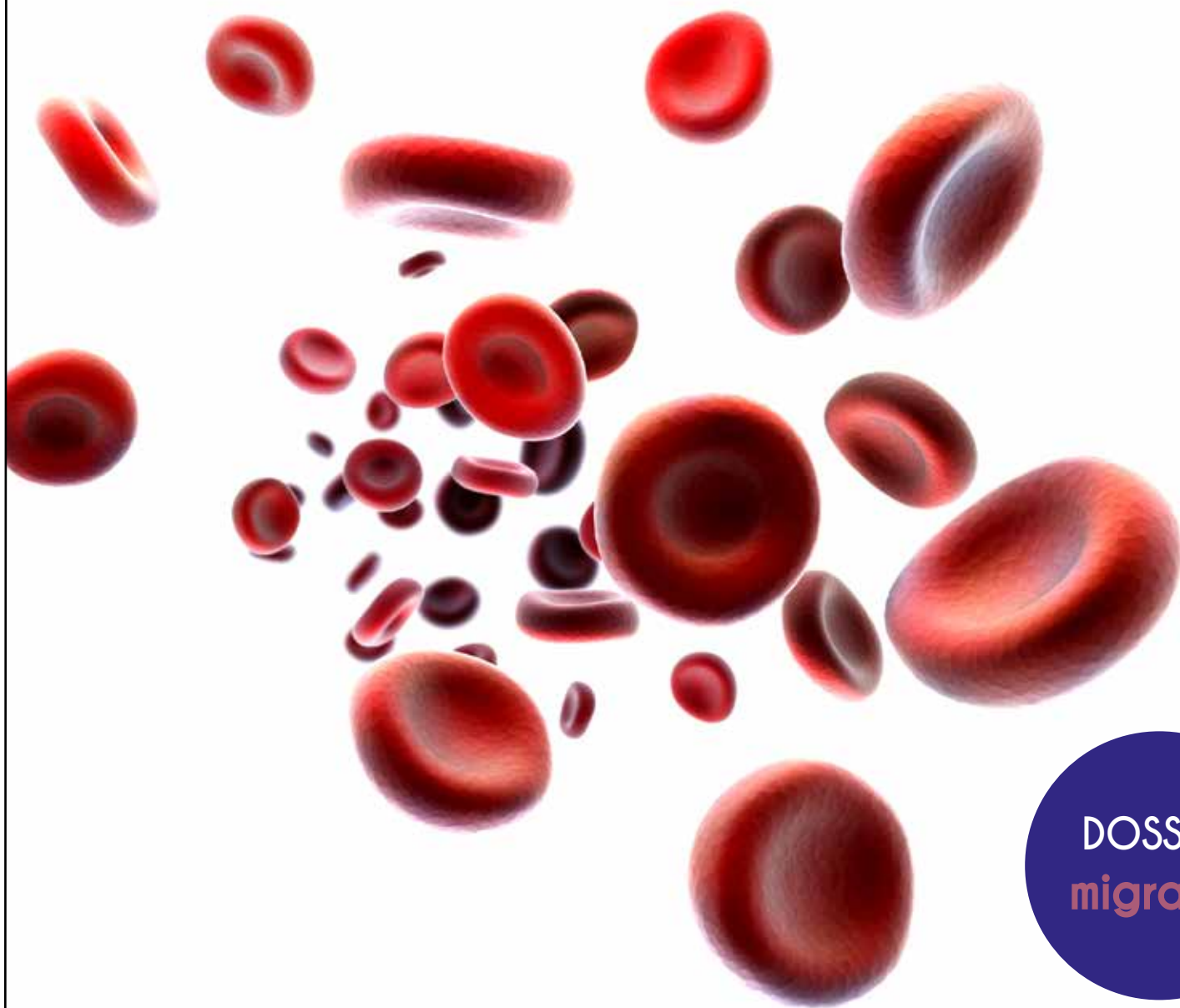




## ► Blijven leren DE BLOEDVERDUNNERS



DOSSIER  
migraine

Actualiteit  
NIEUWE CARDIO-  
VASCULAIRE  
RISICO'S

Beroep  
DE AFLEVERING VAN DE  
EXACTE HOEVEELHEID  
ANTIBIOTICA

Dermatologie  
DE LOKALE  
BEHANDELING  
VAN ACNE

Voedingsallergie  
PREVENTIE  
BIJ KINDEREN

# IMMUDDEFENSE™

FORTE

## Voel je snel terug jezelf!

—  
Meest voorgeschreven door artsen!  
—

### All-in-one supplement ter ondersteuning van het herstel én het immuunsysteem!\*

- ✓ Ondersteunt het herstel
- ✓ Ondersteunt de immuniteit
- ✓ 1 tablet / dag



ImmuDefense® Forte 30 tabl. CNK 4234-654  
ImmuDefense® Forte 60 tabl. CNK 4270-815

Ook beschikbaar in het gamma:  
ImmuDefense®, ondersteuning van het immuunsysteem en voor meer energie  
& ImmuDefense Junior®, ondersteuning van de weerstand en groei bij kinderen.



\*ImmuDefense® bevat vitamine C, vitamine D, zink en selenium, die het immuunsysteem ondersteunen.  
†RedData-Cat. [OT05] 06.A Immunostimulant Prep - RX - MAT 08/2023



## Welkom op mijn blog!

Wat ons motiveert hier op de redactie is het lezen, sorteren en analyseren van alle informatie die voor u van pas kan komen bij uw werk. De (r)evolutie op het vlak van de technologie in de gezondheidszorg is alomtegenwoordig en zorgt voor nieuwe manieren van leven, een andere organisatie van de samenleving en van onze eigen zorg. En dus hebben we deze keer geen excuses meer want er is geen ontkomen aan! Digitaal is intussen een vaste en een meerwaarde!

Vandaag starten we immers met veel enthousiasme, verwachtingen en nieuwsgierigheid onze blog **Farmassistente.be**. De blog zal ons tijdschrift niet vervangen, maar wel de band die we met u hebben opgebouwd, uitbreiden. Tegelijk zorgen we voor een modern beeld dankzij het beheerste gebruik van de bestaande tools.

De website is het resultaat van een lang proces van nadenken en schrijven, gespreid over meerdere maanden, om u uiteindelijk een modern, gemakkelijk en interactief hulpmiddel aan te bieden.

De blog fungeert als een geheugensteun om vergeten of soms ergens in de apotheek vertoevende informatie terug te vinden en levert ook onmiddellijk ad-hocadvies. U vindt er info om uw kennis te verdiepen, een stroom wetenschappelijk nieuws, uitwisselingen met verschillende gesprekspartners (patiënten, apothekers, artsen, laboratoria...), een vergelijking van uw ideeën met die van anderen, een manier om u te helpen ontluikende ideeën en houdingen over bepaalde onderwerpen en een middel om uw beroep te verdedigen.

Deze nieuwe portal wil vooral ook dynamisch zijn, net zoals dit magazine. Aarzel dan ook niet om ons uw opmerkingen en ideeën toe te sturen. U kunt ons ook zelf nieuws sturen, dat verdient te worden verspreid. Wij zullen daar bijzonder aandachtig voor zijn. Wij van onze kant streven ernaar om deze blog regelmatig bij te werken, zodat we u dagelijks nuttige informatie kunnen brengen.

Kortom, ga mee op de weg naar verandering! We zien elkaar dus op... **Farmassistente.be**.

De redactie

Inhoudstafel  
FORMATIE

|   |       |
|---|-------|
| <b>Actualiteit</b>                        |       |
| Nieuws                                    | 04-05 |
| Nieuwe cardiovasculaire risico's          | 06    |
| <b>Beroep</b>                             |       |
| IMV voor antibiotica verplicht            | 09    |
| Nieuwe covid-vaccinatie van start         | 10-11 |
| VIDIS of afleveringshistoriek beschikbaar | 13    |
| <b>Blijven leren</b>                      |       |
| De bloedverdunders                        | 15-20 |
| <b>Gezondheid</b>                         |       |
| De hypercholesterolemie in 6 antwoorden   | 22-23 |
| <b>Dossier Migraine</b>                   | 25    |
| Niet 1 migraine                           | 26-28 |
| De behandeling                            | 29-30 |
| Bemoedigende vooruitzichten               | 31    |
| <b>Voeding</b>                            |       |
| Preventie van VA bij kinderen             | 34-35 |
| <b>Het cijfer</b>                         |       |
| Belgen klagen over slaapkwaliteit         | 37-39 |
| <b>Dermatologie</b>                       |       |
| De begeleiding bij acne                   | 40-42 |
| <b>Case</b>                               |       |
| Jeuk aan de armen                         | 45    |
| Haarverlies                               | 47-49 |
| <b>Dierenarts</b>                         | 51    |
| <b>Vragen van patiënten</b>               | 53-54 |
| <b>Info labo</b>                          | 57-58 |
| <b>Nieuws</b>                             | 61-62 |



MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 174 - SEPTEMBER 2023 - TARIEF 1,50€

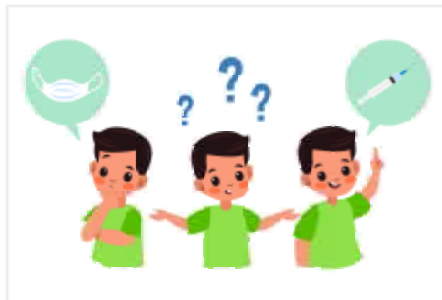
Verantwoordelijke uitgever: Farmapress bvba/sprl. - Leuvensesteenweg 431 D - 1380 Lasne • Directeur van de publicatie: Valérie Decallonne 0475/23 53 98 - vdc@editionventures.be • Marketing Directeur: Nathalie Fisse - 0495/90 60 15 - nfi@editionventures.be • Redactie: Nathalie Evrard, apotheker - Virginie 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!



## Update over Bexsero® na 5 jaar

Bexsero®, dat sinds 2017 verkrijgbaar is in België, beschermt gevaccineerde kinderen gedeeltelijk tegen invasieve meningokokkeninfecties van serogroep B en de bescherming houdt waarschijnlijk 2 jaar aan. Er is geen effect op het orofaryngeale dragerschap en daarom ook geen effect op de overdracht, net zo min als er groepsimmuniteit bestaat. Gezien de onduidelijkheid over de omvang van de effectiviteit en de beschermingsduur van dit vaccin tegen deze zeer ernstige maar zeldzame ziekte, blijft de vaccinatie een dilemma. Men moet ook rekening houden met de kosteneffectiviteit.

### Dit moet u weten

De Hoge Gezondheidsraad beveelt de systematische vaccinatie tegen meningokokken type B niet aan, maar zegt wel dat dit individueel kan worden overwogen voor kinderen van 2 maanden tot 5 jaar en bij jongvolwassenen van 15 tot 19 jaar.

### UW ADVIES

Voor kinderen jonger dan 1 jaar is het vaccinatieschema 2 injecties + 1 booster dosis.

Bron: BCFI folia augustus 2023

## Verborgen alcohol in bereidingen voor kinderen

Voedingssupplementen, kruiden- en homeopathische bereidingen of geneesmiddelen kunnen alcohol bevatten, zodat een kind of adolescent die dit soort middelen gebruikt aanzienlijke doses alcohol (tot enkele grammen) per week kan innemen. Deze alcohol wordt gebruikt en toegevoegd als oplosmiddel, hulpstof, eenvoudig conserveermiddel of zonder grondige reden.



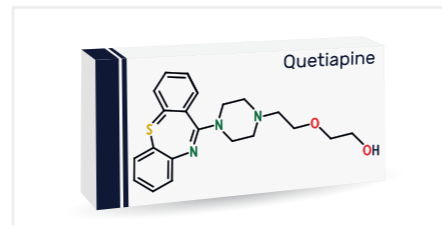
De Hoge Gezondheidsraad stelt vast dat het momenteel moeilijk is om de aanwezigheid en hoeveelheid van ethanol duidelijk in kaart te brengen, omdat alleen alcoholische dranken hun alcoholgehalte moeten aangeven en voedingssupplementen in vloeibare vorm niet tot deze categorie behoren.

## Veilig en effectief gebruik van geneesmiddelen die quetiapine bevatten

Tijdens de behandeling met geneesmiddelen die quetiapine met directe of met verlengde afgifte bevatten, bestaat er een risico op extrapiramidale symptomen en slaperigheid.

Gezien het risico op een verslechtering van het metabolische profiel, inclusief veranderingen in gewicht, bloedglucose en lipiden, moeten de metabolische parameters van patiënten bij aanvang van de behandeling

worden beoordeeld en tijdens de behandeling regelmatig gecontroleerd.



### UW ADVIES

Quetiapine moet dan ook best voor het slapengaan toegediend om het risico op sedatie overdag te beperken.

## Het gebruik van antipsychotica in België

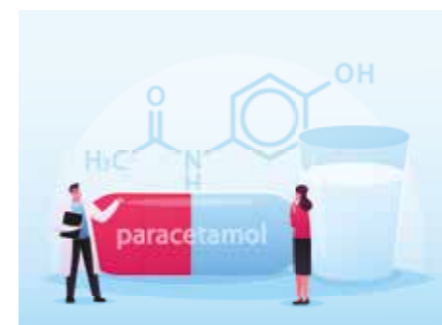
In 2021 gebruikte 3,5 % van de volwassen Belgen minstens 1 antipsychoticum. Dit cijfer betekent dat de voorbije tien jaar het gebruik zeer lichtjes daalde.

Ze worden ingezet bij de behandeling van psychotische stoornissen en ook voorgeschreven voor 'off-label'-indicaties, waaronder gedrags- en psychologische symptomen die verband houden met dementie, verwarring, agitatie en slapeloosheid.



### Dit moet u weten

De meeste psychotische stoornissen laten zich al vóór de leeftijd van 30 jaar voelen, maar het kan vele jaren duren voor de behandeling start.

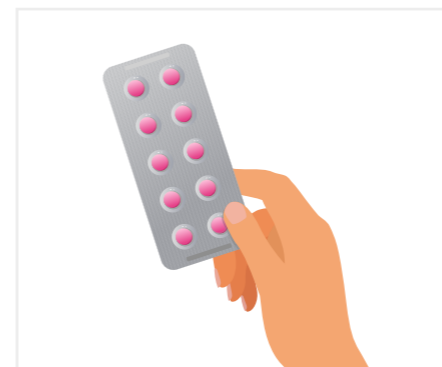


## Paracetamol, oppassen voor vergiftiging

In ons land zijn niet minder dan 40 verschillende specialiteiten op de markt die paracetamol alleen of in combinatie bevatten. Patiënten kennen echter niet altijd de samenstelling van deze producten.

De gelijktijdige inname van meerdere van deze geneesmiddelen zonder dat de patiënt zich daarvan bewust is, is een oorzaak van een overdosis. In België blijft het aantal vergiftigingsgevallen zeer hoog. Bij volwassenen zijn er problemen te verwachten vanaf een dosis van 10 g en bij kinderen vanaf 150 mg/kg lichaamsgewicht. Samen met de aanwezigheid van risicofactoren kan bij lagere doses ook toxiciteit voorkomen.

Bron: BCFI juni 2023



## Anticonceptie-advies

Oestrogeen-progestageenmiddelen kunnen gelinkt worden met een verhoogd risico op cardiovasculaire accidenten, vooral bij rokers en vrouwen ouder dan 35 jaar. Het risico op een diepe veneuze trombose is groter bij combinaties die een progestageen van de derde generatie (desogestrel, gestodeen), drospirenon, cyproteron of dienogest bevatten.

Progestageen-monopreparaten en spiraaltjes kunnen veiligere opties zijn.

Bron: BCFI folia augustus 2023

## Sarcoom, wat een sarcoom?

Een sarcoom is een kwaadaardige tumor die zich ontwikkelt in de weefsels die de verschillende organen van het lichaam omringen en ondersteunen: vet, spieren, pezen, botten, enz. Ze zijn grotendeels miskend, maar gelukkig zeldzaam en maar komen vaker voor bij jongeren.



### Dit moet u weten

Bij een snelle zwelling van de huid of spieren bijvoorbeeld en aanhoudende pijn moet men reageren. Als het echt een sarcoom betreft, is het belangrijk om snel te handelen.

Bron: Stichting tegen Kanker



## Longkanker bij vrouwen

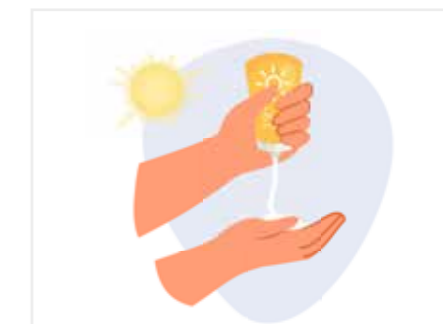
De incidentie van longkanker bij vrouwen neemt nu de tweede plaats in en dit houdt direct verband met de toename sinds enkele jaren van het roken bij vrouwen, waarvan de gevolgen vandaag de dag voelbaar zijn.

Het is dan ook essentieel om te blijven inzetten op preventie en om rokers te ondersteunen bij het stoppen met roken.

## Hormoonverstoorders en zonnebrandmiddelen

Hormoonverstoorders die worden geïntroduceerd omwille van hun schadelijke effecten op de gezondheid, bevinden zich soms ook in zonnebrandmiddelen. Ideaal gebruikt men er zo min mogelijk, maar het

aanbrengen van zonnebrandcrème blijft een noodzaak wanneer men zich blootstelt aan de zon. De officiële WHO-aanbevelingen over zonbescherming plaatsen het aanbrengen van zonnebrandcrème echter slechts op de laatste plaats. Het beste is om de basisaanbevelingen op te volgen, namelijk zichzelf beschermen met voldoende kleding, een goede zonnebril en een hoed, in de schaduw blijven en blootstelling tijdens de heetste uren vermijden.



### UW ADVIES

De voorkeur geven aan producten met de minste bestanddelen. Hoe minder stoffen er zijn, hoe minder risico er is op het combineren van verstoorders. Het verdient ook de voorkeur om crèmes te verbieden die zorgwekkende stoffen of nano-deeltjes bevatten (bijvoorbeeld titaniumdioxide).



## «Maak van patiënten de actoren van hun eigen veiligheid»

Dit was het thema van de Wereldpatiëntveiligheidsdag 2023.

Uit gegevens blijkt dat wanneer patiënten als partners worden betrokken bij de zorg die zij krijgen, de veiligheid, de patiënttevredenheid en de gezondheidsresultaten aanzienlijk verbeteren.

Bron: WHO

Michèle Koerperich

# Nieuwe cardiovasculaire risicofactoren

**De hart- en vaatziekten blijven het nummer één in België** en zijn jaarlijks verantwoordelijk voor meer dan een derde van de sterfgevallen. In 10% van de gevallen raken deze sterfgevallen mensen jonger dan 65 jaar. Het steeds weer onder de aandacht brengen van de risicofactoren en de systematische bijsturing ervan is een absolute noodzaak.

De hart- en vaatziekten (HVZ) zijn de belangrijkste oorzaak van voortijdige sterfte en invaliditeit in de doorsneebevolking en volgens de WHO neemt de incidentie van HVZ wereldwijd nog toe.



DE RISICOFACTOREN DIE BIJDRA-  
GEN TOT HET ONTSTAAN EN DE  
VERERGERING VAN HART- EN VAAT-  
ZIEKTEN ZIJN MOMENTEEL GOED  
BEKEND EN AANGEHOORD:

Hypercholesterolemie

Hoge bloeddruk

Diabetes

Obesitas

Roken

Te weinig lichaamsbeweging

Ondanks de implementatie van de preventieve maatregelen en farmacologische behandelingen om deze risicofactoren te corrigeren (hypcholesterolemische middelen, antihypertensiva, anticoagulantia, enz.), blijft het sterftcijfer gelinkt aan hart- en vaatziekten hoog.

Een artikel gepubliceerd in The American Journal of Medicine wijst nu nieuwe risicofactoren aan. Het beheer of de correctie ervan zou een manier kunnen zijn om beter om te gaan met cardiovasculaire risico's.

## ▣ Een systemische ontsteking

Sommige ziekten die worden gekenmerkt door systemische ontstekingen kunnen een cardiovasculaire risicofactor zijn.

Bij patiënten die onlangs een jichtaanval hadden bv., is de kans op een acuut cardiovasculair accident zoals een hartinfarct of beroerte bijvoorbeeld groter. Patiënten met reumatoïde artritis, systemische lupus erythematosus of de ziekte van Crohn hebben ook een grotere kans op premature en extreem premature bijkomende coronaire hartziekte. Ten slotte hebben patiënten met psoriasis tot 50% meer kans om HVZ te ontwikkelen.

## ▣ De factoren bij moeder en kind

De volgende moeder- en kindfactoren zijn gelinkt aan een verhoogd risico op de ontwikkeling van HVZ: zwangerschapsdiabetes, zwangerschapsvergiftiging (of pre-eclampsie), de bevalling van een kind met een laag geboortegewicht, een voortijdige bevalling en een vroegtijdige of chirurgische menopauze. De factoren die het risico verhogen op coronaire hartziekten, gelinkt aan elk van deze aandoeningen, zijn niet bekend, maar ze kunnen het resultaat zijn van verhoogde cytokines en oxidatieve stress. Ook interessant is de link tussen een trauma in het vroege leven en het risico op ongunstige HVZ-uitkomsten bij patiënten van jonge en middelbare leeftijd met een voorgeschiedenis van een hartinfarct.

Transgenderpatiënten die zich aanmelden voor genderbevestigende zorg lopen ook een verhoogd CV-risico. Bij deze patiënten zou het verhoogde risico op coronaire hartziekten verband kunnen houden met hoge angst- en depressiecijfers.

## ▣ De omgevingsfactoren

Een lage sociaaleconomische status werd een risicofactor. De toenemende psychosociale stressfactoren, beperkte onderwijs- en economische kansen en een gebrek aan invloed van leeftijdsgenoten die gezondere keuzes aanmoedigen, kunnen stuk voor stuk elementen zijn die leiden tot vaker voorkomende HVZ bij mensen met een zwakkere sociaaleconomische achtergrond.

De luchtverontreiniging kostte in 2019 naar schatting wereldwijd 9 miljoen mensen het leven, waarvan 62% te wijten was aan beroerten en 31,7% aan coronaire hartziekten.

Ernstig vervuilde milieuaerosolen bevatten verschillende giftige metalen zoals lood, kwik, arseen en cadmium. Zelfs een voorbijgaande blootstelling aan verschillende luchtverontreinigende stoffen kan het ontstaan van een acuut coronair syndroom veroorzaken.

## ▣ De leefstijlfactoren

Lange werktijden van patiënten die al eerder een eerste hartinfarct hebben gehad, verhogen het risico op een recidief, mogelijk ten gevolge van een langdurige blootstelling aan werkstress.

Het overslaan van het ontbijt en het langdurig gebruik van dranken die suiker en kunstmatige zoetstoffen bevatten, zijn ook gelinkt aan een verhoogde sterfte door CV en andere oorzaken samen.

1. Referentie: Alpert JS New Coronary Heart Disease Risk Factors. Am J Med. 2023 Apr;136(4):331-332.

Ann Daelemans

Naam van het geneesmiddel: Laseaxan 80 mg zachte capsules. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: Werkzame stof: Elke zachte capsule bevat 80 mg Lavandula angustifolia Mill., aetheroleum (lavendelolie). Hulpstof met bekend effect: sorbitol, ongeveer 12 mg/zachte capsule. Farmaceutische vorm: Zachte capsules. Ovale, blauwpaarse, ondoorzichtige, zachte capsule. Therapeutische indicaties: Geneesmiddel op basis van planten voor de behandeling van een periode van angstig gemoed. Laseaxan is geïndiceerd voor gebruik bij volwassenen. Dosering en wijze van toediening: Dosering: Volwassenen nemen één zachte capsule per dag in, steeds op ongeveer hetzelfde tijdstip. De behandeling mag niet langer dan 3 maanden duren. Als de symptomen na 1 maand behandeling onveranderd blijven of als de symptomen verergeren, moet er een arts worden geraadpleegd. Pediatriche patiënten: Laseaxan wordt niet aanbevolen voor de behandeling van kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar aangezien er geen gegevens beschikbaar zijn. Wijze van toediening: De zachte capsules moeten in hun geheel worden ingenomen, zonder erop te kauwen en met voldoende vloeistof, bij voorkeur een glas water. Laseaxan mag niet worden ingenomen in liggende houding. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de vermelde hulpstoffen. Verminderde leverfunctie. Bijwerkingen: De beoordeling van de bijwerkingen is gebaseerd op de volgende informatie met betrekking tot de frequentie: Zeer vaak (> 1/10); Vaak (> 1/100, < 1/10); Soms (> 1/1.000, < 1/100); Zelden (> 1/10.000, < 1/1.000); Zeer zelden (< 1/10.000); Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). Immunisatieaan- doeningen: Frequentie niet bekend: ernstige overgevoeligheidsreacties met zwellingen, problemen met de bloedsomloop en/of ademhalingsklachten werden gemeld. In dat geval moet onmiddellijk een arts worden geraadpleegd. Indien overgevoeligheidsreacties optreden, moet de behandeling met Laseaxan worden stopgezet. Maagdarmsel- selaandoeningen: Vaak: eructatie. Frequentie niet bekend: andere maag darmklachten. Huid en onderhuidaandoeningen: Frequentie niet bekend: allergische huidreacties. Houder van de vergunning voor het in de handel brengen: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Duitsland. BE542604. Afleveringswijze: Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. Datum van herziening van de tekst: 05-2021.

Referenties: 1. Kasper S. et al. State-of-the-art therapy for anxiety disorders; Expert Statement, MEDahead, May 2020; 2. Kasper S. et al. Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder – a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. Int. J Neuropsychopharmacology.2014;17:859-869. doi:10.1017/S1461145714000017; 3. Kasper S. et al. Silexan, an orally administered Lavandula oil preparation, is effective in the treatment of 'subsyndromal' anxiety disorder: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Int Clin Psychopharmacology. 2010;25(5):277-87. DOI:10.1097/YIC.0b013e32833b3242; 4. Kasper, S., et al., Efficacy of Silexan in



| Verpakking         | PP (incl. BTW) |
|--------------------|----------------|
| 28 zachte capsules | € 19,96        |
| 42 zachte capsules | € 28,15        |

mixed anxiety-depression – A randomized, placebo-controlled trial. European Neuropsychopharmacology (2015). http://dx.doi.org/10.1016/j.euroneuro.2015.12.002; 5. Woelke H, Schlafke S. A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. Phytomedicine.2010;17(2):94-99; 6. Bandelow B. et al. S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen 2014. https://www.awmf.org/leitlinien.html; 7. Kasper S. et al. (2018) Anxiety disorders. Drug-based treatment – Consensus statement – State of the art 2018 ClinCum neuropsych Special edition 2018; 8. Bandelow B, et al. World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) guidelines for treatment of anxiety, obsessive-compulsive and posttraumatic stress disorders - Version 3. Part I: Anxiety disorders. World J Biol Psychiatry. 2023 Feb;24(2):79-117. doi:10.1080/15622975.2022.2086295; 9. Seifritz E et al. No Abuse Potential of Silexan in Healthy Recreational Drug Users: A Randomized Controlled Trial. Int J Neuropsychopharmacol. 2021 Mar 17;24(3):171-180. doi:10.1093/ijnp/pyaa064; 10. Doroshenko O, et al. Drug cocktail interaction study on the effect of the orally administered lavender oil preparation silexan on cytochrome P450 enzymes in healthy volunteers. Drug Metab Dispos.2013 May;41(5):987-93. doi: 10.1124/dmd.112.050203; 11. Seifritz E, et al. Effect of anxiolytic drug silexan on sleep - a narrative review. World J Biol Psychiatry. 2022 Sep;23(7):493-500. doi:10.1080/15622975.2021.2013092; 12. SKP Laseaxan.

LAS redactie: 2023-06-30 N059

Concentratieproblemen  
Nervuze spanning  
Rondtollende gedachten  
Permanente zorgen  
Angstige stemmingen  
Piekeren  
Innerlijke rusteloosheid  
Verstoorde slaap  
Prikkelbaarheid



Laseaxan®

Natuurlijk doeltreffend bij angststoornissen

Laseaxan®, een evidence-based behandeling voor angststoornissen. <sup>1</sup>

- ✓ **Klinisch bewezen anxiolytisch effect** bij gegeneraliseerde (GAD) <sup>2</sup>, subsyndromale (SSAD) <sup>3</sup> en gemengde angst-depressieve stoornissen (MADD) <sup>4</sup>.
- ✓ **Effect vergelijkbaar met lorazepam** <sup>5</sup> en paroxetine <sup>2</sup> bij GAD.
- ✓ **Silexan® wordt vermeld in de guidelines** van Duitsland <sup>6</sup>, Oostenrijk <sup>7</sup> en van de World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) <sup>8</sup>.

Laseaxan® verbetert comorbide symptomen:

slechte slaap <sup>1</sup>, rusteloosheid <sup>1</sup>, depressie <sup>1</sup>, lichamelijke klachten <sup>1</sup>, verminderde levenskwaliteit <sup>1</sup>.

