



► **Blijven leren**
LMD, IN AFWACHTING
VAN NIEUWE
MOLECULEN

DOSSIER
OPTIMAL
AGING



Actualiteit
EEN BELG OP
DE VIER NEEMT
PSYCHOFARMACA

Het cijfer
SONDES EN
URINEWEG-
INFECTIES

Dermatologie
PSORIASIS, TOPISCHE
EN BIOLOGISCHE
MIDDELEN

Cases
HAARVERLIJES
NA MAAG-
OPERATIE

Intens vermoeid? Stress? Spierkrampen?

Het antwoord: Magnesium Quatro 900

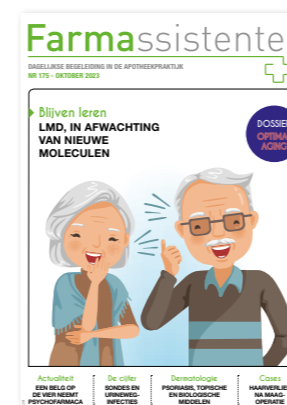
Wist u dat 70% van de Belgische bevolking een magnesiumtekort heeft? Magnesium Quatro 900 helpt je **opnieuw vitaal** te voelen en zorgt ook voor **minder stress** en **spierkrampen**.



Waarom kiezen voor Magnesium Quatro 900?

- 
 Synergie van 3
magnesiumzou-
ten
- 
 + vit. B6 voor
een betere
opname
- 
 Geproduceerd in
België, in ons ei-
gen laboratorium
- 
 100%
plantaardige
verpakking
zonder plastic

Scan de QR-code voor
een gratis staaltje van
Magnesium Quatro 900!



Pink oktober...

Oktober is borstkankermaand. Nergens anders hebben meer vrouwen met borstkanker te maken dan in België. Tegelijkertijd nemen de kansen om de ziekte te overleven toe. "Borstkanker treft in België ruim 11.000 mensen per

jaar", stelt Tiffany Bulteau, woordvoerder van Think Pink, de organisatie achter de nationale campagne tegen borstkanker in ons land, vast. "Deze kanker treft dus één op de acht vrouwen maar treft ook mannen. Eén op de honderd borstkankerpatiënten is een man. België is het land waar het grootste aantal gevallen van borstkanker wordt vastgesteld", vervolgt Tiffany Bulteau. "Dit maakt de bewustwording van dit risico en de screening nog belangrijker, vooral omdat de vroege detectie een behandeling mogelijk maakt, die minder zwaar is en betere kansen op herstel boekt."

De personen die de meeste kans hebben op borstkanker, zijn tussen de 50 en 69 jaar oud. Statistieken toonden aan dat 80% van de borstkankers mensen ouder dan 50 treft, 20% vóór de leeftijd van 50 en 15% tussen de 40 en 50 jaar oud. We merken echt dat er een trend is die toeneemt met de leeftijd.

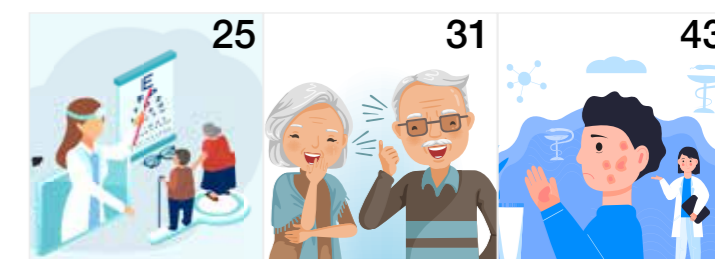
De overheid organiseert mammografietests voor vrouwen van 50 tot 69 jaar. Een onderzoek dat elke twee jaar gratis is en het mogelijk maakt borstkanker op te sporen nog voor de symptomen optreden.

"Vertrouw uw borsten niet zomaar aan wie dan ook toe" is een andere essentiële en rake boodschap die het KCE, het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg, uitdraagt op basis van een studie over de behandeling van borstkanker in België. "Maken erkende borstklinieken een verschil?" vraagt het KCE. Het antwoord is klaar en duidelijk: ja, vrouwen met borstkanker die een erkende kliniek raadplegen, hebben een grotere overlevingskans dan zij die naar een ziekenhuis gaan dat hiervoor niet erkend is. Anderzijds verhoogt de borstzorg in een ziekenhuis dat niet is goedgekeurd voor de behandeling van deze kanker het risico op overlijden aanzienlijk.

Spreken over screening is de eerste stap in de strijd tegen kanker en er is nog heel veel te doen gezien het lage screeningspercentage in ons land. Blijf deze boodschap dus zeker doorgeven aan uw patiënten!

De redactie

Inhoudstafel	FORMATIE		
	 Actualiteit	Nieuws	04-07
		Het probleem van de psychofarmaca aangepakt.	09-11
		Vaccinatie bij longontsteking en update	13-17
	 Fytotherapie	Stress, kunnen de planten het fenomeen verhelpen?	19
	 Gezondheid	De markt van de immunostimulantia	21-22
	 Blijven leren	LMD, het is uitkijken naar nieuwe moleculen	25-29
	 Dossier optimal aging	De menopauze	31
		De rol van foliumzuur	32-33
		Acute pijnen	34
	Artrose	36-37	
		38	
 Het cijfer	Sondes en urineweginfecties	41	
 Dermatologie	Psoriasis, topische en biologische middelen	43-44	
 Cosmetica	De troeven van hyaluronzuur	47-49	
 Case	Haarverlies na maaggreep	50	
 Info Labo		53-54	
 Nieuws		57-58	



MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 175 - OKTOBER 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!



Clomifeen en visuele stoornissen

Naast de bekende visuele problemen die te wijten zijn aan het gebruik van clomifeen zoals wazig zien, vlekken of flitsen, staar, optische neuritis, enz., zijn er nieuwe ongewenste oogeffecten gemeld: loslating van het netvlies, ischemische optische neuropathie of een occlusie van de centrale retinale vene.

Uw advies

Bij de start van de behandeling moet u de patiënte ervan op de hoogte brengen dat zij, in geval van ongebruikelijke symptomen, haar arts hiervan op de hoogte moet stellen en de behandeling onmiddellijk moet stoppen.

Bron: bcf 09/23

Bewustmakingscampagne voor een gepaster gebruik van psychofarmaca

Het gebruik van psychofarmaca in ons land - het gaat dan om antidepressiva, benzodiazepinen, antipsychotica, psychostimulantia - is alarmerend. Hoewel het gebruik van deze stoffen in bepaalde gevallen (in een adequate dosis en voor een bepaalde duur) noodzakelijk kan blijken, zijn deze behandelingen niet altijd aangepast aan de

noden van de patiënten. Ze worden vaak ten onrechte lang ingenomen en zelden ter discussie gesteld. Professionals in de gezondheidszorg moeten altijd eerst proberen een niet-medicamenteuze oplossing te vinden. Zij zijn verantwoordelijk voor het nauwlettend monitoren van het gebruik, de informatie, de motivatie, de ondersteuning en de bewustmaking en indien nodig het adequaat doorsturen van de patiënten (meer hierover op blz. 9-11).

Uw advies

Ga een dialoog aan met de patiënten over hun medicijngebruik en de niet-medicamenteuze alternatieven die voor hen beschikbaar zijn, zoals het aanpassen van hun levensstijl of een (psycho)therapeutische opvolging.



Dit moet u weten

Er is nu een webportaal voor de zorgprofessionals dat hen alle nodige informatie, specifiek op maat gemaakte hulpmiddelen zoals studies, online trainingen en praktische hulpmiddelen ter beschikking stelt. Meer informatie op www.gebruikvanpsychofarmaca.be

Bron: FOD Volksgezondheid

Vitamine D via de apotheek

Calcifediol en cholecalciferol kunnen door elkaar worden gebruikt voor de behandeling van hypovitaminose D. In bepaalde gevallen lijkt calcifediol echter de voorkeur te hebben. Dit is het geval bij zwaarlijvige patiënten, bij leverfalen, malabsorptie, wanneer een snelle verhoging noodzakelijk is, bij ouderen of bij polyfarmacie.



Hartweek opent de jacht op slechte gewoonten

Roken, slechte voeding en een tekort of gebrek aan lichaamsbeweging hebben nadelige gevolgen voor ons hart en onze bloedvaten. Dit zijn de drie belangrijkste cardiovasculaire risicofactoren waarop preventief kan worden opgetreden om het cardiovasculaire risico zo laag mogelijk te houden.



In België zijn de statistieken echt niet goed. 15% van de bevolking rookt, bijna één op de twee mensen heeft overgewicht en 40% doet te weinig aan lichaamsbeweging volgens de aanbevelingen van de WHO.

De Belgische Cardiologische Liga lanceert daarom een campagne om het bewustzijn te vergroten van de risico's die aan onze slechte gewoonten verbonden zijn.

Veel informatie, advies en de mogelijkheid om de leeftijd van het hart te berekenen vindt u op de website van de campagne: <https://liguecardiologia.be/belgische-cardiologische-liga/>

Dit moet u weten

E-sigaretten zijn niet zonder risico's. Recente onderzoeken tonen aan dat het risico op een hartaanval groter blijft bij vapende rokers.



Geneesmiddelen in bruisende vorm

Pijnstillers en ontstekingsremmers zijn vaak in een bruisende vorm beschikbaar. De voordelen van deze vormen zijn een snellere werking, een vaak gewaardeerde smaak en het gebruiksgemak bij slikproblemen. Anderzijds zouden deze formules minder lang werken, waardoor men sneller een nieuwe tablet zou kunnen innemen. Ze kunnen ook het risico op hart- en vaatziekten en sterfte vergroten.

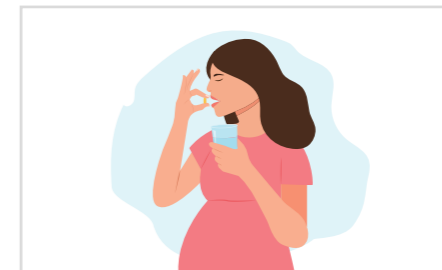
Dit moet u weten

Een voorbeeld: elke bruistablet Dafalgan forte 1 g bevat 565 mg natrium, wat overeenkomt met 28,9% van de maximaal aanbevolen dagelijkse hoeveelheid natrium via de voeding voor een volwassene. Een filmomhulde tablet bevat minder dan 23 mg.

Uw advies

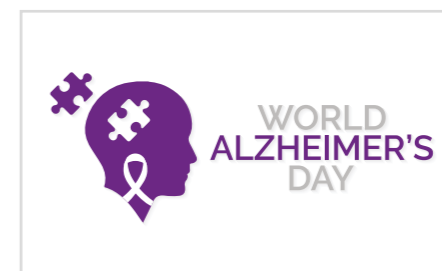
Vooral bij patiënten die aan hypertensie lijden, is het beter om bruisende middelen te vermijden, vooral als de patiënt ze meerdere keren per dag of zelfs elke dag neemt of als ze langdurig moeten worden ingenomen.

Bij een strikt natriumarm dieet moeten deze bruisende vormen dus vermeden worden.



Blootstelling aan topiramaat tijdens de zwangerschap vermijden

Gezien het risico op ernstige aangeboren afwijkingen was topiramaat al eerder gecontra-indiceerd voor de preventie van migraine bij zwangere vrouwen of bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd die geen echt betrouwbare anticonceptiemethode gebruikten. Het PRAC of Risicobeoordelingscomité voor geneesmiddelenbewaking van het Europees Geneesmiddelenbureau beveelt nu aan dat topiramaat ook niet mag worden gebruikt bij epilepsie.



Wereld Alzheimerdag

In België zal één op de vijf mensen en tot één op de drie vrouwen een vorm van dementie ontwikkelen. Van de verschillende vormen van de ziekte betreft de ziekte van Alzheimer zeven op de tien dementiegevallen.

Terwijl vandaag alleen de autopsie het mogelijk maakt om de aggregaten van het tau-eiwit in de hersenen te beschrijven en dus met zekerheid vast te stellen of een patiënt aan de ziekte van Alzheimer of een andere neurodegeneratieve pathologie lijdt, ontdekten wetenschappers van de UCLouvain een piste die het mogelijk zou maken om op betrouwbare wijze de ziekte van Alzheimer te diagnosticeren tijdens het leven van de persoon en zo te kunnen proberen de correct geïdentificeerde pathologie te behandelen.



De COVID-vaccinatie

Voor deze herfst-winter 2023-2024 is er alleen een mRNA-vaccin beschikbaar dat zich richt op de Omicron XBB.1.5-subvariant van het Sars-CoV-2-virus (Comirnaty Omicron XBB.1.5® (XBB.1.5.Pfizer-vaccin)). Dit vaccin was niet het onderwerp van klinische onderzoeken. Het werd goedgekeurd op basis van (klinische) gegevens verzameld met de eerder beschikbare monovalente en bivalente Pfizer-vaccins en op basis van een goede in vitro immuunrespons tegen de Omicron XBB.1.5-subvariant en verwante stammen.

Bron: bcf1 folia september 2023



Maatregelen tegen geneesmiddelentekorten

De EU zal twee van de Belgische voorstellen uitvoeren om het tekort aan geneesmiddelen aan te pakken: de oprichting van een Europees solidariteitsmechanisme dat het mogelijk zal maken medicijnen uit te wisselen om te voorkomen dat bepaalde landen met een zeer ernstig tekort aan voorraden van levensreddende medicijnen te maken krijgen. Tegelijkertijd komt er een lijst van belangrijke geneesmiddelen waarvoor weinig alternatieve behandelingen bestaan.

WANNEER MOET MEN ANTIHYPERTENSIVA INNEMEN?

