschermingsduur die door de octrooien wordt verleend zal dezelfde zijn, maar een antidiabeticum zal gedurende zijn hele leven elke dag door de patiënt worden ingenomen, waarbij het antibioticum slechts af en toe wordt ingenomen voor een kuur van een week - en nog minder voor een antibioticum dat zich richt op een resistente bacterie".

“
Ongeveer 1,2 miljoen mensen stierven in 2019 door antibioticaresistente bacteriële infecties, meer doden dan door aids of malaria, aldus een studie die zopas in het tijdschrift The Lancet verscheen.

Zijn er alternatieven?

"Om de antibioticaresistentie te verminderen, wijzen de auteurs van het rapport op andere mogelijke pistes: de vermindering van infecties, met name ziekenhuisinfecties, de ontwikkeling van vaccins (van de 6 bacteriën die door de WHO als bijzonder verontwaardigend zijn aangeduid, is alleen voor *Streptococcus pneumoniae* een vaccin in onderzoek), of de verbetering van voorschrijfprijzen, bv. door gebruik te maken van diagnostische tests".

Een van de mogelijkheden die momenteel worden bestudeerd om de groeiende resistentie tegen antibiotica, te bestrijden, is de ontwikkeling van fagen. Dit zijn levende organismen die specifieke bacteriën doden en die bij miljarden in de natuur worden aangetroffen zonder mensen aan te vallen.

Een casestudy in het tijdschrift Nature, beschrijft treffend hoe een in het ziekenhuis opgenomen slachtoffer van een bomaanslag, die al bijna twee jaar leed aan een antibioticaresistente beeninfectie, dankzij faagtherapie de superbacterie kon overwinnen.

In België

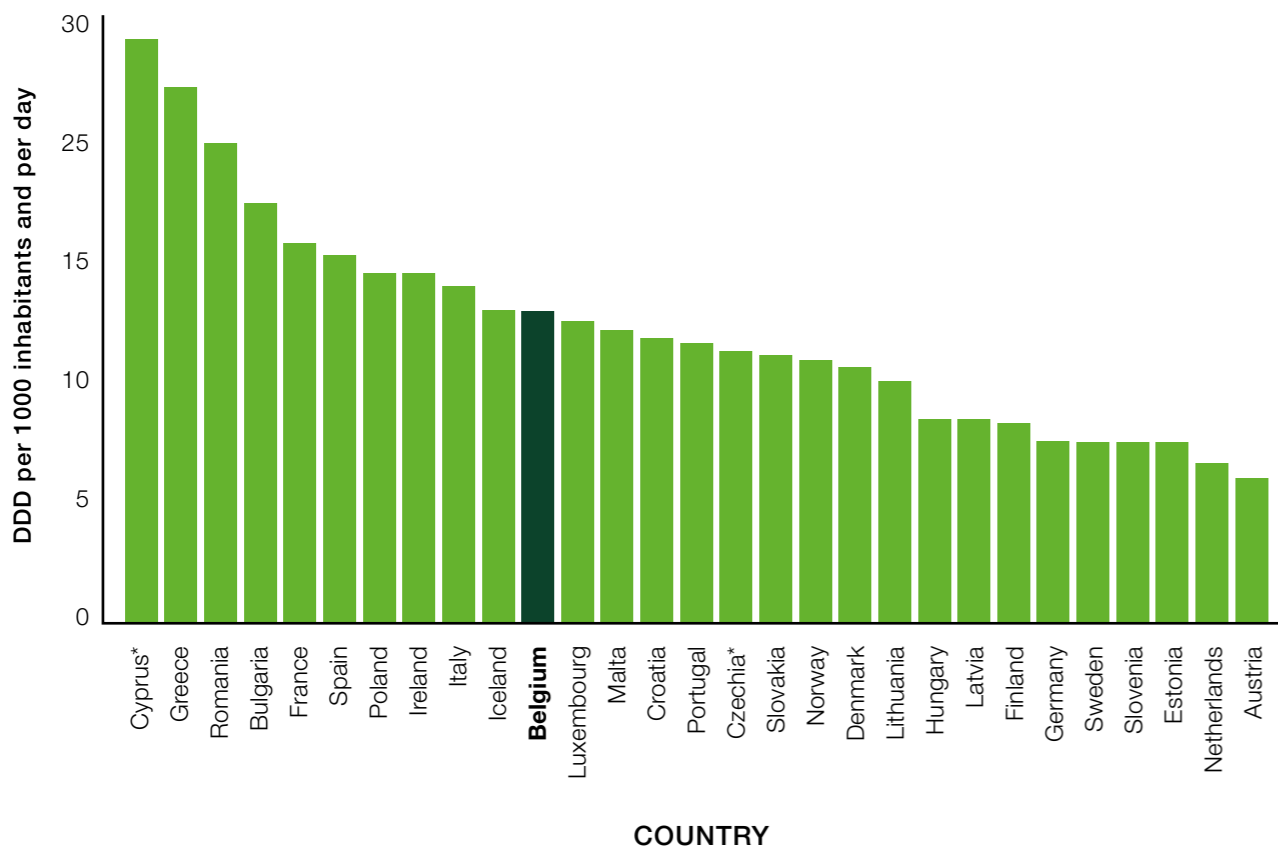
Om het probleem van antimicrobiële resistentie tegen te gaan, werden de terugbetalingsregels in 2017 en 2018 aangescherpt en lanceerden overheden in 2019 een plan om minder en beter gebruik van antibiotica aan te moedigen.

De resultaten van deze maatregelen zijn intussen geanalyseerd en tonen dat louter financiële prikkels onvoldoende zijn om minder en preciezer gebruik van antibiotica te bevorderen. Bovendien lijkt het erop dat de beperkingen van vergoede antibiotica veel groter waren na de preventieve maatregelen tijdens de pandemie, dan de dalingen na de politieke beleidsmaatregelen. Het is daarom noodzakelijk om artsen en patiënten bewust te maken.



Er is dan ook dringend behoefte aan een preventieve gezondheidszorg. Ondanks de voorlichtingscampagnes blijven de Belgen slechte studenten (zie hieronder).

Consumption of Antibacterials for systemic use (ATC group J01) in the community (primary care sector) in Europe, reporting year 2020



Onze patiënten maken zich immers weinig zorgen, omdat ze zich niet bewust zijn van de gevolgen van deze bedreiging. Voor hen zijn antibiotica onaantastbare wapens die voor onbepaalde tijd effectief zijn."

"Er moet een georganiseerde strategie komen. In ons land erkent de Belgische Commissie voor de Coördinatie van het Antibiotica-beleid (BAPCOC) het nut van uitgesteld voorschrijven en moedigt het gebruik ervan aan in specifieke gevallen van frequente infectieuze pathologieën. Een andere maatregel is de snelle ontwikkeling en de veralgemening van specifieke sneltesten, waarmee men kan nagaan of de infectie het voorschrijven van een geschikt antibioticum wel vereist. Vaccinatie lijkt ook toe te nemen als middel om antibioticaresistentie te overwinnen, vandaar het belang van de ontwikkeling van nieuwe vaccins", benadrukt dr. Ward.

De gram-negatieve bacteriën, zoals Escherichia coli, Klebsiella spp., Pseudomonas aeruginosa en Acinetobacter spp. worden resistent tegen de meeste, beschikbare antibiotica.

De opkomst van bacteriën die resistent zijn tegen meerdere groepen antibiotica is bijzonder zorgwekkend, aangezien de infecties door deze bacteriën ernstig, duur en zelfs dodelijk kunnen zijn. Deze infecties kunnen leiden tot:

- Mislukte behandelingen, langdurigere ziekten, langer ziekenhuisverblijf en hogere morbiditeit en mortaliteit.
- Grotere bijwerkingen, omdat er vaak giftigere antibiotica moeten worden gebruikt.
- Hogere directe en indirecte ziekenhuiskosten.

33.000 doden

Jaarlijks sterven 33.000 mensen door een infectie die te wijten is aan antibioticaresistente bacteriën. Dit cijfer is vergelijkbaar met het totale aantal passagiers in meer dan 100 middelgrote vliegtuigen.