Laseaxan® heeft een goed veiligheidsprofiel.



Geen interactie met andere geneesmiddelen <sup>1,10</sup>



Geen sedatief effect <sup>1,3,5,11</sup>



Geen risico op afhankelijkheid <sup>1,5,9</sup>



1 zachte capsule per dag <sup>12</sup>



Zonder kauwen innemen met een groot glas plat water. Bij voorkeur bij de maaltijd. <sup>12</sup>



De eerste resultaten mogen verwacht worden na 2 – 4 weken.



# WEERSTAND × ENERGIE

## QUATRAL GENERATIES

DE QUATRAL FAMILIE IS TERUG OM NOG BETER  
TE BEANTWOORDEN AAN DE BEHOEFTE VAN UW PATIËNTEN

NIEUW



### VOOR WIE?

- Volwassenen
- Mensen met virale infecties
- Vegetariërs



### WAAROM?

Versterking van  
het immuunsysteem\*



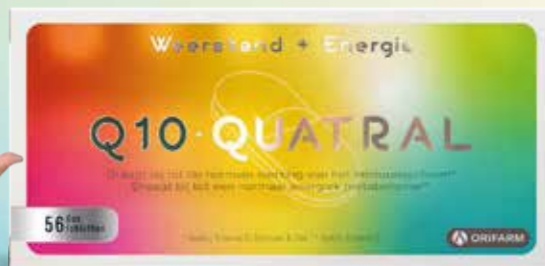
### PUBLIEKSPRIJS

Quatral 30 : 16,60€ - CNK 4677-167  
Quatral 60 : 23,90€ - CNK 4665-113



### FORMULE

|                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| Vitamine C: 240 mg<br>(300 %**) | Vitamine E: 12 mg<br>(100 %**) |
| Zink: 8 mg<br>(80 %**)          | Seleen: 50 µg<br>(90 %**)      |
|                                 | Bioflavonoiden:<br>50 mg       |



### FORMULE

|                                 |                                |                                   |
|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Vitamine C: 240 mg<br>(300 %**) | Vitamine E: 12 mg<br>(100 %**) | Zink: 8 mg<br>(80 %**)            |
| Seleen: 50 µg<br>(91 %**)       | Bioflavonoiden:<br>50 mg       | Coënzym Q10<br>Ubiquinone: 100 mg |



### VOOR WIE?

- Volwassenen
- Mensen met virale infecties
- Mensen met cardiovasculaire problemen
- Sporters



### WAAROM?

Behoeftte aan energie\*  
en versterking van het  
immuunsysteem\*



### PUBLIEKSPRIJS

Q10 Quatral 28 : 28,30€ - CNK 4665-097  
Q10 Quatral 56 : 45,80€ - CNK 4665-105  
Q10 Quatral 56+14 : 45,80€ - CNK 4679-163

LANGDURIG GEBRUIK NU TOEGESTAAN!

BE-QUAT-2300009 05/2023

Een voedingsmiddel mag niet ter vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt.

\* draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem dankzij Vitamine C, Seleen & Zink. \*\* RI: Referentie inname

\* draagt bij tot een normale energiemetabolisme dankzij Vitamine C.



## Apothekers moeten exacte hoeveelheid antibiotica afleveren

De antibioticaresistentie groeide intussen wereldwijd uit tot een van de belangrijkste doodsoorzaken. De overheden roepen dan ook op tot meer publieke bewustwording over het verstandig gebruik van antibiotica. Enkel op die manier kan men de doeltreffendheid ervan behouden en antimicrobiële resistentie voorkomen. Ze herinneren er aan dat “de gezondheidswerkers op dit vlak een sleutelrol spelen”, en ze zijn dan ook van plan initiatieven te lanceren om het bewustzijn onder de burgers te vergroten.

### Een wereldwijde plaag

De auteurs van een onderzoek dat gepubliceerd werd in The Lancet, schatten op basis van zeer complexe berekeningen en statistische modellen, dat in 2019 ongeveer 5 miljoen sterfgevallen konden gelinkt worden aan antibioticaresistentie, waarvan ongeveer 1,3 miljoen rechtstreeks toe te schrijven waren aan antibioticaresistentie. Met andere woorden: ongeveer 5 miljoen sterfgevallen zijn het gevolg van infecties die niet zouden zijn opgetreden als er geen resistente kiem was geweest (bijvoorbeeld nosocomiale infecties) en 1,3 miljoen sterfgevallen die niet zouden zijn opgetreden indien de resistente kiem een niet-resistente kiem was geweest.

ity Index), de consumptie van antibiotica, de rijkdom van het land (bbp-index), reizen of klimaatvariabelen.

Wat deze factoren betreft, blijkt verrassend genoeg dat resistentie niet significant gelinkt is met de nationale consumptie van antibiotica, behalve de consumptie van quinolonen voor Escherichia coli en Pseudomonas aeruginosa die resistent zijn tegen quinolonen, of de consumptie van carbapenems bij de carbapenem-resistente Acinetobacter baumannii.

Een goede kwaliteit van het gezondheidszorgsysteem van een land bleek verband te houden met lage niveaus van antibioticaresistentie bij alle geteste Gram-negatieve bacteriën. Wat de Enterobacteriaceae betreft werd een verband gevonden tussen de temperatuur en de resistentie.



### De antibioticaresistentie werd dus een van de belangrijkste doodsoorzaken door infectieuze oorsprong in de wereld.

De belangrijkste infecties die bij deze doodsoorzaken betrokken waren, waren infecties van de onderste luchtwegen, sepsis en intra-abdominale infecties. De zes antibioticaresistente bacteriën die de meeste sterfgevallen veroorzaakten zijn: Escherichia coli, Staphylococcus aureus, Klebsiella pneumoniae, Streptococcus pneumoniae, Acinetobacter baumannii en Pseudomonas aeruginosa.



### Binnenkort een IMV voor antibiotica

Nederland, Tsjechië, Groot-Brittannië, Frankrijk, Verenigde Staten, Japan, Israël... In al deze landen leveren de apothekers hun patiënten reeds het exacte aantal antibiotica af dat ze nodig hebben. België zou zich op korte termijn aan deze praktijk moeten aanpassen.

### In eigen land

We merkten tijdens de COVID-19-pandemie een dalende trend op in het gebruik van antibiotica in de ambulante en in de ziekenhuissector. De vraag is nu of deze trend zich zal doorzetten.

### Het belang van lokale factoren

In deze context voerden Parijse onderzoekers van het Institut Pasteur, Inserm, en andere, een nieuw soort onderzoek gericht op de analyse van de factoren die te maken hebben met de dynamiek van antibioticaresistentie en die tot nu toe (te) weinig bestudeerd werden. Het gaat dan vooral over sociaaldemografische factoren zoals de kwaliteit van het gezondheidszorgsysteem (Global Health Secu-

Federaal minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke wil de uitgifte van het exacte aantal antibiotica (IMV of Individuele medicatievoorbereiding) verplicht stellen om het overmatig gebruik van deze geneesmiddelen tegen te gaan. Een koninklijk besluit is hiervoor in de maak. “De bedoeling van dit koninklijk besluit” zo verklaarde het kabinet Vandenbroucke, is “de artsen te verplichten op hun voorschrift de exacte hoeveelheid antibiotica aan te geven die nodig is. De apotheker zal dan ook precies deze hoeveelheid moeten afleveren”.

Ann Daelemans

## De campagne van de COVID-vaccinatie startte in september

“De komende maanden verwachten we verdere golven van COVID-19-infecties”, stelt de Risk Management Group (RMG). Vanaf het begin van de herfst plannen de verschillende Gewesten dan ook nieuwe vaccinatiecampagnes. Dit aan de Omicron XBB 1.5-variant aangepaste vaccin zou vanaf half september beschikbaar moeten geweest zijn, na goedkeuring door het Europees Geneesmiddelenbureau. Een update over de modaliteiten van vaccinatie in apotheken volgens de Gewesten.

### In Vlaanderen

Vlaanderen startte vanaf half september de nieuwe COVID-19-vaccinatiestrategie.

Wilt u vaccinaties aanbieden in uw apotheek? Het Vlaamse ApothekersNetwerk VAN maakte een praktische gids waarin u een duidelijk overzicht krijgt van de vragen die u zich moet stellen en de stappen die u moet nemen om goed voorbereid te vaccineren.

### In Brussel

De vaccinatiecampagne zal beginnen zodra de nieuwe vaccins aangepast aan de XBB 1.5-stam beschikbaar zijn. Voor patiënten die zich al willen laten vaccineren, zal daarom het huidige vaccin (BA4.5) worden gebruikt.

Als uw apotheek nog niet eerder deelnam aan de vaccinatie, maar dit wel wil doen in het kader van deze campagne, moet u zich registreren via het speciale formulier op [pharmacy.brussels](https://pharmacy.brussels).

Alle nuttige informatie die momenteel voorhanden is (beschikbare vaccins, handeling bij een allergische reactie, richtlijnen van de te vaccineren kinderen, aanbod van apotheken en andere gezondheidswerkers, etc.) vindt u op <https://pharmacy.brussels/vacci-pharma/>



### In Wallonië

De lancering van de campagne was gepland half september, afhankelijk van de aankomstdatum van het nieuwe vaccin aangepast aan de huidige variant van het Covid-Omicron-virus (XBB 1.5-vaccin).

Indien uw apotheek nog niet eerder deelnam aan de vaccinatie, maar dit wel wil doen in het kader van de volgende campagne, dient u zich te registreren via het daarvoor bestemde formulier.

### Dit moet u weten

De Hoge Gezondheidsraad (HGR) adviseert dit jaar “dat vaccinatie tegen COVID-19 en seizoensgriep bij voorkeur gezamenlijk wordt voorgesteld in oktober 2023. Om lokale reacties beter te kunnen monitoren, stellen wij voor dat de vaccins tegen influenza (rechterarm) en tegen COVID-19 (linkerarm) systematisch toegediend worden in de contralaterale armen”.

### Groen licht van de ministerraad voor griepvaccinatie door de apotheker

De ministerraad keurde een wetsvoorstel goed dat apothekers de bevoegdheid geeft om vanaf oktober 2023 ook in apotheken tegen griep te vaccineren. De tekst zou in september ter stemming aan het parlement worden voorgelegd. Als dit federale wetsvoorstel wordt aangenomen, kan elke apotheker die dat wenst het griepvaccin toedienen in zijn officina. Het groen licht dat de ministerraad heeft gegeven voor het wetsontwerp van de federale minister van Volksgezondheid is een beslissende stap in het wetgevingsproces. Deze erkenning van de belangrijke rol die apothekers kunnen spelen bij de verbetering van de vaccinatiegraad tegen influenza en covid betekent een nieuwe grote stap in de verankering van het beroep in de eerstelijnszorg in ons land.

Meer info in ons volgende nummer.

### Voor wie?

ER ZIJN DRIE RISICOGROEPEN VOOR WIE DEZE VACCINATIE BEDOELD IS:

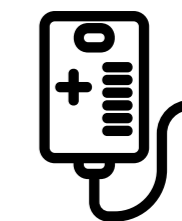
**1** Mensen met een verhoogd risico op overlijden of complicaties zoals chronisch zieken, patiënten van 65 jaar en ouder, enz.



**2** Alle werknemers in de gezondheidszorg, binnen en buiten de instellingen.



**3** Mensen die tot hetzelfde gezin horen als ernstige en zeer ernstige immuun-gecompromitteerde patiënten.







# VoltaNatura

## BIO plantaardige gel



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



**Overal met je mee**

## De patiënt krijgt makkelijker toegang tot zijn afleveringshistoriek

In onze gedigitaliseerde wereld is de elektronische uitwisseling van informatie gewoon onmisbaar geworden, en dat geldt ook voor de geneesmiddelen. Het VIDIS-project - Virtual Integrated Drug Information System - zet het delen van gegevens en informatie centraal in alle aspecten van de geneesmiddelenstroom. Vanaf 2024 zal de VIDIS-app het de patiënten mogelijk maken hun geneesmiddelengeschiedenis te raadplegen die zijn verstrekt in apotheken die voor het publiek toegankelijk zijn. Andere zorgaanbieders zullen ook toegang hebben. Het doel is om de therapietrouw en het juiste gebruik van medicijnen te verbeteren.

### Wie is FarmaFlux?

De vzw FarmaFlux is een organisatie die opgericht werd door APB, VAN, OPHACO en de regionale beroepsverenigingen, voor het beheer van de veiligheid en de eenvormigheid van de gegevensuitwisseling tussen apotheken. Het systeem maakt gebruik van onder meer GFD, AssurPharma (digitale BVAC-certificaten) en RAOTD (voor Recip-e Archiving OT/TD, het elektronische voorschriftarchiveringssysteem). FarmaFlux ondersteunt ook een reeks andere gezondheidszorginitiatieven, zoals het aanbieden van pop-ups voor griep- en COVID-19-vaccinaties of eForms voor de registratie van snelle antigeentests of de ondersteuning van het afbouwen van benzodiazepinen en medicatiebeoordeling, enz.

De verzameling en de analyse van een steeds grotere hoeveelheid data zal steeds meer de kern van de gezondheidszorg vormen. Door het delen van deze data zullen zorgverleners vooral een beter zicht krijgen op de afgeleverde medicijnen en de patiëntenzorg verder kunnen verbeteren.

### Patiënt@VIDIS

In het kader van deze digitalisering van de zorg sloot FarmaFlux een overeenkomst met het RIZIV.

**Vanaf 2024 zal een patiënt zelf alle afleveringen kunnen raadplegen die op zijn naam geregistreerd zijn in voor het publiek toegankelijke apotheken.**

Deze afleveringshistoriek bestrijkt een periode van 6 maanden en zal toegankelijk zijn via de VIDIS-applicatie. Deze mogelijkheid die de patiënten nu krijgen, zal hun empowerment stimuleren en de therapietrouw aanzienlijk kunnen versterken. Verder zullen met het oog op de optimalisatie van de zorg ook andere aanbieders die een therapeutische band met de patiënt hebben, via VIDIS toegang krijgen tot een deel van de afleverin-

genhistoriek. Dit zal ook de gezondheid en de leefkwaliteit van de patiënt bevorderen, met name omdat het mogelijk wordt problemen door medicijnen te vermijden of overconsumptie en verkeerd gebruik van medicijnen te voorkomen.

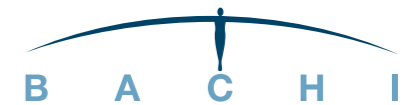
### Gezondheidsonderzoek en beleid

In een volgende fase zal een reeks gepseudonimiseerde gegevens ook ter beschikking komen van de federale overheden en hun secundaire netwerk (d.w.z. openbare instellingen zoals RIZIV, FAGG, Sciensano, enz.) voor een statistische verwerking en wetenschappelijk onderzoek. Dit moet een gezondheidszorgbeleid mogelijk maken dat inclusiever is en meer aandacht heeft voor de kwetsbare patiënten in ons land.

*"Dankzij de jarenlange ervaring in het beheer van de infrastructuur voor encryptie en gegevensuitwisseling kunnen we vertrouwen hebben", stelt Koen Straetmans, voorzitter van de vzw FarmaFlux. "Alle gegevens uit de afleveringshistoriek worden veilig verwerkt. Als apothekers hoeven we ons daarom geen zorgen te maken over vertrouwelijkheid, gevoeligheid, veiligheid en technische details."*

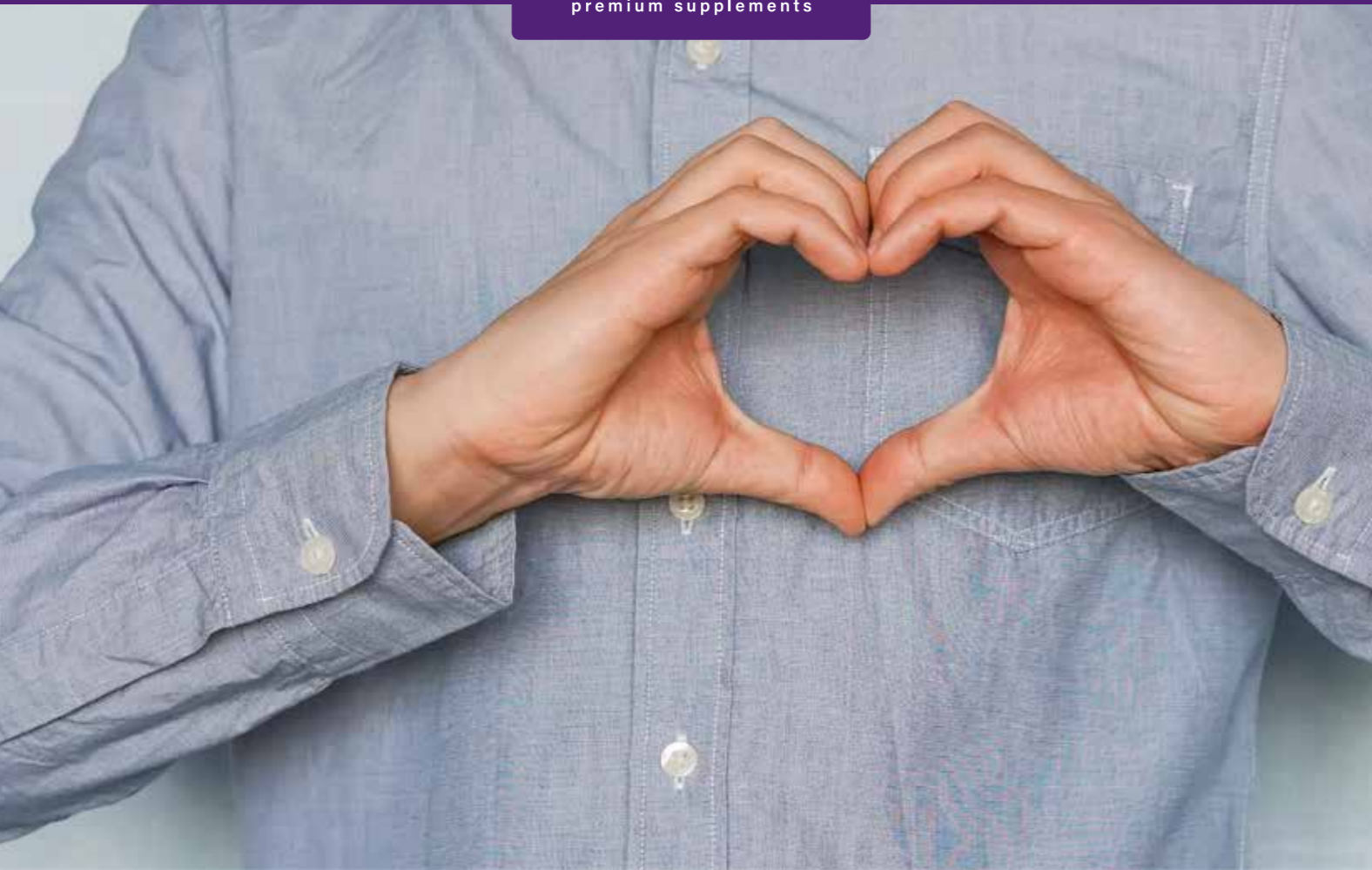
*"Voor een verantwoorde zelfmedicatie codeert de apotheker niet-voorgeschreven medicijnen en gezondheidsproducten in het Gedeeld Farmaceutisch Dossier, tenzij de patiënt daar bezwaar tegen maakt. De kwaliteit van de ondersteuning en het aanbod zijn belangrijke criteria om de groei van de OTC op peil te houden. De uitbreiding van de fysieke apotheek naar de e-apotheek, het Gedeeld Farmaceutisch Dossier, de elektronische voorschriften en nu het VIDIS-project zijn stuk voor stuk nieuwe opdrachten voor de apotheek waarbij de OTC niet kan worden uitgesloten," zegt Marc Gryseels, directeur van Bachi.*

Referentie: [www.farmaflux.be](http://www.farmaflux.be)



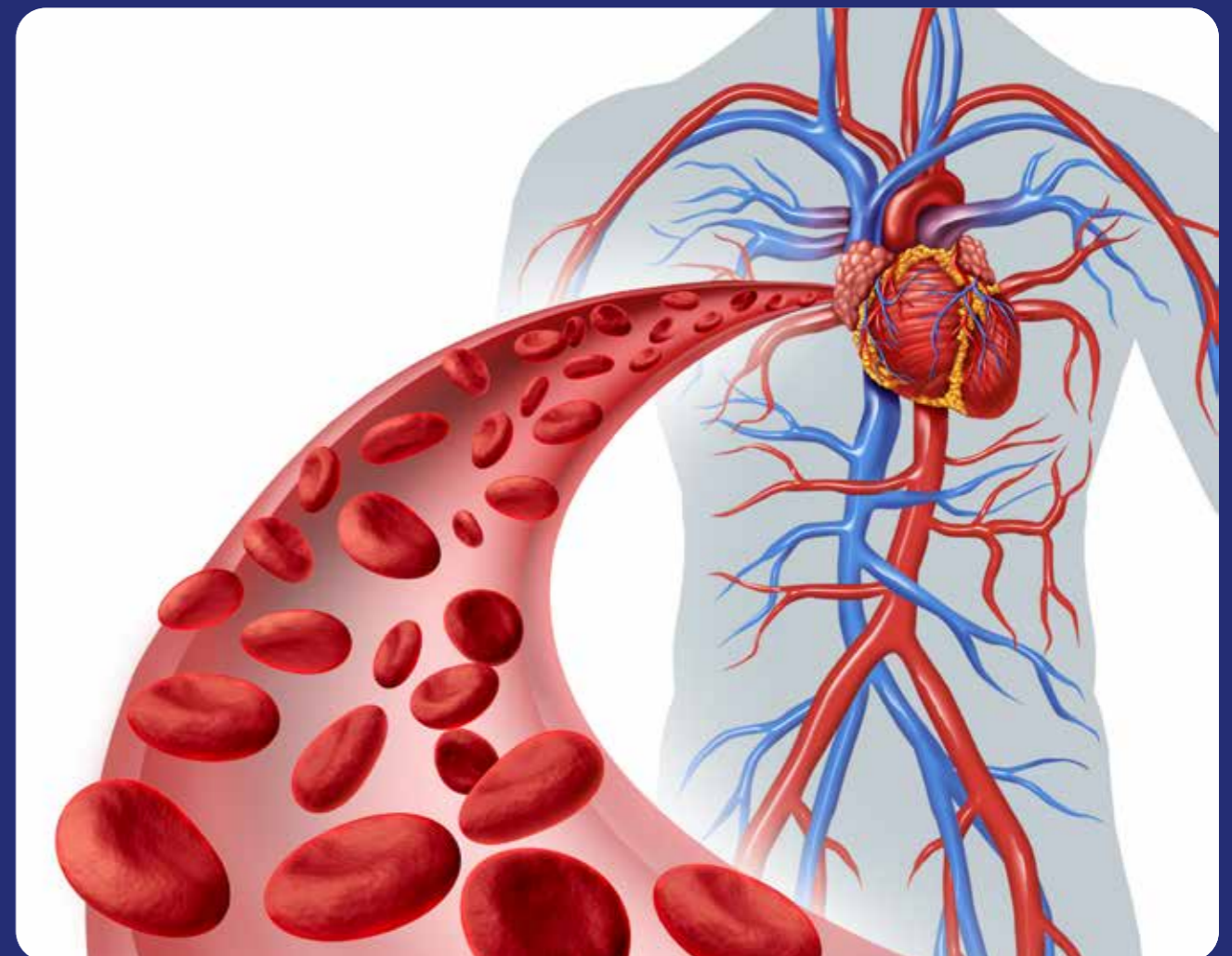
**N. EVRARD** IN SAMENWERKING MET **BACHI**,  
 DE BELGISCHE BEROEPSVERENIGING VAN DE INDUSTRIE  
 VAN VOORSCHRIFTVRIJE GENEESMIDDELEN EN  
 GEZONDHEIDSPRODUCTEN VERKOCHT IN DE APOTHEEK





## DE ANTISTOLLINGSMEDICIJNEN

DE ANTISTOLLINGSMEDICIJNEN OF ANTICOAGULANTIA – OOK  
 VAAK BLOEDVERDUNNERS GENOEMD - BEHOREN TOT DE  
 FARMACOLOGISCHE KLASSE VAN DE ANTITROMBOTICA: ZE WORDEN  
 INGEZET BIJ DE BEHANDELING EN PRIMAIRE EN/OF SECUNDAIRE  
 PREVENTIE VAN VERSCHILLENDE CARDIOVASCULAIRE ZIEKTEN. DE  
 ANTICOAGULANTIA WERKEN OP VERSCHILLENDE NIVEAUS VAN HET  
 STOLLINGSVERLOOP OF DE STOLLINGSCASCADE.



### Kyolic EPA + K2

Natuurlijke synergie die bijdraagt bij tot een normale werking van het hart<sup>1,2</sup> en tot elastische vaten<sup>3</sup>

- met gefermenteerde knoflook (Aged Garlic Extract)<sup>1</sup>, dat bijdraagt tot een normale functie van het hart en tot het behoud van een normale cholesterolspiegel, en dat in meer dan 900 klinische studies zijn werkzaamheid heeft bewezen
- met zuivere visolie (EPA en DHA)<sup>2</sup>, die bijdraagt tot een normale functie van het hart
- met vitamine K2<sup>3</sup> (menaquinone-7) uit natto, dat bijdraagt tot het behoud van elastische vaten
- met vitamines B6, foliumzuur en B12 in hun bioactieve vormen, die bijdragen tot een normaal homocysteïnemetabolisme

*nieuwe layout*



WETENSCHAPPELIJK  
 ONDERZOCHT 

Kyolic EPA + K2: totaalcomplex van gerijpte knoflook en kwaliteitsvisolie met de passende nutriënten voor het behoud van gezonde vaten.

Verkrijgbaar bij de apotheek CNK: 3901618

Voor uitgebreide info: info@mannavital.be - tel 056 43 98 52



**DE ANTICOAGULANTIA  
WORDEN INGEDEELD IN:**

**ORALE MIDDELEN**

- ➔ vitamine K-antagonisten
- ➔ directe orale anticoagulantia (DOAC's)

**PARENTERALE MIDDELEN**

- ➔ heparinen: niet-gefractioneerde heparinen, laagmoleculaire heparinen en heparinoïden;
- ➔ uitsluitend voor gebruik in ziekenhuizen: bivalirudine, fondaparinux, proteïne C en antitrombine. Hun indicatie is beperkt tot acute situaties of tot patiënten voor wie de gebruikelijke behandeling niet geschikt is.

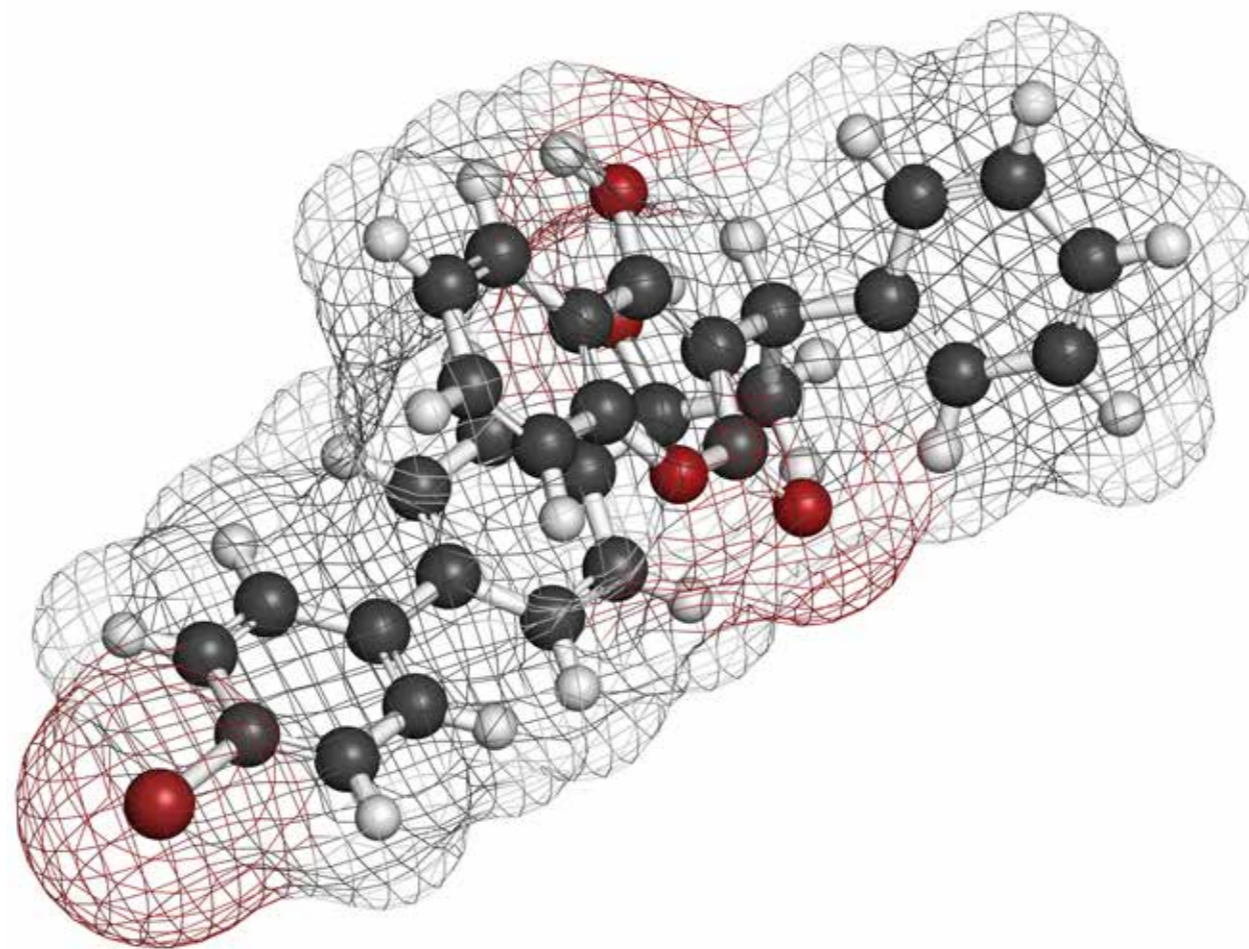
De doseringen variëren over het algemeen volgens de indicatie(s) en moet men vaak aanpassen aan het resultaat van de biologische tests.