Het optimale tijdstip voor de inname van antihypertensiva is vaak een item. Onlangs maakte een meta-analyse van 72 gerandomiseerde onderzoeken het mogelijk om de effectiviteit van een avonddosis te vergelijken met die van een ochtenddosis op basis van de systolische en diastolische bloeddruk overdag, 's nachts en over 24 uur, maar ook op basis van de incidentie van ernstige cardiovasculaire aandoeningen. De avondinname lijkt interessant voor de beheersing van de nachtelijke bloeddruk, maar dit voordeel is gering in vergelijking met de cijfers overdag en de incidentie van cardiovasculaire gebeurtenissen. Dit is dan ook de reden waarom we tot nu toe, indien we ons uitsluitend houden aan de effectiviteitscriteria, niet kunnen aanbevelen om de ene keer meer te nemen dan de andere. Anderzijds kunnen dan weer andere parameters een rol spelen, zoals bv. het optreden van bijwerkingen en het optimaliseren van de therapietrouw.



Het kan dus de voorkeur hebben om 's ochtends diuretica toe te dienen om te voorkomen dat men 's nachts wakker wordt, of om vetoplosbare bètablokkers te gebruiken om nachtmerries te beperken. Calciumantagonisten worden bij voorkeur tijdens een maaltijd ingenomen om de spijsverteringstolerantie te verbeteren. Om te voorkomen dat men dit vergeet, kan het verstandig zijn om de inname ervan te combineren met een moment uit het dagelijks leven, zoals tandenpoetsen. De inname 's avonds lijkt de incidentie van duizeligheid te verminderen.



NIEUWE WETGEVING: GEEN BRIL MEER ZONDER VOORSCHRIFT

De reglementering i.v.m. de oogzorg in ons land is veranderd. Voor een eerste bril of voor een aanpassing van de contactlenzen bij de opticien-optometrist is nu eerst een bezoek aan de oogarts verplicht. In het jaar 2000 was ongeveer 23% van de wereldbevolking bijziend. Indien we op dat ritme verdergaan en dus niks doen om die trend te stoppen, zal niet minder dan de helft van de wereldbevolking bijziend zijn in 2050. 80 tot 90% van de gediagnosticeerde bijzienden zullen in de toekomst voor gezondheidsproblemen zorgen en ook voor toenemende ziektekosten. Bovendien is de aanwezigheid van een ernstige bijziendheid gelinkt aan andere ziekten. 'De Week van het Zien' die plaatsvond van 7 tot 14 oktober werd georganiseerd door de APOOB, de Algemene Professionele Opticiens en Optometristenbond van België. Hij wou ons bewustmaken van een goede ooggezondheid en informeren over de specifieke zorgen voor de ogen, de preventie en de behandelingen. Iedereen kon zijn ogen laat testen zonder engagement en vooral de kinderen en jongeren waren het doelwit want daar is de voorbij jaren een aanzienlijke stijging te merken van de tijd die zij doorbrengen voor allerlei schermen. "De kinderen zijn bijzonder kwetsbaar. Het feit dat ze heel lang op nogal wat schermen kijken, zorgt voor een meer ovale oogbol en dat leidt tot bijziendheid. Dit fenomeen is ook onomkeerbaar. Een goede 'visuele hygiëne' kan bijdragen tot het voorkomen van bijziendheid of de verslechtering ervan stoppen. Indien u veel tijd voor een scherm doorbrengt worden de spieren van de ogen voortdurend aangesproken. Je moet ze dus regelmatig laat rusten. Tenslotte zouden kinderen en jongeren eigenlijk twee uur per dag buiten moeten vertoeven," aldus Charles Bruninx, adviseur van de APOOB.



BELGISCH ONDERZOEK NAAR E-SIGARETTEN

Het werd uitgevoerd bij 2.000 mensen en wijst uit dat ze voor 88% van de 20-plussers eerder worden gebruikt als hulpmiddel bij het stoppen, terwijl het voor mensen tussen 15 en 20 jaar een rookactiviteit op zich is. Smaken spelen een grote rol in de aantrekkelijkheid van e-sigaretten, meer nog dan nicotine (telkens weer verleidelijke smaken en/of ontdekking van nieuwe aroma's).

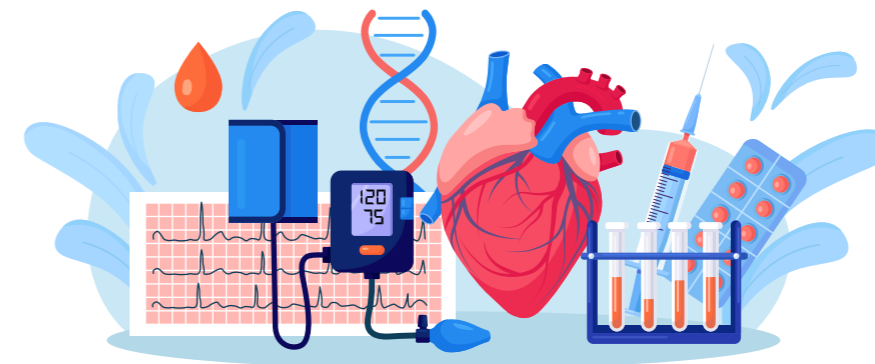
DE BEHANDELING VAN HOEST

Het Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie benadrukt dat hoest doorgaans geen medicamenteuze behandeling vereist en dat de effectiviteit van hoestmiddelen slecht onderbouwd is. Ze zijn gecontra-indiceerd bij kinderen jonger dan 6 jaar en worden niet aanbevolen tussen 6 en 12 jaar oud.



VERLAAGT VITAMINE D ALLEEN (ZONDER CALCIUM) HET RISICO OP BOTBREUKEN?

NEEN De VITAL-studie is een groot gerandomiseerd, placebogecontroleerd onderzoek (uitgevoerd in de Verenigde Staten) dat tot doel had te evalueren of een vitamine D- of een omega 3-suppletie of de combinatie ervan, kanker en hart- en vaatziekten helpt te voorkomen bij mannen boven de 50 en bij vrouwen boven de 55. Er waren 25.871 patiënten (gemiddelde leeftijd 67 jaar) betrokken bij het onderzoek voor een gemiddelde follow-up van 5,3 jaar. In het begeleidend onderzoek werd gepoogd vast te stellen of de inname van vitamine D zonder calcium de incidentie van breuken kan verminderen. Volgens de studie verminderde de inname van vitamine D alleen, zonder calcium, het risico op fracturen (totale fracturen, niet-wervel- en heupfracturen) niet significant vergeleken met de placebogroep van volwassenen in goede gezondheid, zelfs na correctie voor leeftijd, geslacht, etniciteit en persoonlijk gebruik van calciumsupplementen. Het is dus de combinatie tussen calcium en vitamine D die belangrijk is bij de vorming en instandhouding van het botweefsel, en dus bij de preventie van breuken en osteoporose.



KOMEN HART- EN VAATZIEKTEN VAKER VOOR BIJ DIABETESPATIËNTEN?

Hart- en vaatziekten komen twee tot vier keer vaker voor bij mensen met diabetes type 2 dan bij de algemene bevolking en de prognose is ook slechter. Een observatie die een publicatie van aanbevelingen door de European Society of Cardiology, specifiek voor deze patiënten, rechtvaardigt. Ze wijzen in de eerste plaats op het belang van een systematische screening van DT2-patiënten op hart- en vaatziekten, door de meting van de nuchtere bloedsuikerspiegel of HbA1c. In feite is dit vandaag nog steeds onbekend bij 25 tot 40% van deze proefpersonen. Voor de behandeling van patiënten met een atherosclerotische cardiovasculaire ziekte geven deze aanbevelingen voorrang aan hypoglycemische behandelingen die hun cardiovasculaire voordelen hebben bewezen, gevolgd door behandelingen die hun veiligheid hebben aangetoond. Deskundigen raden daarom aan om de behandeling te veranderen van mensen die een klasse antidiabetica krijgen waarvan de cardiovasculaire voordelen en de gebruiksveiligheid zijn aangetoond.

In de praktijk moeten deze patiënten dan ook worden behandeld met een GLP1-receptoranaloog of een SGLT2-remmer waarvan de effectiviteit is bewezen voor de vermindering van het cardiovasculaire risico, onafhankelijk van de glykemische controle. Wanneer dit laatste onvoldoende blijkt, is het raadzaam een bloedsuikerverlagend middel toe te voegen met mogelijk gunstige cardiovasculaire effecten, zoals metformine, gevolgd door een bloedsuikerverlagend middel met bewezen cardiovasculaire veiligheid (DPP4-remmers, sulfonyleureumderivaten, insuline glargine of degludec) en andere GLP1-analogen).

Ontstekingen?

Infecties?

Oogheelkundige ingreep?

Oogsecreties?

Allergieën?



zonder bewaarmiddelen

Kamillosan® Ofta

Hygiëne van oogleden en wimpers!

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



Eén op de vier Belgen gebruikt psychofarmaca

Antidepressiva, anxiolytica, slaappillen en psychostimulantia behoren intussen tot het dagelijkse leven van patiënten die ze echter niet altijd werkelijk nodig hebben. De minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke en de FOD Volksgezondheid starten daarom een bewustmakingscampagne gericht op gezondheidswerkers, in het bijzonder huisartsen, apothekers en psychologen. De campagne wil vooral het zorgwekkende gebruik van psychofarmaca in ons land intomen en stappen zetten naar een gepaster gebruik van dit soort behandeling(en). Het is een première dat nu ook psychologen worden betrokken in de strijd tegen het misbruik van psychofarmaca.

Onrustwekkende cijfers

“In 2022 heeft één op de vier Belgen psychofarma genomen. De consumptie steeg in tien jaar tijd met 70%. De geestelijke gezondheid verslechterde in de loop der jaren, vooral door de covidcrisis, maar de pandemie alleen verklaart deze explosieve toename niet. Er zijn al talloze campagnes gevoerd om de bevolking bewust te maken van het gebruik van deze middelen en hun schadelijke effecten. Ze hadden niet de verwachte impact”, betreurt minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke.

De jongste cijfers over het gebruik van psychofarmaca in ons land.

- September 2023 -

Het gebruik van psychofarmaca in ons land zoals antidepressiva, benzodiazepinen, antipsychotica en psychostimulantia is dramatisch hoog.

812 miljoen

Elke jaar worden 812 unieke doses afgeleverd in de openbare apotheken.



370 miljoen

In 2022 werden 370 miljoen eenheidsdoses terugbetaalde antidepressiva afgeleverd. 73,5% ervan werd voorgescreven door behandelende artsen.



1 BELG OP 4
nam in 2022
minstens 1
psychofarmacum.

55 miljoen

In 2022 werden 55 miljoen eenheidsdoses psychofarmaca afgeleverd in de Belgische apotheken. Hun gebruik neemt aanzienlijk toe bij patiënten ouder dan 75 jaar.



70%

In 2022 werden 17 miljoen doses psychostimulantia afgeleverd, een stijging met 70% ten opzichte van 2013 (10 miljoen doses).



2 miljoen

In België slikten in 2022 2 miljoen patiënten minstens één benzodiazepine.

Moedig het gepast gebruik aan

Een behandeling met psychofarmaca kan in bepaalde gevallen noodzakelijk zijn, maar dan in de juiste dosis en voor een bepaalde duur. "De campagne richt zich niet 'tegen' de psychofarmaca, maar wel op het juiste gebruik ervan," benadrukt Thierry Christiaens, voorzitter van het BelPEP, het Belgian Psychotropics Expert Platform, een stakeholder in het project. "Voor bepaalde patiënten – vooral zij die lijden aan psychiatrische stoornissen – blijft medicatie essentieel. Maar in veel andere gevallen zijn alternatieven, zoals psychologische monitoring, mogelijk en vaak voldoende."

"Met benzodiazepinen zoals slaap- of kalmeringsmiddelen lopen patiënten al snel het risico op afhankelijkheid en verslaving. We kunnen deze problemen vermijden door patiënten vanaf het begin andere, veel effectievere langetermijnoplossingen aan te bieden. Bij langdurig gebruik moet er echter intensief gewerkt worden om het verbruik terug te dringen. En dat is een complex proces. Het feit dat men zijn toevlucht neemt tot een behandeling met antidepressiva moet met bijzondere omzichtigheid overwogen worden. De mate van de ernst van de depressie bepaalt of een medicamenteuze behandeling al dan niet nodig is, naast een niet-medicamenteuze aanpak zoals psychologische ondersteuning, die in de eerste plaats wordt aanbevolen. Wat de psychofarmaca betreft, zijn de therapeutische indicaties die het gebruik ervan rechtvaardigen beperkt. Een grote voorzichtigheid is steeds dus geboden."

"Het frequente en deels ongepaste gebruik van psychofarmaca in ons land is echt wel problematisch. Het vertraagt en bemoeilijkt het succesvolle herstel van de patiënten. Bovendien brengt dit in het geval van benzodiazepinen extra risico's met zich mee: afhankelijk worden, verward zijn, vallen en nog andere gevolgen. Het is dan ook dringend nodig om stappen te zetten voor een gepaster gebruik van psychofarmaca, via een beredeneerde, diepgaande en gecoördineerde aanpak", benadrukt minister Frank Vandenbroucke.

teur-generaal van het DG Gezondheidszorg.

"Professionals in de gezondheidszorg moeten een cruciale rol spelen die veel verder gaat dan het diagnosticeren, voorschrijven of verstrekken van medicijnen: zij moeten altijd eerst proberen naar een niet-medicamenteuze oplossing te streven. Zij hebben ook de verantwoordelijkheid om, indien medicatie noodzakelijk blijkt, het gebruik van psychofarmaca door hun patiënten nauwlettend in de gaten te houden, hen te informeren, te motiveren, te ondersteunen en te sensibiliseren en indien nodig adequaat bij te sturen."

Een essentiële eerste stap om dit te bereiken is het opzetten van een dialoog met patiënten over hun geneesmiddelengebruik en de niet-medicamenteuze alternatieven die voor hen beschikbaar en geschikt zijn, zoals de aanpassing van hun leefstijl of een (psycho)therapeutische opvolging.