IN DE APOTHEEK: BLIJVEN WIJZEN OP HET JUISTE GEBRUIK

Bij de aflevering van het antibioticum moeten de volgende aspecten zorgvuldig worden overwogen:

- ➔ Een juiste dosis (hoog genoeg).
- ➔ Correcte duur (zo kort mogelijk). Vaak zijn de verpakkingen groter dan nodig. Het is belangrijk om de patiënten uit te leggen dat ze in deze gevallen de verpakking niet volledig moeten openen, maar het voorschrift van de arts moeten opvolgen.
- ➔ Een correcte toedieningsfrequentie.
- ➔ De minimalisering van het aantal antibioticabehandelingen binnen een gemeenschap of een bredere populatie (vooral als het om verschillende moleculen gaat).
- ➔ De naleving van de toedieningsvoorwaarden (bijvoorbeeld al dan niet tijdens de maaltijd).
- ➔ Wijs er de patiënt op om de rest van de verpakking terug te brengen, zodat hij de rest niet gebruikt voor een andere infectie die hij vergelijkbaar acht.

Nathalie Evrard

8

Keelpijn in
antwoorden

De ontsteking van de keelholte, de amandelen of het strottenhoofd, alleen of tegelijk met een verkoudheid, met of zonder hoesten, met of zonder stemverlies... keelpijn is in dit seizoen alomtegenwoordig in de apotheek. De behandeling ervan vereist echter slechts zeer zelden de inname van antibiotica.



1

Is een besmetting altijd de oorzaak van keelpijn?

Keelpijn wordt gedefinieerd door plaatselijke pijn tussen de achterkant van de mond en de luchtpijp, en die zich uit door moeite met slikken, een branderig gevoel of tintelingen.

's Winters vermoedt men vaak dat het gaat om virussen en bacteriën, maar er kunnen veel andere factoren een rol spelen: roken, blootstelling aan luchtverontreinigende stoffen, te droge lucht, airconditioning, overwerkte stem (zangers, leraren), stress, een sterk gekruid dieet, gastro-oesofageale refluxziekte (GERD), of zelfs bepaalde tics, zoals het constant schrapen van de keel, de inname van bepaalde geneesmiddelen die de mond uitdrogen.

Wat zijn de symptomen van de soorten keelpijn?

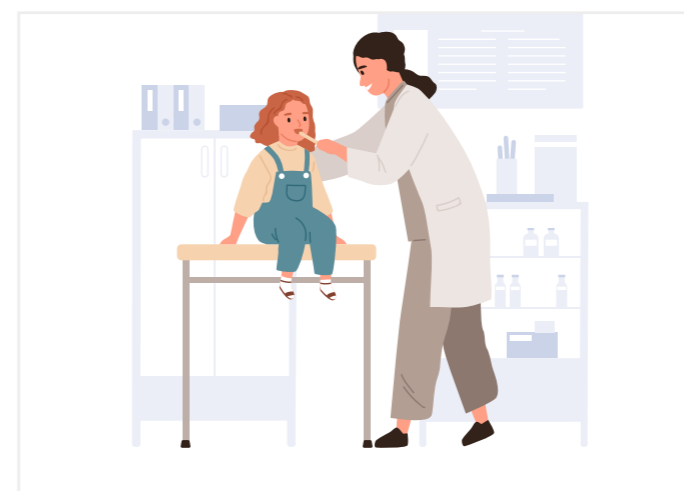
Klinisch wordt angina of keelontsteking gekenmerkt door koorts en odyndagie (pijn bij het slikken). Eenvoudige faryngitis komt overeen met de gewone keelpijn, zonder koorts (in tegenstelling tot angina). Het klinische beeld van nasofaryngitis is completer en gaat gepaard met lichte koorts en loopneus. Acute laryngitis komt dan weer overeen met een ontsteking van het strottenhoofd en is meestal van virale oorsprong. Deze aandoening manifesteert zich door heesheid of stemverlies, samen met een hese hoest en een pijnlijke keel.

2

3

Hoe herkent men het verschil tussen een bacteriële en een virale angina?

Angina's zijn in 70% tot 90% van de gevallen van virale oorsprong en de boosdoeners zijn adenovirussen, influenzae-virus, para-influenzae, respiratoir syncytiaal virus (RSV). De bacteriële oorsprong is voornamelijk te wijten aan groep A beta-hemolytische streptokokken (GAS). Dit is het geval voor 25 tot 45% van de gevallen bij kinderen en 10 tot 25% bij volwassenen. Snelle diagnostische oriëntatietesten (TROD) maken het mogelijk om de virale of bacteriële aard van angina te onderscheiden en te bevestigen. Een TROD bestaat uit het nemen van een orofaryngeaal staal op 2 plaatsen in het geïnfecteerde gebied. De resultaten zijn beschikbaar na 5 minuten met 90% sensitiviteit en 95% specificiteit.



4

Hoe evolueert angina?

Angina is een pijnlijke aandoening en evolueert over het algemeen gunstig na een paar dagen met een symptomatische behandeling. Anderzijds zijn complicaties ten gevolge van GAS erg belangrijk indien de behandeling niet correct verliep. Het gaat dan om articulaire (reumatische koorts/RAA), cardiale, renale (glomerulonefritis) of regionale septische (flegmon, abces) gevolgen. Bepaalde klinische symptomen die op een bacteriële oorsprong wijzen, vergen medisch advies: intense pijn, hoge koorts, onaangename adem, aanhoudende heesheid, oorpijn, lymfeklieren in de hals, branderig gevoel op de borst.

5

Welk advies in de apotheek?

In het geval van pijn in de keel kan eenvoudig advies helpen de pijn te verlichten, zoals het drinken van een warme of ijskoude drank of de bevochtiging van de omgevingslucht. Het verwijderen/vermijden van irriterende middelen voor de keel zoals stof of dampen, tabaksrook is aanbevolen. Ongeacht de virale of bacteriële oorsprong, is de lokale symptomatische behandeling van keelpijn bedoeld om te ontzmetten, verzachten en kalmeren. Paracetamol is de analgetische referentiebehandeling voor de behandeling van pijn en koorts met inachtneming van de dosering. Lokale oplossingen maken gebruik van verschillende soorten werkzame stoffen, meestal in een combinatie. Mondspoelingen of zuigtabletten combineren vaak mondantiseptica (hexamidine, hexetidine, chloorhexidine, povidonjodium, enz.), anesthetica (tetracaïne, lidocaïne, enz.) en ontstekingsremmers. Formules die een plaatselijke verdoving bevatten, zijn voorbehouden voor intense en pijnlijke keelpijn. Ze maken de orofaryngeale kruising ongevoelig en zijn gecontra-indiceerd bij kinderen onder de twaalf jaar vanwege het risico op verkeerd slikken. De werking van lokale antibiotica verhoogt het risico op de ontwikkeling van resistente ziektekiemen. Ambroxol wordt gebruikt vanwege zijn mucokinetische en slijmoplossende werking. Keelpijn gaat heel vaak gepaard met een verstopte neus, met of zonder afscheiding, of zelfs hoesten. De aanbevolen behandeling is de spoeling van de neus met een zoutoplossing of het gebruik van een zeewaterspray.



8

Wanneer moet u doorverwijzen?

De apotheker kan alleen adviseren bij afwezigheid van ernstige symptomen, of m.a.w. bij een recente keelpijn (niet langer dan drie dagen), zonder koorts, zonder lokale complicaties (sinusitis, otitis) of geen verslechtering van de algemene toestand.

Dit moet u weten

Extreme vermoeidheid gelinkt aan ernstige keelpijn kan wijzen op infectieuze mononucleosis.

Met kinderen moet u extra voorzichtig zijn. Keelpijn zou moeten wijzen op het optreden van een kinderziekte zoals roodvonk, bof, mazelen. Laryngitis vereist speciale monitoring omdat de smalheid van het strottenhoofd ademhalingsmoeilijkheden kan veroorzaken. Het risico op angina ten gevolge van hemolytische streptokokken A, die ernstige complicaties kunnen veroorzaken, mag niet worden verwaarloosd.

Honing is een complexe stof die bestaat uit meer dan 180 elementen. Honing wordt gebruikt als middel voor de groei en tegen vermoeidheid, bij keelirritatie en zelfs bij hoesten. Dankzij de antibacteriële en antivirale werking die door talrijke studies is erkend, is het een werkzame stof bij uitsteking, vooral met het oog op de winterongemakken.



Dit moet u weten!