**Dit moet u onthouden**

Preparaten van stollingsfactoren, van extractieve oorsprong uit menselijk plasma of verkregen door genetische recombinatie, worden gebruikt in de context van preventieve of curatieve vervangingstherapie voor bloedingen. Hun therapeutisch doel is voldoende hypocoagulabiliteit te verkrijgen en zo het risico op bloedingen te minimaliseren.

**DE VITAMINE K-ANTAGONISTEN - VKA**

Deze geneesmiddelen remmen de regeneratiecyclus van vitamine K in de lever en onderdrukken op die manier de synthese van verschillende stollingsbevorderende factoren: II (protrombine), VII (proconvertine), IX (antihemofiele factor B) en X (Stuart-factor). Ze zorgen dus allemaal voor een vertraagde werking (3 tot 5 dagen). Zij hebben een variabele werking en eliminatiehalfwaardetijden en dringen door de placentabarrière.



**De indicaties**

De vitamine K-antagonisten worden gebruikt:

- ➔ voor de behandeling en de preventie van trombo-embolische ziekten, zoals diepe veneuze trombose (DVT) en longembolie, na een initiële behandeling met heparine.
- ➔ bij prothetische hartkleppen.
- ➔ bij boezemfibrilleren: bij secundaire preventie (na een (hersenen)beroerte of TIA), en bij de meeste patiënten ook voor primaire preventie.

**De farmacokinetiek**

De in België beschikbare vitamine K-antagonisten zijn:

- ➔ **acenocoumarol** (de halfwaardetijd bedraagt 8 uur, wat overeenstemt met een antistollingseffect van 48 uur na de laatste inname);
- ➔ **warfarine** (een halfwaardetijd van 20 tot 60 uur, wat overeenstemt met een antistollingsperiode van 2 tot 5 dagen na de laatste dosis);
- ➔ **fenprocoumon** (halfwaardetijd van 140 tot 160 uur, wat overeenstemt met een antistollingseffect van 1 tot 2 weken na de laatste inname).

De dosering die nodig is om de gewenste mate van stollingswaarde (= INR of International Normalised Ratio – zie ook kadertje hiernaast blz. 17) te bereiken, varieert sterk van persoon tot persoon. Men beveelt dan ook lagere aanvangsdoses aan bij ouderen, bij ondervoeding en bij het gebruik van geneesmiddelen die interacties kunnen veroorzaken.

**De bijwerkingen**

De vitamine K-antagonisten zijn geneesmiddelen met een smalle therapeutisch-toxische marge met een risico op bloedingen en voorbijgaande toename van leverenzymen. Voorzichtigheid is dan ook geboden bij patiënten met nierinsufficiëntie en een laag lichaamsgewicht wegens een verhoogd risico op bloedingen.

**De voorlichting van uw patiënten**

- ➔ Om te voorkomen dat ze het vergeten, moeten ze de behandeling regelmatig innemen, dat wil zeggen elke dag op hetzelfde tijdstip.
- ➔ De vitamine K-antagonist bij voorkeur 's avonds innemen (om de dosis aan te passen aan de bloedtesten in de ochtend).
- ➔ Regelmatig bloed laten afnemen om de INR te bepalen (minimaal 1 keer per maand).
- ➔ Aandacht hebben voor voeding die veel vitamine K bevat die de behandeling uit balans kan brengen, bv.: broccoli, spinazie, kool (bloemkool, spruitjes, zuurkool), waterkers, venkel, wortelen, asperges, avocado's, tomaten, lever, orgaanvlees, enz.
- ➔ Deze voedingsmiddelen mogen wel regelmatig gegeten maar dan wel met mate.
- ➔ De risico's van zelfmedicatie inschatten: veel medicijnen (bijvoorbeeld NSAID's), vitaminen (vitamine C in doses hoger dan 500 mg per dag) en planten (bijvoorbeeld ginkgo, ginseng, sint-janskruid) kunnen de INR wijzigen.
- ➔ Grote hoeveelheden alcohol vermijden.
- ➔ Elke gezondheidswerker (arts, tandarts, verpleegkundige) informeren over de behandeling met VKA's.

- ➔ Steeds contact opnemen met een arts bij een vermoeden van overdosering (bloeding (neus, tandvlees), aanwezigheid van bloed in de ontlasting of urine, verschijnen van blauwe plekken zonder duidelijke oorzaak, enz.).

**Dit moet u weten**

De INR is een biologische test die het mogelijk maakt de effectieve dosis van een vitamine K-antagonist te bepalen voor een patiënt. Het doel is de concentratie in de therapeutische zone te behouden en tegelijkertijd de risico's die inherent zijn aan de behandeling te beperken. Een onderdosering van de VKA leidt tot trombotische complicaties (flebitis, longembolie, infarct, cerebrovasculair accident). Een overdosering kan dan weer bloeding complicaties veroorzaken.

**DE DIRECTWERKENDE ORALE ANTICOAGULANTIA OF DOAC'S**

Dabigatran (DAB), apixaban, edoxaban en rivaroxaban zijn DOAC's. Dabigatran remt meteen de trombine; dabigatran etexilaat is een prodrug die in de lever wordt gemetaboliseerd tot zijn werkzame metaboliet, dabigatran. Apixaban, edoxaban en rivaroxaban zijn specifieke factor Xa-remmers.

Een prodrug is een farmacologisch inactieve stof die in het lichaam wordt omgezet tot een farmacologisch werkzaam medicijn.

**De indicaties**

De DOAC's voorkomen of behandelen trombose, zowel van arteriële als veneuze oorsprong. Hun belangrijkste doel is het voorkomen van trombo-embolische complicaties. Ze lijken nu steeds meer (op enkele uitzonderingen na) de vitamine K-antagonisten te vervangen en dit als eerstelijnsbehandeling. De DOAC's hebben immers het voordeel dat ze in een vaste dosis worden gebruikt en zonder biologische monitoring (wat daarentegen een optimale therapietrouw vereist en dus een goede voorlichting aan de patiënt), vanwege de veel lagere intra- en interindividuele variabiliteit dan met betrekking tot een VKA.

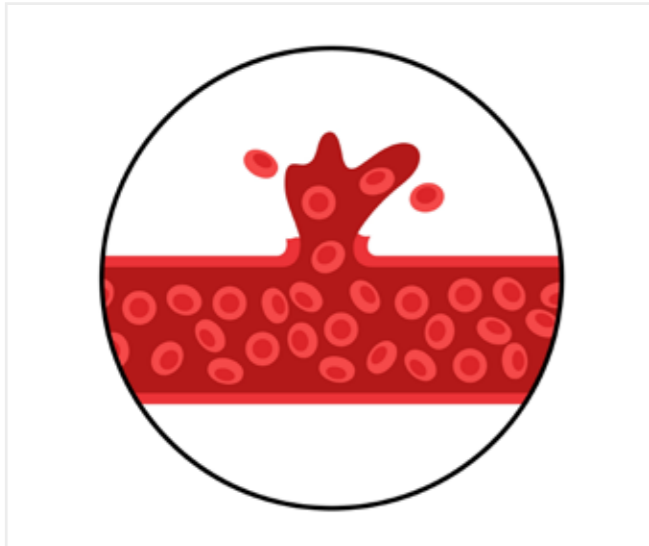
In de praktijk zijn ze geïndiceerd bij de preventie van beroertes en systemische embolieën bij patiënten met niet-valvulair atriumfibrilleren, net als bij de behandeling van diepe veneuze trombose en longembolie en bij de preventie van recidieven die hierop volgen.

**De farmacokinetische kenmerken**

Onder de farmacokinetische kenmerken van laatstgenoemde moet de snelle werking (2 uur) worden benadrukt, waardoor een initiële heparinefase en een snelle eliminatiehalfwaardetijd vermeden kunnen blijven, waardoor het risico op bloedingen vermindert. Er zijn echter bepaalde klinische situaties waarin een dosisaanpassing of voorzorgen bij gebruik noodzakelijk zijn. Hun anticoagulerende werking (en dus ook het daarmee gepaard gaande hemorragische risico) is dosisafhankelijk.

**De bijwerkingen**

DOAC's zijn geneesmiddelen met een smalle therapeutisch-toxische marge met een risico op bloedingen, dat toeneemt met nierinsufficiëntie. De vaak genoemde bijwerkingen zijn maagdarmselstoelstoelproblemen en verhoogde leverenzymen. Voorzichtigheid is geboden bij patiënten met nierinsufficiëntie en een laag lichaamsgewicht vanwege een verhoogd risico op bloedingen.



**Dit moet u onthouden**

DOAC's zijn oraal verkrijgbaar, werken eerder snel, richten zich specifiek op één enkele stollingsfactor, hebben een voorspelbaar antistollingseffect en vereisen daarom niet a priori een regelmatige biologische monitoring. Bovendien hebben ze een veel gunstiger interactieprofiel tussen geneesmiddelen en voedsel dan de VKA, die de eerste keuze waren wanneer orale antistolling gewenst was.

Vanwege de grote risico's die gepaard gaan met over- of onderdosering van deze producten, is desondanks een optimaal gebruik door patiënten zeer belangrijk.

**DE PARENTERALE ANTICOAGULANTIA**

Men maakt een onderscheid tussen ongefractioneerde heparinen (UFH) van dierlijke oorsprong (natriumheparine, calciumheparine) en laagmoleculairgewicht heparinen (LMWH) of fragmenten van natuurlijke heparine (dalteparine, nadroparine, enoxaparine en tinzaparine). Er is ook nog een synthetisch derivaat: fondaparinux.

→ De ongefractioneerde (conventionele) heparinen worden steeds minder gebruikt bij de preventie van veneuze trombo-embolie, ze worden in bepaalde gevallen nog

steeds voorgeschreven voor acute antistolling (bv. hemodynamische instabiliteit, een zeer hoog risico op bloedingen, of bij ernstige nierinsufficiëntie). Ze hebben het voordeel dat hun effect snel omkeerbaar is en dat ze niet door de nieren worden uitgescheiden.

→ De laaggewichtmoleculaire heparinen (LMWH), verkregen door chemische of enzymatische depolymerisatie van niet-gefractioneerde heparinen, hebben een anti-Xa-activiteit die veel hoger is dan de anti-IIa-activiteit (hun resorptie via de subcutane weg is zeer regelmatig) en een veel voorspelbaarder en langdurig antistollingseffect. Bij gebrek aan direct vergelijkend onderzoek is niet bewezen dat de verschillende moleculen binnen deze groep van elkaar verschillen qua effectiviteit en bijwerkingen.

→ De ongefractioneerde heparine wordt grotendeels uitgescheiden door binding aan plasma-eiwitten, endotheelcellen en macrofagen, terwijl LMWH's en fondaparinux voornamelijk door de nieren worden uitgescheiden.

**De indicaties**

→ Voor de preventie van arteriële of veneuze trombo-embolische accidenten: emboliegene hartziekte, vasculaire chirurgie, bedlegerige patiënten, extrarenale zuivering...

→ Voor de behandeling van diepe veneuze trombose (DVT), longembolie, myocardinfarct, extracerebrale arteriële embolie, bepaalde coagulopathieën (gedissemineerde intravasculaire coagulatie).

**De farmacokinetiek en de dosering**

Heparinen met een laag molecuulgewicht worden subcutaan toegediend en vergen over het algemeen geen monitoring. Een aanpassing van de dosis is noodzakelijk in geval van nierinsufficiëntie. De dosering die voor elk product wordt vermeld, is die voor de behandeling van DVT en longembolie, en die voor de preventie van veneuze trombo-embolie bij patiënten met een laag trombo-embolisch risico. LMWH's worden alleen gebruikt in de beginfase van de DVT-behandeling. De behandelingen met dabigatran (DAB) en edoxaban kunnen alleen worden gestart als een relais van LMWH's na een initiële behandeling met LMWH's gedurende minimaal 5 dagen. Apixaban en rivaroxaban kan men onmiddellijk starten zonder voorafgaande toediening van LMWH. Indien de behandeling van de DVT wordt verdergezet met een VKA, worden de twee geneesmiddelen gelijktijdig gestart en de LMWH onderbroken zodra een therapeutische INR is verkregen.

**Dit moet u weten**

**Controleer steeds het Gedeeld Farmaceutisch Dossier van de patiënt.**

- Er is een verhoogd risico op bloedingen bij gebruik van verschillende antitrombotica of bij combinatie van LMWH met andere geneesmiddelen die een risico op bloedingen met zich meebrengen, zoals NSAID's, SSRI's en serotonine- en serotonineheropnameremmers noradrenaline (SNRI).
- Er is een verhoogd risico op bloedingen wanneer LMWH worden gecombineerd met systemische corticosteroiden, stéroïdes systémiques.

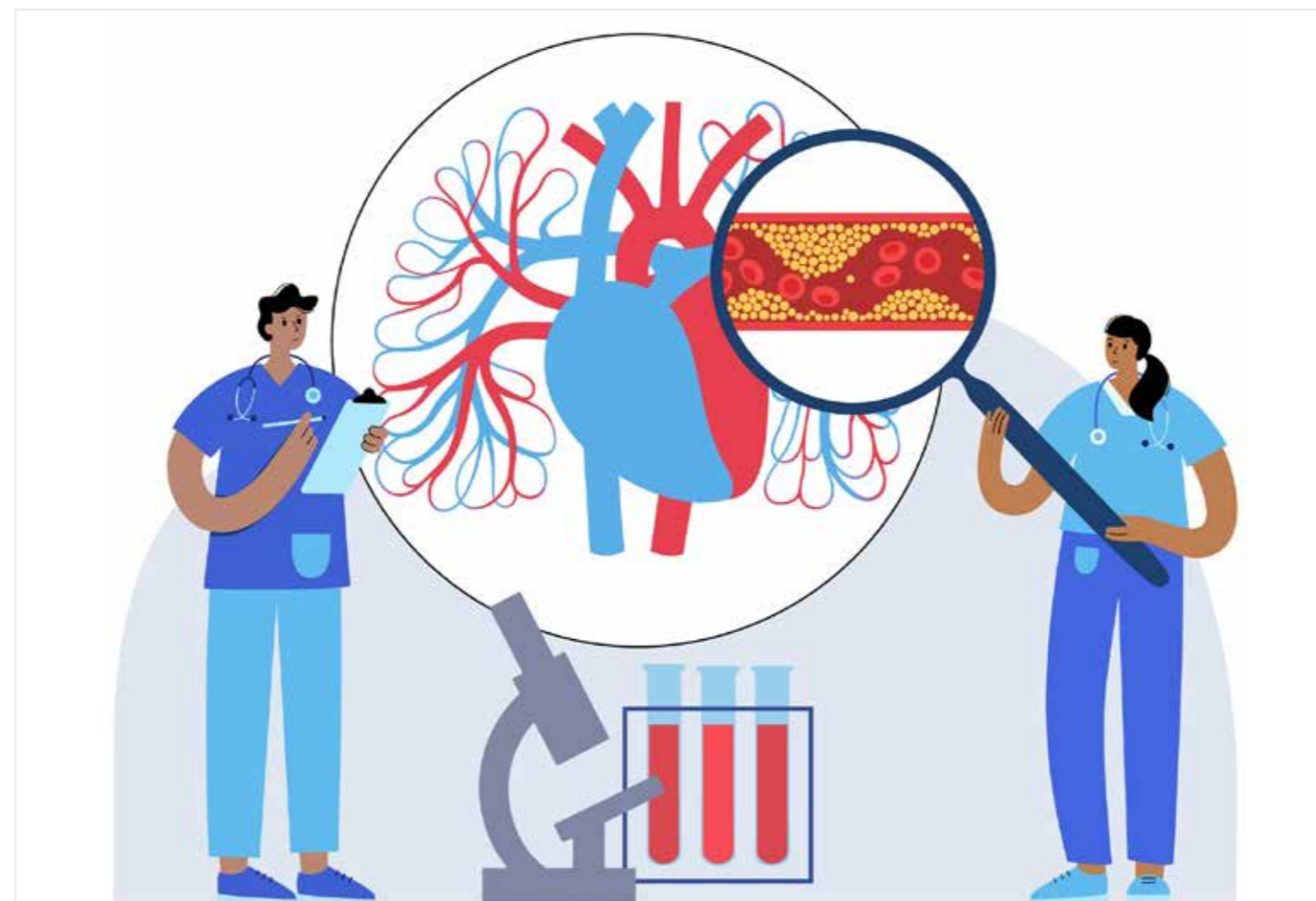
**De voorlichting van uw patiënten**

→ Bij de wisseling van gefractioneerde heparine naar DOAC moet men de heparine onmiddellijk stopzetten (geen overgangperiode).

→ De monitoring van het effect van de behandeling met bloedverdunders kan, maar een routinematige monitoring is volgens de klinische praktijkrichtlijnen niet nodig.

→ Rivaroxaban neemt men met voedsel in, vooral in doses  $\geq 15$  mg, met als doel de biologische beschikbaarheid te optimaliseren.

→ Men moet de capsules in hun geheel doorslikken met een groot glas water voor een goede opname van het geneesmiddel en om schade aan de slokdarm te voorkomen.



**Wat als de patiënt een operatie te wachten staat?**

Indien een invasieve ingreep of operatie nodig is, moet men bij de beslissing over de verderzetting van de AO-behandeling rekening houden met de eigenheden van de patiënt en de specifieke factoren van de chirurgische ingreep. De aandachtspunten hierbij zijn:

Het risico van de patiënt op een beroerte of recidief van trombo-embolieën.

Nierfunctie.

De leeftijd.

De voorgeschiedenis van bloedingscomplicaties.

Het hemorragisch risico.

Het bestaan van gelijktijdige plaatjesaggregatiemmers (PAR) of leverinsufficiëntie.



Als algemene regel geldt dat de toediening van DOAC's ten minste 24 uur vóór de ingreep moet worden gestaakt. Deze vertraging is onderwerp van discussie in de literatuur en zou naar boven kunnen worden bijgesteld. Wanneer de ingreep niet kan worden uitgesteld, moet het risico op bloedingen worden afgewogen tegenover de urgentie van de ingreep. In de apotheek moet u strikt verwijzen naar het advies van de arts.

### Dit moet u weten

Het stoppen met het gebruik van bloedverdunners is voor de meeste tandheelkundige ingrepen niet nodig. Men kan eventueel wel overwegen om de ochtend van de ingreep een dosis over te slaan.



### De voorlichting van uw patiënten

- ➔ Over het algemeen worden alle heparinen en fondaparinux subcutaan toegediend (met uitzondering van natriumheparine). Ze mogen niet intramusculair worden geïnjecteerd.
- ➔ Het is belangrijk om bij elke injectie van injectieplaats te wisselen, afwisselend aan de rechterkant en aan de linkerkant: laterale buikstreek (vermijd injecteren op minder dan 5 cm van de navel of in een gebied met littekens), de voorkant van de dijen in geval van zwangerschap of buikchirurgie.
- ➔ Elk teken van bloeding tijdens de behandeling vereist medisch advies.
- ➔ De verschijning van een hematoom op de injectieplaats is meestal te wijten aan een slechte injectietechniek: te snel, te diep, op plaatsen die te dicht bij elkaar liggen.

### Hoe verloopt de zelf-toediening van heparine?

- 1 **Alle materiaal dat nodig is klaarleggen:** ontsmettingsmiddel (alcohol, alcoholische chloorhexidine), kompres, voorgevulde spuit, schaalje voor het afval van zorg met infectierisico. 
- 2 **De helderheid van de oplossing en de afwezigheid van deeltjes controleren.** De voorgevulde spuitjes zijn gebruiksklaar. De luchtbel moet niet verwijderd worden om productverlies te voorkomen. Indien nodig de te injecteren dosis aanpassen door het overtollige volume te verwijderen. 
- 3 **Bij voorkeur gaan liggen of eventueel zitten.** Na zorgvuldig de handen te hebben gewassen de injectieplaats ontsmetten. 
- 4 **Een huidplooi nemen** tussen duim en wijsvinger en die gedurende de hele injectie vasthouden. **De naald over de gehele lengte loodrecht** in de huidplooi steken. **Langzaam gedurende 10 tot 30 seconden** injecteren en dan de naald terugtrekken voor men de huidplooi loslaat. **De injectieplaats erna niet masseren of wrijven.** 

Nathalie Evrard

# OPTIMALE CHOLESTEROL

## CYNASTAN



**VOOR EEN NORMALE CHOLESTEROL<sup>1</sup>, EEN OPTIMALE ONDERSTEUNING VAN DE BLOEDCIRCULATIE<sup>2</sup> EN LEVERFUNCTIE<sup>3</sup>**



10 mg cynarine  
Cynara scolymus



10 mg hydroxytyrosol  
Olea europaea



2,95 mg monakoline K  
Monascus purpureus

<sup>1</sup>Olijf en artisjok dragen bij tot tot het behoud van een normale cholesterol.

<sup>2</sup>Olijf ondersteunt de bloedcirculatie en een normale bloeddruk.

<sup>3</sup>Artisjok ondersteunt de leverfunctie.



Met cyclodextrine technologie voor een optimale opname.

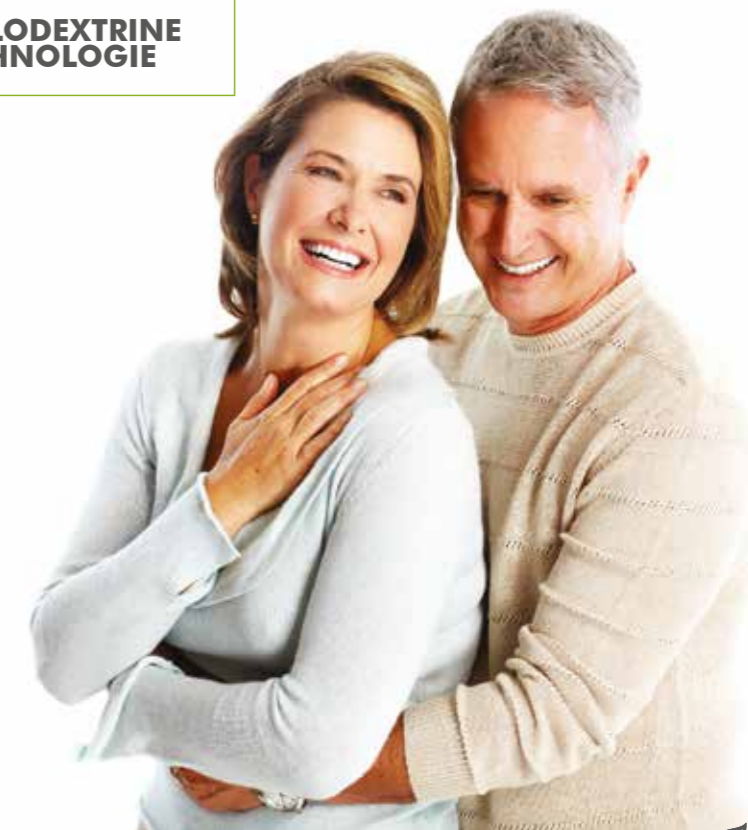
**CYCLODEXTRINE  
TECHNOLOGIE**



#### Gebruik:

1 tablet per dag,  
's avonds na de laatste maaltijd

60 tabletten (cnk: 4350427)



De producten zijn enkel verkrijgbaar in de apotheek.

**SoriaBel**

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be

# 6 De hypercholesterolemie in antwoorden

Hypercholesterolemie staat voor een hoog LDL-C-niveau met betrekking tot het algemene cardiovasculaire risicoprofiel van elk individu. Het fenomeen kan verschillende oorzaken hebben: erfelijk of genetisch, voeding, geneesmiddelen of zelfs samengaan met lever-, nier- of schildklierziekten.

## 1 KOMT DEZE PATHOLOGIE VAAK VOOR?

Ja. In de Belgische bevolkingsgroep van 35 tot 84 jaar (ongeveer 5.500.000 Belgen) zijn er ongeveer 1.700.000 personen bij wie het risico op een ernstig cardiovasculair of cerebrovasculair accident binnen de 10 jaar groter is dan 15%. Voor 350.000 van hen bedraagt dit risico zelfs meer dan 30%.

## 3 WAT ZIJN DE AANBEVOLEN CHOLESTEROLWAARDEN?

Over het algemeen zijn we het eens over deze waarden - bij volwassenen:

- ➔ totaal cholesterol < 2 g/l
- ➔ LDL-C < 1,3 g/l
- ➔ HDL-C > 0,35 g/l
- ➔ triglyceriden < 2 g/l.

Maar het belangrijke element hierin is dat dit alles de combinatie is van afwijkingen in de cholesterol + de afwijkingen van andere risicofactoren (arteriële hypertensie, zwaarlijvigheid, lichamelijke inactiviteit, roken, diabetes) die het mogelijk moet maken om het algemene cardiovasculaire risico te beoordelen. Bij de primaire preventie is het cholesterolgehalte in het bloed slechts een getal. Om te weten of dit cholesterolniveau een risico inhoudt en om het optimale niveau te bepalen, is het noodzakelijk dat men rekening houdt met alle aanpasbare en niet-aanpasbare risicofactoren, aangezien men bij de berekening van het risico ook rekening houdt met de leeftijd en het geslacht.

Bij proefpersonen die al een CVA hebben gehad (secundaire preventie) gebeurt de controle van LDL-C volgens nauwkeurige en strikte normen en dit vergt dan zeer vaak aanpassingen in de voeding en de inname van geneesmiddelen.

Bij proefpersonen die nog niet te maken kregen met een accident (primaire preventie) bestaan zulke strikte normen niet en is het de berekening van het totale risico dat belangrijk is bij de beslissing over het voordeel van het verlagen van de cholesterol.

De scoretabel evalueert de risicofactoren om de patiënten te classificeren op basis van hun risico: laag tot matig, hoog of zeer hoog risico. Op basis van de score en hun risicocategorie wordt bepaald of de patiënt behandeld moet worden en in welke mate.

## 2 HOE KAN MEN SCREENEN?

De screening op dyslipidemie gaat altijd uit van een biologisch onderzoek naar een lipidenafwijking. Dit is aanbevolen bij alle volwassenen met een risicofactor. Naast de data van het onderzoek wordt de dosering van apolipoproteïne B voorgesteld bij hypertriglyceridemie, obesitas, diabetes of zeer lage LDL-C-waarden, met als doel het risico beter te kunnen verfijnen.

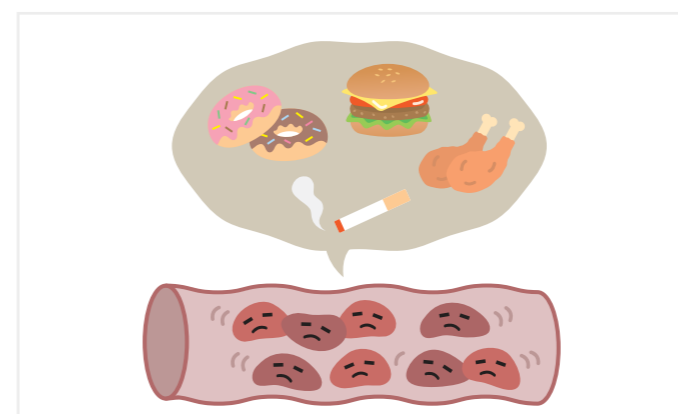
## 4 WELKE BEHANDELING?

De aanpak van hypercholesterolemie blijft algemeen en is gebaseerd op het stoppen met roken, een gezonde en evenwichtige voeding, beweging (30-60 min/dag) een BMI tussen 20 en 25, een tailleomtrek < 94 cm bij mannen en < 80 cm bij vrouwen, AP < 140/90 mmHg, HbA1c < 7% en TG < 1,5 g/l.