"De campagne heeft dan ook tot doel de artsen meer bewust te maken van de noodzaak om de voorkeur te geven aan een niet-medicamenteuze aanpak, een dialoog aan te gaan met de patiënt over de alternatieve mogelijkheden, of het nu gaat om aanpassing van de leefstijl van de patiënt of om een psychotherapeutische opvolging. Bij jongeren bijvoorbeeld worden de psychofarmaca te vaak gebruikt in de context van aandachtstoornissen of omwille van de bijwerkingen die ze veroorzaken op de hersenstimulatie tijdens examenperiodes. Daar moet echt komaf mee gemaakt worden."



Medisch overleg over de patiënt

Ten slotte zal de samenwerking tussen professionals in grote mate bijdragen tot een effectieve algehele patiëntmonitoring. De artsen spelen als voorschrijvers van de behandelingen uiteraard een fundamentele rol, maar ook de apothekers en de psychologen hebben hun verantwoordelijkheid. Zij kunnen de patiënten immers informeren over (complementaire) niet-medicamenteuze behandelingen en het gepaste gebruik van de behandeling. Tegelijk moeten zij hen ook de risico's en mogelijke bijwerkingen duidelijk maken en hen aanmoedigen om met hun arts te praten als hun situatie verandert.



De integratie van psychologen in de strijd tegen het ongepast gebruik van dit soort geneesmiddelen is een première

"Informeer uw patiënten over de niet-medicamenteuze ondersteuning die zij kunnen genieten, wijs hen op het rationeel gebruik van dit soort middelen, maak hen bewust van de risico's en bijwerkingen en moedig hen aan om over de evolutie van hun situatie te praten. Bouw een netwerk van zorgprofessionals rond uw patiënten uit om hen optimaal te kunnen ondersteunen", besluit Sabine Stordeur.



Overleg met een psycholoog in plaats van medicatie

Om de neerwaartse spiraal van het misbruik van psychofarmaca te doorbreken, zet de FOD Volksgezondheid in op alternatieven zoals psychotherapie.

"Er is geen tekort aan klinisch psychologen en er zijn geen wachtlijsten voor eerstelijnspsychologen. Het probleem zit vooral in de toegankelijkheid (vooral financieel) voor de patiënt. En daar werken we aan", benadrukt minister Frank Vandenbroucke. "De geestelijke gezondheidszorg kreeg inderdaad een budget van 330 miljoen, waarvan de helft werd gebruikt voor een overeenkomst tussen psychologen en het RIZIV om de eerstelijnszorg te financieren. Er zijn intussen al 3.000 psychologen erkend, wat de toegang voor de patiënt vergemakkelijkt.

"Ik ben het er niet mee eens dat er geen wachtlijsten zijn. 3.000 psychologen genieten nu een gemakkelijkere toegang tot terugbetaling, maar dit blijft slechts het topje van de ijsberg van de 18.000 psychologen in het land. Van deze 18.000 beoefenaars zijn velen slechts parttime actief, of ze werken in instellingen en zijn niet beschikbaar", nuanceert Quentin Vassart, voorzitter van de Beroepsunie van Psychologen.

Ondersteuning voor gezondheidswerkers via www.gebruikvanpsychofarmaca.be

De campagne 'Psychofarmaca: welke risico's lopen uw patiënten? - Samen zorgen voor een gepast gebruik' heeft tot doel gezondheidswerkers te ondersteunen en de rol die zij moeten spelen te benadrukken, door hen de actuele kennis over psychofarmaca ter beschikking te stellen.

Een portaalwebsite geeft hen hiervoor toegang tot betrouwbare recente, evidence-based bronnen. Dit platform is speciaal gericht op artsen, apothekers en psychologen en gaat dieper in op specifiek aangepaste hulpmiddelen, zoals studies, online trainingen en praktische hulpmiddelen.

Deze campagne wordt gevoerd in samenwerking met BelPEP, de expertengroep die staat voor Belgian Psychotropics Expert Platform en met de steun van beroepsorganisaties zoals, Domus Medica, APB, VVKP en SSMG.

"Maar de FOD Volksgezondheid overweegt nog andere ingrepen, zoals een grotere transparantie op het vlak van het voorschrijven en verstrekken door apothekers. In de toekomst zal het ook gaan om het inspelen op het aanbod, het verkleinen van de beschikbare volumes, het verkleinen van de verpakking, zoals dat nu gebeurt met antibiotica (de levering van het exacte aantal nodige pillen in plaats van een hele verpakking)", verduidelijkt Frank Vandenbroucke nog. "Maar dit kost tijd en een overleg met de farmaceutische sector is gepland", besluit de minister.

Meer info: www.gebruikvanpsychofarmaca.be

Een redelijk gebruik van psychofarmaca houdt het volgende in:

- ➔ Een effectieve dialoog opzetten en onderhouden met de patiënt om zijn werkelijke noden te bepalen.
- ➔ Niet-medicamenteuze alternatieven als eerstelijnsbehandeling bevoordelen.
- ➔ Indien een medicamenteuze behandeling noodzakelijk blijkt: een passende behandeling voorstellen, zowel qua dosering als qua duur.
- ➔ Een regelmatige monitoring van patiënten organiseren en het probleem van afbouwen/ontwenning onmiddellijk aanpakken.
- ➔ Het overwegen van het afbouwen en uitschrijven zodra de medicatie niet meer nodig is.
- ➔ Samenwerken met andere professionals voor een omvattende ondersteuning van de patiënt en betere kansen op succes.

Nathalie Evrard

WIE ZEGT superresistent ZEGT PEDIAKID

De benodigheden voor een gezond jaar!

PEDIAKID® 22 VITAMINEN & SPORENELEMENTEN

Optimaliseert de inname van vitamines en mineralen voor de goede werking van het lichaam

PEDIAKID® IMMUNO-FORT

Helpt de gehele afweer van het lichaam te ondersteunen

PEDIAKID® VITAMINE D3

Draagt bij aan de botgroei en -ontwikkeling, ondersteunt de immuunfunctie

PEDIAKID® PROBIOPUS-10M

Brengt de darmflora weer in evenwicht en ondersteunde immuniteit

“**PEDIAKID**
1^{STE} assortiment
van producten voor
NATUURLIJKE
GEZONDHEID
VOOR KINDEREN*”



Bijna 30 natuurlijke en veilige antwoorden, aangepast aan aandoeningen fysiologische middelen voor het leven van het jonge kind.

AP PDK PA 1123

“Een longontsteking? Daar heb ik echt geen tijd voor!”

De jaarlijkse campagne voor pneumokokkenvaccinatie pakt dit jaar uit met deze slogan. Ondanks de effectiviteit van de vaccins blijven virale en bacteriële luchtweginfecties woeden en de ziekenhuizen belasten. De vaccinatiecampagnes lijken intussen wel een zekere moeheid te hebben teweeggebracht bij de patiënten. Maar door effectief te communiceren, hebben gezondheidswerkers een grote invloed op de beslissingen van mensen om wel of niet door te gaan met vaccinatie.

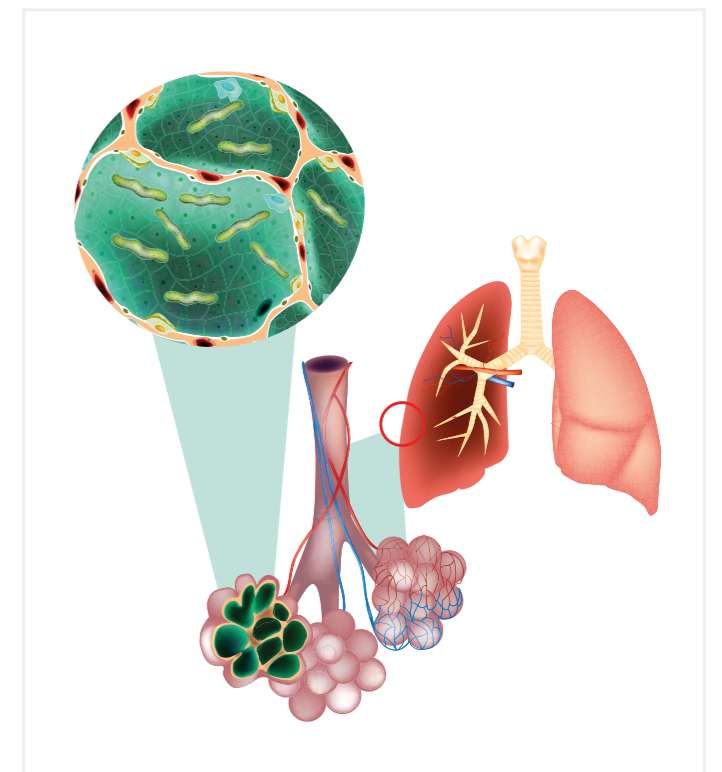
“De infecties van de onderste luchtwegen (of LLWI voor lage-luchtweginfecties) zorgen wereldwijd voor een aanzienlijke ziekte-last. Volgens de Global Burden of Disease-studie werden in 2017 meer dan 10 miljoen gevallen van dit soort infecties geregistreerd, gespreid over alle leeftijden. In 2019 waren ze wereldwijd de vierde belangrijkste doodsoorzaak. Veel voorkomende oorzaken zijn Streptococcus pneumoniae-pneumonie, griep en recent nog SARS-CoV-2. We hebben effectieve vaccins om deze verschillende ziekten te bestrijden. Helaas is de vaccinatiedekking onvoldoende. “De vaccinatie tegen COVID-19 was een succes en om de bescherming te behouden en te versterken breidde de wetgever de vaccinatiemogelijkheid nu uit naar de apotheken. Voor pneumokokken ligt de vaccinatiegraad van doelgroepen tussen de 18 en 32%. Wat de griep betreft, blijkt uit de cijfers van de OESO voor 2021, gebaseerd op de meest recente beschikbare gegevens (2018), dat de vaccinatiegraad voor 65-plussers 59,1% bedraagt”, stelt professor Michel Moutschen, hoofd van de afdeling Infectieziekten van het Universitair Ziekenhuis Luik. Om de dekking van de griepvaccinatie te verbeteren gaf de overheid apothekers sinds 1 oktober ook toestemming om het griepvaccin toe te dienen.

Vaccinatie tegen de griep is mogelijk van 1 oktober tot 31 december in de apotheek, parallel aan die tegen COVID.

De druk van co-infecties

Infecties van de onderste luchtwegen pieken vooral tijdens het winterseizoen en zetten de middelen van het zorgsysteem onder druk door het toenemende aantal bezoeken aan de (huis)artsen, ziekenhuisopnames en de sterfgevallen.

De griep maar ook COVID-19 zijn bijzonder pathogeen als gevolg van hun co-infecties. We weten zelfs dat ze het risico op bacteriële infecties met 35% verhogen, met als mogelijk gevolg een toename van het aantal ziekenhuisopnames en sterfgevallen.



S.pneumoniae is een van de meest voorkomende oorzaken van influenzagerelateerde bacteriële pneumonie.

“De risicofactoren voor griep, longontsteking en COVID-19 zijn over het algemeen vrij gelijkaardig: leeftijd, chronische ziekten en immuungecompromiteerde patiënten. Bij oudere volwassenen leidt de leeftijdsgebonden achteruitgang van de immuunfunctie tot een grotere vatbaarheid voor infecties. Obesitas is een overheersende risicofactor voor COVID-19. Deze verschillende risicofactoren komen er nog eens bovenop en verhogen het risico op sterfte nog meer”, benadrukt de longarts.

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

INELDEA
LABORATOIRES

De HGR wijst er verder nog op dat de leeftijd de belangrijkste risicofactor blijft:

het risico op ernstige gevolgen neemt aanzienlijk toe met de leeftijd. Het risico op overlijden is:

➔ 225 keer hoger bij 50-64-jarigen.

➔ 60 keer hoger bij 65-74-jarigen.

➔ 140 keer hoger bij 75-84-jarigen.

➔ 340 keer hoger bij mensen 85+ dan bij de 18-29-jarigen.

De vaccinatie tegen pneumokokken helpt de incidentie van verschillende potentieel ernstige ziekten zoals longontsteking, bloedvergiftiging of meningitis te verminderen, net als acute exacerbaties van chronische obstructieve longziekten, sinusitis en otitis media. Tweederde van de sepsis komt bv. voor bij mensen ouder dan 50 jaar, met een duidelijke toename van het aantal gevallen bij 60-plussers.

Daarom is aanbevolen om naast zuigelingen en jonge kinderen ook ouderen en kwetsbare mensen te vaccineren tegen pneumokokken. Deze vaccinatie is ook een van de vier algemene aanbevelingen van de overheden om de overdracht van winterinfecties af te remmen.



DE DRIE DOELGROEPEN VOOR PNEUMOKOKKEN-VACCINATIE BIJ VOLWASSENEN

- 1 Gezonde mensen van 65 jaar en ouder.
- 2 Mensen van 50 jaar of ouder met comorbiditeit (chronische hartziekte, chronische longziekte of rokers, chronische leverziekte of alcoholmisbruik, chronische nierziekte, chronische neurologische of neuromusculaire ziekten met risico op aspiratie, diabetes).
- 3 Mensen met een verhoogd risico op pneumokokkeninfectie (vanwege een immunestoornis; anatomische en/of functionele asplenie, sikkelcelziekte of hemoglobinoopathie; lekkage van hersenvocht of omdat ze een cochleair implantaat (oorimplant) hebben).

De beschikbare vaccins tegen infecties van de lagere luchtwegen

Er zijn vaccins beschikbaar tegen het SARS-CoV-2-virus. Voor de herfst-winter 2023-2024 is er alleen een mRNA-vaccin beschikbaar dat zich richt op de Omicron XBB.1.5-subvariant van het SARS-CoV-2-virus

Voor de griep stelt men elk jaar geïnactiveerde tetravalente vaccins samen die de twee membraanglycoproteïnen van de influenza A- en influenza B-virussen bevatten. Voor oudere patiënten kan een vaccin in hoge dosis worden aangeboden.