Inhalatiecorticosteroiden kunnen een terugkerende keelpijn veroorzaken. Het ongemak in de mond- en keelholte resulteert in dysfonie of heesheid. Om deze vrij vaak voorkomende bijwerking te voorkomen, moet u de patiënten erop wijzen om de mond na elke verstuiving met water te spoelen.

Ann Daelemans

6

En de natuurlijke mogelijkheden?

Deze zijn gebaseerd op plantenextracten met slijmstoffen, verzachtende middelen en weekmakers (kaasjeskruid, echte heemst, toorts, weegbree, erysimum). Planten met tannines (cipres, hazelaar, walnoot, braam) en etherische oliën van citroen, eucalyptus, peper-

munt, grove den, tijm, cipres zijn helend en antiseptisch. Propolis is een natuurlijk amalgaam dat infectieziekten bestrijdt omdat de stof de afweer van het lichaam versterkt. De propolis combineert een verzachtende en desinfecterende werking. Phytolacca Decandra 9CH is een homeopatisch geneesmiddel voor ontstekingen van neus, keel en oorslijmvlies. Belladonna 9CH is actief bij ontstekingen en congestie die verantwoordelijk zijn voor bijhorende hoofdpijn. Mercurius Solubilis 9CH is specifiek voor keelontsteking en angina.

Welke toedieningsvormen kunt u aanraden?

Mondspoelingen zorgen voor een goede impregnatie van de amandelen en de faryngeale en laryngeale passages. Ze zorgen voor een snelle maar tijdige ontsteking en verlichting. Het is noodzakelijk om de sprays meerdere keren per dag te herhalen buiten de maaltijden.

De op te zuigen vormen realiseren, door de werking van zuiging, het gebruik van speeksel en diens microbiële en immuuntroeven. De afgifte van werkzame stoffen gebeurt geleidelijk.

De in te slikken orale vormen zijn aan te bevelen bij een rode en pijnlijke keel wanneer men een pijnstillende en ontstekingsremmende werking wenst.

Ook gorgelen zorgt voor een beduidende lokale verlichting. De duur van de behandeling moet ideaal beperkt worden tot 5 dagen. Een langdurige behandeling stelt immers bloot aan een risico op het onevenwicht van de microbiële flora in de mond. Wanneer er een anestheticum in de formule zit, moet u de patiënten waarschuwen voor het risico op verslikking door anesthesie van het orofaryngeale gebied. Het is raadzaam om deze geneesmiddelen, zuigtabletten of mondspoelingen buiten de maaltijden en bij kinderen met de nodige voorzichtigheid toe te dienen.

7

iso-Betadine® Mondwater 1% Mond- en keelinfecties



Meer info op www.iso-betadine.be

GORGELLEN EN 'T IS GEREGELD!



Zonder voorschrift beschikbaar in de apotheek. iso-Betadine® Mondwater 1% is een geneesmiddel op basis van polyvidonjodium. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 30 maand. Niet gebruiken bij kinderen tussen 30 maand en 5 jaar zonder medisch advies. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. De bijsluiter aandachtig lezen. Vraag raad aan uw apotheker of arts.

Houder van de vergunning voor het in de handel brengen van iso-Betadine® Mondwater 1% : Mylan EPD bv
ISOB-2021-0121_N- Date of creation 07/2021

VERLICHT SLIJMHOEST bij verkoudheid

Siroop 150 ml : 8,80 €
CNK 1086-610

Siroop 250 ml : 11,68 €
CNK 3716-123

VANAF
2 JAAR

Thymo septine®

Slijmoplossende siroop met **tijm**
Verkrijgbaar in flessen van 150 en 250 ml

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : Thymoseptine siroop ■ **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING :** 5 ml siroop bevat 750 mg vloeibaar extract (1:1) van *Thymus vulgaris* L., herba (tijm). ■ **FARMACEUTISCHE VORM :** Siroop.

■ **THERAPEUTISCHE INDICATIES :** Thymoseptine wordt gebruikt als slijmoplossend middel bij hoest tijdens een verkoudheid. Thymoseptine is een traditioneel geneesmiddel op basis van planten ; het gebruik bij deze specifieke indicatie is uitsluitend gebaseerd op traditie. Dit geneesmiddel is aangewezen voor gebruik bij volwassenen en kinderen vanaf 2 jaar. ■ **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING :** **Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar :** 15 ml, maximaal 4 maal per dag. **Kinderen vanaf 7 jaar :** 10 ml, maximaal 4 maal per dag. **Kinderen vanaf 2 jaar :** 5 ml, maximaal 4 maal per dag. Het interval tussen twee innamen moet minstens 4 uur bedragen. Vermits er geen groep van risicopatiënten bekend is, dient de dosis niet aangepast te worden. **Pediatrie patiënten :** Thymoseptine is gecontra-indiceerd bij kinderen jonger dan 2 jaar. **Duur van de behandeling :** De behandelingsduur mag 1 week niet overschrijden. Indien de symptomen aanhouden of erger worden na 1 week behandeling, dient de patiënt zijn arts of apotheker te raadplegen. **Wijze van toediening :** Dit geneesmiddel moet na de maaltijden worden genomen. Voor een correcte dosis bevat de verpakking een geïllustreerd maatbekertje. ■

■ **CONTRA-INDICATIES :** Overgevoeligheid voor de werkzame stof, voor andere planten van de familie Lamiaceae, of voor één van de hulpstoffen. ■ **BIJWERKINGEN :** Er zijn overgevoelighedsreacties (waaronder gevallen van anafylactische shock en angio-oedeem) en maagstoornissen waargenomen. De frequentie is niet bekend. Melding van vermoedelijke bijwerkingen : Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via : Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie : Galileelaan 5/03, 1210 BRUSSEL of Postbus 97, 1000 BRUSSEL Madou - Website : www.eenbijwerkingmelden.be - E-mail : adr@fagg.be ■ **HOUDER VAN DE REGISTRATIE :** Tilman n.v., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, België. ■ **NUMMER VAN DE REGISTRATIE :** BE-TU449182 ■ **AFLEVERINGSWIJZE :** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. ■ **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST :** 09/2021.


Tilman®

THYMO/21/PR/003 NL Okt 2021

Tijm, een natuurlijk antisepticum

De farmacologische indicaties van tijm zijn talrijk: antimicrobeel, antioxidanten, ontstekingsremmend... Hierdoor is tijm een eerstelijnsadvies bij de behandeling van winterpathologieën.

De werking en het gebruik

Tijm is een aromatische, houtachtige (onder)struik met veel ondersoorten die inheems zijn in Midden- en Zuid-Europa. Elke soort kan botanische en fysiologische variaties vertonen. De soorten kunnen worden gegroepeerd volgens chemotypes 1 tot 12, bepaald en geïdentificeerd door de rijkdom van hun componenten.

Bij de meer dan 300 soorten vinden we de 'Thymus vulgaris' (echte tijm) en de 'Thymus serpyllum' (wilde tijm). Verschillende werkzame stoffen zorgen voor de therapeutische werking: thymol, carvacrol, linalool, geraniol, flavonoïden, monoteren...

De standaardisering van de plant zorgt voor de kwaliteit, stabiliteit en effectiviteit van het geleverde farmaceutische product.

De troeven

- ➔ De antiseptische kenmerken: tijm bevat een etherische olie die veel fenolen bevat (voornamelijk thymol en carvacrol) die uitstekende actieve **antiseptica** zijn tegen bacteriën, mycosen en virussen.
- ➔ Thymol en carvacrol hebben ook een **slijmoplossende en bronchiale krampstillende werking**, voornamelijk bij acute of chronische bronchitis en in het algemeen bij alle aandoeningen van de bovenste luchtwegen. De etherische olie vergemakkelijkt zowel de bronchiale afscheiding als de afdriving van slijm door ciliaire bewegingen.
- ➔ De **ontstekingsremmende** eigenschappen zijn toe te schrijven aan rozemarijnzuur dat de pijn helpt te verminderen.
- ➔ **Antibacteriële** (geen resistente stammen) en **antivirale** eigenschappen: thymol is een antibacteriële stof die 25 keer krachtiger is dan fenol. De etherische olie heeft antibacteriële (coli-bacteriën, stafylokokken, enz.) en schimmelwerende eigenschappen die aangetoond zijn door in vitro testen. Sommige onderzoeken bewezen dat methicilline-resistente kiemen worden vernietigd door twee verschillende etherische oliën uit de distillatie van tijmessentie.
- ➔ Tijm is een **antioxidant** en receptor van vrije radicalen
- ➔ Linalool is een andere belangrijke verbinding in tijm en is bekend als een **antischimmelmiddel** om infecties zoals candidiasis te bestrijden. Het is ook een wormafdrijvend middel.