## HET ADVIES VAN EEN EXPERT

**Professor en endocrinoloog dr. Michel Hermans, UCL.**

*"Atheromatose ontstaat wanneer men gevoelig is voor blootstelling aan cardiovasculaire risicofactoren. Er is een continuüm tussen blootstelling aan risico's en de langzame, subklinische snelheid van de ziekteprogressie. Daarom is de patiënt op het moment van de eerste symptomen (bijvoorbeeld een hartinfarct) al lange tijd ziek en is zijn risico op een morbide recidief en overlijden na 10 jaar zeer hoog", legt UCL-professor en endocrinoloog dr. Michel Hermans uit.*



## 5 WAT MET DE VOEDING?

Cholesterol afkomstig van de voeding bedraagt slechts ongeveer 25% van de dagelijkse cholesterolinname. De (redelijke) consumptie van dierlijke cholesterol (slachtafval, eieren, boter, kaas, enz.) moet matig blijven. Het cholesterolgehalte wordt meer beïnvloed door de inname van onverzadigde vetzuren, die men moet verhogen door de consumptie van pluimveevet, olijf-, koolzaad-, soja- en walnotenolie (omega 6 en omega 3).

De inname van verzadigde vetzuren moet verminderen omdat dit het LDL-cholesterol- en triglyceridengehalte in het bloed verhoogt. Raad uw patiënten daarom aan industriële voeding te vermijden (ontbijtkoeken, gebak, koekjes, enz.). De consumptie van voedingsmiddelen met voldoende voedingsvezels (volkoren granen en volkorenbrood, peulvruchten, fruit en groenten) verdient de voorkeur, vooral onoplosbare vezels (haverzemelen, linzen, banaan), omdat zij de opname van cholesterol in de darmen beperken. Deze voedingsaanpak kan men dan vervolledigen met gerichte voedings-supplementen.

## 6 WELKE FARMACOLOGISCHE BEHANDELING?

De basisbehandeling blijft bestaan uit statines waarbij de hoogst getolereerde dosis wordt gebruikt. In geval van intolerantie of het LDL-C-doel dat na 4-6 weken niet wordt gehaald, zal men een combinatie met ezetimibe aanbevelen. Als de LDL-C streefwaarde na 4-6 weken nog steeds niet wordt gehaald, zijn PCSK9-remmers geïndiceerd voor secundaire preventie of in gevallen van familiale hypercholesterolemie.

**Er is nog geen behandeling die de cholesterolplaques volledig verwijdert. De enige oplossing is de ontwikkeling van de plaques te vertragen of de groei ervan te stabiliseren. Deze plaques verschijnen al rond de leeftijd van 20 tot 30 jaar. Het is dus belangrijk om aan preventie te doen en de groei van deze plaques af te remmen.**

## OPPASSEN VOOR VERWARRING

Familiaire hypercholesterolemie kan verantwoordelijk zijn voor vroege CVA's. Bij primaire preventie moet een verlaging van LDL-c van meer dan 50% en een doelstelling van LDL-C < 0,55 g/l besproken worden.

## Bevorder de therapietrouw

In Europa toonde een recent onderzoek aan dat slechts 54% van de patiënten die medicijnen voorgeschreven krijgt, de LDL-C-streefwaarden zou bereiken. Bovendien neemt de therapietrouw na verloop van tijd af: ongeveer een kwart van de patiënten stopt binnen de zes maanden met de behandeling en de helft binnen het eerste jaar. Jongere patiënten met minder comorbiditeiten vertonen ook minder belangstelling en nauwkeurigheid voor de behandeling.

De voorkeur voor veranderingen in levensstijl, een algemene afkeer van geneesmiddelen en zorgen over lever- en nierproblemen, zijn de hoofdredenen voor de slechte of beperkte therapietrouw. Statine-intolerantie als gevolg van spiersymptomen is een mogelijke oorzaak van zwakke therapietrouw, maar komt niet vaak voor en dan wel enkel bij hoge doses of specifieke statines. Alle professionelen in de gezondheidszorg moeten er in de eerste plaats voor zorgen dat hun patiënten inzicht krijgen in hun medische toestand en de redenen waarom ze zich aan voedingsadviezen moeten houden en medicijnen moeten innemen. Hierbij is een gezamenlijke besluitvorming een essentieel onderdeel.

**Réf :** Challenges in Improving Adherence to Diet and Drug Treatment in Hypercholesterolemia Patients. Int J Environ Res Public Health. 2023 May 19;20(10):5878. doi: 10.3390/ijerph20105878.



Naam van het geneesmiddel: Rodizen, filmomhulde tabletten. Actief bestanddeel: Rhodiola rosea wortelextract. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: een filmomhulde tablet bevat 200 mg gedroogd Rhodiola rosea wortelextract (1,5 – 5:1) (WS 1375). Extractiemiddel: 60% ethanol (m/m). Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1. Farmaceutische vorm: Rodizen is een ronde, roodgekleurde filmomhulde tablet. Klinische gegevens: therapeutische indicaties: traditioneel kruidengeneesmiddel voor gebruik bij de verlichting van mentale en fysieke symptomen van stress en overbelasting, zoals vermoeidheid, uitputting, prikkelbaarheid en spanningen. Het gebruik is uitsluitend gebaseerd op langdurig gebruik. Dosering en wijze van toediening: Volwassenen vanaf 18 jaar: 2 tabletten per dag, 1 vóór het ontbijt en 1 vóór de lunch, in te nemen met een glas water, bij voorkeur een half uur vóór de maaltijd. Er zijn voor de leeftijdscategorie onder de 18 jaar onvoldoende gegevens bekend met betrekking tot de veiligheid waardoor het gebruik van Rodizen voor kinderen onder de 18 jaar wordt afgeraden. Niet langer dan gedurende 6 maanden gebruiken. Als de symptomen langer dan 2 weken aanhouden tijdens het gebruik van dit geneesmiddel, moet een arts worden geraadpleegd. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik: er zijn voor de leeftijdscategorie onder de 18 jaar en voor patiënten met verminderde lever- of nierfunctie onvoldoende gegevens bekend waardoor het gebruik wordt afgeraden voor deze groepen. Lever- en nierinsufficiëntie: het gebruik bij patiënten met lever- en nierinsufficiëntie wordt afgeraden. Als de symptomen verergeren tijdens het gebruik van dit geneesmiddel, moet een arts worden geraadpleegd. Interacties met andere geneesmiddelen en andere vormen van interactie: interacties met geneesmiddelen die via dezelfde weg worden gemetaboliseerd (zie rubriek 5.3) zijn klinisch niet waargenomen. Vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding: de veiligheid tijdens zwangerschap en borstvoeding is niet bewezen. Bij gebrek aan voldoende gegevens wordt het gebruik afgeraden tijdens zwangerschap en borstvoeding. Beïnvloeding van de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen: het is niet waarschijnlijk dat Rodizen een effect heeft op de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen. Bijwerkingen: een enkel geval van zowel overgevoeligheid als hypoglycemie werd gerapporteerd. 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, Postbus 97, 1000 Brussel Madou, Website: [www.eenbijwerkingmelden.be](http://www.eenbijwerkingmelden.be), e-mail: [adr@fagg.be](mailto:adr@fagg.be). Overdosering: er is tot nu toe geen geval van overdosering gerapporteerd. Farmacologische eigenschappen: farmacodynamische eigenschappen: farmacotherapeutische categorie: tonic, ATC code: A13A. Rhodiola rosea extract is een adaptogeen dat de niet-specifieke weerstand tegen verschillende soorten stressomstandigheden stimuleert. De volgende werkingsmechanismen worden beschreven: mogelijks is het werkingsmechanisme voor het adaptogene effect van Rhodiola extract het normaliseren van monoamine, cortisol en  $\beta$ -endorfine



| Verpakking   | PP (incl. BTW) |
|--------------|----------------|
| 30 tabletten | € 14,50        |
| 60 tabletten | € 27,58        |

omzetting en het moduleren van het primaire stress reactiesysteem van het lichaam, het HPA systeem. Het heeft ook anti-oxidatieve effecten en verbetert cellulaire energieproductie via het verhogen van niveaus van bijv. ATP. Farmacokinetische eigenschappen: niet vereist volgens Artikel 16c(1)(a)(iii) van Directive 2001/83/EC. Gegevens uit het preklinisch veiligheidsonderzoek: niet-klinische gegevens duiden niet op een speciaal risico voor mensen. Deze gegevens zijn afkomstig van beperkte toxiciteitsstudies met eenmalige dosis en herhaalde dosis en mutageniteitsstudies. Er zijn geen gegevens over herhaalde dosis op lange termijn, carcinogeniciteit, volledige genotoxiciteit en voortplantingstoxiciteit. Farmaceutische gegevens: lijst van hulpstoffen: microkristallijne cellulose, natriumcroscarmellose, siliciumdioxide, magnesiumstearaat, hypromellose, stearinezuur, ijzer(III)oxide (E 172), titaandioxide (E 171), anti-schuim emulsie. Gevallen van onverenigbaarheid: niet van toepassing. Houdbaarheid: dit geneesmiddel is 5 jaar houdbaar. Het wordt afgeraden om Rodizen na de uiterste houdbaarheidsdatum zoals vermeld op het kartonnen doosje en de doordrukblister, te gebruiken. Speciale voorzorgsmaatregelen bij bewaring: voor dit geneesmiddel zijn er geen speciale bewaarcondities. Aard en inhoud van de verpakking: de filmomhulde tabletten zijn verkrijgbaar in doordrukblisterverpakking (PVC/PVDC en aluminiumfolie) verpakt in een kartonnen doosje samen met de bijsluiter. Rodizen is beschikbaar in verpakkingen van 10, 15, 20, 25, 30, 50, 60, 90 en 100 stuks. Mogelijks worden niet alle genoemde verpakkingsoorten in de handel gebracht. Speciale voorzorgsmaatregelen voor het verwijderen: geen bijzondere vereisten. Alle ongebruikte producten en afvalstoffen dienen te worden vernietigd overeenkomstig lokale voorschriften. Houder van de registratie voor het in de handel brengen: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, D-76227 Karlsruhe, Duitsland. Nummer van de registratie voor het in de handel brengen: BE-TU459306. Datum van eerste verlening van de registratie/verlenging van de registratie: datum van eerste verlening van de vergunning: 05/06/2014. Datum van laatste verlenging: 12/12/2019. Datum van herziening van de tekst: 06/2021. Referenties: 1. SKP Rodizen®; 2. Lekomtseva Y et al. Rhodiola rosea in Subjects with Prolonged or Chronic Fatigue Symptoms: Results of an Open-Label Clinical Trial. Complement Med Res. 2017;24(1):46-52. doi:10.1159/000457918; 3. Ion-George Angheliescu, David Edwards, Erich Seifritz, Siegfried Kasper (2018) Stress management and the role of Rhodiola rosea: a review, International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 22:4, 242-252, DOI:10.1080/13651501.2017.1417442; 4. Koop T et al. Effects of a Rhodiola rosea extract on mental resource allocation and attention: An event-related potential dual task study. Phytother Res. 2020;34(12):3287-3297. doi: 10.1002/ptr.6778. ROD redactie: 2023-06-30 N060

## Vermoeidheid

## Stress

Uitputting

Hoofdpijn

Prikkelbaar

Spierpijn Nagelbijten

Het gevoel de controle te verliezen

Gebrek aan energie



**Rodizen®**

**Meer energie en minder stress**

**Rodizen® verlicht fysieke en mentale symptomen van stress <sup>1</sup>**



**Meer energie**



**Minder stress**

**Rodizen® heeft positieve resultaten bij aandoeningen gelinkt aan stress**

- ✓ Werkt in op langdurige of **chronische vermoeidheid**.<sup>2</sup>
- ✓ Verbetert significant **burn-out gerelateerde symptomen** zoals vermoeidheid, cynisme, concentratieproblemen, seksuele disfunctie en somatische symptomen.<sup>3</sup>
- ✓ Verhoogt het **prestatievermogen en de verwerkingscapaciteit** in situaties van **multitasking**. De reactiesnelheid wordt verhoogd en de foutmarge wordt verlaagd.<sup>4</sup>



2 x 1 tablet per dag <sup>1</sup>



Significante verbetering van fysieke en mentale symptomen van stress na 3 dagen.<sup>3</sup>

Naam van het geneesmiddel: Rodizen, filmomhulde tabletten. Actief bestanddeel: Rhodiola rosea wortelextract. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: een filmomhulde tablet bevat 200 mg gedroogd Rhodiola rosea wortelextract (1,5 – 5:1) (WS 1375). Extractiemiddel: 60% ethanol (m/m). Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1. Farmaceutische vorm: Rodizen is een ronde, roodgekleurde filmomhulde tablet. Klinische gegevens: therapeutische indicaties: traditioneel kruidengeneesmiddel voor gebruik bij de verlichting van mentale en fysieke symptomen van stress en overbelasting, zoals vermoeidheid, uitputting, prikkelbaarheid en spanningen. Het gebruik is uitsluitend gebaseerd op langdurig gebruik. Dosering en wijze van toediening: Volwassenen vanaf 18 jaar: 2 tabletten per dag, 1 vóór het ontbijt en 1 vóór de lunch, in te nemen met een glas water, bij voorkeur een half uur vóór de maaltijd. Er zijn voor de leeftijdscategorie onder de 18 jaar onvoldoende gegevens bekend met betrekking tot de veiligheid waardoor het gebruik van Rodizen voor kinderen onder de 18 jaar wordt afgeraden. Niet langer dan gedurende 6 maanden gebruiken. Als de symptomen langer dan 2 weken aanhouden tijdens het gebruik van dit geneesmiddel, moet een arts worden geraadpleegd. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik: er zijn voor de leeftijdscategorie onder de 18 jaar en voor patiënten met verminderde lever- of nierfunctie onvoldoende gegevens bekend waardoor het gebruik wordt afgeraden voor deze groepen. Lever- en nierinsufficiëntie: het gebruik bij patiënten met lever- en nierinsufficiëntie wordt afgeraden. Als de symptomen verergeren tijdens het gebruik van dit geneesmiddel, moet een arts worden geraadpleegd. Interacties met andere geneesmiddelen en andere vormen van interactie: interacties met geneesmiddelen die via dezelfde weg worden gemetaboliseerd (zie rubriek 5.3) zijn klinisch niet waargenomen. Vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding: de veiligheid tijdens zwangerschap en borstvoeding is niet bewezen. Bij gebrek aan voldoende gegevens wordt het gebruik afgeraden tijdens zwangerschap en borstvoeding. Beïnvloeding van de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen: het is niet waarschijnlijk dat Rodizen een effect heeft op de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen. Bijwerkingen: een enkel geval van zowel overgevoeligheid als hypoglycemie werd gerapporteerd. 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, Postbus 97, 1000 Brussel Madou, Website: [www.eenbijwerkingmelden.be](http://www.eenbijwerkingmelden.be), e-mail: [adr@fagg.be](mailto:adr@fagg.be). Overdosering: er is tot nu toe geen geval van overdosering gerapporteerd. Farmacologische eigenschappen: farmacodynamische eigenschappen: farmacotherapeutische categorie: tonic, ATC code: A13A. Rhodiola rosea extract is een adaptogeen dat de niet-specifieke weerstand tegen verschillende soorten stressomstandigheden stimuleert. De volgende werkingsmechanismen worden beschreven: mogelijks is het werkingsmechanisme voor het adaptogene effect van Rhodiola extract het normaliseren van monoamine, cortisol en  $\beta$ -endorfine

Naam van het geneesmiddel: Rodizen, filmomhulde tabletten. Actief bestanddeel: Rhodiola rosea wortelextract. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: een filmomhulde tablet bevat 200 mg gedroogd Rhodiola rosea wortelextract (1,5 – 5:1) (WS 1375). Extractiemiddel: 60% ethanol (m/m). Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1. Farmaceutische vorm: Rodizen is een ronde, roodgekleurde filmomhulde tablet. Klinische gegevens: therapeutische indicaties: traditioneel kruidengeneesmiddel voor gebruik bij de verlichting van mentale en fysieke symptomen van stress en overbelasting, zoals vermoeidheid, uitputting, prikkelbaarheid en spanningen. Het gebruik is uitsluitend gebaseerd op langdurig gebruik. Dosering en wijze van toediening: Volwassenen vanaf 18 jaar: 2 tabletten per dag, 1 vóór het ontbijt en 1 vóór de lunch, in te nemen met een glas water, bij voorkeur een half uur vóór de maaltijd. Er zijn voor de leeftijdscategorie onder de 18 jaar onvoldoende gegevens bekend met betrekking tot de veiligheid waardoor het gebruik van Rodizen voor kinderen onder de 18 jaar wordt afgeraden. Niet langer dan gedurende 6 maanden gebruiken. Als de symptomen langer dan 2 weken aanhouden tijdens het gebruik van dit geneesmiddel, moet een arts worden geraadpleegd. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik: er zijn voor de leeftijdscategorie onder de 18 jaar en voor patiënten met verminderde lever- of nierfunctie onvoldoende gegevens bekend waardoor het gebruik wordt afgeraden voor deze groepen. Lever- en nierinsufficiëntie: het gebruik bij patiënten met lever- en nierinsufficiëntie wordt afgeraden. Als de symptomen verergeren tijdens het gebruik van dit geneesmiddel, moet een arts worden geraadpleegd. Interacties met andere geneesmiddelen en andere vormen van interactie: interacties met geneesmiddelen die via dezelfde weg worden gemetaboliseerd (zie rubriek 5.3) zijn klinisch niet waargenomen. Vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding: de veiligheid tijdens zwangerschap en borstvoeding is niet bewezen. Bij gebrek aan voldoende gegevens wordt het gebruik afgeraden tijdens zwangerschap en borstvoeding. Beïnvloeding van de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen: het is niet waarschijnlijk dat Rodizen een effect heeft op de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen. Bijwerkingen: een enkel geval van zowel overgevoeligheid als hypoglycemie werd gerapporteerd. 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, Postbus 97, 1000 Brussel Madou, Website: [www.eenbijwerkingmelden.be](http://www.eenbijwerkingmelden.be), e-mail: [adr@fagg.be](mailto:adr@fagg.be). Overdosering: er is tot nu toe geen geval van overdosering gerapporteerd. Farmacologische eigenschappen: farmacodynamische eigenschappen: farmacotherapeutische categorie: tonic, ATC code: A13A. Rhodiola rosea extract is een adaptogeen dat de niet-specifieke weerstand tegen verschillende soorten stressomstandigheden stimuleert. De volgende werkingsmechanismen worden beschreven: mogelijks is het werkingsmechanisme voor het adaptogene effect van Rhodiola extract het normaliseren van monoamine, cortisol en  $\beta$ -endorfine



– DOSSIER –  
**MIGRAINE**

# MIGRAINE VASTSTELLEN IN DE APOTHEEK

Migraine is de vijfde meest voorkomende ziekte en de tweede meest slopende chronologische ziekte. Ondanks deze hoge prevalentie en de intensiteit van de pijn, wordt migraine (nog) te vaak geminimaliseerd, verwaarloosd en verkeerd begrepen.

De fysieke, emotionele, sociale en economische gevolgen van migraine blijven dan ook vaak onopgemerkt. Dit zorgt echter ook voor een aanzienlijke last voor de samenleving. Alleen al in België gaan jaarlijks ruim 1.650.000 werkdagen verloren ten gevolge van migraine.



[www.rodizen.be/professionelen](http://www.rodizen.be/professionelen)



## Er is niet maar een enkele migraine

Men kan twee grotere subtypes van migraine onderscheiden:

**1** Men heeft het over **migraine zonder aura** wanneer de migraine (hoofdpijn) minstens 2 van deze kenmerken vertoont:

- ➔ langs een kant (d.w.z. slechts aan één kant van het hoofd)
- ➔ pulserend
- ➔ matige tot ernstige intensiteit
- ➔ verergerd door routinematige fysieke activiteiten (bijvoorbeeld stappen, traplopen, enz.)

En minstens ook 1 van de volgende 2 kenmerken:

- ➔ misselijkheid en/of braken
- ➔ foto- en fonofobie

**2** De **migraine met aura** omvat ook symptomen die voorafgaan aan of soms samengaan met de hoofdpijn. De voorbijgaande neurologische symptomen die bij ongeveer 25% van de migrainepatiënten voorkomen, worden aura genoemd. Meestal gaat het om visuele verschijnselen (bijvoorbeeld flitslichten), maar het kunnen ook zintuiglijke symptomen zijn (zoals tintelingen in de handen), taal- of evenwichtsstoornissen. De aura kan tussen de 10 en 60 minuten aanhouden.

➔ De prevalentie van chronische migraine wordt geschat op 1% van de migrainegevoelige patiëntenpopulatie. Dit zijn migrainepatiënten die meer dan 15 dagen per maand last hebben van hoofdpijn, gedurende minstens 3 maanden, waarvan minstens 8 dagen per maand met een karakteristieke migrainehoofdpijn. Deze vorm van migraine is zeer invaliderend, maar treft gelukkig slechts een minderheid van de patiënten. Hij ontstaat uit de klassieke 'episodische' migraine. Migraineaanvallen komen hierbij steeds vaker voor en verliezen het klassieke episodische karakter.

Het is verder belangrijk om een onderscheid te maken tussen chronische migraine en medicatieovergebruiks- hoofdpijn (MOH), wat vaak geen eenvoudige opdracht is, omdat deze twee soorten hoofdpijn met elkaar verweven zijn. Raadpleeg dan het patiëntendossier.

### Welke symptomen?

Migraine is een complexe neurovasculaire ziekte met omgevingsfactoren waarvan de fysiologische impact mede wordt bepaald door genetische kwetsbaarheid. Dit induceert de afgifte in de hersenen van actieve ontstekingsbevorderende stoffen, met name op de bloedvaten van de dura mater of het harde hersenvlies die de neuronale en vasculaire homeostase (vasodilatatie) verstoren. Dit verklaart dan de eenzijdige, kloppende pijn, van matige tot ernstige intensiteit, verergerd door lichamelijke activiteit, en die vaak gepaard gaat met misselijkheid, braken, foto- en fonofobie. Ten slotte verergerd de pijn door inspanning(en). De aanval duurt tussen een paar uur en drie dagen. De frequentie ervan is variabel omdat ze afhangt van de uitlokkende factoren: van één crisis om de zes maanden tot driemaal per week.

### DE MENING VAN EEN EXPERT

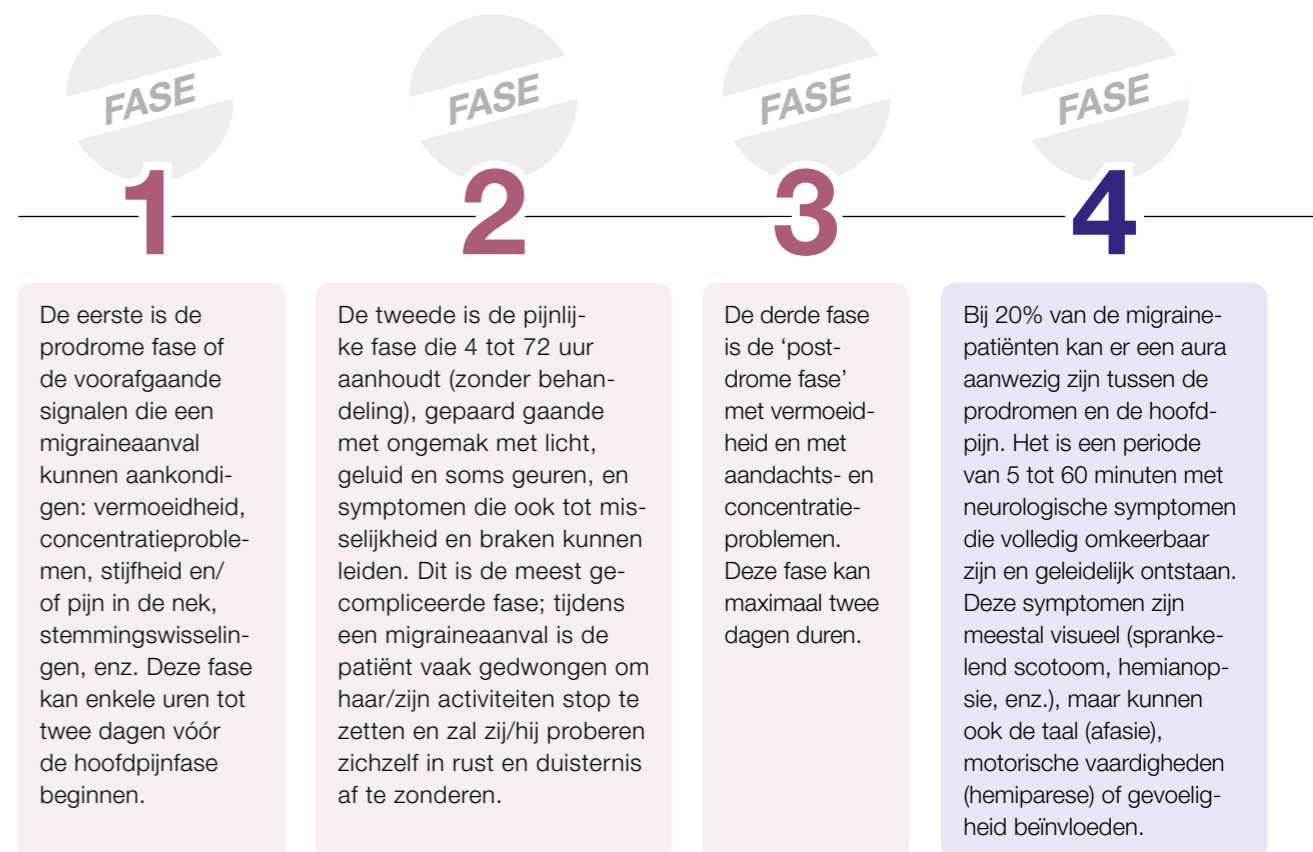
Dr. neuroloog Jean Schoenen

*"Het meest karakteristieke symptoom van migraine is dat het zich in de meeste gevallen aan slechts één kant voordoet. Er wordt gezegd dat het afwisselend is, soms rechts, soms links, maar soms is het ook bilateraal", benadrukt Dr. Schoenen.*



## De fasen van migraine

Klinisch gezien bestaat de migraineaanval uit minstens 3 fasen, soms 4.



### De triggerende factoren en de verzwarende factoren

De hersenen van migrainepatiënten reageren verschillend op externe en interne stimulatie. Het is dan ook niet altijd gemakkelijk om een uitlokkende factor van een verzwarende factor te onderscheiden. De triggers zijn immers meervoudig: vooral de, zelfs matige consumptie van alcohol, vooral wijn, onvoldoende hydratatie, gebrek aan slaap of uitslapen, een sterke geur of intens licht. Of ook een opeenstapeling van vermoeidheid, overmatig denkwerk en stress verergeren de migraine, net zoals de inname van anticonceptiepillen of hormonen voor de menopauze.



**Het gebruik van een migrainedagboek helpt bij de bepaling van de echte triggers. U kunt in uw apotheek het belang van dit hulpmiddel uitleggen. Het dagboek zal de patiënt immers helpen de triggers van zijn aanvallen te vermijden.**





### Het belang van de leefstijl benadrukken

Het is belangrijk om de patiënten er steeds weer op te wijzen op dat bepaalde factoren, die onbetwistbaar triggers zijn, te corrigeren:

- ➔ een maaltijd overslaan
- ➔ onvoldoende slapen
- ➔ te veel slapen
- ➔ niet genoeg bewegen
- ➔ hele dagen binnen blijven zitten
- ➔ lange uren achter een scherm doorbrengen
- ➔ geen regelmatig levensritme hebben
- ➔ gestrest zijn

### Oppassen met bepaalde medicijnen

De belangrijkste mogelijke triggers zijn nitraten, dipyridamol en PDE5-remmers (erectiestoornissen). Oestrogeen is verantwoordelijk voor het ontstaan van menstruele migraine (typisch vóór en tijdens de eerste dagen van de menstruatie). Deze patiënten moeten voor hun anticonceptie dan enkel progestageen gebruiken. Zwangerschap gaat in 80% van de gevallen gepaard met een pauze van de aanvallen, vooral in het tweede en derde trimester van de zwangerschap. Ook tijdens de perimenopauze kunnen vrouwelijke hormonen een rol spelen bij migraine. De migraine verdwijnt bij één op de twee vrouwen tijdens de menopauze.

### Zo maakt u het onderscheid

## MIGRAINE EN SPANNINGSHOOFDPIJN: VERSCHILLENDE SYMPTOMEN



#### Migraine

Vaak unilateraal en/of pulsatief (kloppend).

- ➔ Aanvallen van hoofdpijn die 4 tot 72 uur aanhouden.
- ➔ Meestal gematigd tot ernstig.
- ➔ Misselijkheid en/of braakneigingen.
- ➔ Overgevoeligheid voor licht en geluid.
- ➔ Chronisch: ≥ 15 dagen per maand.



#### Spanningshoofdpijn

Meestal bilateraal (niet-gelokaliseerd), met een gevoel van druk of aanscherping (niet-kloppend).