Wat de vaccinatie tegen pneumokokkeninfecties betreft, zijn er twee soorten vaccins beschikbaar.

- Een niet-geconjugerd polysaccharidevaccin tegen 23 soorten pneumokokken (PPV23)
- En polysaccharideconjugaatvaccins tegen de 13 (PCV13), 15 (PCV15) of 20 (PCV20) type pneumokokken.

'POPVAX', pop-ups die het bewustzijn over vaccinatie tegen griep en COVID-19 moeten vergroten

Het POPVAX-project is een initiatief ontwikkeld door de Vaccination Task Force om apothekers te helpen het bewustzijn over griep- en COVID-19-vaccinatie onder hun patiënten te vergroten, vooral degenen die momenteel moeilijk bereikbaar zijn. Het doel is inderdaad om de vaccinatiegraad voor beide ziekten onder de risicogroepen te vergroten.

De pop-up verschijnt op het scherm van apothekerssoftware zodra iemand die tot een doelgroep behoort de apotheek bezoekt.

Dit jaar is het raadzaam om in oktober gelijktijdig te vaccineren tegen COVID-19 en de griep (linkerarm tegen griep; rechts tegen COVID). Begin november wordt immers een mogelijke golf van COVID-19 verwacht.

Meer info: www.farmaflux.be

Sinds de laatste herziening van de doelgroepen door de Hoge Gezondheidsraad behoren nu ook diabetespatiënten vanaf 50 jaar tot de doelgroepen. Vaccinatie tegen pneumokokken zal daarom waarschijnlijk een groter aantal patiënten aangaan dan voordien.

"Het is belangrijk om onze patiënten erop te wijzen dat de pneumokokkeninfecties de belangrijkste oorzaak zijn van bacteriële longontsteking en meningitis bij volwassenen met een aanzienlijke sterfte, en dat deze infecties, gezien de antimicrobiële resistentie, steeds moeilijker te behandelen en levensbedreigend zullen zijn. We moeten hen er ook op wijzen dat vaccinatie tegen pneumokokken veilig, effectief en langdurig, is" besluit professor Moutschen.



WIE KAN WELK VACCIN TOEDIENEN?

	DE TOEDIENING VAN EEN COVID-VACCIN?	DE TOEDIENING VAN EEN GRIEPPVACCIN?
Vaccinatie door een ARTS	JA	JA
Vaccinatie door een VERPLEGER	JA, met een voorschrift van een arts	JA, met een voorschrift van een arts
Vaccinatie door een APOTEKER	JA, mits een opleiding.	JA, mits een opleiding (wetsontwerp in behandeling)
Vaccinatie door een VROEDVROUW	JA, indien de vroedvrouw haar diploma behaalde vóór 1 oktober 2018. Vroedvrouwen die erna hun diploma behaalden mogen enkel zwangere vrouwen met een normale zwangerschap vaccineren.	JA, indien de vroedvrouw haar diploma behaalde vóór 1 oktober 2018. Vroedvrouwen die erna hun diploma behaalden mogen enkel zwangere vrouwen met een normale zwangerschap vaccineren.

Het RSV, een aparte vijand

RSV, of 'het respiratoir syncytieel virus', is een veel voorkomende pathologie bij zuigelingen. Zo was er de heropleving vorig jaar van bronchiolitis bij kinderen in ziekenhuizen in het hele land. Maar het RSV is ook een belangrijke oorzaak van luchtweginfecties bij ouderen, met een sterftecijfer van ongeveer 11% wanneer ziekenhuisopname noodzakelijk is.

In zijn nieuwe advies 9725 maakte de Hoge Gezondheidsraad de balans op van het enige vaccin dat momenteel beschikbaar is tegen RSV voor 60-plussers: Arexvy®. De gegevens over de werkzaamheid van dit vaccin bij ernstige vormen van de ziekte, vooral bij kwetsbare patiënten, zijn vrij beperkt. Gezien het bekende gevaar van RSV-infectie bij risicopatiënten, en bij gebrek aan effectieve antivirale behandeling, is de HGR echter van mening dat het RSV-vaccin op individuele basis kan worden toegediend aan patiënten ouder dan 60 jaar die zich ook in een ziekenhuis bevinden met minstens één risicofactor voor ernstige RSV-ziekte.

Het voordeel van vaccinatie betreft hier dus 60-plussers met minstens één comorbiditeitsfactor, en niet alle mensen ouder dan 60 jaar die in goede gezondheid verkeren. De Raad beveelt in dit stadium nog geen massale vaccinatie voor een groot deel van de bevolking aan.



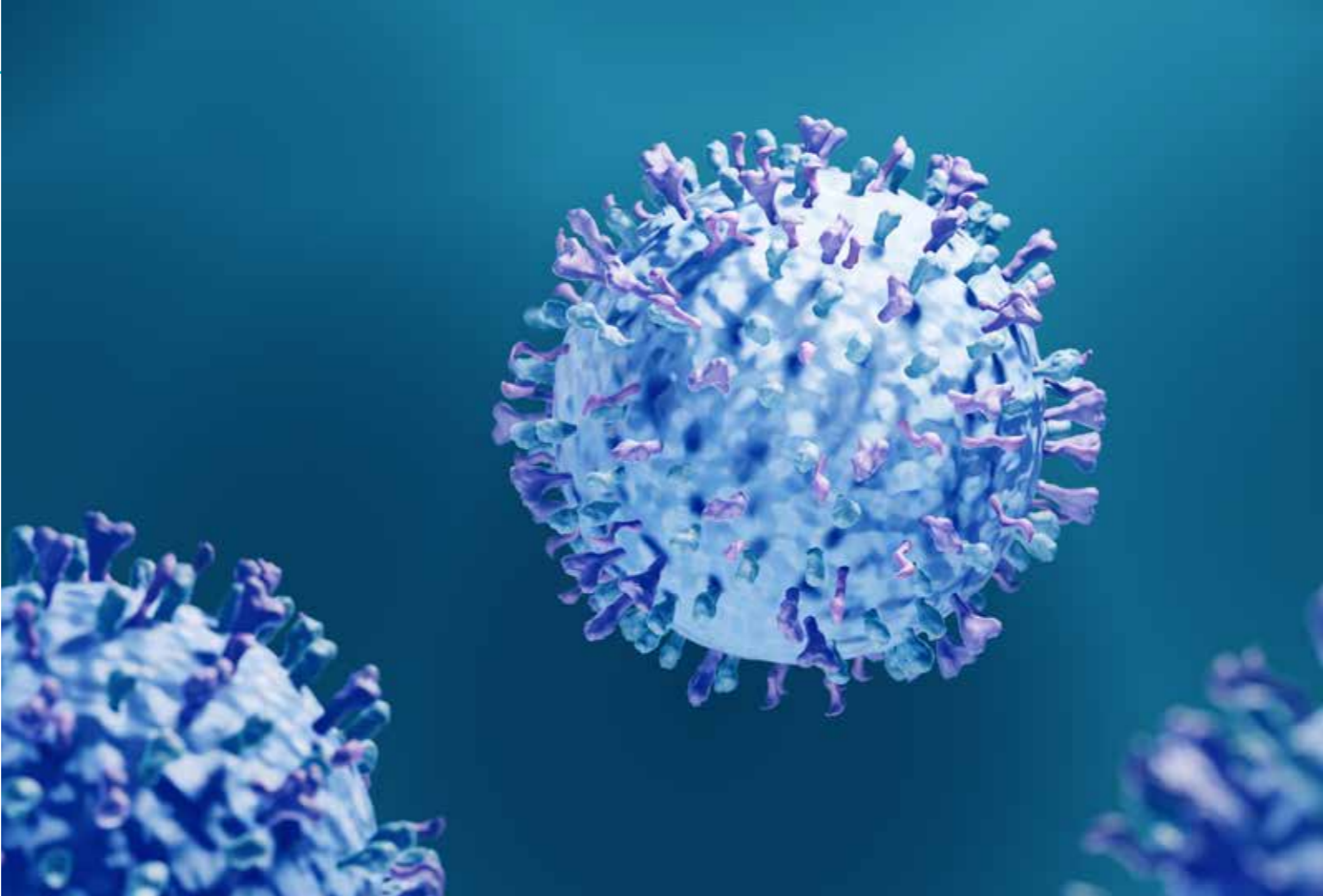
September-oktober is de ideale periode om gevaccineerd te worden tegen RSV. Bij gebrek aan informatie over de duur van de bescherming die het vaccin biedt, kan de HGR zich echter nog niet uitspreken over de vaccinatie-frequentie van het ene jaar op het andere of over de noodzaak van booster doses.

De COVID-19 vaccinatie

Voor de herfst-winter 2023 - 2024 is er slechts één mRNA-vaccin beschikbaar dat zich richt op de Omicron XBB.1.5-subvariant van het SARS-CoV-2-virus: Comirnaty Omicron XBB.1.5.® (XBB.1.5.Pfizer-vaccin):

- 3 mcg/dosis (kinderen van 6 maanden tot 4 jaar);
- 10 mcg per dosis (kinderen van 5 tot 11 jaar);
- 30 mcg per dosis (kinderen van 12 jaar en ouder, adolescenten en volwassenen).

De belangrijkste verandering in deze campagne is het 'single shot'-principe: het schema bestaat uit één injectie, ongeacht of er al dan niet een primaire vaccinatie tegen COVID-19 is gebeurd. In Europa gaat men er immers van uit dat de bevolking al dan niet via



een volledig vaccinatieschema in contact is geweest met het virus zelf of met het vaccin. Er is dus geen compleet vaccinatieschema meer nodig. Voor personen ouder dan 4 jaar is één vaccindosis dus voldoende.

Alleen bij kinderen van 6 maanden tot 4 jaar bestaat het regime uit verschillende doses als er geen volledige primaire vaccinatie heeft plaatsgevonden of als er een voorgeschiedenis is van een SARS-CoV-2-infectie.

De griepvaccinatie: noodzakelijk voor de 65-plussers.

Griepvaccinatieseizoen 2023-2024

Dit jaar zullen er in België vier seizoensgriepvaccins beschikbaar zijn.

Volgens de HGR zullen er dit seizoen drie quadrivalente vaccins met 'standaarddosis' beschikbaar zijn: Alpharix-Tetra®, Vaxigrip Tetra® en Influvac Tetra® zijn geregistreerd voor iedereen vanaf de leeftijd van 6 maanden.

Er zal ook een 'hooggedoseerd' quadrivalent vaccin beschikbaar zijn: Efluelda®, bedoeld voor 65-plussers. Het RIZIV voorziet enkel in de terugbetaling van Efluelda® wanneer het gebruikt wordt bij de 65-plussers die in een woonzorginstelling verblijven (bv. rust- en verzorgingshuizen, herstellingscentra) of in een ander type instelling.

"Het is belangrijk om ouderen en kwetsbare groepen goed te beschermen. Daarvoor is een griepvaccinatie het meest effectieve preventiemiddel om de last van de morbiditeit te verminderen", zegt Marc Van Ranst, hoogleraar virologie en epidemiologie - KU Leuven. "Het is dan ook essentieel om zoveel mogelijk ouderen, maar ook hun directe omgeving op tijd te vaccineren."

Een recent onderzoek van The American Geriatrics Society benadrukt dat de langetermijneffecten van de griep op oudere vol-

wassenen niet mogen worden onderschat, want ze kunnen zeer ernstig zijn. Ze stelde vast dat 20,2% van de ouderen die na de griep in het ziekenhuis zijn opgenomen, blijvende invaliditeit en een verlies aan autonomie hebben.

"Het is essentieel om de potentiële ernstige gevolgen voor de gezondheid van ouderen op de lange termijn niet te onderschatten en te beheersen. De griep kan immers ernstige afhankelijkheid veroorzaken bij deze mensen, zelfs wanneer ze ervoor in goede gezondheid verkeerden", stelt Dr. Aurore Girard, vice-president, uit voorzitter van de wetenschappelijke vereniging van huisartsen (SSMG). "Dit onderstreept het belang van preventieve maatregelen om deze risicopersonen te beschermen."

De effectiviteit van het griepvaccin

De werkzaamheid varieert afhankelijk van hoe goed de vaccinstammen overeenkomen, van de circulerende stammen en van de leeftijd en gezondheidstoestand van de gevaccineerde mensen

- ➔ 70-90% effectief tegen influenza bij gezonde volwassenen (≤ 65 jaar).
- ➔ 30-40% effectief tegen griep bij kwetsbare ouderen.
- ➔ 50-60% effectief bij het voorkomen van ziekenhuisopnamen.
- ➔ ~ 80% effectief bij het voorkomen van sterfte bij de ouderen.

TIPS OM LUCHTWEGINFECTIES TE BESTRIJDEN



Regelmatig de handen wassen met water en zeep.



De binnenruimten goed luchten.



Wanneer men hoest of niest, een papieren wegwerpnusdoekje gebruiken en als men er geen bijdehand heeft, niezen of hoesten in de elleboog.



65-plussers, zwangere vrouwen, zwakke personen en gezondheidswerkers laten zich vaccineren tegen COVID en de griep.



Men is ziekjes? Thuisblijven dan, een mondkapje dragen in het openbaar vervoer en in zeer drukke zones.

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. Beroepsbeoefenaars 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, e-mail: 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: mogelijk is het werkingsmechanisme voor het adaptogeen effect van Rhodiola extract het normaliseren van monoamine, cortisol en β -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
Uitputting
Prikkelbaar
Spierpijn **Nagelbijten**

Stress
Het gevoel de controle te verliezen
Gebrek aan energie



Rodizen®

Meer energie en minder stress

Rodizen® verlicht fysieke en mentale symptomen van stress ¹



Meer energie

Minder stress

Rodizen® heeft positieve resultaten bij aandoeningen gelinkt aan stress

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



2 x 1 tablet per dag ¹



Significante verbetering van fysieke en mentale symptomen van stress na 3 dagen.³

Stress, misschien bieden de planten een oplossing?