De twee belangrijkste werkzame stoffen in tijm zijn thymol en carvacrol. Zij zorgen voor een antiseptische werking tegen bacteriën, schimmels en virussen.

Tijm kan worden gecombineerd met propolis bij verkoudheid en rhinitis. Zijn werking bij de behandeling van droge hoest wordt versterkt door kaasjeskruid. Tracheitis is gevoelig voor de associatie toorts - tijm.



Een paar voorzorgsmaatregelen

De literatuur vermeldt geen toxische bijwerkingen bij therapeutische doses. Overmatige doses thymol kunnen wel gastro-intestinale klachten, huiduitslag en soms leverbeschadiging veroorzaken. Het gebruik van tijm is ook niet aanbevolen voor mensen die allergisch zijn voor planten van de labiate-familie (munt, salie, rozemarijn, lavendel, wilde tijm, enz.). Bovendien kan een gevoeligheid voor berkenpollen of selderij wijzen op kruisgevoeligheid met tijm. Thymol is gecontra-indiceerd bij enterocolitis, hartfalen en tijdens de zwangerschap.

Wat zegt...

- ➔ **de EMA:** zij beschouwen tijm als een traditioneel gebruikt slijmoplossend middel, tegen hoesten en bij verkoudheid.
- ➔ **de WHO:** zij erkennen het gebruik van tijm "tegen dyspepsie en andere gastro-intestinale aandoeningen, tegen hoesten bij verkoudheid of bronchitis, en als gorgelmiddel bij keelontsteking". Bij lokale toepassing worden de antiseptische en helende eigenschappen van tijm genoemd tegen irritaties van de mond en op oppervlakkige wonden.

Dit moet u onthouden

Tijm is een van de geneeskrachtige referentieplanten voor de behandeling van NKO- en luchtweginfecties, met een goede tolerantie. In uw OTC-advies kunt u tijm adviseren bij klachten van griep, verkoudheid en hoesten...

Puressentiel

ADEMHALING

Doeltreffendheid in alle Puurheid tegen verkoudheid, rhinitis en sinusitis*

SPRAY TEGEN NEUSVERSTOPPING

DOELTREFFENDHEID VANAF DE EERSTE MINUTEN NIET IRRITANT

BEWEZEN
DOELTREFFENDHEID ONDER
MEDISCH
TOEZICHT**



Medisch Hulpmiddel €€



CNK-code Puressentiel: 2704-419. Dit medisch hulpmiddel is een gereguleerde product dat op grond van deze richtlijn de EG-markering draagt. Lees de instructies voor gebruik. *Helpt om de symptomen van verkoudheid, rhinitis en sinusitis te verminderen. **32 vrijwilligers - 8 dagen - onder medisch toezicht. Oktober 2022

De 3 toppers van etherische oliën voor de winter!

Verkoudheid, bronchitis, laryngitis... aromatherapie kan helpen bij de aanpak van verschillende pathologieën eigen aan de winter. U kunt ze aanraden bij luchtweginfecties, maar ook om de immuniteit te versterken.

DRIE IDENTITEITSKAARTEN VAN ETHERISCHE OLIËN DIE BIJZONDER NUTTIG ZIJN BIJ DEZE WINTERSE INDICATIES.

TEA TREE

(Melaleuca alternifolia)

Tea tree-olie, verkregen door de distillatie van de bladeren van de gelijknamige boom, heeft vele gebruiksmogelijkheden: naast de antiseptische werking die het een goede bondgenoot maakt voor kleine dermatologische pathologieën, heeft het ook een krachtige antibacteriële en antivirale kracht. Ze is dan ook geïndiceerd om het immuunsysteem te versterken en infecties zoals angina, griep of otitis te bestrijden.

HET GEBRUIK

7 jaar bij KEELPIJN:

2 druppels etherische oliën van tea tree en tijm met linalool mengen met 3 druppels plantaardige oliën van macadamia en nigella en masseer de klierbanen aan elke kant van de hals, 3 keer per dag.

7 jaar en ouder bij NKO-INFECTIES:

2 of 3 druppels tea tree etherische olie op een zakdoek druppelen, om in te ademen.

Dit moet u weten

- ➔ Niet gebruiken door zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.
- ➔ Ook al wordt dit middel goed verdragen, is het raadzaam om de etherische olie van tea tree te verdunnen in een plantaardige olie voordat men het op de huid aanbrengt. Bij puur gebruik enkel zeer nauwkeurig aanbrengen met een wattenstaafje.

RAVINTSARA

(Cinnamomum camphora cineoliferum)

De etherische olie van ravintsara kan bogen op een sterk antivirale, antibacteriële en anti-infectieuze werking is ook immunomodulerend. Het voorkomt en behandelt alle virale, respiratoire (verkoudheid, griep, verkoudheid, angina, laryngitis, bronchitis, nasofaryngitis), maar ook spijsverteringskwalen (gastro-enteritis), net als koortsblaasjes en gordelroos.

HET GEBRUIK

7 jaar en ouder VOOR VERMOEIDHEID EN IMMUNITEIT:

3 druppels etherische olie van ravintsara verdunnen in 8 druppels plantaardige olie van zoete amandel en het mengsel vervolgens verdelen over het borstbeen, de bovenrug, de polsen en de elleboogplooien; 3 keer per dag, gedurende 10 dagen.

Volwassenen bij GASTROENTERITIS:

1 druppel etherische olie verdunnen van ravintsara + 1 druppel etherische olie van kruidnagel, op een neutrale tablet; 4 maal per dag, gedurende 3 dagen.

Dit moet u weten

- ➔ Niet gebruiken bij zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.
- ➔ Etherische olie van Ravintsara wordt zeer goed verdragen, maar voor kinderen (vanaf 7 jaar) is het noodzakelijk om het te verdunnen tot 50% in plantaardige olie.

EUCALYPTUS-RADIATA

Etherische olie van Eucalyptus radiata is de aromatherapeutische behandeling bij uitsteking van aandoeningen van de luchtwegen omdat het zowel antiviraal, decongestief (vooral voor de neus) en slijmoplossend is, vandaar het gebruik ervan voor zowel virale NKO-pathologieën (verkoudheid, griep) als bacteriële (bronchitis, sinusitis, otitis). Eucalyptus radiata ondersteunt ook het immuunsysteem.

HET GEBRUIK

12 jaar en ouder bij INFECTIES (viraal of bacterieel): meng 5 druppels etherische olie van eucalyptus in 5 druppels zoete amandel-plantaardige olie + 5 druppels nigella-plantaardige olie, de bovenrug, borst, nek, 's avonds voor het slapengaan, inwrijven.

12 jaar en ouder bij een VERSTOPTE NEUS: 3 druppels etherische olie van eucalyptus op een zakdoek of in een kom met kokend water druppelen en gedurende 10 minuten inademen in elk neusgat.

7 jaar en ouder bij OTITIS: 2 druppels etherische olie van eucalyptus radiata aanbrengen, verdund in 3 druppels plantaardige olie van zoete amandel rond de oorlel; 3 maal per dag, gedurende 5 dagen.

Dit moet u weten

- ➔ Nooit etherische olie in de gehoorgang druppelen.
- ➔ De etherische olie van eucalyptus radiata wordt zeer goed verdragen, maar voor kinderen is het absoluut noodzakelijk om ze te verdunnen tot 50% met een plantaardige olie.
- ➔ Niet gebruiken door zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

ACTIVOX® Propolis

NEUS EN KEEL

DE KEEL VERZACHTEN EN HET IMMUNSYSTEEM VERSTERKEN

BESTANDELEN
VAN PLANTAARDIGE
OORSPRONG



Spray van 30 ml
Gebruiksaanwijzing:
vanaf 12 jaar.
2 verstuivingen,
3 maal per dag

- > Verzacht de keelpijn
- > Verzacht heesheid in de keel
- > Versterkt het immuunsysteem

24 zuigtabletten
Gebruiksaanwijzing : vanaf 6 jaar.
Zuig 1 tot 3 tabletten per dag, naar behoefte.
Neem op een afstand van medicatie (1 uur).