- ➔ Houdt 30 minuten tot 7 dagen aan.
- ➔ Meestal licht tot matig.
- ➔ Weinig of geen misselijkheid of braken (anorexia mogelijk).
- ➔ Geen overgevoeligheid voor licht en geluid.
- ➔ Chronisch: ≥ 15 dagen per maand (vaak dagelijks en sub-remitterend (tussenpozen)).

Virginie Villers



# De behandeling van een aanval

Een migraineaanval kan zich op verschillende manieren voordoen en vereist een geïndividualiseerde behandeling. Het is belangrijk om een zorgverlener te raadplegen en om de beste behandeling van de ziekte te bepalen. De behandelende arts is het voornaamste aanspreekpunt voor de migrainepatiënt die haar of hem indien nodig zal doorverwijzen naar een specialist.

*"Een migrainepatiënt zijn is niet onvermijdelijk: een mens zou niet aan migraine moeten lijden, ook al is de perceptie van migraine ingewikkeld in onze samenleving. De ziekte wordt immers vaak niet als een ernstige ziekte beschouwd. Het is inderdaad geen dodelijke ziekte, maar ze gaat wel ten koste van de leefkwaliteit! We moeten ons dan ook niet neerleggen bij de feiten en onszelf niet wijsmaken dat het in de familie zit. Integendeel: er zijn behandelingen om de aanvallen te verlichten en de levens van migrainepatiënten substantieel te verbeteren!"* benadrukt dr. Jean Schoenen nog.

*"Wanneer de patiënten geen arts raadplegen, is de apotheker de zorgverlener waar zij die pijnstillers gebruiken voor zelfmedicatie, vaak een beroep op doen."*

De medicamenteuze behandeling van migraine vereist een nauwkeurige diagnose, zoals aangegeven in de Belgische richtlijn 'Aanpak van migraine'. Het is belangrijk om bij de eerste hoofdpijnklachten te starten met medicatie. De keuze van de behandeling hangt af van de ernst van de aanval en de individuele reactie.



### Bij een milde aanval

Een milde aanval wordt meestal behandeld met niet-opioïde analgetica (zoals bv. paracetamol, acetylsalicylzuur) of een NSAID (zoals ibuprofen, naproxen of diclofenac), eventueel in combinatie met een gastroprokinetisch middel (bijvoorbeeld alizapride, domperidon of metoclopramide).

### Bij ernstige migraine

Specifieke migrainemedicatie is hier aanbevolen en triptanen zijn dan de voorkeursbehandelingsoptie.

➔ Triptanen kunnen worden gebruikt als er na 2 uur geen verlichting optreedt, of onmiddellijk als NSAID's niet effectief zijn of gecontra-indiceerd (een NSAID/triptan-combinatie is ook mogelijk). Ze zijn werkzaam bij migrainehoofdpijn en verbeteren ook de symptomen die verband houden met de migraineaanval (spijsverteringsstoornissen, fotofobie, functionele arbeidsongeschiktheid). Sumatriptan is de best bestudeerde triptan en is oraal even doeltreffend als zijn opvolgers (almotriptan, eletriptan, frovatriptan, naratriptan, rizatriptan, zolmitriptan). Een subcutane toediening van een triptan kan aangewezen zijn als de patiënt klaagt over braken. Indien de respons op een eerste triptaan uitblijft, moet, gezien de individuele factor (farmacogenetica), een vervanging met een andere triptaan starten. Men kan deze geneesmiddelen combineren met analgetica en NSAID's, maar ze zijn echter niet aanbevolen in combinatie met ergotderivaten zonder een tussenpoos van minder dan 24 uur.

➔ Ergotderivaten hebben een ongunstige baten-risicoverhouding vanwege een gebrek aan rigoureuze onderzoeken, hun onvoorspelbare effect en hun nadelige effecten.

➔ Rimegepant zou een interessant alternatief kunnen zijn voor patiënten die onvoldoende reageren op triptanen of die contra-indicaties hebben voor triptanen. Rimegepant is het eerste antimigrainegeneesmiddel dat in Europa is toegelaten in een nieuwe farmacologische klasse van antimigrainegeneesmiddelen: de 'gepants' zijn 'small molecules' (laagmoleculaire stoffen) die aangrijpen op de CGRP-receptor (CGRP= Calcitonine Gene-geRelateerde Peptide). De CGRP zijn een neuropeptiden die betrokken zijn bij de pathofysiologie van migraine. Ze worden ingenomen in de vorm van een lyofilaat voor oraal gebruik (op of onder de tong) in een dosering van 75 mg per lyofilaat. De dosering bedraagt 75 mg bij een acute aanval (maximaal 1x per dag) en 75 mg om de dag ter profylaxe (maximaal 75 mg per dag). Volgens de SPC is rimegepant zowel geïndiceerd voor de behandeling van migraineaanvallen met of zonder aura, bij volwassenen als voor de profylaxe van episodische migraine bij volwassenen die ten minste vier migraineaanvallen per maand ervaren. Rimegepant wordt in België niet terugbetaald.



"Het in de handel brengen in ons land van het eerste anti-CGRP-Prec monoklonale antilichaam en de terugbetaling ervan voor de meest getroffen migrainepatiënten, na bijna twee jaar onderhandelingen en inbreng van patiëntengroepen, schept bemoedigende perspectieven voor andere migrainebehandelingen en innovaties", stelt dr. neuroloog Jean Schoenen.

➔ Transcutane elektrische zenuwstimulatie (TENS) kan worden ingezet bij de behandeling van acute migraine. Het is een externe neurostimulator van de nervus trigeminus of drielingzenuw die verantwoordelijk is voor zintuiglijke waarneming in het gezicht. De effectiviteit ervan is in verschillende onderzoeken bewezen en goedgekeurd door de Amerikaanse FDA. Het kan dus een aantrekkelijk alternatief zijn voor patiënten die last hebben van bijwerkingen van geneesmiddelen of die gewoon alle geneesmiddelen willen vermijden. Dit toestel kan ook worden gebruikt als preventieve behandeling. Dit medische hulpmiddel kan online worden besteld.

### Dit moet u weten

Analgetica gecombineerd met cafeïne en opioïden (codeïne, opium, tramadol, morfine en andere sterke opioïden) zijn niet aanbevolen, behalve voor patiënten met absolute contra-indicaties voor NSAID's en triptanen.



Migraine komt ook vaak voor bij kinderen en adolescenten. Ibuprofen is doeltreffend bij acute migraineaanvallen bij kinderen. Er zijn verschillende triptanen onderzocht bij kinderen en jongeren, maar deze onderzoeken toonden een zeer groot placebo-effect en slechts een klein voordeel van het geneesmiddel aan. Het gebruik bij kinderen en adolescenten is niet opgenomen in de SPC's, behalve voor sumatriptan 10 mg intranasaal, dat is toegelaten vanaf de leeftijd van 12 jaar.

### Goed om te weten

Een langdurig en te frequent gebruik van specifieke antimigrainemiddelen (triptanen, ergotderivaten) of analgetica (zoals paracetamol, acetylsalicylzuur of combinaties met cafeïne) kan de frequentie van hoofdpijn verhogen en hoofdpijn veroorzaken door het overmatig gebruik. Dit soort hoofdpijn treedt sneller op bij triptanen en ergotderivaten dan bij de pijnstillers. Het abrupt stoppen met overmatig gebruik van dit soort medicijnen is mogelijk, maar kan dan weer leiden tot een tijdelijke verergering van de hoofdpijn en tot ontwenningverschijnselen zoals misselijkheid, braken, hypotensie, tachycardie, angst en rusteloosheid.

### Zwangerschap en borstvoeding

Zwangere vrouwen mogen vanaf de zesde maand geen NSAID's meer gebruiken en voor sommige NSAID's geldt dit zelfs gedurende de hele zwangerschap: voorzichtigheid is dus geboden met betrekking tot triptanen. Toch zijn de gegevens volgens het CRAT (Reference Center on Teratogenic Agents) geruststellend, vooral voor sumatriptan. Moederkorenderivaten zijn gecontra-indiceerd tijdens de zwangerschap.

Nathalie Evrard



## Bemoedigende vooruitzichten

De profylaxe van migraine kan overwogen worden bij patiënten die te maken hebben met twee of meer aanvallen per maand en bij invaliderende aanvallen die ongevoelig blijken voor een acute behandeling. Hun keuze wordt bepaald door de comorbiditeiten en de ernst van de migraine en beperkt door het risico op bijwerkingen.

### Zo licht u uw patiënten voor

Een profylactische behandeling vermindert de ernst en de frequentie van de aanvallen, maar kan ze niet altijd volledig voorkomen. De halvering van het aantal migrainedagen mag als een succes beschouwd worden.

- ➔ De bètablokkers zonder intrinsieke sympathicomimetische werking (metoprolol, propranolol) hebben, op basis van de beschikbare data, de beste baten-risicoverhouding. Het is ook aangetoond dat atenolol en bisoprolol effectief zijn.
- ➔ Valproïnezuur, topiramaat, amitriptyline en flunarizine kunnen worden gebruikt wanneer de bètablokkers onvoldoende werkzaam zijn of slecht worden verdragen.

### Dit moet u weten

Valproïnezuur en topiramaat zijn gecontra-indiceerd voor de preventie van migraineaanvallen tijdens een zwangerschap.

- ➔ Voor riboflavine, lisinopril, candesartan en venlafaxine is er weinig bewijs van werkzaamheid.
- ➔ Botulinetoxine-injecties hebben een beperkt effect bij chronische migraine.

De therapietrouw van deze verschillende voorgeschreven geneesmiddelen is laag en neemt in de loop van de tijd af: minder dan 1/3 van de mensen die aan migraine lijdt gedurende 15 dagen of meer per maand, neemt hun medicatie nog in na 6 maanden, en slechts 17 tot 20% na een jaar.

Nieuwe innovatieve behandelingen: deze geneesmiddelen zijn goedgekeurd voor de profylaxe van migraine bij volwassenen met minimaal 4 migrainedagen per maand. Ze kunnen een optie zijn voor migrainepatiënten die bij andere preventieve behandelingen nog steeds zeer frequente of invaliderende migraine hebben.

#### 1. Monoklonale antilichamen (via injectie):

- erenumab (1x/maand),
- galcanezumab (1x/maand)
- fremanezumab (afhankelijk van de dosering 1x/maand of elke 3 maanden).

#### 2. CGRP-receptorantagonisten (gepants):

- rimegepant (1 tablet/2 dagen).

"De nieuwe generatie medicijnen die zich richt op CGRP biedt voordelen ten opzichte van de conventionele geneesmiddelen. Ze zijn de eersten die ontwikkeld werden om in te werken op het trigeminuspijnstelsel (aangezichtspijn) en dankzij deze specificiteit heeft ze weinig of geen nadelige effecten. In 2022 hebben we de aanbeveling van de Europese Hoofdpijnfederatie over het gebruik van deze innovatieve behandelingen voor de preventie van migraine dan ook bijgesteld", aldus Simona Sacco, van de Universiteit van L'Aquila, tijdens het 9e congres van de European Academy of Neurology. "Wij stellen voor dat ze worden opgenomen in de opties voor de eerstelijnsbehandeling. Ideaal gezien zouden ze eerder kunnen worden gebruikt bij patiënten die ze het meest nodig hebben."

### Voor een beter begrip

CGRP en zijn receptor zijn het doelwit van anti-CGRP-antilichamen en CGRP-receptorantagonisten (gepants), ontwikkeld voor de behandeling van migraine. Veel onderzoeken toonden intussen de rol van CGRP bij de regulatie van de cerebrale vasculaire tonus aan. Bij migraine was CGRP aanvankelijk betrokken bij het veronderstelde fenomeen van vasodilatatie tijdens de aanvallen.

### Dit moet u weten

Het effect van een profylactische behandeling kan pas na 2 tot 3 maanden worden beoordeeld, en bij botulinetoxine pas na 6 maanden. De noodzaak van een profylactische behandeling moet regelmatig samen met de patiënt opnieuw worden beoordeeld, bijvoorbeeld door middel van een hoofdpijn- of migrainedagboek. Een geleidelijke stopzetting van de profylactische behandeling kan worden overwogen na 6 tot 12 maanden effectieve behandeling.

### Acupunctuur bij de preventie en behandeling van migraine

Uit een kwantitatieve en kwalitatieve analyse, uitgevoerd door een Chinees team, blijkt dat de onderzoeken naar acupunctuur steeds talrijker worden en dat de meerderheid ervan betrekking heeft op migraine. Uit hun analyse blijkt dat de acupunctuur een zeer reële preventieve en curatieve impact kan hebben.

Nathalie Evrard



# Flexagile®

## SAMENVATTING VAN DE PRODUCTKENMERKEN.

**NAAM VAN HET GENEESMIDDEL:** Flexagile crème

**KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** Flexagile crème bevat 35,0 g gezuiverd vloeibaar ethanologisch 60% (V/V) extract van smeerwortel (*Symphytum officinale* L.) [1:2], per 100 g crème.

**FARMACEUTISCHE VORM:** Crème. Beige, zachte crème met kenmerkende geur.

**THERAPEUTISCHE INDICATIES: Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar:** Flexagile crème wordt gebruikt voor de symptomatische verlichting van milde tot matige lokale pijn als gevolg van spier- en ligamentletsels, bv. sportletsels. **Volwassenen:** Symptomatische verlichting van lichte tot matige lokale pijn door osteoartritis van de knie. Symptomatische verlichting van acute lichte hoge of lage rugpijn.

**DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:** Cutaan gebruik voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Tenzij anders voorgeschreven, afhankelijk van de grootte van de te behandelen lichaamsoppervlakte en de ernst van de symptomen, 2 tot 6 cm crème, twee tot drie keer per dag aanbrengen. Flexagile crème aanbrengen op de te behandelen lichaamszone en zorgvuldig masseren tot de crème volledig is opgenomen. Een crèmeverband kan worden aangebracht in geval van ernstigere klachten. Hiervoor eenmaal per dag 10 – 20 g crème aanbrengen en afdekken met een geschikt verband. De crème blijven aanbrengen totdat de symptomen verdwijnen of volgens het advies van uw arts. Gebruik Flexagile crème niet langer dan 1 maand. Er zijn geen gegevens over de veiligheid en werkzaamheid van Flexagile voor langdurig gebruik. **Pediatische populatie:** De veiligheid en werkzaamheid bij kinderen jonger dan 12 jaar werden nog niet vastgesteld. Er zijn slechts beperkte gegevens beschikbaar. Tenzij anders voorgeschreven, is de dosering voor kinderen vanaf 12 jaar dezelfde als voor volwassenen.

**CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor smeerwortel, parabenen, voor de werkzame stoffen of voor één van de hulpstoffen.

**BIJWERKINGEN:** Uit klinische onderzoeksgegevens blijkt dat bijwerkingen niet vaak werden gemeld en de gegevens zijn gebaseerd op een geringe blootstelling. Daarom vermeldt de lijst hieronder de voorvallen gemeld na het in de handel brengen, op basis van de therapeutische/aanbevo-

len dosis en waarvan beschouwd wordt dat ze toe te schrijven zijn aan het geneesmiddel. Aangezien de meeste bijwerkingen gebaseerd zijn op spontane meldingen na het in de handel brengen, is een precieze schatting van de frequentie niet mogelijk. De hulpstoffen kunnen gelokaliseerde huidreacties veroorzaken. Zoals met alle topische geneesmiddelen, kan het gebruik van de crème overgevoeligheidsreacties teweegbrengen. Overgevoeligheidsreacties kunnen huidreacties op de toepassingsplaats zijn. In zeldzame gevallen kunnen ook systemische overgevoeligheidsreacties optreden. De bijwerkingen worden hieronder opgesomd per systeem/orgaanklasse: **Immuunsysteemaandoeningen:** - Systemische overgevoeligheidsreacties van de huid (niet beperkt tot de toepassingsplaats), het maag-darmstelsel, de ogen of het ademhalingsstelsel. - Overgevoeligheidsreacties op de toepassingsplaats. **Huid- en onderhuidsaandoeningen:** - Contactdermatitis, pijn, eczeem, jeuk, uitslag, branderig gevoel op de huid, erytheem. Een dokter moet geraadpleegd worden in ernstige gevallen. 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 het nationale meldsysteem: België Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten Website: www.fagg.be e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be

**HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** P&G Health Belgium BV/SRL Temselaan 100, 1853 Strombeek-Bever.

**NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE375961. **AFLEVERING:** Vrije aflevering.

**DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** Datum van laatste herziening van de SKP: 12/2018

Datum van goedkeuring van de SKP: 02/2019

# Flexagile®

Flexagile 50g : € 11,00  
Flexagile 100g : € 18,99  
Flexagile 150g : € 26,99

## Jouw eerstelijns oplossing voor lokale pijnverlichting<sup>1</sup>

Hoewel orale of lokale niet-steroïdale anti-inflammatoire ontstekingsremmers (NSAID's) vaak worden aanbevolen, zijn ze niet geschikt voor iedereen en kunnen ze soms bijwerkingen veroorzaken zoals maagbloedingen of maagzweren bij herhaaldelijk of langdurig gebruik<sup>2</sup>. Het risico op deze bijwerkingen neemt toe met de leeftijd<sup>3</sup>.

Flexagile, met de kracht van smeerwortel voor

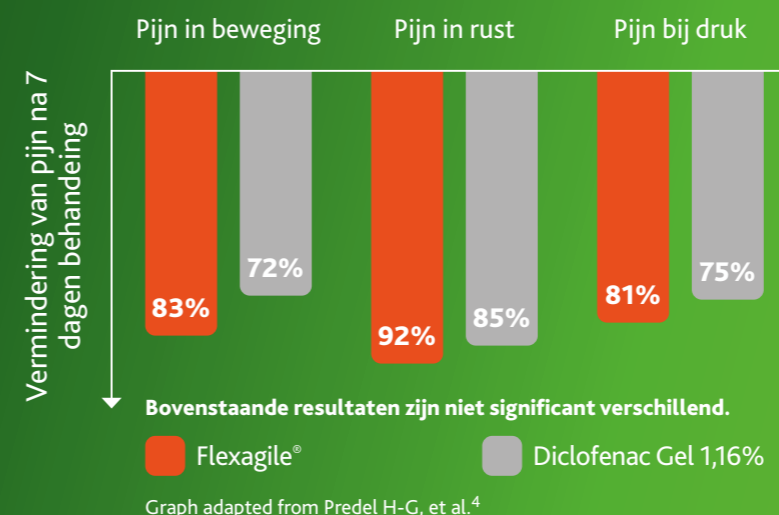
spierpijn, gewrichtspijn & acute rugpijn<sup>1</sup>



## Flexagile is werkzaam tegen verschillende soorten lokale pijn<sup>1</sup> en wordt goed verdragen door het lichaam.

Klinisch bewezen even effectief voor pijnverlichting als diclofenac diethylamine<sup>4</sup>

Geen inhibitie van COX-1<sup>5</sup>; behoud van de maag-beschermende werking<sup>6</sup>



COX-1 speelt een belangrijke rol in de bescherming van het maagslijmvlies door prostaglandineproductie, die het maagslijmvlies helpt beschermen<sup>6</sup>

Combineerbaar met andere medicijnen<sup>7</sup>

Zoals orale NSAIDs en paracetamol

1. SKP 01/02/2019  
2. Ghlichloo I, Gerriets V. Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs). 2022 May 19. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan.  
3. Wongrakpanich S, Wongrakpanich A, Melhado K, Rangaswami J. A Comprehensive Review of Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug Use in The Elderly. Aging Dis. 2018;9(1):143-150.  
4. As tested for Ankle sprain pain reduction in a clinical study in comparison to Diethylamine Diclofenac Gel - Predel H-G et al. Phytomedicine 2005;12:707-14.  
5. Seigner J et al(2019) A Symphytum officinale Root Extract Exerts Anti-inflammatory Properties by Affecting Two Distinct Steps of NF-KB Signaling. Front. Pharmacol. 10:289.  
6. Simon LS. Role and regulation of cyclooxygenase-2 during inflammation. Am J Med. 1999 May 31;106(5B):375-425. doi: 10.1016/S0002-9343(99)00115-1. PMID: 10390126.  
7. SKP Flexagile 02/2019: 4.5 interacties met andere geneesmiddelen en andere vormen van interactie. Geen onderzoek naar interacties uitgevoerd.

# Voedselallergieën, preventie bij kinderen kan

Omdat voedselallergieën (VA) bij kinderen steeds meer voorkomen dringen nieuwe preventiemaatregelen zich op. Het gaat dan om de voeding en de omgeving in utero, voedseldiversificatie, het behoud van de huidbarrière en de binnen- en buitenomgeving.

## De moeder moet gezond en gevarieerd eten en zonder uitsluitingen

Op basis van recente gegevens kunnen we bevestigen - in tegenstelling tot wat lang is aanbevolen - dat we geen voedsel dat allergenen bevat, moeten vermijden. Maar daarentegen wijst er ook niets op dat de moeder ze moet eten als ze niet bij de voedingsgewoonten horen. De voeding van de moeder moet gezond, evenwichtig en gevarieerd zijn.

Borstvoeding moet steeds aangemoedigd. Het is zonder meer de beste voeding voor de zuigeling. Moedermelk heeft een weldadige werking op de microbiota en het immuunsysteem.

*“Meerdere studies hebben zich toegespitst op de vraag van de voordelen van de moeder. Een evenwichtige en gezonde voeding met veel fruit en groenten heeft een beschermend effect maar tabak, vervuiling, sommige geneesmiddelen en ultra bewerkte voeding spelen een nadelige rol. Anderzijds bevordert een vaginale geboorte een kwaliteitsvolle darmmicrobiota in tegenstelling tot geboorten via keizersnede. Het is ook een goed idee om antibiotica en PPI's te vermijden. De moedermelk is aanbevolen gedurende vier tot zes maanden,” aldus Dominique Sabouraud-Leclerc tijdens een recent congres georganiseerd door de Franstalige allergologen.*

## Het behoud van de huidbarrière

*“De huidbarrière speelt een heel belangrijke rol in de VA. Een eczeem, zeker als die matig tot ernstig is, en de vroegtijdige verschijning (voor 3 maanden) is de belangrijkste risicofactor (risico van 30 tot 50%) op VA bij jonge kinderen,” benadrukt de kinderarts. De mutaties van het filaggrin-gen, van SPINK5 en de comeodesminose predisponeren tot ernstiger vormen van atopische dermatitis en VA. “Men moet de atopische dermatitis dan ook actief en grondig behandelen, de huidbarrière herstellen met een verzachtend middel en dermocorticoiden. Men moet ook een surinfectie van S. Aureus behandelen. Kinderen die te maken hebben met een ernstige atopische dermatitis en/of eierallergie en een huidcolonisering met S. Aureus, hebben hogere IgE waarden voor pindanoten en eiwitten. Gezinsleden moeten er verder op toezien de handen te wassen na het eten van noten, aardnoten... en geen cosmetica gebruiken op basis van voedingseiwitten (zachte amandel, kokosolie, aloe vera...) gezien het risico op percutane doorgave.”*

## Het uitstel van voedseldiversificatie verhoogt de kans op allergie

Heel wat gerandomiseerde en gecontroleerde studies bogen zich over de band tussen de leeftijd van de introductie van de belangrijkste allergenen en de allergiepreventie, zowel bij kinderen met een laag allergierisico als bij hoogrisico kinderen. De resultaten van deze studies leidden tot wijzigingen van de aanbevelingen over de vroegtijdige introductie van aardnoten en eieren in de voeding van de kinderen. Vooral de meta-analyse van twee grote gerandomiseerde tests besluit dat de introductie van arachide tussen 4 en 11 maanden het allergierisico aanzienlijk beperkt.

Wat de eieren betreft, wijst een meta-analyse op de voordelen van de introductie tussen 4 en 6 maanden. De vroegtijdige introductie van hardgekookte eitjes lijkt veiliger en doeltreffender voor de preventie dan gepasteuriseerde rauwe eieren.

Wat de introductie van koemelk betreft, blijft de discussie open. De resultaten van studies over de vroegtijdige introductie ervan bij kinderen die uitsluitend borstvoeding kregen, zijn nog onzeker. Vol-

gens sommige onderzoekers, zou dit positief kunnen zijn op voorwaarde dat die regelmatig en op lange termijn verdergezet wordt. Een gevarieerde voeding lijkt het risico op VA te voorkomen. Een studie wees aan dat hoe gevarieerder de voeding is tussen 6 en 9 maanden, hoe kleiner het risico op VA vanaf 10 jaar is.

*“In de praktijk komt het erop neer om vroegtijdig (= 4 tot 6 maanden) een ruime groep allergenen te eten te geven, inclusief eieren en noten. Het is erg belangrijk dat men de ouders wijst op het feit dat eenmaal een allergeen is geïntroduceerd, het verder nog regelmatig en zonder onderbreking moet gegeven worden. Het eten van een allergeen gevolgd door een vermijdingsperiode zou immers nog tot een hoger risico op een allergie leiden,” aldus de arts. De websites voedselallergie.nl en allergodiet.org verschaffen hierover heel wat praktische informatie.*

“

**“Een voedselallergie heeft een prevalentie van 3,6% voor de leeftijd van 17 jaar in Europa en neemt de voorbije tien jaar nog sterk toe. Het zou belangrijk zijn om die VA te vermijden want ze tasten de leefkwaliteit van de kinderen en de gezinnen sterk aan. Er is immers steeds de angst op ‘accidenten’ en het gevaar op anafylaxies (prevalentie van 0,3%). In Europa zijn de belangrijkste verantwoordelijke voedingsstoffen voor anafylaxie bij kinderen: eieren en koemelk voor twee jaar, cashewnoten en hazelnoten voor 6 jaar en arachide op elke leeftijd”, stelt dokter Dominique Sabouraud-Leclerc, kinderarts in Reims.**



## Preventie voor iedereen

Deze aanbevelingen gelden voor alle gezinnen en niet alleen voor de klassieke gezinnen die als risico voor allergieën worden gezien. Het is inderdaad onmogelijk om met zekerheid het risico op het verschijnen van een voedselallergie vast te stellen. Vandaag zijn alle families bedreigd door risico op allergie en dit verantwoordt dan ook de preventie voor iedereen.

## Het belang van de microbiota

De darmen van de pasgeborenen zijn nog vrij matig ‘bevolkt’ met microbiota en ze kunnen geen tolerantie tegenover voedselallergenen ontwikkelen. De darmmicrobiota gemodelleerd door de IgA en andere stoffen van de moedermelk en dan door vaste voeding, bereikt progressief een volwassen samenstelling en variatie rond de leeftijd van twee jaar. Er zijn verschillen in de samenstelling en de diversiteit van het microbioom tussen kinderen die een VA vertonen en de niet-allergische kinderen. Bij de kinderen met een koemelkallergie, zijn er ook verschillen gevonden bij deze die een tolerantie aan de melk verwerven en bij degenen waar de allergie aanhoudt. Het immunomodulatoreffect van de darmmicrobiota is afhankelijk van zijn vermogen om korteketen vetzuren aan te maken, en in het bijzonder de butyraten, die regulerend werken op de productie van interleukinen en op de immunoregulatie van de darmen. Meerdere studies onderzochten de vraag van de weldaden van een groenten- en vezelrijke voeding. Maar er zijn nog geen gegevens om een typeprofiel van de ‘ideale’ voeding op te maken. Dit geldt ook voor de rol van het verbruik van verschillende nutrimenten en van prebiotica in de preventie van VA.

De ultrabewerkte voeding die vaak wordt gegeten in de westerse wereld, worden gelinkt aan een verhoogde prevalentie van VA. Dit soort voeding is immers ongepast qua voedingswaarden, bevat weinig vezels en veel zout en suiker. En dan zijn er nog de additieven, bewaarmiddelen, kleurstoffen, emulatoren... die ze bevatten en waarvan men vermoedt dat ze bijdragen tot voedselallergieën via de wijziging van het microbioom.

Ten slotte worden ook een laag gehalte aan vitamine D en omega 3 vetzuren gelinkt aan een allergierisico.