De kruidengeneeskunde kan tegenover de allopathie die vaak en zeer snel problemen met zich meebrengt met tolerantie, afhankelijkheid of waakzaamheid, een zeer interessante optie zijn bij de behandeling van angst- en stressstoornissen. En des te meer omdat er een ruime keuze is, waardoor u kunt kiezen voor een oplossing die precies is aangepast aan de symptomen en de problemen van elke patiënt.

De passiebloem

De farmacologische effecten van passiebloem vertonen een werking op de modulatie van de GABA-receptoren inclusief een affiniteit voor GABA-A- en GABA-B-receptoren. Er is een werking op de heropname van GABA aangetoond. De flavonoïden van deze plant vertonen een aanzienlijk bindingsvermogen aan GABA-A-receptoren op de plek van de benzodiazepinen. Maar ze moduleren de receptoren volgens een ander mechanisme dan benzodiazepinen, wat verklaart waarom passiebloem geen afhankelijkheid of tolerantie veroorzaakt.

De EMA - European Medicines Agency - erkent het traditionele medicinale gebruik van passiebloem voor het verzachten van stresssymptomen en de bevordering van de slaap.

De meidoorn

Meidoorn - Crataegus oxyacantha - is een plant met een sterk hartropisme. Ze heeft ook de voorkeur boven passiebloem in geval van angst en stress met hartkloppingen, tachycardie of een beklemmend gevoel op de borst. De meidoorn werkt in op het bèta-sympathische systeem en kan als een 'bètablokker' worden omschreven.

Wist u dit?

Bij examens of belangrijke gebeurtenissen die voor enige angst kunnen zorgen, kan meidoorn één tot twee weken vóór deze stressmomenten als premedicatie worden ingezet.

Citroenmelisse

Citroenmelisse - Melissa officinalis - wordt aanbevolen bij gevoelens van druk, anticiperende angst of lage somatisatie (gastro-intestinale spasmen, moeilijke spijsvertering, enz.).

Valeriaan

Valeriaan - Valeriana officinalis - is bekend om zijn slaapproblemen maar biedt ook goede resultaten bij stress. En dit vooral bij patiënten die melding maken van binnenvetten, sombere gedachten, obsessieve verschijnselen, prikkelbaarheid en agressiviteit.

De adaptogene planten

- ➔ Rozewortel - **Rhodiola rosea** - werkt op het niveau van de hersenen in op de afgifte van talrijke neurotransmitters en heeft adaptogene, stimulerende, anxiolytische en antistress effecten. De plant vermindert ook tachycardie en hartritme stoornissen.
- ➔ Goudpapaver of slaapmutsje - **Escholtzia californica** - kan ook worden aanbevolen bij angstgevoelens. De plant bestrijdt stress en helpt de zenuwachtigheid te verminderen die slaapproblemen veroorzaakt. Goudpapaver wordt vaak gebruikt in combinatie met andere kalmerende planten.

- ➔ **Adaptogene planten** zorgen ervoor dat de patiënt beter bestand is tegen stress: eleuthero, ginseng, rhodiola. Het gebruik wel 's avonds vermijden om het inslapen niet te belemmeren.
- ➔ **Kalmerende planten** maken het beheer mogelijk van somatische gebeurtenissen die verband houden met stress: citroenmelisse, valeriaan, meidoorn, linde, passiebloem.

Magnesium

Magnesium is op het niveau van het centrale zenuwstelsel een agonist van GABA, het gamma-aminoboterzuur, een neurotransmitter die de natuurlijke werking heeft om de activiteit van de neuronen waaraan het zich bindt te verminderen, en op die manier stress te verminderen. Fysiologische reacties op stress veroorzaken een magnesiumtekort, wat op zichzelf de stress verergert, waardoor een vicieuze cirkel ontstaat. Dit verklaart dan ook het gunstige effect van magnesiumsuppletie op stress, angst, depressie en slaapproblemen. Dit mineraal kan worden gecombineerd met verschillende kalmerende of adaptogene planten.

“

Bij de verschillende somatische en psychologische vormen van stress wordt magnesiumsuppletie vaak gesuggereerd, vanwege haar essentiële rol van magnesium in het cellulaire metabolisme, vooral in het centrale zenuwstelsel.

Ann Daelemans

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
(300 %**)

Vitamine E: 12 mg
(100 %**)

Zink: 8 mg
(80 %**)

Seleen: 50 µg
(90 %**)

Bioflavonoiden:
50 mg



FORMULE

Vitamine C: 240 mg
(300 %**)

Vitamine E: 12 mg
(100 %**)

Zink: 8 mg
(80 %**)

Seleen: 50 µg
(91 %**)

Bioflavonoiden:
50 mg

Coënzym Q10
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 voedingssupplement 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.



De markt van de immunostimulantia

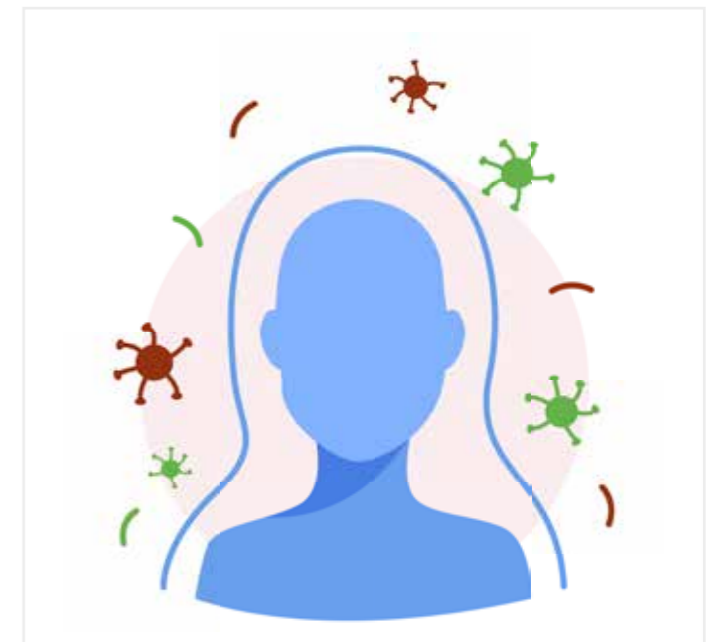
De verkoop van voedingssupplementen die zich richten op de immuniteit kent een lichte groei. Talrijke interventionele en epidemiologische onderzoeken toonden aan dat de voeding een belangrijke exogene modulerende factor van het immuunsysteem kan zijn. Vandaar ook de belangstelling van de patiënten voor deze categorie producten.

De veranderingen van de immunrespons door voedingsstoffen zijn veelvoudig en complex. Sommige parameters zijn gekoppeld aan het individu: diens genetische achtergrond, initiële voedings-toestand, het al dan niet bestaan van een aanval. Andere wijzigingen zijn dan weer afhankelijk van de voedingsinterventie: enkele of meervoudige suppletie, het soort en de hoeveelheid verstrekte voedingsstoffen, de verhouding van de verschillende verstrekte werkzame stoffen.

De vitaminen C en D staan centraal in het advies

De verkoopcijfers van vitamine C en D, gegeerd omwille van hun immuunstimulerende werking, zagen hun verkoop stijgen op de meest acute momenten van de gezondheids crisis, waarbij de verkoopcijfers voor vitamine C met 45% en voor vitamine D met 130% stegen in 2020. De verkoop bleef zowat op hetzelfde peil in 2021 met zelfs een stijging voor vitamine D.

"De rol die de vitaminen C en D spelen bij de immuniteit is goed bekend", stelt de Amerikaan Adrian Gombart in een persbericht. Hij is de mede-ondertekenaar van een overzicht van de kennis over dit onderwerp in het tijdschrift Nutrients. "Vitamine C werkt onder meer in op de groei en de werking van de immuuncellen en de productie van antilichamen, en vitamine D op de aangeboren immuniteit, de eerste verdedigingslinie tegen infecties, maar ook op de adaptieve immuniteit."



Uit een recent onderzoek blijkt dat 67% van de volwassenen 's winters daadwerkelijk een tekort heeft en 45% het hele jaar door. Dit kan symptomen veroorzaken die van persoon tot persoon anders zijn, afhankelijk van de ernst van het tekort. Ook de Hoge Gezondheidsraad HGR bracht hierover een uitgebreid advies uit. De dagelijkse inname moet minimaal 800 IU bedragen, wat overeenkomt met 20 µg/dag.

DE VITAMINE D

De rol van vitamine D
als immunomodulator gebeurt
via 3 assen:

➔ De fysieke barrière, de aangeboren en de adaptieve immuniteit.

➔ Een vitamine D-tekort treft een groot deel van de Belgische bevolking vanwege hun leeftijd en slaapgebrek.

➔ Vanwege hun voeding.

De vitamine C

Heel wat interventiestudies toonden intussen het gunstige effect aan van gecombineerde suppletie met vitamine C (> 1 g/dag) en zink (> 80 mg) bij de preventie en behandeling van infectieuze perioden.

Meerdere segmenten

De vitaminen C en D worden ook gecombineerd gebruikt in de formules van nogal wat complexen die de immuniteit willen ondersteunen. Plantenextracten, mineralen/sporenelementen en probiotica vormen dan het merendeel van de componenten die de twee stervitaminen vergezellen in samenstellingen die voornamelijk als voedingssupplementen worden aangeboden.

De microbiotamodulatoren

Talrijke onderzoeken benadrukken het idee dat de samenstelling van de darmmicrobiota, hun lokalisatie en de herkenning ervan door het aangeboren immuunsysteem van elk individu een belangrijke rol spelen bij de immuniteit.

- De biologische effecten van prebiotica variëren afhankelijk van de aard en de hoeveelheid van de ingenomen producten en de toestand van het ontvangende organisme. Het lijkt erop dat hun effecten hoofdzakelijk van vezels afkomstig zijn, met in het bijzonder een verbetering van de troficiteit van de darmen en een selectieve stimulatie van de groei en/of de werking van specifieke nuttige bacteriën.
- De meeste onderzoeken, variërend van geïsoleerde cellen tot klinische onderzoeken, wijzen aan dat de inname van micro-organismen met probiotische werking een invloed heeft op het immuunsysteem, afhankelijk van het type stam en de hoeveelheid. *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium animalis*, *Lactobacillus paracasei*, *Streptococcus salivarius* K12, enz. zijn goed gedocumenteerde probioticastammen waarvan is bewezen dat ze in staat zijn een evenwichtig immuunsysteem te behouden.
- Postbiotica zijn moleculen geproduceerd door bacteriën met een probiotische werking. Ze kunnen een specifiek gunstig effect bewerkstelligen en een onderwerp zijn van nieuwe studies.

De oligotherapie

- **Zink** draagt bij tot het behoud van de huidbarrière en de werking van de immuuncellen, komt tussen in de werking van thymuline (het hormoon dat de ontwikkeling van T-lymfocyten stimuleert) en bij de remming van de virusreproductie in het lichaam. Zink moet met enige afstand van tetracyclines, fluorochinolonen en ijzer worden ingenomen.
- **Magnesium** neemt dan weer deel aan de synthese van immunoglobulinen en werkt in op de aanhechting van de immuuncellen en de ontwikkeling van de T-lymfocyten.
- **Koper** stimuleert de aanmaak van immuuncellen en heeft een antibacteriële werking.
- **Selenium** veroorzaakt, naast zijn antioxiderende kracht die de vrije radicalen neutraliseert, een verhoogde reactie op de antigene stimulatie, een verhoogd vermogen om cytotoxische lymfocyten te produceren en een toename van de werking van de natuurlijke killer-cellen. U kunt selenium aanbevelen als preventieve en curatieve maatregel. Ideaal in een combinatie met zink.
- Ten slotte wordt een **ijzertekort** gelinkt aan een vermindering van de fagocytosecapaciteit en lymfocytactiviteit

Het apotheekteam kan trouwens uitstekend zijn steentje bijdragen om de mensen te identificeren die mogelijk een zinktekort hebben. Naast vermoeidheid, haaruitval en broze nagels kunnen patiënten die antihypertensiva gebruiken (thiazidediuretica, angiotensine-antagonisten en calciumkanaalblokkers) immers een vermindering van het zinkplasma vertonen, net als patiënten die simvastatine of corticosteroiden gebruiken.

De fytotherapie

Immunostimulantia van plantaardige oorsprong kunnen preventief worden ingezet via kuren van 4 tot 6 weken. De meest gebruikte zijn Echinacea en Ginseng.

- **Echinacea** stimuleert de immunwerking van de monocyt en neutrofielen en vermindert de expressie van inflammatoire cytokines. Het is gecontra-indiceerd bij een immunosuppressieve behandeling en bij mensen die te maken hebben met auto-immuunziekten of immunodeficiëntie.
- **Ginseng** is een adaptogene plant die ook vermoeidheid tegengaat en de werking van de lymfocyten stimuleert. Ginseng moet worden vermeden bij cardiovasculaire ziekten, slapeloosheid of zenuwaandoeningen. De polyfenolen, een zeer ruime groep microbestanddelen van plantaardige oorsprong (resveratrol, quercetine, enz.) zijn structureel en functioneel verschillende werkzame stoffen, maar die voor het grootste deel, in verschillende mate, een antioxiderende werking hebben en daarom bijdragen tot de preventie van oxidatieve stress en het behoud van een optimale immuunrespons.