Verzacht de geïrriteerde keel <
Maakt de luchtwegen vrij <
Verzacht en beschermt de slijmvliezen <

Voedingssupplementen. Niet gebruiken bij zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en mensen met een voorgeschiedenis van allergieën voor bijenkorfproducten.



De bijenkorfproducten van de laboratoria Arkopharma zorgen voor natuurlijke oplossingen om de keel te verzachten en het immuunsysteem te versterken dankzij het NKO-gamma ACTIVOX® Propolis op basis van Propolis en Honing.

PROPOLIS, EEN ECHT NATUURLIJK SCHILD!

Het is een **werkelijk schild** tegen externe agressies. Zowel, **antibacterieel, ontstekingsremmend als immuno-modulerend**, het is het ideale bestanddeel om te helpen winterkwaaltjes te voorkomen en te behandelen.

De voordelen ? Het helpt om:

- ➔ Tegen alle infecties en virusziektes te strijden, zoals een verkoudheid, griep, keelpijn, bronchitis of angina pectoris.
- ➔ Chronische hoest, laryngitis, rhinitis te verzachten dankzij de ontstekingsremmende eigenschappen.
- ➔ De weerstand van het lichaam te bevorderen tegen externe agressies dankzij antiseptische en fytobiotische eigenschappen.

HONING, EEN MUST VOOR DE GEZONDHEID!

Honing is sinds eeuwen bekend en wordt gebruikt in alle geneeskunden. Het zorgt voor een beschermende en verzachtende film op de slijmvliezen van de luchtwegen. Het verzacht zo de symptomen van de hoest en irritaties die erdoor worden veroorzaakt. Gebruikt als een kuur voor de groei en vermoeidheid, het zorgt voor een toename aan energie en de spieren, maar ook aan het hart en de hersenen. Het helpt ook om de assimilatie van mineralen (ijzer, calcium) te verbeteren.

DHIST'L,

het Belgische merk van duurzame mannencosmetica, waarborgt de natuurlijke oorsprong van de natuurlijke stoffen - zo'n 99% - en de doeltreffendheid van zijn producten. De mannenverzorging is een ernstige zaak voor DHIST'L: de mannenhuid heeft immers specifieke vereisten en vergt dan ook specifieke zorg, aangepast aan elk huidtype en zijn niet zomaar een afleiding van de producten voor vrouwen. Silybine is hiervoor de rode draad in het DHIST'L-gamma. Het is een krachtige anti-oxidant, afkomstig van de mariadistelzaden (*Silybum marianum*), lijkt geknipt voor de mannenhuid dankzij de klinisch bewezen anti-aging, verzachtende, zuiverende en matterende werking.



Atopische dermatitis (AD)

Treft 1 kind op 5 en kan verschijnen vanaf de leeftijd van 2 maanden.

De kans dat AD verschijnt verhoogt door een erfelijke factor.

1 ouder met AD verhoogt het risico op een atopische huid van 40 tot 50%

Met 2 ouders met AD stijgt dit cijfer tot 50 tot 80%.

Jeuk, rode uitslag, visuele verandering van de huid van het kind, slaapproblemen: de opstoten van eczema zijn ook de oorzaak van stress bij de ouders.



Stelatoxia® Intense van Mustela is een behandelende crème die de symptomen van eczema-opstoten doeltreffend aanpakt, de roodheid en de jeuk verzacht. Ze bevat 7% Ectoïn®, een natuurlijke beschermende stof van de celmembranen met een ontstekingsremmende werking. De formule bevat ook keramiden (lipiden), squalenen (een bestanddeel van talg), olijfolie en shea butter. Dit alles in een formule die voor 93% bestaat uit stoffen van natuurlijke oorsprong.

MÈME, het expert merk van dermo-cosmetische verzorging voor kwetsbare personen door diverse behandelingen kwetsbare personen, biedt heel wat comfort en glinstering in ons leven. Ecologische nagellak, verrijkt met silicium, een werkzame stof van plantaardige oorsprong waarvan bekend is dat het versterkend werkt op nagels die verzwakt, gegroefd of gespleten zijn door behandelingen of herhaaldelijke semi-permanente manicures. Ook geschikt voor zwangere vrouwen en mama's die borstvoeding geven.



81% biologisch gesourcete ingrediënten / 75% ingrediënten van natuurlijke oorsprong
76,5% biologisch gesourcete ingrediënten / 69,5% ingrediënten van natuurlijke oorsprong

Nagellak met namen van sterren
Yves en Marc... alle MÈME nagellakken dragen namen van dierbaren die het MÈME-team heeft verloren aan de gevolgen van kanker. Een manier om hulde te brengen aan hun moed, hun kracht en hun schoonheid.

MÈME nagellak,
Flacon 10ml, 10€30

Echinaforce actie

U VINDT BIJ DEZE FARMASSISTENTE EEN WOBBLER VAN ECHINAFORCE.

Om makkelijker een gesprek met een patiënt aan te gaan, raden wij u aan hem dicht bij deze producten op te hangen.



Boostez votre système immunitaire!

9 BELGEN OP DE 10 BESCHOUWEN DIABETES ALS EEN ERNSTIGE ZIEKTE, MAAR 4 OP DE 10 KENNEN DE SYMPTOMEN ER NIET VAN

Dexcom, producent van continue glucosemeters, peilde ter gelegenheid van de Wereld Diabetes Dag, naar de kennis van de Belgen over de ziekte. Hieruit bleek dat een ruime meerderheid (87%) diabetes beschouwt als een ernstige ziekte maar de kennis over de ziekte zeer beperkt blijft met een algemene score van 4,1 op 10 en dat bijna 4 op de 10 Belgen toegeven dat ze niet goed weten wat de ziekte precies omvat en er ook de symptomen niet van kennen.

De verbetering van de kennis zou uiteraard een eerste stap zijn in de strijd tegen de verspreiding van diabetes.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

"Diabetes is een belangrijk en vaak voorkomend gezondheidsprobleem. Nochtans kunnen we heel wat problemen voorkomen veroorzaakt door de ziekte indien we de diagnose op tijd stellen. Dat is het geval voor de twee vormen van diabetes. Daarom is het ook nodig dat inspanningen geleverd worden om die kennis te verbeteren bij de gehele bevolking," aldus prof. dr. Gillard.



Om de zichtbaarheid van diabetes te vergroten, sloeg Dexcom de handen in elkaar met de beroemde tattoo kunstenaar Sven Rayen van Studio Palermo. Hij ontwierp een speciale tekening voor een klever van het continue glucose meetsysteem Dexcom ONE waarmee men de sensor op de huid kan klevan. Het doel? Meer zichtbaarheid bekomen voor diabetes en de patiënten een uniek platform te bieden hun ervaring te delen via de hashtag #see-diabetes.

MetaRelax®

Ondersteuning tijdens en na de zwangerschap



Méér dan een standaard magnesiumsupplement:

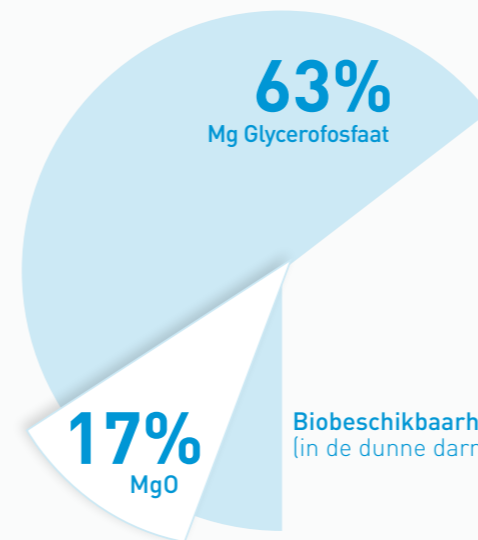
- ✓ Magnesiumglycerofosfaat: organisch magnesiumzout met een hoge biobeschikbaarheid
- ✓ Uitstekend verdragen door maag en darmen
- ✓ Helpt bij vermoeidheid¹
- ✓ Draagt bij tot een het behoud van een goede gemoedsrust¹
- ✓ Ondersteunt de normale werking van het zenuwstelsel en de spieren, ook deze van de baarmoeder²