Virginie Villers





**NAAM VAN HET GENEESMIDDEL** NEUREXAN tabletten **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** 1 tablet van 301,5 mg bevat: Avena sativa D2, Coffea cruda D12, Passiflora incarnata D2, Zincum valerianicum D4 à 0,6 mg. Hulpstoffen: Lactose monohydraat, Magnesiumstearaat. **FARMACEUTISCHE VORM** Tabletten **KLINISCHE GE-GEVENS** **Indicatie:** Neurexan is een homeopathisch geneesmiddel ter verlichting van nerveuze onrusttoestanden en slaapstoornissen. **Dosering:** Volwassenen en adolescenten 12-18 jaar: 3x daags 1 tablet innemen. Bij acute klachten om het ½ uur tot 1 uur 1 tablet innemen en daarna overgaan naar de gebruikelijke dosering (maximum 12 tabletten daags). Kinderen 6-11 jaar: 2x daags 1 tablet innemen. Bij acute klachten om het uur tot 2 uur 1 tablet innemen en daarna overgaan naar de gebruikelijke dosering (maximum 8 tabletten daags). Kinderen 2-5 jaar: 1-2x daags 1 tablet toedienen. Bij acute klachten om het uur tot 2 uur 1 tablet toedienen en daarna overgaan naar de gebruikelijke dosering (maximum 6 tabletten daags). Langdurig gebruik van dit geneesmiddel (gedurende enkele maanden) dient te gebeuren onder toezicht van een arts. **Toedieningswijze:** Het wordt aanbevolen de tabletten in de mond te houden tot ze zacht worden, voor ze in te slikken. De tabletten moeten

niet volledig opgelost zijn, maar eerder uit mekaar beginnen vallen en kunnen dan ingeslikt worden, indien gewenst met wat water. Voor kinderen kunnen de tabletten eventueel geplet worden, toegevoegd worden aan een kleine hoeveelheid water en dan toegediend. **Contra-indicaties:** Overgevoeligheid voor de werkzame stoffen of voor één van de hulpstoffen. **Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik:** Patiënten met zeldzame erfelijke aandoeningen als galactose-intolerantie, algehele lactasedeficiëntie of glucose-galactose malabsorptie, dienen dit geneesmiddel niet te gebruiken. **Bijwerkingen:** In geïsoleerde gevallen zijn huidreacties van voorbijgaande aard gerapporteerd. Gezien de homeopathische aard van Neurexan tabletten is een kortdurende verergering van de symptomen (beginverergering) mogelijk doch onschadelijk. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** Heel Belgium NV, Boeiebos 25, 9031 Drogen (Gent) **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** HO-BE466382 **AFLEVERINGSWIJZE** Vrije aflevering **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** Oktober 2022. Meer informatie op aanvraag beschikbaar.

| Neurexan® tabletten | PP      |
|---------------------|---------|
| 50 tabs             | € 15,10 |
| 100 tabs            | € 24,17 |
| 250 tabs            | € 40,38 |

## Jouw manier om tot rust te komen



**Binnen het uur minder stress**

- Kalmeert snel: binnen 40 tot 60 minuten<sup>1,4</sup>
- Meer focus<sup>2,3</sup>
- Geen sedatie<sup>5</sup>

-Heel

<sup>1</sup> Doering BK, et al. Effects of Neurexan® in an experimental acute stress setting - An explorative double-blind study in healthy volunteers. Life Sciences. 2016;(146): 139-147. <sup>2</sup> Dimpfel W. Effects of Neurexan on stress-induced changes of spectral EEG power: a double-blind, randomized, placebo-controlled, crossover exploratory trial in human volunteers. World Journal of Neuroscience. 2019;(9):100-112. <sup>3</sup> Mayer K. Nv4 Reduced Susceptibility to Distraction in an Attention Modulation Task. Frontiers in Psychiatry. 2021;(12):746215/ doi:10.3389/fpsy.2021.746215. <sup>4</sup> Herrmann L, et al. fMRI Revealed Reduced Amygdala Activation after Nv4 in Mildly to Moderately Stressed Healthy Volunteers in a Randomized, Placebo-Controlled, Cross-Over Trial. Scientific Reports 2020;10(1):3802. doi:10.1038/s41598-020-60392-w. <sup>5</sup> Chand T. EEG revealed improved vigilance regulation after stress exposure under Nv4 - A randomized, placebo-controlled, double-blind, cross-over trial. IRO Neuroscience Reports. 2021;(11): 175-182. doi:10.1016/j.ibro.2021.09.002



## Meer dan 7 Belgen op de 10 zijn matig of helemaal niet tevreden over hun slaapkwaliteit

De meeste Belgen slapen te weinig en slapen slecht. Dat is kort en bondig het besluit van een studie gepubliceerd en uitgevoerd op initiatief van Emma Sleep, een gespecialiseerd merk in de matras- en bedsector en dat lid is van de European Sleep Research Society. Ze bevestigt dus wat we vermoedden maar bracht ook onaangepast gedrag aan het licht.

### Onvoldoende kwantiteit en kwaliteit

Dit onderzoek, uitgevoerd via een representatieve steekproef bij 1.000 Belgen, toont aan dat 57,7% van de ondervraagde groep minder dan 7 uur slaapt, het aanbevolen minimum (ideaal tussen 7 en 9 uur voor volwassenen) en 77,5% verklaart zich pas uitgerust te voelen na 7 uur slaap. "Met andere woorden", besluiten de auteurs van de studie, "heeft bijna 60% van de Belgen last van slaapgebrek". Erger nog, slechts 23% van hen beoordeelt hun slaapkwaliteit als 'goed' of 'zeer goed'. Of anders verwoord: meer dan 7 Belgen op de 10 zijn matig of helemaal niet tevreden over de kwaliteit van hun slaap.

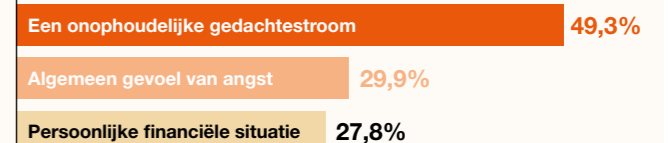
### Heel wat slechte en vooral hardnekkige gewoonten

Hoewel 90,2% van de Belgen een goede nachtrust associeert met een energieke en succesvolle dag, zijn er nog steeds velen die de bekende goede gewoonten niet aannemen. Zo brengt maar liefst 96% van de ondervraagden het laatste uur voor het slapen gaan door voor een scherm (smartphone, televisie, laptop, tablet...), wat helemaal af te raden is. "Deze constante prikkels zijn immers verslavend en zorgen er vaak voor dat we later gaan

slapen dan goed voor ons is", benadrukken de slaapspecialisten. En dan hebben we het nog niet eens over het feit dat "blauw licht onze biologische klok verstoort en de productie van melatonine vermindert".

Anderzijds weet 27% van de respondenten dat het vermijden van alcohol en cafeïne een van de meest effectieve manieren is om goed te slapen, maar paradoxaal genoeg vermijdt slechts 20% van hen deze stoffen werkelijk voor ze naar bed gaat.

Dit onderzoek onthulde ook de drie grootste slaapverstoorders die ons 's nachts wakker houden (tijdens de voorafgaande drie maanden).



“Slapeloosheid is een complex probleem waarvoor geen mirakeloplossing bestaat”, geeft Dr. Inge Declercq, slaapexpert en neuroloog, toe. “En een goede nachtrust begint overdag. Hoe beter men zijn waaktijd beheert, hoe beter men zal slapen. Zich bij zonsopgang blootstellen aan daglicht is prima net als voldoende bewegen.”

Beter slapen om wakker te worden met een goed gevoel hoeft niet eens ingewikkeld te zijn. “Hiervoor focust men zich op drie simpele dingen – de actieve ont koppeling gedurende de dag, een rustgevend slaapritueel en het zorgen voor de ideale slaapomgeving – maakt al een wereld van verschil.” “Verder moet men ook leren vermoeidheid van slaperigheid te onderscheiden. Vermoeidheid is een specifieke klacht, terwijl slaperigheid wordt beschreven als het gemakkelijk in slaap vallen gedurende de dag.”

### Geef CBT-tips mee als alternatief!

Cognitieve gedragstherapieën of CBT richten zich in dit geval op het herstel van een bevredigend slaap-waakritme door onder meer in te spelen op de overtuiging(en) en houding(en) die schadelijk zijn voor de slaap, zoals een foute inschatting van de nodige slaapduur, een overschatting van de gevolgen van slapeloosheid en/of verkeerde strategieën om de slaap te bevorderen. Het is voor de patiënt soms moeilijk bij te houden, maar op de lange termijn is deze aanpak effectiever dan slaappillen. U kunt in de apotheek snel advies geven, bijvoorbeeld in combinatie met voedings- of fytotherapeutische hulp.

**Enkel naar bed gaan als men moe is en stoppen met denken dat men 8 uur moet slapen om in goede conditie te zijn/blijven.**

**Vermijden in bed televisie te kijken, lezen, eten en praten over stressvolle gebeurtenissen. Het bed is er alleen voor seks en om te slapen.**

**Als men na 20 minuten nog niet slaapt, dan opstaan en iets anders rustigs doen. Pas terug naar bed als de vermoeidheid zich laat voelen. Deze stap zo vaak herhalen als nodig gedurende de nacht.**

**De wekker zo instellen dat hij elke dag op hetzelfde moment afgaat, ook in het weekend, gedurende minstens 2 weken.**

**Geen dutjes doen gedurende de dag.**

**Intensief sporten vermijden vóór het slapengaan. Anderzijds is wandelen dan weer goed voor de slaap.**



**Uit cijfers van Partenamut blijkt dat in België één op de acht mensen slaappillen slikt.**



### Welke rol kan de voeding spelen?

Angst en slapeloosheid worden vaak gelinkt aan tekorten van noodzakelijke voedingsstoffen, zoals magnesium, zink, ijzer, vitamine B1, B2, B3, B6, B9 en B12. Deze stoffen zijn onmisbaar voor de vorming van serotonine, een voorloper van melatonine, het hormoon dat het nycthemerale ritme reguleert, en dat wordt uitgescheiden door de epifyse. De productie ervan start 's avonds en neemt de volgende uren toe met een piek rond 3 uur 's nachts. Deze productie van serotonine wordt over het algemeen toegeschreven aan het in slaap vallen, wat betekent dat nachtbrakers de productie van deze 'slaapverwekkers' zullen missen.

Het GABA of gamma-aminoboterzuur is de rustmakende neurotransmitter. Het vermindert de prikkelbaarheid van het centrale zenuwstelsel en vergemakkelijkt dus de ontspanning van het lichaam en de geest. Het is ook via de GABA-receptor dat de meeste slaappillen werken. Men weet ook zeker dat 'slechte' slapers een laag GABA-gehalte hebben. Voedsel dat veel industriële suikers, kleurstoffen en verzadigde vetten bevat zou voor een minder goede nachtrust zorgen. Het GABA is afhankelijk van de vitamine B6, die soms de zenvitamine wordt genoemd.

De melatonine heeft serotonine als voorloper, dat zelf afkomstig is van tryptofaan, een essentieel aminozuur. Een tekort aan tryptofaan, vitamine B9, B12, B6, ijzer, zink, magnesium - een of meer van deze tekorten -, zal de productie van melatonine verminderen.

### Benzodiazepinen afbouwprogramma

Het succes van het (proberen te) stoppen met benzodiazepinen is een feit: op 31 juli, d.w.z. 6 maanden na de lancering van het afbouwprogramma voor benzodiazepinen, waarbij gebruik wordt gemaakt van samengestelde preparaten, waren al 3.250 patiënten gestart met een terugbetaald ontweningsprogramma. Dit staat voor een gemiddelde van iets minder dan 18 nieuwe patiënten per dag – een gemiddelde indicatie van het belang van dit nieuwe plan. Het aantal patiënten dat start met een afbouwprogramma schommelt sinds half februari tussen de 100 en 150 per week. Het wekelijkse gemiddelde bedraagt 130. In totaal hebben 1.665 apotheken de nieuwe dienst minstens één keer aangeboden sinds 1 februari 2023. Ruim één op de drie Belgische apotheken heeft minstens één patiënt die een terugbetaald afbouwprogramma is gestart.

### Even oprispen toch

Het afbouwplan is bedoeld voor patiënten van 18 jaar en ouder op poliklinische basis. Deze mensen moeten een chronisch gebruik (vanaf 3 maanden gebruik) hebben van een benzodiazepine met slapeloosheid als eerste indicatie. Om dit afbouwprogramma te kunnen volgen, mag de patiënt slechts één benzodiazepine gebruiken en mag het maximale verbruik ervan niet hoger zijn dan 3 DDD. Verder is ook gespecialiseerde zorg noodzakelijk. Dit nieuwe aanbod, dat de apotheker nog meer verankert in de eerstelijnszorg, gaat samen met een adequate vergoeding. Afhankelijk van het gekozen plan varieert die tussen de 150 en 200 euro.



**Meer dan één op de drie Belgische apotheken heeft minstens één patiënt die met een terugbetaald benzodiazepinen afbouwprogramma is gestart**

### In de praktijk

Als u denkt dat een van uw patiënten baat zou kunnen hebben bij dit programma, geef hem/haar dan de informatiefolder (zie website APB) mee en praat er samen over! Na een bezoek aan zijn arts (eventueel met een notaatje van u) kan zij of hij het programma starten, nadat zij of hij met u een overeenkomstformulier heeft ondertekend (dat u bewaart). Neem tijdens het introductiegesprek samen de flyer door waarin de voorwaarden van de dienst worden opgesomd. Al deze documenten zijn beschikbaar op de APB-website.

“De overconsumptie en het misbruik van slaap- en kalmeerpillen zijn een grote kopzorg voor onze sector en een echt volksgezondheidsprobleem”, benadrukt Koen Straetmans, voorzitter van de APB. “Hoewel er veel aandacht wordt besteed aan de rol die de apotheker kan spelen bij de geleidelijke afbouw van de slaappillen, roept dit programma vooral op tot overleg en nauwe samenwerking tussen de betrokken zorgverleners – de arts en de apotheker, maar ook de psychiater, of indien nodig/gewenst de psycholoog. Het doel is om de patiënt een optimale ondersteuning en de best mogelijke zorg te kunnen aanbieden.”

## 2 VRAGEN EN ANTWOORDEN VAN NEUROLOOG STEVEN LAUREYS, AUTEUR VAN 'HET NO-NONSENSE SLAAPBOEK'.

Wanneer kun je spreken van een slaapstoornis?

Vanaf het moment dat we de indruk hebben dat de vermoeidheid ons goed functioneren stokken in de wielen steekt, ongeacht of dit op persoonlijk, professioneel of studievak is... Het is alleszins belangrijk om de huisarts te raadplegen die de patiënt indien nodig zal aanmoedigen om zich te laten onderzoeken in een slaaplabo. Wanneer er sprake is van psychogene slapeloosheid – en dat is in de meeste gevallen zo – moet de patiënt zich wenden tot een psycholoog die gespecialiseerd is in slaapstoornissen.

Waarom is slecht slapen zo schadelijk voor de gezondheid?

Slaap is noodzakelijk voor het leven. Alle dieren slapen en alle levensvormen kennen momenten van rust. Het is belangrijk steeds weer te benadrukken dat slaap essentieel is: het is geen tijdverspilling. Er vindt immers een soort zelfreiniging plaats in de verschillende fasen, tijdens de langzame golfslaap, die metabolisch het meest herstellend werkt. Het glymfatisch systeem (= het afvoersysteem van het centrale zenuwstelsel) zal de giftige eiwitten verwijderen die zich gedurende de dag hebben opgestapeld. We kunnen best stellen dat dit een natuurlijke, nuttige en effectieve detox is, die het risico op neurodegeneratieve ziekten zoals Alzheimer, Parkinson... beperkt. De slaap beïnvloedt ook het immuunsysteem. Er is verder nog een verband aangetoond tussen zowel de duur als de kwaliteit van de slaap en de cardiovasculaire gezondheid: in dit geval de frequentie van beroerten en hartinfarcten. De slaap speelt ook een rol bij eetlust, overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk, aderverkalking... en beïnvloedt eigenlijk de werking van elke cel in ons lichaam. Verder is een goede slaap nog belangrijk voor de creativiteit en ook het groeihormoon wordt geproduceerd tijdens langzame slaap. Verder is de remslaap erg belangrijk voor ons emotionele evenwicht. Een gebrek aan slaap kan je minder sociaal, prikkelbaarder, angstiger, depressiever maken... Het kan zelfs tot zelfmoord leiden.

Virginie Villers



# De begeleiding bij de plaatselijke behandeling van acne

Acne is een ziekte van de pilosebaceuze follikel die meestal voorkomt op het gezicht maar ook op de rug en de thorax en waar 85 tot 90% van de jongeren mee te maken krijgt. We zien 10% van de ernstige vormen met een aanzienlijk risico op blijvende littekens. Omdat het een chronische ziekte is, omvat de therapeutische behandeling van acne een aanvalsbehandeling en een onderhoudsbehandeling, waarbij lokale en/of algemene behandelingen worden gebruikt, afhankelijk van de ernst van de acne. Het apotheekteam zorgt ervoor dat de behandeling goed wordt begrepen en nageleefd.

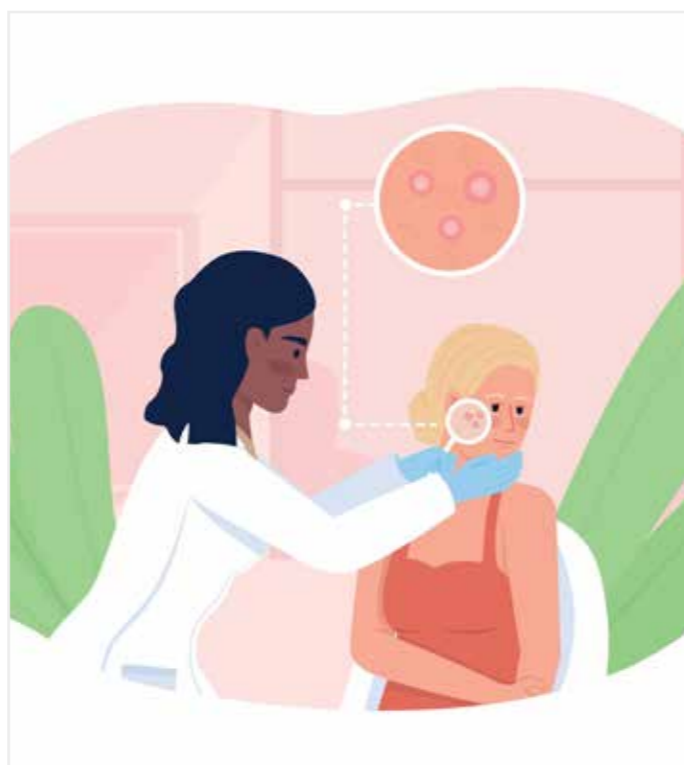
**40%**

van de Belgische patiënten gaat voor acneproblemen naar de dermatoloog.

## Welke behandeling?

De keuze van de behandeling gaat vooral uit van de ernst van de acne waarvoor een Europese schaal – de GEA-schaal – wordt gebruikt:

| GRAAD | ALGEMENE BEOORDELING | DE BESCHRIJVING  |
|-------|----------------------|--|
| 0     | Geen wondjes         | Er kan sprake zijn van resterende pigmentatie en erythem.  |
| 1     | Nauwelijks wondjes   | Zeldzame verspreide open of gesloten comedonen en zeldzame papels.   |
| 2     | Licht                | Gemakkelijk herkenbaar: minder dan de helft van het gezicht is aangetast. Enkele open of gesloten comedonen en enkele puistjes/papels.                   |
| 3     | Gemiddeld            | Meer dan de helft van het gezichtsoppervlak is aangetast: talrijke papels/puistjes, talrijke open of gesloten comedonen. Er kan 1 knobbel aanwezig zijn. |
| 4     | Ernstig              | Het hele gezicht is aangetast, bedekt met talrijke papels, open of gesloten comedonen en zeldzame knobbeltjes.   |
| 5     | Zeer ernstig         | Zeer inflammatoire acne die (heel) het gezicht treft.  |



## Dit moet u weten

Eén op de twee acnepatiënten houdt zich echter niet aan de behandeling, ongeacht of de behandeling lokaal of systemisch is. De risico's van dergelijke slechte therapietrouw zijn groter bij jonge proefpersonen, met bijwerkingen die te wijten zijn aan een ongecontroleerde behandeling. Een beperkt aantal geneesmiddelen verdient daarom de voorkeur en bij het voorschrijven ervan moet men rekening houden met de mogelijke bijwerkingen, vooral met het oog op een mogelijke verandering van de huidbarrière. De dermocosmetische behandelingen maken een betere controle van deze ongewenste bijwerkingen mogelijk.

## Aanbevelingen voor aangepaste hygiëne, cosmetica en levensstijl

- Het advies van een gepaste hygiënische verzorging (dermatologische zeep, reinigingsgel met een neutrale pH 5,5) zonder wrijven, en een niet-comedogene vochtinbrengende crème 's ochtends, moeten deel uitmaken van de behandeling van acne, ongeacht het stadium.
- Het zeker vermijden van maskers en scrubs tijdens de behandeling.
- Eventuele make-up met producten die geschikt zijn voor een acnegevoelige huid moet de poeders vermijden die de poriën kunnen verstoppen en de acne verergeren.
- Zonnebrandcrème SPF 50+ is aanbevolen bij zonnig weer of tijdens wintersport.
- Het voorschrijven van orale of lokale retinoïden moet gepaard gaan met lipidenaanvullende behandelingen voor lichaam, gezicht en lippen.

## De principes van lokale acnebehandeling

Er zijn 3 klassen van geneesmiddelen die een indicatie hebben voor de plaatselijke behandeling van acne.

| LOKALE ANTIBIOTICA | Erythromycine   | Gel, oplossing of lotion van 4% |
|--------------------|-----------------|---------------------------------|
|                    | Clindamycine    | Gel van 1%                      |
| BENZOYL-PEROXIDE   | Benzoylperoxide | Gel van 2,5, 5 of 10%           |
| LOKALE RETINOÏDEN  | Tretinoïne      | Crème van 0,025% of 0,050%      |
|                    | Isotretinoïne   | Gel van 0,05%                   |
|                    | Adapaleen       | Gel & crème van 0,1%            |
|                    | Trifaroteen     | Crème                           |

- Het geneesmiddel moet 's avonds aangebracht worden, samen met een vochtinbrengende crème 's ochtends, die de huidbarrière zal herstellen. Het gebruik ervan moet zeker 's morgens worden vermeden, omdat het de kans op irritatie vergroot. Bovendien worden benzoylperoxide en lokale retinoïden vernietigd door de uva-straling.
- De behandeling gebeurt op het gehele gezicht (micro-comedonen bij een gezonde huid) en niet 'puistje per puistje' dat alleen op de laesies wordt aangebracht.
- De behandeling moet met een lichte toets op het gezicht aangebracht, nooit via een massage.

## De lokale antibiotica

- Hun werkingsmechanisme is antibacterieel en in mindere mate ontstekingsremmend. Ze kunnen een lichte plaatselijke irritatie veroorzaken in combinatie met alcoholische hulpstoffen.
- De werkzaamheid van de twee plaatselijke antibiotica op de ontstekingslaesies is identiek, ongeveer 60%. Deze antibiotica hebben ook een werking op retentielaesies, maar in mindere mate, ongeveer 20%.
- De topische antibiotica mogen niet langer worden gebruikt (behalve eventueel in het geval van een contra-indicatie voor benzoylperoxide) gezien het risico op de inductie van stammen van streptokokken of stafylokokken die resistent zijn tegen macroliden door selectiedruk ter hoogte van de huidflora.
- Ze mogen in elk geval alleen worden gebruikt in combinatie met een benzoylperoxide of een retinoïde, omdat het risico op resistentie-inductie dan beperkter is. Wanneer ze afzonderlijk moeten worden gebruikt, is dit voor een beperkte periode, nooit langer dan 4 weken (de selectiedruk kan in minder dan 3 weken worden uitgevoerd).
- De combinatie van een systemische antibioticatherapie met een lokaal antibioticum moet ook worden vermeden.
- Bij zwangere vrouwen is het gebruik van lokale antibiotica mogelijk.

**70**

Het percentage patiënten dat drager is van stammen van de Cutibacterium acnes die resistent zijn tegen erythromycine (kruisresistentie met clindamycine) schat men op 70%. Er is ook bewezen dat de aanwezigheid van de resistente Cutibacterium-stammen te linken is met een hoger risico op het falen van de behandeling en een snelle terugval.

## De benzoylperoxide

- Deze stof heeft een antibacteriële werking op Cutibacterium acnes, vergelijkbaar met lokale antibiotica en veroorzaakt geen resistentie, maar wel een zwakke comedolytische activiteit (10%).
- U moet de patiënt informeren over de mogelijkheid van verkleuring van de stof en de fototoxiciteit.
- Contacteczeem, dat eerder zelden voorkomt is, is beschreven. Wanneer dit gebeurt moet het verdere gebruik van benzoylperoxide verboden worden.
- Dit molecuul is niet gecontra-indiceerd voor zwangere vrouwen.

## De topische retinoïden

- Retinoïden hebben een overheersende keratolytische werking, maar ook een ontstekingsremmende werking die in essentie is bewezen voor de nieuwe generatie retinoïden (adapaleen en trifaroteen). Ze moduleren de differentiatie en proliferatie van de keratinocyten en verminderen de dikte van het stratum corneum. Ze werken hierdoor in op comedonen en microcysten (reductie van 50 tot 60%) en worden gebruikt bij retentieacne.
- Het belangrijkste nadeel is het risico op lokale irritatie, waarvoor u de patiënt moet waarschuwen. De spreiding van de toepassing is dan ook aangewezen.

### Dit moet u weten

Topische retinoïden zijn gecontra-indiceerd bij zwangere vrouwen of vrouwen die zwanger willen worden.

### Het azelaïnezuur

- ➔ Het azelaïnezuur heeft ook een depigmenterende werking en verder ook een keratolytische en een ontstekingsremmende werking op laesies.
- ➔ De tolerantie is goed, de meest voorkomende bijwerking is een minimale tot matige irritatie.

### Dit moet u weten

Het is niet gecontra-indiceerd tijdens de zwangerschap

### De gecombineerde behandelingen

- ➔ Er bestaan lokale behandelingen in gecombineerde vorm (tretinoïne + clindamycine, adapaleen + benzoylperoxide). Ze zouden de therapietrouw van de patiënt kunnen verbeteren door één enkel medicijn te gebruiken om zowel de retentielaesies als de inflammatoire laesies te behandelen.
- ➔ De risico's op irritatie moeten worden voorkomen door 's morgens systematisch een vochtinbrengende crème te gebruiken.

### Dit moet u weten

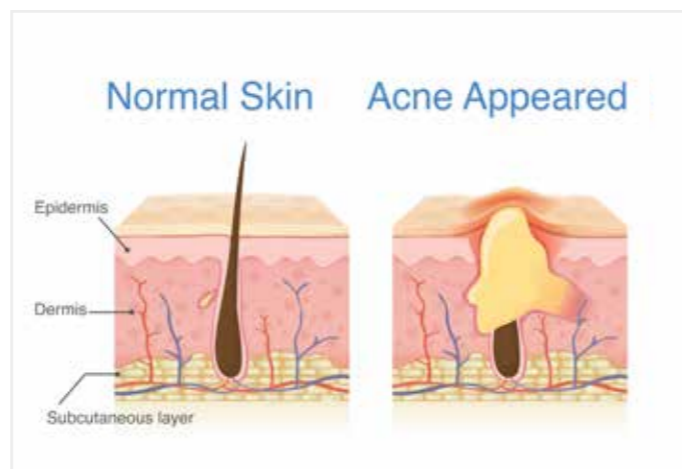
Algemene acnebehandelingen omvatten cycline-antibiotica, oraal isotretinoïne en zinkgluconaat. Een hormonale behandeling met cyproteronacetaat 2 mg/ethinylestradiol 35 µg is nog een mogelijke behandeling.

### De microbiota bij acne

Bij acne zijn de huidmicrobiota, maar ook de darmmicrobiota gewijzigd. In de huidmicrobiota overheerst Cutibacterium acnes type IA. Die is ontstekingsremmender dan andere soorten en voedt zich met talg. Er is sprake van een verlies aan biodiversiteit ten gunste van deze bacterie. Malassezia zijn soms ook aanwezig. Wat de darmmicrobiota betreft, wordt acne gelinkt aan veranderingen in de darmporomeabiliteit en een bacteriële overgroei. Sommige onderzoeken toonden ook een voordeel van probiotica aan bij dit huidprobleem.

### Beïnvloedt de voeding de acne?

Het aandeel van de voedingsgewoonten in het verschijnen of de verergering van acne wordt vaak genoemd in de nadering van de patiënten en/of hun ouders. Een overzicht van de literatuur besloot dat de nefaste rol in de oorsprong en de ernst van acne door de inname van voeding met een hoge glycemische index en in bepaalde sommige bevolkingsgroepen door zuivelproducten. De resultaten blijven nochtans enigszins betwistbaar. Dat is zeker ook te verklaren door de moeilijkheid om epidemiologische en interventionele studies uit te voeren over de voedingsgewoonten. Er rijzen specifieke problemen met het risico op substantiële vertekening met het samenbrengen van zelfgerapporteerde gegevens en variaties in de naleving van de voedingsinterventies.



### Acne bij volwassen vrouwen

Wat de acne bij volwassenen betreft, zijn het vooral de vrouwen met 82,1% die ermee te maken hebben. De mannen 'scoren' slechts 17,9%. We weten echter niet of het aantal gevallen werkelijk is toegenomen of indien de patiënten nu meer zorg vragen dan vroeger. De pathogenese lijkt trouwens niet dezelfde als bij adolescenten: meerder factoren dragen bij tot de acne, en dan vooral stress, veranderingen in de afscheiding ter hoogte van de talgklieren, de inname van geneesmiddelen, roken, hormonale problemen en... een erfelijke aanleg. Wat de hormonale problemen betreft, komt het polycysteus-ovarium syndroom (PCOS) vaker voor bij vruchtbare vrouwen voor: 6 tot 10% met PCOS, waarvan dan 42% last heeft van acne. Maar in de meeste gevallen zal de recidieve acne te verklaren zijn door dermatologische behandelingen en vooral het lager deel van het gelaat treffen.