- **Bijenproducten** dragen ook hun steentje bij aan de natuurlijke afweer, met name propolis die rijk is aan bioflavonoïden. Koninginnenbrij is in deze context net zo belangrijk omdat het kan inspelen op zowel de immuniteit als de vitaliteit. Het product is op zijn best als het vers wordt genomen, bij voorkeur 's ochtends op een lege maag, in een kuur van 30 dagen die indien nodig kan worden herhaald.
- De **bèta 1,3-glucanen**, afkomstig van paddenstoelen, hebben immunostimulerende eigenschappen, waaronder antibacteriële en antitumorale activiteiten.

Wist u dit?

De effectiviteit van propolis hangt niet af van één enkele werkzame stof, maar van de synergie van al zijn componenten (flavonoïden, fenolverbindingen, terpenen, vitaminen, sporenelementen, enz.). Propolis verhoogt de natuurlijke weerstand.

Virginie Villers

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

BG300

weerstandscapsules

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



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

OPTIMALE WEERSTAND

DEFENSUP

siroop

**ECHINACEA • PROPOLIS • VLIER
β-GLUCAAN • VITAMINE C • ZINK**

zonder
suiker



150 ml (cnk: 4176194)



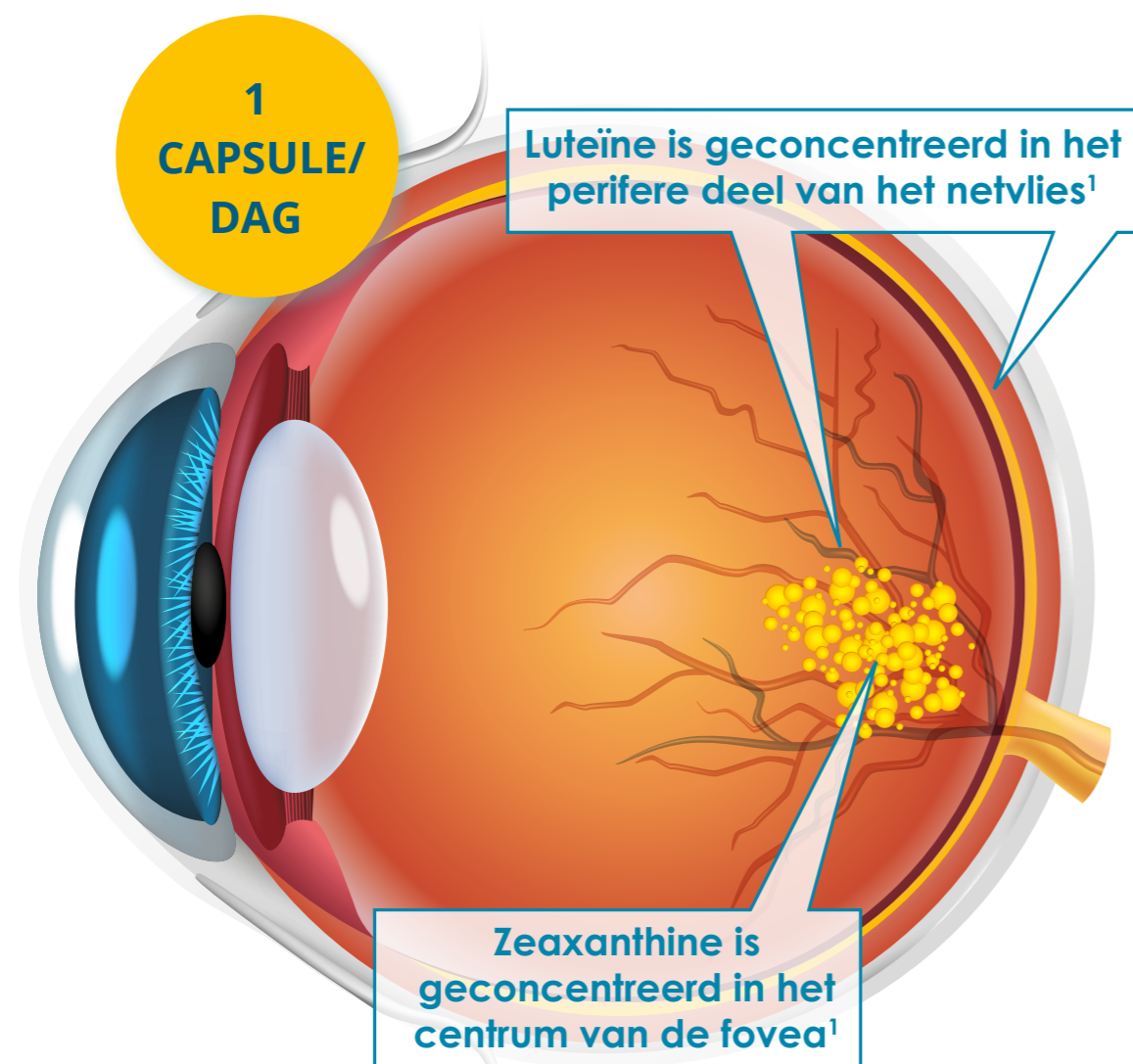
SoriaBel

De producten van Soria Bel zijn exclusief verkrijgbaar in de apotheek.

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

Lutom3[®]

ZORGT VOOR EEN **GEZOND EN NORMAAL ZICHT**



Voedingssupplement van **vitaminen mineralen, luteïne en zeaxanthine** - met visolie rijk aan **DHA***.

1. Mrowicka et al., Nutrients 2022, 14, 827
*DHA = Docosahexaeenzuur (DocosaHexaenoic Acid)

LMD, WACHTEND OP NIEUWE MOLECULEN

LEEFTIJDGEBONDEN MACULAIRE DEGENERATIE - LMD - IS EEN VAN DE BELANGRIJKSTE OORZAKEN VAN SLECHTZIENDHEID IN ONZE GEÏNDUSTRIALISEERDE LANDEN. EN GEZIEN HET NOG STEEDS TOENEMEND AANTAL OUDEREN, KAN DE DAARUIT VOORTVLOEIENDE MORBIDITEIT ALLEEN MAAR TOENEMEN. LMD KOMT VOOR IN TWEE VORMEN, MOMENTEEL HEEFT ALLEEN DE NATTE VORM EEN BEHANDELING.



DE RISICOFACTOREN

LMD is een chronische en progressieve degeneratieve ziekte van de macula – het centrale deel van het netvlies –, die begint bij mensen na 50 jaar, waarbij op de lange termijn doorgaans alleen het perifere zicht intact blijft. De oorsprong ervan is nog niet precies bekend. Enkele traditionele risicofactoren bevorderen het ontstaan van deze ziekte, van een hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten tot obesitas, metabool syndroom, dyslipidemie of zelfs diabetes, om nog maar te zwijgen van een genetische aanleg.

Goed om te weten

De blootstelling aan de zon of aan intens licht heeft geen bevestigde invloed op LMD.

DE KLINISCHE SYMPTOMEN

De ziekte blijft lange tijd asymptomatisch. Ze kan worden vastgesteld tijdens een systematisch onderzoek van de fundus van het oog of na een vermindering van de gezichtsscherpte. In het LM-stadium (leeftijdsgebonden maculopathie, de vroege vorm zonder visuele impact) begint de vorming van de Drüsen (de afzettingen van lipiden en eiwitten die zich ophopen onder het netvlies in het maculaire gebied). Ze worden zichtbaar aan de onderzijde van het oog. De evolutie verloopt dan langzaam naar het stadium van bewezen LMD, die bestaat in twee hoofdvormen die met verschillende snelheden evolueren.

1 De trofische of droge LMD wordt gekenmerkt door een verlies van fotoreceptoren in het retinale pigmentepitheel. Dit zijn echte maculaire gaatjes, waardoor de choroïdale vaten abnormaal zichtbaar worden tijdens een fundusonderzoek. Door de verdwijning van het pigmentepitheel ontstaat er een blind vlekje in het gezichtsveld: een scotoom. De progressie van droge LMD verloopt meestal langzaam.

De droge of atrofische vorm resulteert klinisch in een zeer progressief verlies van het gezichtsvermogen dat zich uit door ongemak bij het lezen en/of het schrijven, verblinding, enz. De ernst blijft meestal bevredigend.

2 De exsudatieve of natte LMD is waarschijnlijk van inflammatoire oorsprong of ze veroorzaakt een ontsteking die tot een vicieuze cirkel van de afbraak van de macula zal leiden. Tijdens de eerste tekenen van de ziekte richt men zich op de vorming van nieuwe bloedvaten. Deze nieuw gevormde vaten zijn echter kwetsbaar en veroorzaken een uitstorting van bloed en sereus vocht in het netvlies, wat resulteert in de remodellering van het netvlies met de verschijning van afzettingen, oedeem, littekens of zelfs netvliesloslating.

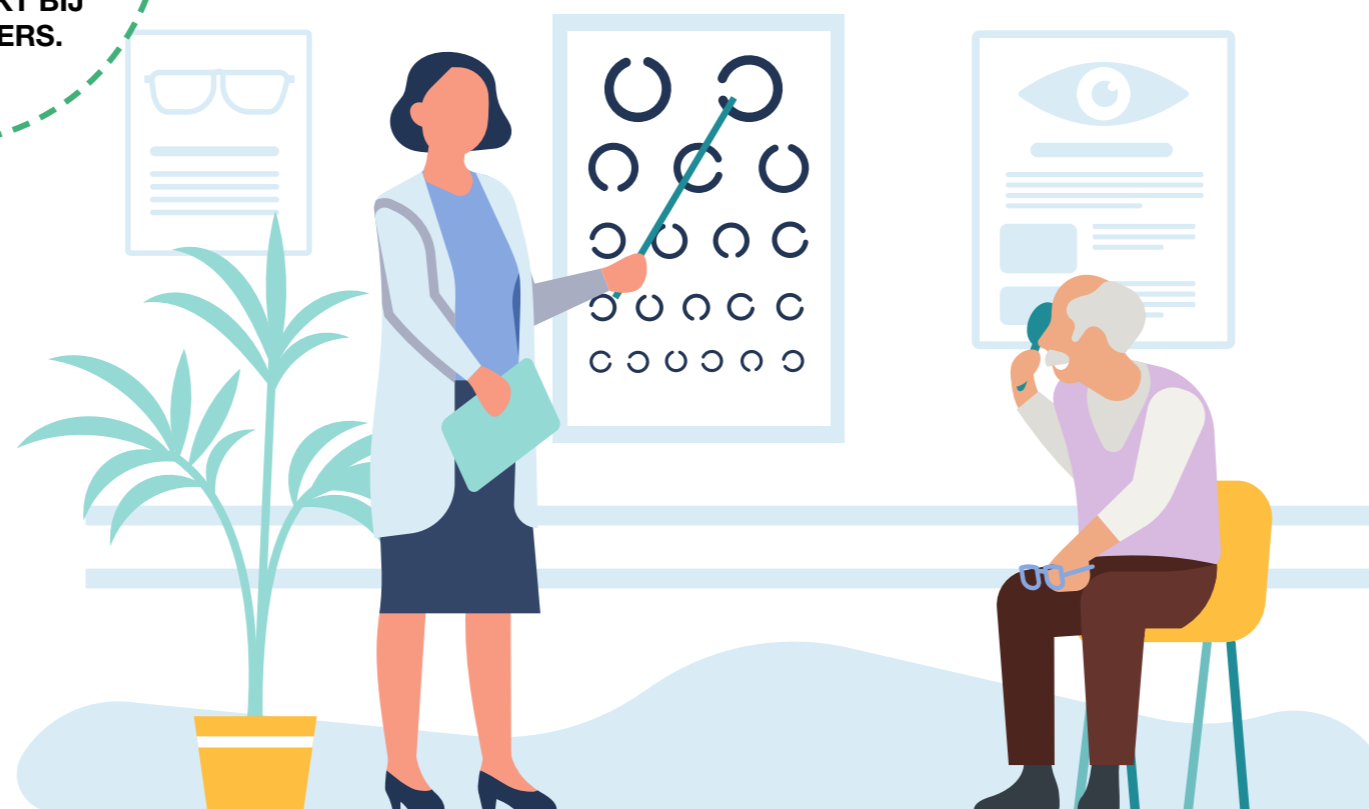
Dit moet u weten

De progressie van deze vorm van LMD gaat over het algemeen snel en ingrijpend en vereist een dringende tussenkomst. Twee symptomen overheersen: de verschijning van scotomen en een vervormd zicht van de lijnen. Zonder behandeling is het risico op permanent verlies van het centrale zicht aanzienlijk. Het perifere zicht blijft behouden.

Twee symptomen overheersen bij exsudatieve of natte AMD: het verschijnen van scotomen en een vervormd zicht op de lijnen.

3 Er zijn **gemengde vormen** die een atrofische vorm combineren met een exsudatieve vorm, soms onmiddellijk of met vertraging in de tijd.

LMD TREFT 1% VAN DE VIJFTIG-PLUSSERS TERWIJL DIT PERCENTAGE STIJGT TOT 10% BIJ DE 65-75-JARIGEN EN DE 30% BEREIKT BIJ DE 75-PLUSSERS.



Dit moet u weten

De VEGF (Vasculaire Endotheliale GroeiFactor) is de belangrijkste pro-angiogene stimulus die verantwoordelijk is voor neovascularisatie en is niet alleen betrokken bij de natte LMD, maar ook bij veel andere retinale ziekten zoals diabetische retinopathie of retinale veneuze oclusies.

Wist u dit?

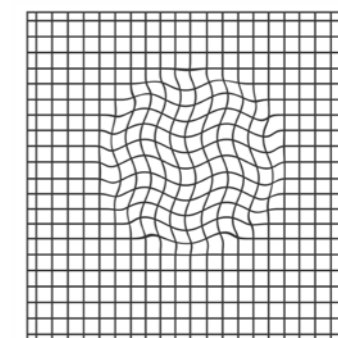
Het is belangrijk dat u en uw patiënt(en) weten dat droge of natte LMD één oog, onafhankelijk van het andere of beide ogen kan treffen. De kans op bilaterale schade, na een eerste aanval, bedraagt 10% na 1 jaar en ongeveer 42% na 5 jaar.