MetaRelax® Tabletten	45 / 90 / 180 tabletten	CNK 3407-830 / 3407-814 / 3456-936
MetaRelax® Zakjes	20 / 40 / 84 zakjes	CNK 3407-806 / 3407-798 / 3606-886

¹magnesium, folaat | ²magnesium, vitamine D

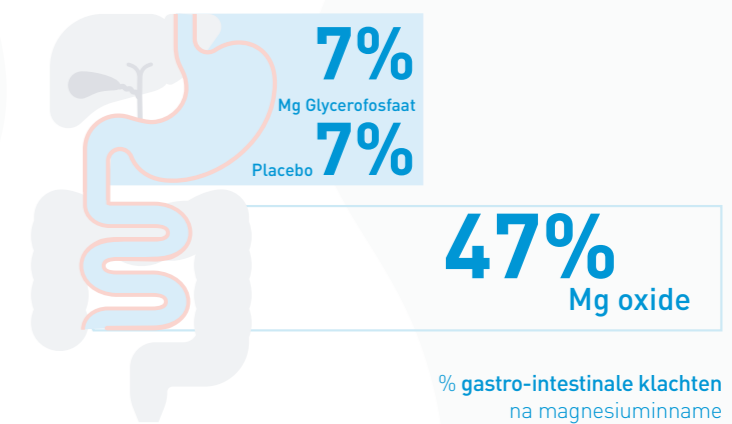


Magnesium glycerofosfaat heeft een superieure biobeschikbaarheid³...



Biobeschikbaarheid (in de dunne darm)

... waardoor het risico op gastro-intestinale klachten sterk gereduceerd wordt.⁴



³VYNCKIER AK, et al. Type of Magnesium Salt and Formulation Solubility Determines Bioavailability of Magnesium Food Supplements. Journal of Nutrition & Food Sciences, 2020, 10, 5-781.

⁴Driessens FC et Al, On formulas for daily oral magnesium supplementation and some of their side effects. magnesium Bull, 1993; 15 : 10-12

Nieuwe studies naar het antivirale effect van *Echinacea purpurea*

Respiratoire virussen behelzen niet alleen verkoudheidspathogenen, maar ook influenza- of coronavirussen. Deze laatste kunnen van dieren naar mensen overspringen via zoönose, zoals recentelijk het geval is geweest met het SARS-CoV-2-virus. De vaccins die sindsdien zijn ontwikkeld helpen effectief tegen ernstige ziekteprogressie, maar de muteerbaarheid van het virus lijkt langdurige immuniteit te ondermijnen, zoals doorbraakinfecties na vaccinatie uitwijzen. Er is dan ook dringende behoefte aan meer antivirale preparaten die minder gevoelig zijn voor virusmutaties en brede bescherming bieden die zo specifiek mogelijk is. Preklinische gegevens postuleerden een dergelijk effect voor *Echinacea purpurea* in 2020, maar hun overdraagbaarheid op mensen was onduidelijk (1). Er zijn nu meer gegevens over de medicinale plant beschikbaar gekomen.

Preventiestudie in de Covid-19-pandemie

De preventie van virusinfecties tijdens de Covid-19-pandemie en het werkzaamheidsspectrum van *Echinacea* op verschillende varianten van SARS-CoV-2 werd gedetailleerd onderzocht in twee onderzoekspapers. Een eerste gerandomiseerde, open-label, gecontroleerde klinische studie onderzocht het potentieel van *Echinacea purpurea* (EP) voor de preventie en behandeling van respiratoire virusinfecties, in het bijzonder SARS-CoV-2-infecties (2). De studie omvatte 120 gezonde vrijwilligers van 18-75 jaar. Ze werden willekeurig ingedeeld bij een groep met *Echinacea*-preventie of een vergelijkingsgroep zonder interventie. Na een aanloopweek doorliepen de deelnemers 3 preventiecycli van 2-2-1 maand met 2400 mg EP-extract per dag. Tussen elke cyclus werd de therapie gedurende een week onderbroken. Acute respiratoire symptomen werden behandeld met 4000 mg EP gedurende maximaal 10 dagen en de ernst ervan werd geregistreerd in een dagboek. Elke maand, en ook nog eens gedurende acute ziekte, werden routinematig neus-/keeluitstrijkjes en bloedstalen genomen. Detectie en identificatie van respiratoire virussen, zoals SARS-CoV-2, vond plaats aan de hand van serologie en RT-qPCR, waarmee ook de viral load werd vastgesteld.

Gedurende de periode van 5 maanden testten in totaal 21 stalen positief voor respiratoire virussen in de groep met EP-preventie vergeleken met 29 stalen in de vergelijkingsgroep, hiervan waren respectievelijk 5 en 14 stalen SARS-CoV-2-positief (RR = 0,37, $p = 0,03$). Er traden in totaal 10 en 14 symptomatische episodes op in de EP en vergelijkingsgroep, hiervan waren 5 en 8 Covid-19-ziekten (RR = 0,70, $p > 0,05$). Behandeling met EP van acute episodes reduceerde significant de algehele viral load met minstens 2,12 log, respectievelijk met meer dan 99% ($p < 0,05$). De tijd totdat patiënten weer virus-negatief testten nam af met 8,0 dagen in totaal ($p = 0,02$) en met 4,8 dagen voor SARS-CoV-2 ($p > 0,05$) vergeleken met de vergelijkingsgroep. Tot slot leidde de behandeling met EP tot een significante vermindering van koortsdagen (11 dagen vergeleken met 1 dag, $p = 0,003$), maar niet van algehele symptomatologie, wat verband zou kunnen houden met verschillen in gebruik van gelijktijdige

dag, $p = 0,003$), maar niet van algehele symptomatologie, wat verband zou kunnen houden met verschillen in gebruik van gelijktijdige medicatie. Er waren minder ziekenhuisopnames voor Covid-19 met *Echinacea*, hoewel het verschil niet statistisch significant was ($N = 0$ vs. $N = 2$). Al met al laat de studie een breed antiviraal effect van het EP-extract zien door preventie van SARS-CoV-2 en andere virusinfecties. De significant gereduceerde viral load in geïnfecteerde personen onderstreept dit effect en wijst op een extra optie voor preventie en behandeling. Hoewel dit een relatief kleine studie is, zijn de resultaten in de context van een andere nieuwe review over de preventie van endemische coronavirusinfecties door EP-extract bij volwassenen en kinderen (3).

Bovenstaande klinische studie werd uitgevoerd tussen november 2020 en mei 2021, toen de alfa-, bèta- en gammavarianten van SARS-CoV-2 dominant waren in Europa. Net als bij vaccinaties rijst bij *Echinacea* ook de vraag naar de overdraagbaarheid van resultaten naar nieuwe varianten, zoals delta of omikron. Een tweede paper onderzocht daarom het antivirale werkingsmechanisme van EP en het werkingspectrum op coronavirussen in het algemeen.

Echinacea remt de endocytose van SARS-CoV-2

Een internationaal team van onderzoekers van 6 universiteiten bestudeerde parallel het effect van EP op zorgelijke varianten (Variant of Concerns - VOC) van SARS-CoV-2 en op een pseudovirus dat alleen de spike-receptor tot expressie brengt. *Echinacea* inactiverde alle VOC's in ongeveer dezelfde mate: alfa-, bèta-, gamma-, eta- of deltavarianten werden volledig geremd met minder dan 25 µg/ml EP in vitro. Het principe van het meerstoffenmengsel van plantenextracten, dat minder gevoelig zou kunnen zijn voor virale mutaties en de opkomst van nieuwe varianten, werd voorgesteld als een mogelijke verklaring voor de brede antivirale bescherming. In een eerdere publicatie (Signer et al, 2020) werd tegengeworpen dat alleen direct contact met *Echinacea* het virus inactiverde, wat de klinische relevantie in twijfel zou kunnen trekken. Een nieuwe benadering stelde daarom vast wat de resultaten van preventieve behandeling van epitheelcellen (zonder voorbehandeling van het virus) zouden zijn: Slechts 20 µg/ml EP remde sequentiële infectie met SARS-CoV-2 volledig.