Nathalie Evrard

# URIAGE

EAU THERMALE

**INNOVATIE**  
MICROBIOME  
PATENTED TECHNOLOGY

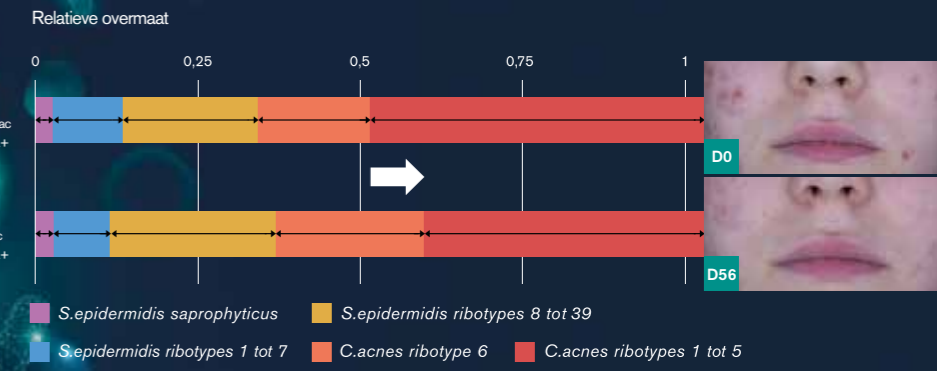
URIAGE MICROBIOOOME EXPERTISE  
**15**  
JAAR

## Hyséac 3-REGUL+



DE ALLROUNDVERZORGING  
TEGEN ONZUIVERHEDEN  
DIE HET MICROBIOOMEVENWICHT  
BIJ ACNE HERSTELT

Doeltreffendheid bewezen aan de hand van  
LONG-READ METAGENOOMANALYSE<sup>1</sup>



**63%**  
ONZUIVERHEDEN<sup>2</sup>

**91%**  
CONFORTABELE  
HUID<sup>3</sup>

**94%**  
NIET AGRESSIEF  
VOOR DE HUID<sup>3</sup>

\*Gepatenteerde, op het microbiom gebaseerde technologie. 1. Long-read metagenoomanalyse van de huid met en zonder tests bij acnepatiënten, evaluatie voor en na 56 dagen gebruik van Hyséac 3-REGUL+. 2. Klinische studie onder toezicht van dermatologen - 32 vrijwilligers - 56 dagen; klinische score (door dermatoloog). 3. Klinische studie onder toezicht van dermatologen - 32 vrijwilligers - 56 dagen; % tevreden reacties (vrijwilligers).

COMMUNICATIE UITSLUITEND BESTEMD VOOR GEZONDHEIDSPROFESSIONALS

URIAGE.COM

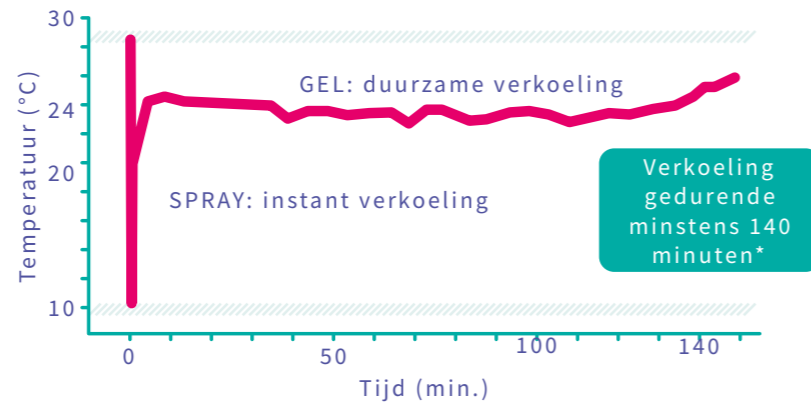
URIAGE, HET THERMAAL WATER UIT DE ALPEN



# extracalm®

## Anti-jeuk gelspray

TEMPERATUUR VAN DE HUID  
NA HET AANBRENGEN VAN EXTRACALM®



\*Flen Health. Extracalm cooling test, 2009 (data on file).

DOORBREEKT DE JEUK-KRABCYCLUS



IS DOELTREFFEND OP 4 NIVEAUS

1. instant verkoeling van de huid

2. langdurige verkoeling van de huid

3. bescherming & 4. herstelling van de vochtbalans

SPRAY

GEL

SILICONENFILM

VOORDELEN

- extracalm® wordt snel door de huid geabsorbeerd. Niet inwrijven.
- zonder cortisone
- gebruiksvriendelijk: snel & geen vieze handen
- bewaring op kamertemperatuur

150 ml  
CNK 2999-076

www.extracalm.com  
www.flenhealth.com

CE 0344

## Wat kunt u mij adviseren tegen jeuk aan mijn armen?

Jeuk kan gelokaliseerd of gegeneraliseerd, acuut of chronisch zijn en vooral lastig en ongemakkelijk. De oorzaken zijn talrijk. De behandeling richt zich dan ook eerst op de identificatie van de oorzaak en de verlichting van de symptomen.



acties die verband houden met beten. De stimulatie van specifieke zenuwvezels is ook de oorzaak van jeuk. Geassocieerd met andere factoren (genetische aanleg), zou dit verklaren dat bepaalde huidtypes zeer reactief zijn op de geringste prikkels: textiel, hitte, kou, stress...

### Wat kunt u adviseren?

De jeukproblemen kunnen in de apotheek aangepakt worden mits ze niet erg hinderlijk zijn en er geen ergere alarmsignalen zijn.

Eenvoudige maatregelen beperken de jeuk.

- Wat de hygiëne betreft: de voorkeur geven aan korte, lauwe douches boven baden.
- De voorkeur geven aan een milde reiniger, olie, syndet of overzette zeep, zonder parfum en zonder conserveermiddelen.
- Sprayen met thermaal water biedt vaak verlichting.
- Losse kleding, niet te strak en niet te warm, bij voorkeur katoen. Wollen kledij vermijden.
- De nagels kort knippen om krabben te voorkomen.
- Als de jeuk hevig is, tweemaal daags na het douchen een parfum- en conserveermiddelvrij verzachtend middel aanbrengen.

Indien de jeuk niet ernstig is of afkomstig is van een beet, raadt u een lokaal antihistaminicum of een ander jeukstillend middel aan dat gemakkelijk aan te brengen is. Wanneer de plaatselijke jeuk ernstiger is, soms met oedeem en roodheid, kunt u er een bijkomend oraal antihistaminicum van de tweede generatie aan toevoegen.

Wanneer binnen de 48 uur geen verbetering optreedt of bij terugkerende of chronische jeuk, dan is een doorverwijzing nodig. Het is belangrijk om naar een arts te verwijzen indien de etiologie verband lijkt te houden met een dermatose of een dermatologische ziekte (waterpokken, psoriasis, urticaria, atopische dermatitis, enz.) of wanneer er sprake is van uitlokkende factoren (voedsel, cosmetica, enz.) zodat een allergietest kan overwogen worden.

### Op zoek naar de oorzaken

De etiologieën achter jeuk, al dan niet vergezeld van andere symptomen, zijn gevarieerd.

- **Beten van insecten of planten:** roodheid, pijn, soms plaatselijk oedeem.
- **Urticaria:** dit is een huidreactie die een snelle uitbarsting veroorzaakt van puistjes en licht gezwollen rode vlekjes, hevige jeuk en soms zwelling onder de huid rond de ogen of mond. De jeuk en de duur van de netelroos kunnen variëren en enkele uren of zelfs jaren aanhouden. Acute urticaria ontstaat plotseling en verdwijnt spontaan na enkele dagen of weken. Netelroos treft vaak kinderen en wordt meestal veroorzaakt door een identificeerbare factor: contact met prikkelende stoffen, bepaalde geneesmiddelen, voedsel, infectie. Chronische urticaria houdt minstens zes weken aan.
- **Contacteczeem:** erytheem, blaasjes, intense jeuk. Het gaat om: cosmetica (etherische oliën, enz.), kleding, accessoires (nikkel, leer, sieraden, enz.), materialen (lijmen, kleurstoffen, enz.).
- **Dermatosen:** erythemateuze schilferige vlekken op de ellebogen of knieën (psoriasis) of sijnpelende erythemateuze plaques (atopische dermatitis), enz.
- **Geïsoleerde jeuk** komt vaak voor bij chronisch nierfalen, leverschade (chronische cholestase, hepatitis, enz.), lymfomen, endocriene of metabolische stoornissen (diabetes, dysthyreoïdie, zwangerschap, hivinfectie, enz.).
- Jeuk kan ook een **psychogene oorsprong** hebben.
- **Seniele pruritus** is vaak multifactorieel en wordt bevorderd door een droge huid.
- Veel jeuk heeft een onbepaalde oorzaak.

### De pathofysiologie

De jeukmediatoren zijn dus zeer talrijk en histamine is er niet altijd bij betrokken. Histamine is vooral betrokken bij urticaria of huidre-

Ann Daelemans





# ONDERSCHEP UW HAAR-PROBLEEM BIJ DE WORTEL



## CYSTIPHANE

De hoogste dosis cystine\*

Cystine is een essentieel aminozuur voor de synthese van keratine.

**CYSTIPHANE** combineert deze cystine met vitamine B6, zink en arginine om de wortels van uw haar te voeden en ze kracht en vitaliteit te geven.

AANBEVOLEN DOOR DERMATOLOGEN

\*2000 mg/dag voor 4 tabletten

Baileul  
DERMATOLOGIE

“Als ik douch of mijn haar borstel, voel ik dat ik veel meer haar verlies dan normaal.”

Alleen matig en recent ontstaan haarverlies valt onder de bevoegdheid van apotheken, op voorwaarde dat dit geen signaal is van een onderliggende ziekte. De zorg combineert uw advies, een lokale behandeling en gerichte voedingssupplementen.

### Alopecia

Haarverlies wordt als problematisch beschouwd als het gaat om meer dan 100 haren per dag en dit gedurende meer dan 3 maanden.

### Er zijn 4 hoofdtypen alopeciae

1

#### Diffuus acut haarverlies:

acut telogeen effluvium (postpartum), acut anageen effluvium (door chemotherapie), toxisch of medicijngeïnduceerd haarverlies. Deze vorm treft meestal vrouwen.

2

#### Diffuus chronische haarverlies:

alopecia androgenetica, ijzertekort, systemische aandoeningen, chronisch telogeen effluvium.

3

#### Gelokaliseerd haarverlies zonder littekens:

alopecia areata, trichotillomanie, tractie-alopecia.

4

#### Gelokaliseerde haarverlies met littekenvorming:

postmenopauzale, frontale fibroserende alopecia, lupus, tinea corporis (schimmelinfectie, ringworm).

### Een doelgerichte ondersteuning

De oorzaken van de haaruitval zijn talrijk, vandaar de verschillende aanpak.



Alleen acut diffuus haarverlies, matig (minder dan 30 haren per dag) en recentelijk verschenen, kan u in de apotheek verzorgen.

### Stel de juiste vragen

‘Verliest u elke dag haar?’,  
‘Hoeveel haar verliest u per dag?’ en  
‘Hoe lang verliest u al uw haar?’ »

Met deze vragen evalueert u de ernst van het probleem en maakt u het onderscheid tussen normaal seizoengebonden haarverlies en abnormaal haarverlies.

‘Waar verliest u uw haar? Op de hele schedel of in een bepaalde zone?’

Hiermee maakt u het onderscheid tussen diffuse en gelokaliseerde alopecia.

‘Hebt u een strikt dieet gevolgd?’ en  
‘Lijdt u aan bloedarmoede?’

Hiermee peilt u naar eventuele tekorten.

‘Volgt u een of andere behandeling?’

Dit sluit iatrogene alopecia uit door antimetabieten, maar ook cholesterolverlagende middelen, anticoagulantia, ontstekingsremmers, antidepressiva...

‘Hebben andere leden van uw familie dit probleem?’

Dit zoekt uit of er sprake is van erfelijke alopecia.

‘Bent u zwanger?’ of ‘Heeft u te maken met pijnlijke menstruaties?’

Dit doet een hormonale oorzaak vermoeden.



### Dit moet u weten

Ernstige alopecia - het haar 'valt bij wijze van spreken met handenvol uit' - of die langer dan drie maanden aanhoudt, moet altijd door een arts worden bekeken om de oorzaak te achterhalen. Zo ook vereist gelokaliseerde alopecia een doorverwijzing naar een arts.

### De grenzen van uw advies

Het is belangrijk dat u de patiënt uitlegt dat de behandeling die u haar of hem in de apotheek aanbiedt, het mogelijk moet maken om de haaruitval te stoppen en de haargroei te bevorderen. Is er sprake van haarverlies zonder een geïdentificeerde oorzaak en dat niet verbetert binnen twee maanden na aanvang van de behandeling, dan moet u de patiënt doorverwijzen. Voorbijgaande alopecia die niet wordt behandeld, kan uiteindelijk veranderen in chronische alopecia.

### De orale behandelingen

Adviseer een behandeling op basis van zwavelaminozuren (cystine, cysteine, methionine), vitaminen uit de B-groep (B5, B8) en mineralen. Zwavelaminozuren en zink zijn immers betrokken bij de synthese van keratine. Zink reguleert ook de talgproductie. Vitaminen uit de B-groep bevorderen dan weer de vernieuwing van de haarzakjescellen. Meestal volstaat de voeding als bron.

### Cystine, cysteine, methionine

Cystine wordt aangevoerd via eiwitten in de voeding, of wordt in het lichaam gemaakt uit methionine. Voor de omzetting van methionine in cysteine/cystine zijn echter vitamine B6 en een goede leverfunctie nodig.



### SOMMIGE ZIEKTEN (VER)HINDEREN EEN OPTIMALE OMZETTING VAN METHIONINE IN CYSTEÏNE:

- ➔ **Homocystinurie (genetische ziekte als gevolg van een enzymdeficiëntie).**
- ➔ **Leveraandoeningen (en overmatig alcoholgebruik, vitamine B-tekort).**
- ➔ **Vroeggeboorte.**
- ➔ **Interactie met het geneesmiddel-metabolisme. Er is dan onvoldoende productie van cyst(e)ine in het lichaam.**

### Uw advies

- Het is belangrijk dat u aanbeveelt dat de patiënt deze aminozuren tijdens een maaltijd inneemt, en dit gedurende minstens drie maanden.
- Voedingssupplementen kunnen alleen of in combinatie met door een dermatoloog voorgeschreven behandeling worden aanbevolen.

Onderzoek, uitgevoerd als onderdeel van een proefschrift aan de Universiteit Antwerpen (Breynaert A., 2014), vergeleek de vertering, de afgifte en de oplosbaarheid van cystine en keratine, met behulp van een simulatiemodel van het maag-darmkanaal (GIDM). Het onderzoek testte zes voedingssupplementen die cystine (500, 400, 125, 46 of 3 mg) of keratine (250 mg) bevatten, met als doel de hoeveelheid cystine te bepalen die beschikbaar bleef na de spijsvertering. Voedingssupplementen die cystine bevatten, lieten dit aminozuur niet allemaal effectief vrij om door de darm te worden opgenomen. Het beste resultaat werd verkregen met het hoogst gedoseerde product (500 mg). Anderzijds werd er geen cystine gevonden na vertering van het op keratine gebaseerde supplement, dat zeer slecht oplosbaar was en zeer resistent voor gastro-intestinale vertering.

### De topische behandelingen

- Beveel een anti-haaruitval- of een milde shampoo aan.
- De behandelingen brengt men rechtstreeks op de hoofdhuid aan, dagelijks of één tot drie keer per week, afhankelijk van het product.

#### Uw advies

Men brengt het product lok per lok aan op het handdoekdroge haar en door de hoofdhuid te masseren die de penetratie van de werkzame stoffen en de oxygenatie van de haarbol bevorderen.

- De behandelingen moeten over het algemeen niet gespoeld. Sommige bevatten werkzame stoffen die gericht zijn op de correctie van reactief haarverlies, door de stimulatie van de microcirculatie en het cellululaire metabolisme.
- Wijs de patiënten erop om alles te vermijden wat het haar verzwakt en beschadigt: permanenten, kleuren, bepaalde stylingmethoden, te hard en krachtig borstelen, te heet spoelen of drogen, slechte voeding, enz.

### Androgenetische alopecia, de meest frequente alopecia

Deze alopecia heeft een vrij karakteristieke topografie, vooral bij mannen (de zgn. 'golfbanen' en 'hoekpunten'), terwijl deze bij vrouwen 'relatief' diffuser is. Het mechanisme is een voortschrijdende verkleining/vernauwing van het haarzakje, waardoor het niet meer in staat is een haar te produceren. Dit fenomeen houdt verband met het effect van androgene hormonen op de hoofdhuid. Omdat androgenetische alopecia niet omkeerbaar is zonder adequate en vroege behandeling, is finasteride (een 5-alfa-reductaseremmer) van klinisch belang bij de behandeling ervan, hoewel de medische follow-up van de patiënt vereist om mogelijke bijwerkingen op te sporen. Minoxidil heeft een gunstiger veiligheidsprofiel en vertraagt of stelt de haaruitval uit door de anagene fase te verlengen. Het effect wordt pas duidelijk na ongeveer drie tot zes maanden gebruik, en dit medicijn vereist dus een langdurig of zelfs chronisch gebruik, afhankelijk van de medische indicatie en voldoende doses, vandaar het gebruik van een oplossing van minstens 2%.



# FRONTLINE

## COMBO LINE® CAT



## BESCHERM JOUW KAT EN JE HUIS TEGEN VLOOIEN EN TEKEN

FRONTLINE Combo®Line kat is de meest geavanceerde formule tegen vlooien en teken voor katten en fretten in ons assortiment. Het doodt vlooien en teken die zich op uw kat bevinden en beschermt hen zo tegen de ongemakken en ziekten die deze parasieten veroorzaken. Bovendien voorkomt het een besmetting van de omgeving.



**FRONTLINE COMBO®LINE CAT** (fipronil 50,00 mg en (S)-methopreen 60,00 mg per pipet van 0,5 ml). **Indicaties:** voor behandeling van katten en van fretten tegen infestaties met vlooien, alleen of in combinatie met teken en/of (maar niet bij fretten) bijtende luizen. Behandeling van besmettingen met vlooien (*Ctenocephalides* spp.): de insecticide werkzaamheid tegen nieuwe infestaties met volwassen vlooien houdt gedurende 4 weken bij katten en fretten aan. Preventie van de vermenigvuldiging van vlooien door inhibitie van de ontwikkeling van eieren (ovicide werking), van larven en poppen (larvicide werking) afkomstig van eieren die werden gelegd door volwassen vlooien (bij katten gedurende 6 weken na toediening). Behandeling van besmettingen met teken (bij katten: *Ixodes ricinus*, *Dermacentor variabilis*, *Rhipicephalus sanguineus*; bij fretten: *Ixodes ricinus*). Het diergeneesmiddel heeft een persistente acaricide werking tot 4 weken (fretten) en tot 2 weken (katten) tegen teken (bij kat en fret gebaseerd op experimentele gegevens). Behandeling van besmettingen met bijtende luizen bij katten (*Felicola subrostratus*). **Voorzorgsmaatregel:** Het diergeneesmiddel niet toedienen aan kittens jonger dan 8 weken oud en/of aan kittens die minder dan 1 kg wegen. Niet toedienen aan fretten jonger dan 6 maanden oud. Niet gebruiken bij konijnen, aangezien bijwerkingen en zelfs sterfte kunnen voorkomen. **Aflevering:** Vrij. **Lees aandachtig de bijsluiter.** CAT: BE-V446906. Voor meer informatie: raadpleeg de bijsluiter of bij Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA, Arnaud Fraiteurlaan 15-23, 1050 Brussel. Datum herziening tekst: 10/2021. It08/12/2021. ©2021 - alle rechten voorbehouden. V.U.: Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA BE-FEL-0012-2023 - 01/2023

### Mijn kat krabt en bijt zichzelf voortdurend. Wat kan ik doen?

Het gaat hier duidelijk om een vlooienbesmetting of pulicosis. Adviseer de eigenaar van de kat om in de vacht op zoek te gaan naar vlooienuitwerpselen. Als de diagnose bevestigd wordt, moeten het dier en zijn omgeving behandeld worden.

Bij eenvoudige pulicosis treft men parasieten aan op de kat die zich krabt of likt. Er kan ook schilfering waargenomen worden. Deze parasitaire aandoening kan een allergische reactie veroorzaken die bekendstaat als allergische dermatitis (DAPP). In dit geval is er sprake van constante pruritus. De laesies bevinden zich voornamelijk in de dorsolumbale regio en op de flanken, maar kunnen op het hele lichaam aanwezig zijn. Katten kunnen ook een bepaald type dermatitis ontwikkelen die miliaire dermatitis wordt genoemd (aanwezigheid van korsten en papels).

#### Wist u dat?

Vlooienuitwerpselen zijn kleine zwarte deeltjes die rood worden als u ze natmaakt.

#### Behandeling

Volwassen vlooien kunnen geëlimineerd worden door het toedienen van een (voor deze indicatie) goedgekeurd antiparasiticum. Raadpleeg de bijsluiter van elk product voor meer informatie. Vergeet niet om niet alleen het dier met de pulicosisdiagnose te behandelen, maar ook alle andere dieren in het huishouden (honden, katten, fretten en eventueel konijnen). Het spectrum van vrij verkrijgbare spot-on-producten is gericht op uitwendige parasieten. Ze hebben doorgaans een werkingsduur van 1 maand, de gemiddelde duur van de vernieuwing van de opperhuid. In het geval van deze kat kan een vlooienpipet op basis van fipronil of fipronil + S-methopreen aanbevolen worden. Het is ook raadzaam om deze behandeling preventief verder te zetten.

#### Wist u dat?

Hoewel vlooienplagen in de lente en de herfst hun hoogtepunt bereiken, hebben studies immers aangetoond dat er het hele jaar door plagen kunnen voorkomen als er onbehandelde dieren in huis binnenkomen.

Vlooienbestrijding kan dus het hele jaar door nodig zijn, vooral bij katten.



### PERMETRINE IS GIFTIG VOOR KATTEN.

**Kittens die jonger zijn dan 8 weken of minder dan 1 kg wegen moeten preventief behandeld worden met een spray op basis van fipronil.**

#### De omgeving behandelen

Parasieten kunnen in de leefomgeving van je huisdier bestreden worden met vernevelaars en sprays op de meest besmette plaatsen (de zetel, achter plinten, onder meubels, enz.). Essentieel, maar soms moeilijk te beoordelen of veranderen, is een goede hygiëne in het gebouw.

#### Onze tips voor het behandelen van de omgeving

- ➔ Stofzuig tapijten en zetels grondig en adviseer om de stofzuigerzak onmiddellijk weg te gooien of hermetisch af te sluiten.
- ➔ Was het textiel waarmee de kat in contact is gekomen op 60°C. Azijn is een doeltreffende en natuurlijke manier om vlooien te bestrijden, dus raad aan om een scheutje azijn aan de was toe te voegen.
- ➔ Behandel na het schoonmaken van het huis alle ruimtes met een omgevingspray.

#### Herbesmetting voorkomen

- ➔ Behandel alle andere huisdieren met geschikte vlooienbestrijdingsmiddelen (bij voorkeur tegelijkertijd).
- ➔ Herhaal het schoonmaken en stofzuigen dagelijks gedurende 3 tot 5 weken.
- ➔ Laat het huisdier overal in huis rondlopen omdat dit de overgebleven vlooien aantrekt (die vervolgens in contact komen met het vlooienbestrijdingsmiddel) en de vlooien doodt voordat ze opnieuw eitjes kunnen leggen.
- ➔ Neem bij twijfel contact op met een dierenarts.



# EEN GOEDE START van het nieuwe schooljaar MET PEDIAKID

Alles om het nieuwe schooljaar goed in te zetten!

## PEDIAKID® SIROP OMÉGA 3

Rijk aan DHA, dat essentieel is voor de goede werking van de hersenen (geheugen, concentratie enz.)

## PEDIAKID® GOMMES MULTIVITAMINÉES

Helpen om vermoeidheid te verminderen en ondersteunen de werking van het immuunsysteem

## PEDIAKID® GOMMES VITAMINE D3

Dragen bij aan de groei en de botontwikkeling, ondersteunen de werking van het immuunsysteem

## PEDIAKID® SHAMPOING BALEPOU\*

Helpt om luizen doeltreffend en in alle zachtheid te bestrijden



Bijna 30 verschillende natuurlijke en veilige oplossingen voor fysiologische problemen bij jonge kinderen..

AP PDK PA 0923

## DE 100% NATUURLIJKE REFLEX VOOR OUDERS.

Indien u meer informatie wenst, kunt u ons contacteren  
contact-ineldea@pamsantebenelux.be of op +33 4 23 36 07 00

**INELDĒA**  
LABORATOIRES

Als ik voor mijn hart een  
looksupplement zou nemen,  
krijg ik dan een slechte adem?

## NEEN

Een voedingssupplement met gefermenteerde knoflook wordt verkregen door biologische knoflook 20 maanden gecontroleerd te laten rijpen, waarbij de agressieve en irriterende zwavelverbindingen van rauwe knoflook zullen omgezet worden in niet-irriterend, geurloos en vooral, met een nog effectievere werking. Weet ook dat van gefermenteerde knoflook in verschillende goed uitgevoerde onderzoeken is aangetoond dat het helpt bij het voorkomen en de aanpak van hart- en vaatziekten.

Dit plantenmiddel werkt immers in op de verschillende belangrijke 'risicofactoren' (werkt in op verschillende lipidenparameters, waaronder triglyceriden, LDLc, HDLc, bloeddruk, enz.). Het is verder ook een natuurlijke 'bloedverdunner'.



### Wist u dit?

Een klinisch studie toonde ook aan dat de inname van 1.200 mg gefermenteerde look per dag gedurende een jaar het verloop van atherosclerose of arteriosclerose verminderde met niet minder dan 66% in vergelijking met de placebo!



Kan ik etherische olie  
van lavendel gebruiken om  
me te ontstressen?

Er zijn heel wat soorten lavendel: van echte lavendel tot spijklavendel, inclusief lavandin en elk hebben ze hun eigen kenmerken en werking. Om deze patiënt verder te helpen moet u haar of hem vooreerst adviseren etherische olie van echte lavendel te gebruiken. Deze geurige plant staat bekend om zijn verzachtende eigenschappen en helpt op natuurlijke wijze de geest te kalmeren. De plant is ook erkend in de cosmetica-industrie omwille van zijn helende en verzachtende werking voor de huid en waar echte lavendel acne en roodheid helpt te verminderen.

- Voor een kwaliteitsvolle en herstellende slaap: adviseer om 2 druppeltjes aan te brengen op de achterkant van de kraag van de pyjama of op de kussensloop.
- Om de stress te bestrijden: masseer een paar druppels op de zonnevlecht, de binnenkant van de polsen of de voetboog.
- Luizenafstotend: 1 keer per dag 's ochtends 1 druppeltje achter de oren en/of in de nek aanbrengen,

**Echte lavendel** mag men niet verwarren met **lavandin**, soms ook wel hybride lavendel genoemd vanwege de kruising tussen echte lavendel en spijklavendel. Deze etherische olie staat bekend om zijn ontspannende en spierontspannende werking. Ze wordt bijvoorbeeld gebruikt bij pijn of spierkrampen. Hiervoor 3-4 druppels Lavandin mengen met plantaardige olie zoals arnica en 2 tot 3 keer per dag aanbrengen op de betrokken zone.

Vragen van  
patiënten



## Welke voedingssupplementen kunt u aanbevelen tegen cholesterol?

De voor dit soort middelen uitverkoren en gebruikte voedingsstoffen moeten hun effectiviteit, goede stabiliteit en tolerantie hebben aangetoond. Dit zijn er enkele:

- **Plantensterolen** verminderen de opname van cholesterol in de darm. Vanaf een dosis van 0,8 g/dag lijkt er een effect merkbaar, maar het wordt pas klinisch interessant bij een dosis van 2 g/dag.
- **Berberine** vertoont significante effecten op TG, HDL en LDL-C.
- **Rode ginstrijf** bevat 14 werkzame bestanddelen, de monacolinen, waarvan monacoline K de belangrijkste is. Monacolinen werken als remmers van de HMG-CoA-reductase, een werkingsmechanisme dat identiek is aan statines.

### Dit moet u weten

Rode gisten van de tweede generatie zijn beschikbaar in de vorm van hydroxyzuur, een vorm die direct werkzaam is in het lichaam, zonder via de lever te moeten gaan.