EEN SYSTEMATISCHE SCREENING

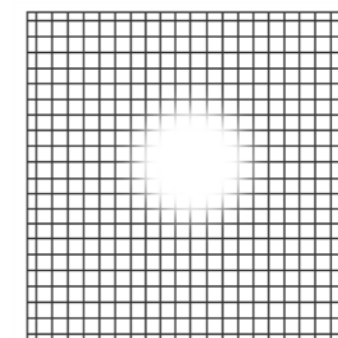
De vroege vaststelling van LMD is belangrijk, en een snelle behandeling helpt de progressie te stabiliseren. Net als andere professionals in de eerstelijnszorg is de apotheker een belangrijke speler bij de detectie van deze ziekte. De zelfcontroletest, oog na oog, met behulp van het Amsler-raster zal de symptomen benadrukken die mogelijk wijzen op leeftijdsgebonden maculaire degeneratie. De Amsler-roosters kunt u vinden en downloaden op het internet.

Dit moet u weten

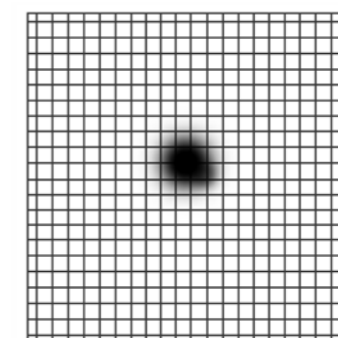
Het Amsler-raster is een eenvoudig hulpmiddel om te bepalen of een oog is aangetast door exsudatieve LMD.



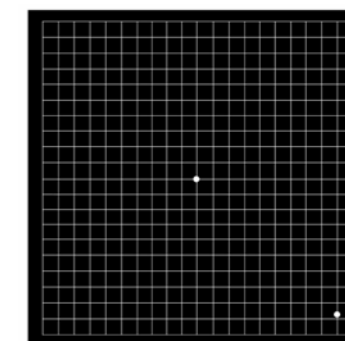
Grid Curvy



Grid Blurring



Grid Spots



Grid Amsler

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Dokter Francois Xavier, oogarts, Luik

“Gezien de stijging van de levensverwachting zal de incidentie van LMD de komende jaren ongetwijfeld blijven stijgen”, zegt dokter Francois Xavier. “De ouderen moeten niet wachten tot de eerste symptomen (verminderde gezichtsscherpte, metamorfose (het zien van golvende lijnen), scotoom, enz.) om een oogarts te raadplegen. Een systematische screening door een fundusonderzoek vanaf 65 jaar maakt het mogelijk drusen op te sporen, afzettingen onder de macula die vatbaar zijn voor het optreden van LMD. Er zijn twee beïnvloedbare risicofactoren: roken en voeding. Het beste wapen is preventie. In een vroeg stadium (leeftijdgebonden maculopathie), wanneer drusen worden ontdekt, zullen we voedingssupplementen (omega 3, luteïne, zeaxanthine, vitamine C) aanbevelen om het risico op een progressie naar een gevorderde vorm van LMD uit te stellen.”

DE AANPAK IN DE APOTHEEK

Als een persoon klaagt over een of meer donkere vlekken in zijn gezichtsveld of als hij klaagt over het zien van vervormde voorwerpen, moet u haar of hem onmiddellijk een afspraak laten maken met een oogarts. Het doel van de behandeling is de progressie van de laesies te vertragen of te stoppen, waarbij nieuwe behandelingen het in een aanzienlijk percentage van de gevallen zelfs mogelijk maken om een verbetering van het zicht te verkrijgen.

De atrofische vorm

Er bestaat momenteel geen effectieve medische behandeling voor de atrofische vorm, maar er lopen onderzoeken die zich in het bijzonder richten op de neuroprotectiva, op de modulators van de visuele cyclus die de metabolische werking van fotoreceptoren verminderen en op ontstekingsremmende middelen... Intussen moet u aanraden om te stoppen met roken, een evenwichtige voeding te eten met veel vers fruit en groene groenten, aangevuld met antioxiderende behandelingen in de vorm van voedingssupplementen. En natuurlijk is ook een regelmatige controle nodig want een droge vorm kan in een natte vorm veranderen. Weet ook dat er visuele hulpmiddelen en revalidatie bij slechtziendheid voorhanden zijn die helpen bij het gebruik van de overblijvende visuele functie.



Voor atrofische of droge LMD is er momenteel geen behandeling beschikbaar. De afgelopen jaren toonden klinische onderzoeken echter aan dat suppletie met vitaminen, antioxidanten en sporenelementen de progressie ervan kan vertragen.

De natte vorm

Directe argonlaserfotocoagulatie, waardoor choroïdale nieuwe bloedvaten kunnen worden afgesloten door plaatselijke thermische verhoging, was lange tijd de enige effectieve behandeling. Er worden kleine lichtstralen gebruikt die rechtstreeks op het boeket van nieuwe vaten worden gericht. Net als directe laserfotocoagulatie heeft fotodynamische therapie tot doel de choroïdale neovascularisatie op een meer specifieke manier te vernietigen. Dit maakt het mogelijk om, na verschillende sessies, de gezichtsscherpte bij tweederde van de patiënten te stabiliseren, maar resulteert slechts zeer zelden in een verbetering van de gezichtsscherpte.

Men heeft nu vastgesteld dat intravitreale injecties van een anti-VEGF-medicijn een effectieve behandeling zijn voor leeftijdgebonden degeneratie met de ontwikkeling van nieuwe bloedvaten. De injectie gebeurt onder plaatselijke verdoving en is vrijwel pijnloos. Deze injecties zijn effectief in de beperking van de ontwikkeling van nieuwe bloedvaten, de verbetering van het gezichtsvermogen of het behoud ervan, op voorwaarde dat ze worden herhaald, zodat de ziekte niet terugkeert. De frequentie ervan is afhankelijk van de activiteit van de ziekte en varieert van patiënt tot patiënt. Het is dan ook noodzakelijk om patiënten die ontmoeidigd raken en zichzelf zeggen: “hoe dan ook, ik ben oud... ik kan nog steeds met het andere oog zien...” te motiveren. Elk teken van endoftalmitis na de injectie (rode ogen, abnormale pijn, enz.) moet tot een dringend bezoek aan de oogarts leiden.

Deze anti-VEGF-middelen worden soms ook voor de droge vormen van LMD gebruikt om de progressie te stoppen of op zijn minst te vertragen en zo de schijn van geografische atrofie, de meest geavanceerde vorm van droge LMD, te voorkomen.



De medische behandeling van natte LMD wordt gedomineerd door een intravitreale injectie van anti-VEGF = anti-angiogene middelen. Ze moeten zo snel mogelijk na de diagnose worden ingezet en vereisen regelmatige injecties zodat ze hun effectiviteit kunnen behouden.

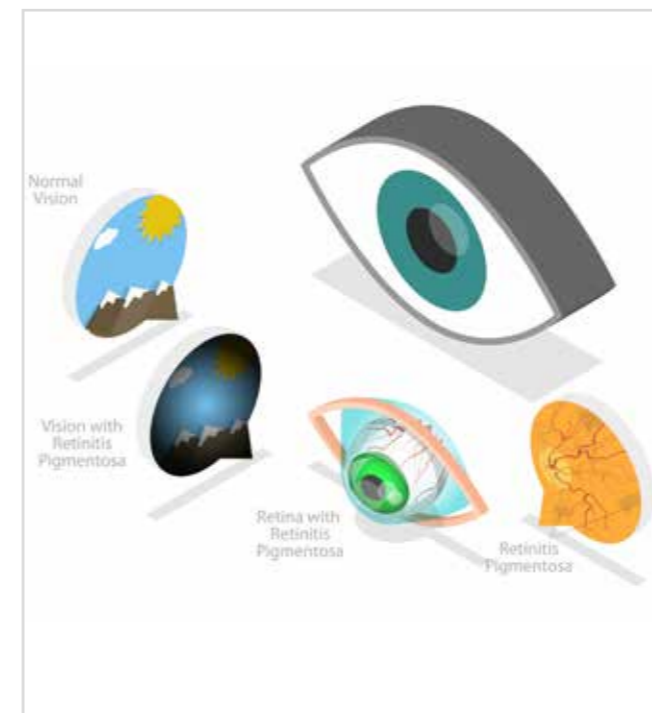
DE HOOP OP DE STAMCELLEN

De onderzoekspistes richten zich nu in het bijzonder op de ontwikkeling van systemen voor verlengde afgifte om de injecties te spreiden, op gentherapiebenaderingen, op peptiden, op antilichamen die (door intravitreale injectie) in staat zijn bepaalde complementfracties of hun receptoren af te remmen. We weten immers dat genetisch polymorfisme van bepaalde complementdelen een rol speelt bij het ontstaan van LMD. Het zou ook ideaal zijn om anti-VEGF-verbindingen in de vorm van oogdruppels te hebben. Zowel in de Verenigde Staten als in Japan worden stamcellen die opnieuw zijn geprogrammeerd tot netvliescellen in klinische onderzoeken getest met bemoedigende resultaten. In Europa wordt dan weer een kunstnetvlies getest dat zich al bij enkele patiënten heeft bewezen..

Technologische innovatie

Een oogchirurg van UZLeuven heeft voor het eerst in België een ‘miniatuur implant telescoop’ geplaatst in het oog van een persoon met LMD in de laatste fase van de ziekte. *“Dit is een grote stap voorwaarts voor deze patiënten, vaak mensen van 70 of 80 jaar oud, wier levenskwaliteit ernstig is aangetast”,* aldus Giuseppe Fasolino, de oogchirurg die de operatie uitvoerde. Dankzij de implantatie van de telescopische lens *“worden hoge resolutie beelden geprojecteerd op de gezonde fotoreceptoren rond de macula, waardoor het centrale zicht wordt hersteld. Deze implant is een eerste stap. Na de procedure moeten patiënten leren de lens te gebruiken en hun ogen te oefenen tijdens een reeks revalidatiesessies”,* aldus dr. Fasolino.

De behandeling, die in België niet wordt terugbetaald, is enkel beschikbaar voor patiënten die geen cataractoperatie ondergingen en zich, voor beide ogen, in de laatste LMD-fase bevinden.



De eerste beschikbare gegevens over kunstmatige retina-implantatie of stamceltransplantatie zijn bemoedigend, maar zijn nog ver verwijderd van gebruik in de klinische praktijk.



Epidemiologische studies in Denemarken en Israël toonden intussen aan dat sinds de introductie van anti-VEGF-medicijnen de blindheid door LMD met de helft is verminderd. Het behoud van de gezichtsscherpte verbetert de leefkwaliteit van de oudere patiënten aanzienlijk en laat toe dat ze hun autonomie behouden. Voor de atrofische vorm bestaat er nog steeds geen behandeling die de progressie ervan vertraagt. Er zijn klinische onderzoeken gaande, in het bijzonder met behandelingen die gericht zijn op de vertraging van de ontstekingscascade die aan de oorsprong ligt van atrofie.

De rol van de antioxidanten

Verschillende onderzoeken benadrukten al eerder het voordeel van een complex van antioxidante vitaminen en mineralen voor patiënten met een vroege en matige LMD om de progressie van de ziekte en een daarmee gepaard gaand verlies van het gezichtsvermogen te vertragen. Uit het Amerikaanse AREDS 1 onderzoek (Age Related Eye Disease Study) bleek dat de dagelijkse inname van antioxidanten (500 mg vitamine C, 400 IE vitamine E, 15 mg bètacaroteen) en zinkoxide (80 mg + 2 mg koperoxide ter compensatie van de effecten van zink) het risico op progressie van de ziekte vermindert. Naast deze supplementen formuleerde het AREDS 2-onderzoek ook de toevoeging of vervanging van bètacaroteen door andere carotenoiden (luteïne en zeaxanthine) en omega-3. Dit maakte het mogelijk om de effectiviteit van luteïne (10 mg) en zeaxanthine (2 mg) te valideren, die nu het bètacaroteen vervangen in de meeste voedingssupplementen die aan patiënten met LMD aangeboden krijgen. In tegenstelling tot bètacaroteen zijn ze niet gecontra-indiceerd bij rokers of ex-rokers. Het onderzoek benadrukt de effectiviteit van omega-3 niet, maar andere onderzoeken lijken op een beschermend effect te wijzen (NAT-2-onderzoek). In een korte analyse “Antioxidant vitaminen en mineralen-supplementen voor LMD”, gepubliceerd in september, bekeek het tijdschrift Minerva de resultaten van een nieuwe methodische synthese over dit onderwerp. Een synthese die het belang bevestigt van de toediening van een dergelijk antioxidantcomplex bij de preventie en vroege behandeling van vormen van LMD.

Nathalie Evrard

mbrace™

Het menopause gamma 100% afgestemd op de specifieke behoeften van elke vrouw

Hormonale schommelingen, met name een sterke daling van de oestrogeenproductie vanaf de perimenopauze, veroorzaken een reeks ongemakken bij een groot aantal vrouwen. Deze ongemakken kunnen zich fysiek uiten zoals **opvliegers**, **nachtelijk zweten**, vaginale droogheid, verlies van botmassa...

en/of psychologisch zoals een **verstoorde slaap**, **verminderde energie**, **vermoeidheid**, **prikkelbaarheid**, **concentratieproblemen** of vergeetachtigheid... De symptomen verschillen van vrouw tot vrouw en kunnen ook in de loop van de tijd veranderen.

Hoe mbrace adviseren vanaf de perimenopauze?