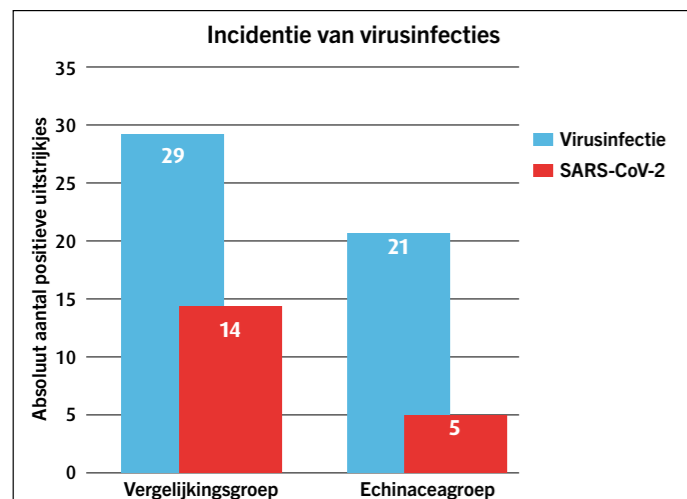
Aldus werd voor de eerste maal een celbeschermend effect aangetoond, dat centraal zou kunnen staan in de preventie. Preliminair studies veronderstellen nu dat EP een wisselwerking heeft met TMPRSS-2, een serineprotease dat in dezelfde mate nodig is voor de endocytose van alle varianten van het coronavirus. Dit zou een nieuwe, veelbelovende aanpak in de strijd tegen SARS-CoV-2 kunnen betekenen (4).

Conclusie

Het extract van *Echinacea purpurea* laat significante antivirale activiteit zien en vermindert het risico op respiratoire virusinfecties, zoals SARS-CoV-2. Doordat het de viral load in geïnfecteerde personen significant vermindert, biedt het een ondersteunende optie bij bestaande interventies zoals vaccinatie. Het extract zou ook een nuttige optie kunnen zijn voor het beheersen van bestaande en toekomstige mutaties van het SARS-CoV-2-virus, terwijl verdere studies zeker gerechtvaardigd zijn.

Literatuur:

- 1) Signer J, et al. In vitro virucidal activity of Echinacea purpurea preparation, against coronaviruses, including common cold coronavirus 229E and SARS-CoV-2. *Virology*. 2020 Sep 9;17(1):136.
- 2) Kolev et al. Echinacea purpurea for the Long-term Prevention of Viral Respiratory Tract Infections during COVID-19 Pandemic: A Randomized, Open, Controlled, Exploratory Clinical Study. *medRxiv* 2021.12.10.21267582; doi: <https://doi.org/10.1101/2021.12.10.21267582>
- 3) Nicolussi S, Gancitano G, Klein P, Stange R, Ogal M. Echinacea as a Potential Weapon against Coronavirus Infections?: A Mini-Review of Randomized Controlled Trials. GA conference (Poster), 2021, Bonn, Germany.
- 4) Vimalanathan S, et al. Broad antiviral effects of Echinacea purpurea against SARS-CoV-2 variants of concern and potential mechanism of action. *bioRxiv* 2021.12.12.472255; doi: <https://doi.org/10.1101/2021.12.12.472255>



Is er een verband tussen acne en voeding?

Een uitgebreid, onbeperkt literatuuronderzoek van MEDLINE (tussen oktober en november 2021) onderzocht het verband tussen voeding en acne.

Het besloot dat de consumptie van voedingsmiddelen met een hoge glycemische index en, in bepaalde populaties, van zuivelproducten een schadelijke rol speelt bij het ontstaan en de ernst van acne.

Andere gerandomiseerde studies zijn nodig om mogelijke verbanden volledig te karakteriseren. U kunt in de apotheek daarom geen specifiek dieet aanbevelen. Alleen voedingsmiddelen met een hoge glycemische index bevorderen acne. Anderzijds kunnen zuivelproducten, met name magere melk, ook acne verergeren wanneer ze in grote hoeveelheden worden verbruikt (2-3 keer per dag in vergelijking met eenmaal per week). Dit kan te wijten zijn aan de aanwezigheid van hormonen en bepaalde componenten van melkstimulerende insuline en IGF-1 (insuline-achtige groeifactor) waarvan de verhoging verband houdt met acne.



Is echinacea nuttig voor het voorkomen van SARS-CoV-2-infectie?

Ademhalingsvirussen bevatten niet alleen stoffen die verantwoordelijk zijn voor een verkoudheid, maar ook het griepvirus of coronavirussen. Deze kunnen van dier op mens overgaan door zoönose, zoals het SARS-CoV-2-virus. De vaccins die sindsdien zijn ontwikkeld, voorkomen effectief ernstige vormen van de ziekte, maar de variabiliteit van het virus lijkt de langdurige bescherming te bedreigen, zoals blijkt uit infecties die optreden bij gevaccineerde mensen. Andere aan vaccinatie gelinkte antivirale bereidingen, die minder gevoelig zijn voor virusmutaties en een zo breed mogelijke niet-specifieke bescherming bieden, zijn dan ook nuttig in ons advies.

Preklinische data suggereerden een dergelijk effect in 2020 voor *Echinacea purpurea*. Deze preklinische werkzaamheid is intussen bevestigd door verschillende recente onderzoeken, waaronder een gerandomiseerde, open, gecontroleerde klinische studie. De resultaten van dit werk toonden aan dat het extract van *Echinacea purpurea* een duidelijk antiviraal effect vertoont, terwijl het het risico op virale infecties van de luchtwegen, waaronder SARS-CoV-2, vermindert. Dankzij de beduidende vermindering van de virale lading van geïnfecteerde mensen biedt dit extract een extra aanvulling op bestaande interventies zoals vaccinatie. Bovendien zou het extract een nuttige optie kunnen zijn om huidige en toekomstige mutaties van het SARS-CoV-2-virus te controleren. Uiteraard zou het ongetwijfeld nuttig zijn om verdere studies uit te voeren.

Vragen van patiënten



DE GIDS VAN DE BELGISCHE WIJNEN 2023



Vino.be stelt na de succesvolle lancering vorig jaar nu de tweede editie van de veelbesproken Gids van de Belgische Wijnen voor. In deze Gids vindt u naast een **algemene voorstelling** van de Belgische wijnbouw met alle cijfers erop en eraan, ook een **selectie van de beste Belgische wijnen** met geïllustreerde voorstelling van de geselecteerde wijndomeinen.

De gids is **een uitstekende weerspiegeling** van het Belgische wijnlandschap, met een relevante vertegenwoordiging van wijnen uit het noorden en het zuiden van het land.

De selectie van de wijnen werd gemaakt door een jury van wijnprofessionals, door middel van een blinde degustatie waarvan de resultaten elektronisch werden verwerkt volgens de criteria van de **Concours Mondial van Brussel**. In totaal werden ruim 200 wijnen geproefd. 179 wijnen werd geselecteerd en van commentaar voorzien. Slechts 13 wijnen kregen de hoogste score van 5 sterren.

Auteurs: Dirk Rodriguez en Baudouin Havaux. Uitgeverij Vinopres NV, 210 pp. Richtprijs €19,90

Het ideale eindejaarscadeau voor elke wijnliefhebber

Kopen of bestellen

Te koop in Standaard Boekhandel, online via bol.com of via deze link met gratis verzending : vino-be.myshopify.com/products/de-gids-van-de-belgische-wijnen-2023



TE
WINNEN

Nachtcrème van XANTHO, de ultieme nachtverzorging voor zeer droge huid

Deze crème met water in olie heeft een formule met water binnen en olie buiten, waardoor de huid steeds kan blijven ademen. De huid herstelt zich dan de hele nacht. Bovenop de intense hydratatie, verzachten ook de lijntjes en rimpels, wordt de huid lichter en ze krijgt meer glans. Belangrijk nog: de werkzame stof Xanthohumol bevindt zich in de waterige fase en kan dus meteen doordringen in de huid. Bovenop de intense hydratatie geniet de gebruiker ook van het anti-aging effect van het zeer krachtige Xanthohumol.

De formule

Xanthohumol: is een extract van de hopbloem en een zeer krachtig natuurlijk antioxidant dat doeltreffend optreedt tegen alle tekens van de huidveroudering. Het verbetert de huidstructuur door de afbraak van het collageen en de elastine af te remmen, voorkomt en bestrijdt pigmentvlekken, beschikt over een ontstekingsremmende en antibacteriële werking en voorkomt onzuiverheden en roodheid.