- De hypocholesterolemische werking van de **olijfboom** resulteert in een daling van het totale cholesterol, LDL-cholesterol en triglyceriden met een vertraging van de LDL-C-oxidatie en een toename van HDL-cholesterol (oleuropeoside, hydroxytyrosol).
- **Droogextract van walnootbladeren**, die veel polyfenolen en onverzadigde vetzuren bevatten, meer bepaald aan tannines, wat het lipidenmetabolisme van vetten (cholesterol en triglyceriden) helpt onder controle te houden en een aanzienlijk atherogene werking heeft.
- **Amla** bevat meer dan 60% gehydrolyseerde tannines, verantwoordelijk voor de hartbeschermende en cholesterolverlagende werking.
- Door het bevorderen van de eliminatie van vetten via de lever, helpen artisjokbladeren de productie van slechte cholesterol te voorkomen.

De combinatie van verschillende voedingsstoffen is relevant en maakt het mogelijk om de verschillende doelen van het cholesterol- en bloeddrukmetabolisme te halen.



## Hoe kan ik weten of mijn huidverzorging fenoxxyethanol bevat?

Fenoxxyethanol is een antimicrobieel conserveermiddel waarvan wordt vermoed dat het een hormoonverstoorder is en ook sensibiliserend kan zijn bij urticaria en dermatitis. COSMILE Europe is een grootschalige database met de ingrediënten waarmee professionals in de gezondheidszorg en Europese burgers gemakkelijk betrouwbare, geverifieerde, wetenschappelijk onderbouwde informatie kunnen vinden.

Wist u trouwens dat de Europese consumenten dagelijks gemiddeld meer dan zeven verschillende cosmetische producten gebruiken? COSMILE Europe is een grootschalige ingrediëntendatabase waarmee professionals in de gezondheidszorg en Europese burgers gemakkelijk betrouwbare, geverifieerde, wetenschappelijk onderbouwde informatie kunnen vinden:

- over bijna 30.000 stoffen in cosmetica;
- over de werking en de functie van de ingrediënten;
- of ze van kunstmatige en/of natuurlijke oorsprong zijn en in welke soorten producten ze voorkomen.

Deze databank in de vorm van een website, heeft een zoekfunctie maar biedt ook informatie over de belangrijkste interessegebieden van consumenten, bv. de allergenen.

De database vindt u op: <https://cosmileeurope.eu> en ze is momenteel beschikbaar in veertien talen.

## ISDINCEUTICS RETINAL INTENSE, een nieuwe jeugd in het anti-rimpel arsenaal

Elk jaar krijgen we een nieuwe waaier van producten op de anti-rimpelmarkt. Het onderzoek op dit gebied richt zich steeds meer op het stimuleren van celvernieuwing in plaats van het passief opvullen van een holte. Het doel van deze behandelingen is vaak het stimuleren van de aanmaak van hyaluronzuur, collageen en elastine, of het blokkeren van glycatie (de reactie van deze eiwitten met glucose om AGE-producten te produceren die hun vernieuwing verhinderen).



ISDIN, het internationaal toonaangevende laboratorium voor fotoprotectie en dermatologie in Spanje, biedt complete, innovatieve oplossingen voor huidverzorging, -preventie en -onderhoud. Dit toonaangevende laboratorium heeft Isdinceutics Retinal Intense samengesteld, een bifasisch nachtserum met 0,1% retinaldehyde om de huidvernieuwing te helpen versnellen.

*Apotheker Masha Malekzadeh van apotheek Masui in Antwerpen heeft de formule getest en geeft ons haar indrukken over deze anti-aging behandeling.*

### 1. Wat vindt u van de textuur van Retinal Intense?

De textuur is heel aangenaam en licht, perfect voor een serum. Het brengt goed aan en plakt niet. Het sensorieel aspect van een huidverzorgingsproduct is erg belangrijk.

### 2. Retinal Intense is een bifasisch product. De 2 fasen vermengen zich wanneer je het gebruikt. Wat vindt u van Retinal Intense?

Deze bifasische formule is heel aangenaam. Maar het is belangrijk om de pomp van het product twee keer in te drukken en de twee fasen te mengen tot je een homogene kleur krijgt. We moeten onze patiënten aan dit advies herinneren.

### 3. Hoe voelt de textuur van Retinal Intense aan op de huid, wordt het goed opgenomen?

De innovatieve bifasetechnologie, die de ingrediënten mengt terwijl je het gebruikt, zorgt voor een textuur die zowel zacht als licht is. Het wordt gemakkelijk geabsorbeerd en laat geen vettig laagje achter. De nachtcrème kan gemakkelijk over dit serum worden aangebracht om de werking te versterken.

### 4. Wat vindt u van de geur van Retinal Intense?

De geur is subtiel, licht en discreet.

### 5. Hoe efficiënt denkt u dat Retinal Intense is?

Dankzij de dubbele textuur biedt het een dubbel voordeel voor de huid: het combineert intensieve werking van retinal met de kalmerende eigenschappen van niacinamide. De huid ziet er snel stralender en minder gerimpeld uit.

### 6. Wat is uw huidtype? Hoe goed verdraagt uw huid Retinal Intense?

Ik heb een normale tot droge huid, en ik heb het goed verdragen, zonder allergische reacties.

### 7. Wat vindt u van de huidvernieuwing, stevigheid, rimpels en expressielijntjes?

Ik heb de indruk dat mijn huid zachter en zijdeachtig is met een verbeterde textuur, ze trekt niet meer, mijn teint is egalier en stralender. Expressielijntjes vervagen heel snel. Na een paar weken gebruik zie ik minder rimpels of fijne lijntjes en is mijn huid steviger.

### 8. Wat is uw algemene indruk van Retinal Intense?

Dankzij de formule met 0,1% retinaldehyde vermindert het zichtbaar fijne lijntjes en rimpels voor een gladdere, meer egale, jonger uitziende huid. Ik was helemaal positief verrast. Het is efficiënt, wordt goed verdragen en voelt zintuiglijk aan. Het flesje is erg elegant, waardoor het een mooie aanwinst is voor elke badkamer.

### 9. Zou u Retinal Intense aanraden aan uw familie, vrienden en patiënten?

Ja, ik zou het mijn vrienden van 30 jaar en ouder aanraden als een perfecte nachtroutine. Ik zou het ook aanraden in de apotheek met een goede uitleg over het gebruik ervan: twee pompjes product gieten en de twee fasen mengen tot je een egale kleur krijgt. Een dun laagje aanbrengen op een schoon en droog gezicht, waarbij je de oogcontour en slijmvliezen vermijdt.

Vragen van patiënten



# Antimetil®

- ▶ De nummer 1 in gember sinds 2010
- ▶ Voor het hele gezin
- ▶ Optimale dosering



Beste apothekers,

## Het Antimetil assortiment wordt uitgebreid !

Antimetil Liquid, voor een lichte maag in alle omstandigheden \*, voor het hele gezin!

Deze drinkbare oplossing met zijn heerlijke, lichte muntsmaak is ideaal voor kinderen vanaf 6 jaar en voor iedereen die bijvoorbeeld moeite heeft met het doorslikken van tabletten.

## COMPOSITIE

### NIEUWE GALENISCHE FORMULERING DRINKBARE OPLOSSING



**Muntsmaak  
Suikervrij**

25 mg droog extract van **gember gestandaardiseerd** op 10% gingerolen stemt overeen met 250 mg gemberpoeder.



|  |                              |
|--|------------------------------|
| <b>Kinderen 6 tot 11 jaar</b>                | <b>10 ml</b> 1 tot 3 x / dag |
| <b>Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar</b> | <b>20 ml</b> 1 tot 3 x / dag |

Flesje van 250 ml • 11,90 € • CNK : 4571-329

## VOORDELEN



Geen water nodig



Gemakkelijk voor mensen die moeite hebben met het slikken van tabletten

(bijvoorbeeld : kinderen + 6 jaar, ouderen,...)



Flexibele dosering tot 6 x 10 ml per dag

Dankzij deze nieuwe galenische formulering is het Antimetil-gamma compleet en beantwoordt het perfect aan ieders behoefte om een lichte maag te behouden in alle omstandigheden (overeten, reisziekte, zwangerschap, ...), vanaf de leeftijd van 6 jaar.

Aarzel niet om contact op te nemen met uw vertegenwoordiger of met het laboratorium (084/320 340) als u meer informatie wenst.

Met vriendelijke groet,



  
Jean-Noël Tilman  
apotheker  
algemeen directeur

\*Gember helpt het spijsverteringsstelsel goed te functioneren.

## Waarvoor en waarom kunt u de Arko Gummies Klapproos van laboratoria ARKOPHARMA aanbevelen?

OM DE SLAAP VAN HET HELE GEZIN OP EEN NATUURLIJKE MANIER TE HERSTELLEN.

De Arko Gummies Klapproos van de ARKOPHARMA-laboratoria helpen dankzij het concentraat van de bloemblaadjes van de Klapproos een goede nachtrust te bekomen. De klapproos staat bekend om haar ontspannende werking die op een natuurlijke wijze de slaap bevordert en bijdraagt tot een kwalitatieve en herstellende slaap.



### De ingrediënten

**De vulstof:** maltitol – Extract van blaadjes van klapprozen (Papaver Rhoeas) (78 mg voor 1 gummy (390 mg plantequivalent), 156 mg voor 2 gummies (780 mg plantequivalent) – **Geleermiddel:** pectines – Natuurlijk aroma (frambozensmaak) – **Zuurmiddelen:** citroenzuur, natriumcitraat – Concentraat van wortel (Daucus carota) en zwarte bes (Ribes nigrum). **Coatingmiddel:** carnaubawas.

### De voordelen?

- + Veroorzaakt geen afhankelijkheid of verslaving en zorgt ook niet voor slaperigheid bij het ontwaken. 100% plantaardig, suiker-, kleurstoffen-, gluten- en lactosevrij en ook vegan.
- + Fruitpectine vervangt de gelatine.
- + Maltitol (beheersing van de glycemische index) vervangt de suiker.
- + Een natuurlijke smaak vervangt de kunstmatige smaak.
- + Plantaardige oliën en harsen vervangen de kunstmatige coatingmiddelen.
- + Geschikt vanaf 3 jaar.

### De nadelen?

- Af te raden bij zwangerschap en borstvoeding.

### Welke dosissen?

- **Van 3 tot 11 jaar:**  
1 gummy per dag, 's avonds bij het slapengaan.
- **Vanaf 12 jaar:**  
2 gummies per dag, 's avonds bij het slapengaan.

**De 'gummies' zijn in Frankrijk goed voor 12% van de schapruimte voor slaap en overschrijden reeds de 40%\* van het aanbod multivitaminen voor kinderen.**

\*Studies van Fact Pharma

## VIBOSUN-D3

NIEUW!



**88%** van de bevolking wereldwijd heeft suboptimale vitamine D-spiegels! Een optimale vitamine D-status kan het risico op verschillende gezondheidsproblemen verminderen:

|                           |                             |                          |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Botbreuken (-20%)         | Hart- en vaatziekten (-20%) | Multiple sclerose (-50%) |
| Vallen bij ouderen (-34%) | Kanker (-25%)               | Diabetes (-25%)          |

### VIBOSUN-D3

Vitamine D3 (cholecalciferol) in een zachte capsule.

#### Preventie & behandeling van een tekort aan vitamine D3

- Geneesmiddel
  - Cholecalciferol 25 000 UI
  - Zachte capsule
  - Vanaf 12 jaar
- Doos met 4 capsules : 5,73€  
Doos met 12 capsules : 13,72€

Source: Bischoff-Ferrai H.A. et al. Estimation of optimal serum concentrations of 25-hydroxyvitamin D for multiple outcomes. Am. J. Clin. Nutr. 2006. Zittermann A. et al. Vitamin D deficiency and mortality risk in general population, a meta-analysis of prospective cohort studies. Am. J. Clin. Nutr. 2012. Vitamin D Council 3 Grant et al. Estimated benefit of increased vitamin D status in reducing the economic burden of disease in Western Europe. Epub 2009 Mar

**18.000**

**In ons land zijn ongeveer 18.000 mensen besmet en sterven jaarlijks niet minder dan 300 mensen ten gevolge van hun hepatitis C-besmetting.**

- ➔ Het hepatitis C virus (HCV) wordt overgedragen door een rechtstreeks contact van bloed naar bloed met een besmet persoon.
- ➔ Het HVC kan enkele dagen besmettelijk blijven op voorwerpen en zelfs enkele weken in een spuit.
- ➔ Het HCV kan hevige infecties veroorzaken zoals chronische infecties.
- ➔ De opsporing van hepatitis C gebeurt via een bloedafname. Dat is makkelijk, snel en betrouwbaar.
- ➔ De antivirale geneesmiddelen worden oraal genomen en dat is makkelijk. Ze zorgen voor een genezing na 8 tot 12 weken.
- ➔ Er is momenteel geen vaccin beschikbaar tegen het HVC.

## Gevoelige en droge huid: welk advies heb jij voor effectieve verlichting?

1/3

ONGEVEER EEN DERDE VAN DE BEVOLKING HEEFT LAST VAN DE ONGEMAKKELIJKE REALITEIT VAN EEN GEVOELIGE, DROGE HUID. DEZE AANDOENING KAN EEN HELEBOEL ONGEMAKKEN VEROORZAKEN, VAN JEUK EN ROODHEID TOT EEN TREKKERIG GEVOEL..

Door hen goed advies te geven over hydratatie van de huid en hen te begeleiden naar de juiste producten, speel je een essentiële rol in hun welzijn.

### Wist je dat?

Een droge huid kan het gevolg zijn van verschillende factoren, zoals leeftijd, omgeving, medicatie, enz. Ze kan ook beïnvloed worden door hormonale factoren en medische aandoeningen. Persoonlijke hygiëne, blootstelling aan de zon en allergieën kunnen ook een rol spelen.

### Belangrijke vragen voor effectief advies

Wanneer je wordt geconfronteerd met een patiënt die last heeft van een droge huid, stel dan de volgende vragen om hun situatie beter te begrijpen en passend advies te geven:

#### 1. Hoe lang heb je al last van een droge huid?

Deze vraag zal je helpen om de duur van het probleem in te schatten en hoe het zich kan ontwikkelen.

#### 2. Hoe zou u uw huidverzorgingsroutine omschrijven?

Hieruit kan je afleiden of de patiënt producten gebruikt die aangepast zijn aan zijn huidtype.

#### 3. Welke hygiëneproducten gebruikt u?

Het is belangrijk om te bepalen of irriterende producten de oorzaak kunnen zijn van een droge huid.

#### 4. Gebruik je momenteel medicatie of lijdt je aan een bepaalde medische aandoening?

Bepaalde medische aandoeningen en medicijnen kunnen invloed hebben op de huid.

#### 5. Heb je allergieën voor huidverzorgingsproducten of ingrediënten?

Dit zal je helpen om specifieke producten aan te bevelen.

Een goed gehydrateerde huid houdt een gezonde huidbarrière in stand, die vochtverlies beperkt en voorkomt dat externe irriterende stoffen de huid binnendringen. Regelmatig hydrateren kan de jeuk, roodheid en trekkerigheid verminderen die gepaard gaan met een droge huid.

Dankzij de zachte reinigingsbasis reinigt en beschermt de TOPICREM ultra-hydraterende doucheolie de gevoelige huid van het hele gezin op milde wijze. De smeltende textuur verandert in een delicaat schuim bij contact met water voor een echt moment van welzijn. De huid wordt zacht en subtiel geparfumeerd. Na het douchen voelt je huid comfortabel, gehydrateerd en gevoed aan.



**BONUS: ZINTUIGLIJKHEID: EEN ECHE "COUP DE ♥".**  
**ZACHTE** TEXTUUR EN **DELICAAT** SCHUIM.

**Prikt niet in de ogen**

**91%** Geeft een moment van welzijn onder de douche

**100%** Aangename en smeltende textuur, fijn schuim

**100%** Gemakkelijk af te spoelen

**100%** Laat geen vettig laagje achter op de huid na het douchen

**100%** Bereidt de huid voor op het aanbrengen van een vochtinbrengende crème.

Voor maximaal comfort kun je de doucheolie aanbevelen als aanvulling op de vochtinbrengende bodylotion Topicrem.

**TOPICREM**  
LA DERMATOLOGIE BIEN-ÊTRE



## Retinal Intense van de laboratoria ISDIN, een innovatief serum voor een jongere huid

Dankzij de dubbele textuur biedt het een dubbel voordeel voor de huid: het combineert de intensieve werking van retinal met de kalmerende eigenschappen van niacinamide. De innovatieve bifasetechnologie, die de ingrediënten mengt op het moment van gebruik, zorgt voor een textuur die verzachting en lichtheid combineert.

### De ingrediënten

- Retinaldehyde: versnelt de huidvernieuwing, vermindert rimpels en de fijne lijntjes.
- Bakuchiol: van natuurlijke oorsprong met eigenschappen verwant aan retinol.
- Vit-A-Tech: stimuleert de celvernieuwing van de opperhuid en de vermindering van de rimpels.
- Melatonina: antioxidant met huidherstellende werking.
- Soothing Complex: met niacinamide, helpt de huid zachtjes te herstellen en minimaliseert het gevoel van droogte, waardoor de huid er gezond en gehydrateerd uitziet.

Flesje 50 ml: 69,95€.



BEEVINE ELIXIR

**APIVITA** **Collagen Reboot**



Jonge collageenverhouding

Het geheim van tijdloze schoonheid

De sleutel tot een stevige, veerkrachtige en soepele huid is de ideale verhouding tussen collageen I en III in de huid, die er echter met de jaren snel op achteruitgaat.

Anti-aging innovatie

Na 7 jaar onderzoek ontwikkelde APIVITA BEEVINE ELIXIR. Uit in-vitro-onderzoek is gebleken dat dit elixer de jonge verhouding tussen collageen I en III herstelt\*\*. Dit is mogelijk dankzij het PROPOLIFT-complex, een nieuwe gepatenteerde technologie met sterk geconcentreerde propolis, polyfenolen uit wijnranken en plantaardig collageen, die de meest effectieve anti-aging bescherming vormt voor de huid.

- ✓ Opgevlude rimpels & gehydrateerde huid
- ✓ Stevigere huid
- ✓ Gelifte contouren

apivita.com



KLINISCH BEWEZEN\*  
**+63%** **-43%**  
STEVIGERE HUID RIMPELS



LICHTE, GERE-CYLEERDE VERPAKKINGEN\*\*\*



# Waarschijnlijk de beste formule voor de **IMMUNITEIT\***

# Nasafytol®

Om de

**IMMUUN VERDEDIGING\*** doeltreffend te houden.

De ondersteuning van de immuniteit zorgt voor een **goede bescherming** van het lichaam tegen uitwendige agressies.

**ONDERSTEUND DOOR ONDERZOEK**

- ❖ Exclusief quercetine
- ❖ Exclusief kurkuma-extract
- ❖ Vitamine D3



45 capsules : 22,50€ • CNK : 2764-157

\*Kurkuma en vitamine D dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem.



**Hydra-AOX [5] van FILORGA, het wapenschild tegen de eerste signalen van veroudering**

Deze nieuwe antioxidantbehandeling beschermt, stimuleert en herstelt de huid. Ze corrigeert de eerste tekenen van veroudering door de combinatie van 5 krachtige antioxidanten, werkt in op alle oorzaken van oxidatieve stress en biedt de huid de best mogelijke bescherming.

**Het gebruik**

HYDRA-AOX [5] versterkt met slechts enkele druppeltjes, tweemaal daags aan te brengen, de huidcellen in de strijd tegen de vrije radicalen.

**De formule**

- Vitamine B3 en vitamine E en het aminozuur ergothioïne, versterken de huidcellen en neutraliseren de vrije radicalen die verantwoordelijk zijn voor de oxidatieve stress.
- Vitamine C en astaxanthine, versterken het verdedigingsmechanisme van de natuurlijke weerstand van de huid.
- Een laag molecuulgewicht hyaluronzuur houdt de huid gehydrateerd.
- NCEF, het sterrencomplex, stimuleert de huidcellen diepgaand.

**De prijs**

**Pompflesje 30 ml: 63,50€**

**Intensieve anti-aging Gel & Nachtcrème van LOUIS WIDMER, een routine tegen donkere kringen, gezwollen of vermoeide ogen**

Deze twee behandelingen vervolledigen het aanbod intensieve anti-aging behandelingen. De Nachtcrème voedt en regeneert de huid gedurende de nacht met een lichte textuur die zorgt voor frisheid en glans. In de Eye Contour Gel werkt de Eye'Fective™, samen met het biostimulatorcomplex, tegen vermoeide ogen en zorgt voor een knappe uitstraling. Donkere kringen en zwellingen verminderen onmiddellijk.

**De prijs**

**Nachtcrème - potje 50 ml: 38,50€**

**Gel oogcontour - pompflesje 15 ml: 28,50€**



**De laboratoria ARKOPHARMA innoveren met hun Arkogummies.**



**De Gummies zijn een alternatief voor de capsule.** Het gaat dan ook om een innovatief voedingssupplement dat galenisch mogelijk werd door de toevoeging van fruitpectine aan de vitamine- en mineralenformule. Hierdoor worden ze zacht en mals en zijn ze makkelijk te kauwen.

- Het kauwen en zuigen zelf op de gummy stimuleert bovendien de speekselproductie, wat dan weer zorgt voor een betere oplosbaarheid van de werkzame stoffen en een snellere absorptie (in vergelijking met de capsulevorm).
- Hun fruitige smaak en hun smeltende textuur zorgen voor een gevoel van genot.
- De gummies zijn gemakkelijk zonder water in te nemen op elk moment van de dag en ze behouden alle eigenschappen van een voedingssupplement.

Opgepast: dit zijn geen gevaarlijke producten, maar ze zijn actief en bevatten planten, vitamines en mineralen in de aanbevolen doses zoals elk voedingssupplement. Men moet zich dus aan de dosering houden!

**HYSÉAC 3-REGUL+ van URIAGE, bondgenoot van de acnegevoelige huid**

Deze zorg brengt het huidmicrobioom opnieuw in evenwicht, beperkt het opnieuw verschijnen van onvolmaaktheden, helpt sporen van acne te beperken en maakt de huid minder glanzend en helderder.

**De formule**

- AHA met een regeneratieve kracht die de huidkorrels verwijft en de textuur ervan verbetert.
- Zink die met zijn zuiverende kracht de overproductie van talg reguleert, de ontwikkeling van bacteriën beperkt en de roodheid vermindert.
- Zuiverend en keratolytisch salicylzuur dat de celvernieuwing stimuleert en de ontstekingen bestrijdt.
- Kalmerend en herstellend thermaal water dat de balans van het microbiom verbetert.

**De prijs**

**Tube 40 ml: 16,90€**







**ENDOMELIA®  
MENSTRUAL  
COMFORT, VAN  
DE LABORATORIA  
INELDEA**

ENDOMELIA® is een voedingssupplement om verlichting te brengen bij ongemak en op natuurlijke manier het welzijn en het emotionele evenwicht te regelen tijdens de menstruatiecyclus. Een natuurlijk en aanvullend alternatief: 100% natuurlijk en hormoonvrij.

**De indicaties**

- Brengt verlichting bij ongemak
- Welzijn voor en tijdens de maandstonden
- Emotioneel evenwicht

**De formule**

- PEA (300 mg)
- NAC (N-acetylcysteïne)
- Resveratrol
- Plantenextracten
- Vitaminen en mineralen

**Het gebruik**

2 capsules per dag (tegelijk) gedurende 30 dagen, indien nodig herhalen.

**De prijs**

**Verpakking met 60 plantaardige capsules:** 39,00€

**De CBD-olie NATÉCAN® van de laboratoria ACEN PHARMA**

Deze natuurlijke olie werd specifiek ontwikkeld om te zorgen voor ontspanning, rust en de bevordering van een herstellende slaap. Ze kan ook worden gebruikt voor de verzorging van krampen, stijfheid of spierpijn.

**De formule**

Deze olie vertrekt met een basis cannabidiol (CBD) die werd geëxtraheerd van hennepplanten en bevat geen THC. De olie bevat minder dan 0,2% THC, wat zorgt dat ze volledig legaal is in België, doeltreffend en geen psychoactieve werking heeft.

**Het gebruik**

Uitsluitend voor uitwendig gebruik. Strikt verboden voor minderjarigen. Niet aanbevelen aan zwangere en zogende vrouwen. Te bewaren bij een temperatuur lager is dan 25 °c en afgeschermd van vocht en licht.

**De prijzen**

- Natécan Start (om te beginnen) flesje 5 ml:** 27,99€
- Natécan Step (als onderhoud) - flesje 10 ml:** 47,99€
- Natécan Stay (om te boosten) - flesje 10 ml:** 87,99€



**Het Quatral gamma van de laboratoria ORIFARM**

**QUATRAL WEERSTAND & ENERGIE**

**De indicatie**

Nood aan energie en versterking van de weerstand.

**Voor wie?**

Volwassenen, mensen met virale infecties, met cardiovasculaire problemen en sporters.

**De samenstelling**

Vitaminen C & E, zink, selenium, bioflavonoïden, coënzym Q10 ubiquinone.

**De prijzen**

- Q10 Quatral 28:** 28,30€
- Q10 Quatral 56:** 45,80€
- Q10 Quatral 56+14:** 48,80€

**Alline prohair, de haarinnovatie van de laboratoria TRENKER**

De samenstelling is ultracompleet en uniek: 500 mg pure CynaPlus® keratine, 150 mg venushaar, dat haaruitval helpt te verminderen, 50 mg heermoesextract voor haargroei, en alle vitamines B, C en E. Tot slot zijn er de mineralen zoals ijzer, zink en koper in een nieuwe vorm in Alline prohair die zorgt voor een nog betere opname en tolerantie.

**Het gebruik**

- **Tegen de haaruitval:** 2 tabletten per dag bij de maaltijd.
- **Voor volume en glans,** 1 tablet per dag bij de hoofdmaaltijd.

**De prijs**

- Doos van 30 tabletten:** 22,50€
- Doos van 180 tabletten:** 104,99€



DE NATUUR  
BIEDT ONS  
PLEZIER EN GEZONDHEID

NIEUWE GUMMIES



FORMULE  
**100%**  
VAN PLANTAARDIGE  
OORSPRONG

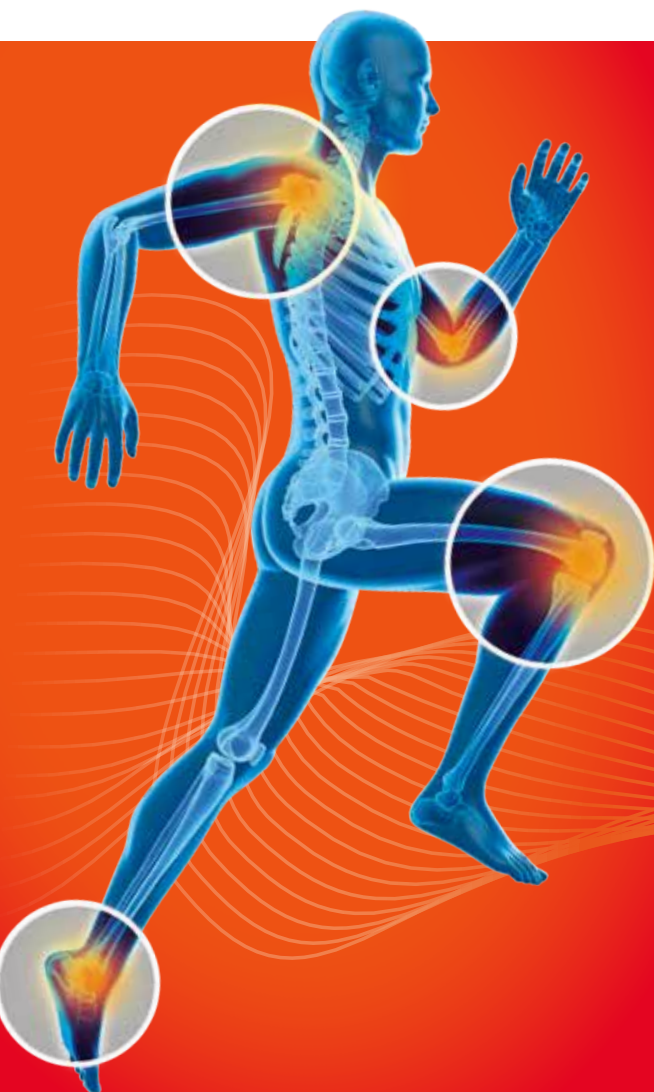
ZONDER  
SUIKER

ONTWIKKELD MET ONZE  
SPECIALISTEN IN FYTOTHERAPIE

DE INTELLIGENTIE VAN DE NATUUR VOOR UW GEZONDHEID



# Flexofytol<sup>®</sup> FORTE



Gewrichten, spieren & pezen<sup>1</sup> :

**EIS HET BESTE !**

**PROMO**

**+8 dagen GRATIS !**



**Exclusieve formulering & synergetische werking**

Kurkuma • Boswellia • Vitamine D



**Uitstekende tolerantie**



**Curcumine wetenschappelijk bestudeerd in een dubbelblind, placebogecontroleerd onderzoek<sup>2</sup>**



**Vereenvoudigd gebruik**

1 tablet - 1 tot 2 x / dag



  
**Tilman<sup>®</sup>**

Verkrijgbaar in 28 tabletten en 84 tabletten

[www.flexofytol.be](http://www.flexofytol.be)

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