Jojoba-olie: vormt een uitstekende basis voor een hydraterende crème, zorgt voor een beschermende laag, regelt de talgafscheiding, verstopt de poriën niet en bevat natuurlijke vormen van vitamine E en gezonde vetzuren.

De prijs
potje van 50ml: 47,00€



Essential Cleansing van ISDIN, voor een schitterende huid het hele jaar door

Deze reinigende olie voor het gezicht, die tegelijk zacht en licht is, verwijdert doeltreffend de sporen van waterproof make-up en overblijvende waterbestendige zonnecrème, vervuilende stofjes en ook overtollige talg. De Oil-to-milk textuur zorgt ervoor dat ze zich omvormt tot een aangename emulsie bij contact met water. Ze reinigt op die manier de huid heel diep, behoudt de hydratatie van de huid en haar lipidenbarrière en zorgt voor een glanzende, stralende huid. Deze zorg bestaat uit 85% natuurlijke stoffen en is geschikt voor alle huidtypes, met inbegrip van een vette en gevoelige huid.

De formule

- **De olijfolie** treedt op als een ontschminkend middel dankzij de olie, zorgt ook voor een voedend en anti-oxiderend aspect en heeft ook een beschermende en herstellende werking.
- **De zonnebloemolie** die veel omega-6 en 9 bevat, heeft een herstellende en ontstekingsremmende werking, die zichtbaar de aanschijn van het gelaat verbetert en de werking van de huidbarrière versterkt.
- **Scharlei:** voorkomt bruine vlekjes en bevordert een glanzende teint. Isdinceutics Essential Cleansing wordt dermatologisch getest en zeer op prijs gesteld door veel gebruiksters. Isdinceutics Essential Cleansing is geschikt voor alle huidtypes, ook het vette en het gevoelige type.



De prijs

Pompflesje 200 ml: 24,60€

Phytocyane Réactionnelle van PHYTO, versterkt de haarvezels en remt de massale haaruitval

Deze zorg is doeltreffend tegen haaruitval en zorgt voor een verbetering van de kwaliteit en de schoonheid van het haar. Men kan het gebruiken bij reactionele haaruitval die zich uit via een plotse en massale haaruitval te wijten aan een eenmalige gebeurtenis zoals stress, zwangerschap, een dieet...

De formule

3 ongezien werkzame stoffen die de haaruitval belemmeren en het haar opnieuw volume, sterkte en glans geven:

- Extract van Ginkgo Biloba (tegen haaruitval)
- Eiwitten van zijde.
- Tulpenextract (versterking)

Het gebruik

De ampul afbreken en in de applicator brengen. De volledige ampul op het haar druppelen na de shampoo, op het afgedroogde haar, lok per lok. Zachtjes masseren en niet spoelen. Een kuur van drie maanden aanhouden met 3 ampullen per week de eerste maand en dan 1 ampul per week gedurende twee maanden.

De prijs

Verpakking met 12 ampullen van 5ml: 45,00€





Liposomale voedings-supplementen van de laboratorie Revogan

Het liposomale gamma van Revogan bevat 3 producten:

LIP-O-VITAMINE C, LIP-O-VITAMINE D en LIP-O-MAGNESIUM.

Liposomale voedings-supplementen zijn een grote innovatie op het vlak van voedingssupplementen doordat ze erg goed opgenomen worden door het lichaam. Dankzij de technologie van liposomale supplementen breekt het maagzuur de actieve stoffen van het supplement, zoals vitamines en mineralen, niet vroegtijdig af wat voor een optimale opname zorgt.

Voordelen van deze liposomale voedings-supplementen:

- Betere opname.
- Hogere biologische beschikbaarheid.
- Geen vroegtijdige afbraak in het maagdarmkanaal.
- Maag- en darmvriendelijk.

De prijs

LIP-O-VITAMINE C
60 capsules: 29,95€
LIP-O-VITAMINE D,
30 capsules: 24,95€
LIP-O-MAGNESIUM,
60 capsules: 29,95€

MAXI 3000 D 'by Biocure' van de laboratoria QUALIPHAR, 3000 IE vitamin D via 1 verstuiving per dag.

Vitamine D in een spray dat is een vernieuwende toedieningsvorm die zorgt voor een grote biobeschikbaarheid, prima gebruiksgemak en dus ook voor een betere therapietrouw. De spray zorgt voor een snelle absorptie via de mondslijmvliezen.

- één keer per dag
- bevat geen suiker
- geschikt voor vegetariërs

De prijs

Mondspray 10 ml: 17,95€
(goed voor twee maanden behandeling)



Mondspray zorgt voor een optimale absorptie van een dagelijkse dosis vitamine D.



dermatologisch getest

EYE THERAPY PATCH van Talika, de eerste herbruikbare patch die onmiddellijk gladmaakt

De formule

- Een gel van plantaardige oliën geïnfuseerd met keramiden die op een progressieve manier de werkzame stoffen vrij geeft en daardoor de indringing in de huid begunstigt.
- Keramiden
- Plantaardige olie van muskaatrozen, tarwekiemen en avocado.
- Shea butter
- Natuurlijke bron van vetzuren, vitamine A en B.

De tips voor gebruik

Aanbrengen onder elk oog, op een gereinigde en droge huid en vervolgens 15 tot 30 minuten laten liggen.

Na elk gebruik de patches bewaren in een metalen doosje of zakje.

Ze kunnen worden gespoeld met water en gedroogd aan de lucht.

Ze kunnen driemaal hergebruikt worden.

De prijs

Eye Therapy Patch Solo: 7,10€

CBD-PHAR® Large Spectre + Curcumine, een oliemerk van CBD

Dit merk biedt bereidingen van CBD aan samengesteld met andere natuurlijke werkzame stoffen met een bewezen doeltreffendheid.

De formule

1 ml bevat 20 druppels olie en bevat 25 mg CBD en 25 mg zuivere curcumine. CBD-PHAR® bevat minder dan 0,2% THC en heeft dus geen psychoactieve werking. Hierdoor behoort het niet tot de wetgeving op de verdovende middelen en het is dan ook legaal in België. Elk lot CBD-olie van CBD-PHAR® wordt trouwens geanalyseerd door een erkend en onafhankelijk laboratorium.

De prijs

Flesje van 30 ml: 84,50€



In topvorm deze herfst!

Volop vitaal¹

Acerola, ashwagandha en shiitake: een versterkend trio!



Jouw bondgenoot tegen vermoeidheid²

Drie krachtige en makkelijk opneembare magnesiumzouten

Een immu- teitsboost³

Natuurlijke vitamine D3 – 2000 UI

Voedingssupplementen te koop in apotheken en drogisterijen.

Acerola 750 (50 caps. CNK 3187-457 • 90 caps. CNK 3019-965 • 180 caps. CNK 4508-818)

Magnesium Quatro 900 (60 caps. CNK 3202-983 • 90 caps. CNK 3507-001 • 180 caps. CNK 4509-303)

Natur-D 2000 (100 caps. CNK 3729-308 • 200 caps. CNK 3729-316)

¹ Vitamine C draagt bij tot de goede werking van het immuunsysteem en vermindert vermoeidheid. ² Magnesium helpt om vermoeidheid te verminderen. ³ Vitamine D3 draagt bij tot gezonde botten en een goed werkend immuunsysteem.

Doeltreffende, toegankelijke gezondheidsproducten in harmonie met de natuur. Ontdek ons volledige gamma op be-life.eu

BELGISCH **LABORATORIUM**

BLAASONTSTEKING?

SNEL, FEMANNOSE[®] N!



Op te lossen →

Behandelt blaasontsteking en urineweginfecties.

MET
D-mannose

ZONDER
risico op
resistentie*

ZONDER
voorschrift

- ✔ Vanaf 14 jaar
- ✔ Geschikt voor zwangere en borstvoeding gevende vrouwen**
- ✔ Geschikt voor diabetici
- ✔ Fruitsmaak



* In Europa worden jaarlijks 33.000 sterfgevallen in verband gebracht met antibioticaresistentie. Bron: WGO, Report 2019.

**Aan vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven wordt geadviseerd om het product pas te gebruiken na overleg met de arts.

Vrij te verkrijgen in de apotheek per 14 of 30 zakjes. Medisch hulpmiddel van klasse IIa