<p>Opvliegers Nachtelijk zweten*</p>  <p>CNK: 4665-089</p>	<p>Vermoeidheid Tijdelijke stress*</p>  <p>CNK: 4655-742</p>	<p>Stemmingswisselingen Geheugen & concentratie*</p>  <p>CNK: 4655-759</p>	<p>Multivitaminen Vitaliteit & Immuniteit*</p>  <p>CNK: 4676-730</p>
---	---	--	---

Ingrediënten	Rode klaver Salie Vit. B6, B9 Chroom	Guarana Rhodiola Vit. B6	Ginkgo biloba Meidoorn Vit. B1, B3, B6, B12 Magnesium	13 vitaminen 10 mineralen
Galeniek	Capsule	Tweelagige, filmomhulde tablet	Filmomhulde tablet	Drielagige, filmomhulde tablet
Dosering	1/dag			
Allergenen	Glutenvrij en lactosevrij			

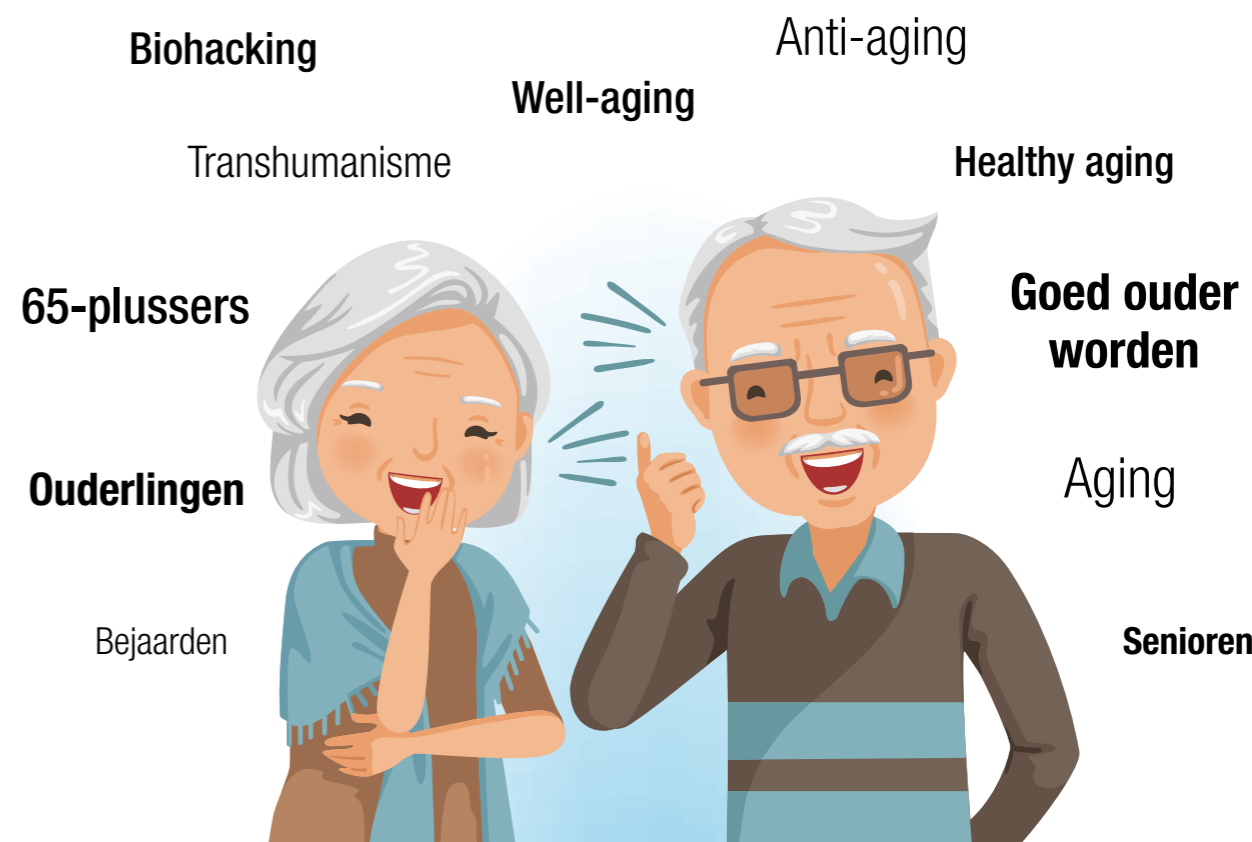
Producten combineerbaar!

*Mbrace Menopause draagt bij tot het comfort tijdens de menopauze bij opvliegers en nachtelijk zweten dankzij rode klaver en salie. Mbrace Energy Boost ondersteunt de alertheid¹, de weerstand tegen tijdelijke stress² en de vermindering van vermoeidheid³ dankzij guarana¹, rhodiola² en vitamine B6³. Mbrace Focus & Relax draagt bij tot ontspanning⁴ en ondersteunt het geheugen en de concentratie⁵ dankzij meidoorn⁴ en Ginkgo biloba⁵. Mbrace Vitality Essentials ondersteunt vitaliteit⁶ en immuniteit⁷ dankzij vitaminen B6, B9, B12⁶, vitaminen C, D, selenium en zink⁷. Voedingssupplement.

EEN NIEUWE VISIE OP DE VEROUDERING: OPTIMAL AGING

1 persoon op de 6 op deze aardbol zal in 2050 ouder zijn dan 65 jaar. De toename van de levensverwachting veronderstelt ook een toename van leeftijdsgebonden ziekten. Er sterven nu meer mensen aan niet-overdraagbare ziekten dan in 2000: het gaat om zeven van de tien belangrijkste doodsoorzaken, in 2000 waren er dat vier. “Deze nieuwe schattingen benadrukken nogmaals dat we de preventie, diagnose en behandeling van niet-overdraagbare ziekten snel en fel moeten opdrijven”, zegt de WHO. De stijging van de levensverwachting impliceert ook een evolutie naar beter ouder worden: optimaal ouder worden of optimal aging. Dit begrip staat voor een langer leven, vooral dankzij de vooruitgang in de geneeskunde, maar ook door de actieve preventie die begint bij een evenwichtige voeding en leefstijl. De patiënt van vandaag is zich bewust van deze evolutie, is proactief, optimistisch en positief en besluit op relatief jonge leeftijd (24% vanaf 30 jaar) goed ouder te worden... Of wat we in de cosmetica happy-aging noemen...

Een hele reeks definities, visies en beelden rond veroudering



Slechts 15% van de postmenopauzale vrouwen heeft baat bij een effectieve behandeling

Een recent onderzoek¹ benadrukt de ontoereikende behandeling van de menopauze, waarbij slechts 15% van de vrouwen baat heeft bij een effectieve behandeling, zelfs in de westerse landen.

Een heel persoonlijke levensperiode

Het onderzoek benadrukt de complexiteit van de menopauze: er zijn heel wat individuele variaties. De symptomen kunnen op verschillende leeftijden voorkomen, soms ruim vóór 50 jaar, waardoor het moeilijk is om het exacte tijdstip te voorspellen waarop de menopauze het leven van een vrouw gaat beïnvloeden. Bovendien heeft de menopauze niet alleen voor de hand liggende gevolgen voor het welzijn van vrouwen. De auteurs van het onderzoek wijzen op de 'stille gevolgen' van de afnemende oestrogeen- en progesteronspiegels, zoals osteoporose en verhoogde botfragiliteit die tot ernstige breuken kunnen leiden. Ook de bloedvaten raken aangetast, met een verhoogd risico op een hartinfarct of beroerte.

lende recente bevolkingsstudies echter dat het risico op kanker en de potentiële oversterfte relatief beperkt is, en dat het risico op de ontwikkeling van bepaalde vormen van kanker (in casu maag-darmkanker) zelfs kleiner is. Deze onderzoeken ondersteunen de huidige HST-richtlijnen, waarbij het opstarten van de behandeling op jonge leeftijd en het gebruik ervan voor een beperkte duur bijzonder belangrijk zijn, net als een regelmatige monitoring en herbeoordeling van de symptomen en de risicofactoren. Verder zijn er ook verschillen tussen de HST-producten en hun toedieningsvormen, die ook het risico op kanker en de prognose kunnen beïnvloeden. Het voorschrijven en monitoren van de behandelingen moet uiteraard geïndividualiseerd verlopen en in de tijd aangepast worden, in nauwe samenwerking met de betrokken zorgverleners. Maar de problemen beperken zich echter niet tot het medische veld: het is ook absoluut noodzakelijk om hardnekkige taboes rond menopauze-gerelateerde kwalen te doorbreken. Er is dan ook een groter bewustzijn van deze gezondheidsproblemen nodig om ervoor te zorgen dat alle vrouwen tijdens deze periode de ondersteuning kunnen krijgen die ze nodig hebben.



Volgens deze internationale studie zou zelfs in de westerse landen slechts 15% van de vrouwen met menopauzeklachten, baat hebben bij een effectieve behandeling. Acht op de tien keer hebben ze echter opvliegers die de slaap en hun dagelijks leven zeer verstoren.

Het onderzoek benadrukt, om deze uitdagingen aan te pakken, de urgentie van het opzetten van systematische, gepersonaliseerde gezondheidscontroles voor alle vrouwen rond de menopauzeleeftijd, zelfs als ze geen duidelijke symptomen vertonen. Als er sprake is van duidelijke symptomen en zonder contra-indicatie, is de belangrijkste oplossing het vervangen van deze afnemende hormonen.

De hormoonsubstitutiebehandeling

Hormoonsubstitutie therapie (HST) is de meest effectieve optie voor de behandeling van menopauzeklachten, maar de populariteit ervan is sterk afgenomen omwille van een vermeend verhoogd risico op (borst)kanker. Intussen blijkt uit verschil-

De zorg voor de menopauze moet evolueren om de werkelijke noden van de vrouwen te weerspiegelen en hun leefkwaliteit te verbeteren terwijl ze deze fysiologische en emotionele transformatie door moeten.

"De huidige HST-richtlijnen bevelen de behandeling vooral aan op jongere leeftijd (< 10 jaar na het begin van de menopauze) en als die van beperkte duur is. Hierbij blijft een benadering per casus raadzaam, vooral voor vrouwen met een mogelijk verhoogd risico op kanker of risicofactoren voor cardio- en cerebrovasculaire complicaties. Het mogelijke gebruik van HST zou ideaal deel moeten uitmaken van een therapeutische strategie die ook leefstijladviezen bevat zoals voeding, matig alcoholgebruik, lichaamsbeweging en stoppen met roken om de gezondheid van vrouwen in de peri- en post-menopauze te optimaliseren", besluit professor gynaecoloog Serge Rozenberg.

De ziekte van Alzheimer en de menopauze

De menopauze versnelt ook dementie. Een hormonale behandeling kan het risico op de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer verminderen bij vrouwen bij het begin van hun menopauze. Dit blijkt uit een onderzoek van het UZ Gent en de Sorbonne (Parijs), waarbij men wijst op een biologische marker als verantwoordelijke voor het degeneratieproces. Harald Hampel, een Amerikaanse Alzheimerexpert, ontdekte tijdens eerder onderzoek al dat iemand die de biologische marker APOE4 draagt, dat zich in plasma bevindt, zes keer meer risico loopt om deze ziekte te ontwikkelen.

Een hormonale behandeling kan het afglijden naar de ziekte van Alzheimer vertragen, suggereert een studie gepubliceerd in 'The Journal of the Alzheimer's Association'. "Dit is een belangrijke ontdekking om de ziekte vroegtijdig op te sporen en het proces van het vinden van een behandeling op gang te brengen", zegt dr. gynaecoloog Hermand Depypere, menopauzespecialist.

Onderzoekers pleiten voor meer bloedtesten bij vrouwen in de vroege stadia van de menopauze, zodat zij voordeel kunnen hebben met een behandeling als ze tot een risicogroep behoren. De betrokken biomarker betreft ongeveer 20% van de vrouwen aan het begin van de menopauze.

"De volgende stap zou zijn dat gynaecologen alle vrouwen aan het begin van de menopauze zouden kunnen screenen om het APOE4 op te sporen", beveelt professor Depypere aan. "We zullen dan samen met de neurologen evalueren welk vervolg kan worden gegeven aan deze ontdekking", voegt hij eraan toe.

Menopauze op het werk

De helft van de vrouwen met 'overgangsklachten' ervaart moeilijkheden op het werk. Dat blijkt uit een studie uitgevoerd door UGent en HR-dienstverlener Securex bij 2.408 vrouwelijke werknemers.

Ze hebben vooral een grotere behoefte om op adem te komen. Zij halen ook hogere burn-outscores (47,4 op 100) en waren de afgelopen twaalf maanden vaker afwezig (76,1%) dan vrouwen met menopauzeklachten zonder ongemak op het werk (respectievelijk 35,0 op 100 en 57,1%), aldus de cijfers van UGent en Securex. Uit het onderzoek blijkt verder nog dat bijna een kwart (23,4%) van de ondervraagde vrouwen met symptomen van de menopauze en daaruit voortvloeiende ongemakken op het werk meent dat de menopauze niet met de werkgever kan worden besproken.

De Amerikaanse Food and Drug Administration FDA keurde intussen een nieuw oraal medicijn goed voor de behandeling van matige tot ernstige menopauzeklachten. Het niet-hormonale werkingsmechanisme richt zich op de neuronale activiteit. Fezolinetant is de eerste neurokinine 3 (NK3)-receptorantagonist. Dit molecuul werkt door zich te binden aan en op die manier de werking van de NK3-receptoren te blokkeren, die een rol spelen bij de regulering van de lichaamstemperatuur in de hersenen.

Nathalie Evrard

Referenties:
1. "Menopause—Biology, consequences, supportive care, and therapeutic options", cell.com, le 06 septembre 2023.



Foliumzuur, niet alleen voor een zwangerschap

Vitamine B9, ook wel foliumzuur of folaat genoemd, werd voor het eerst geïsoleerd in 1941 uit spinazieblaadjes. Het bevindt zich in voedsel en is nodig voor verschillende fysiologische functies van ons lichaam, in het bijzonder de productie van genetisch materiaal (DNA, RNA) en de synthese van aminozuren. Het speelt een essentiële rol voor de werking van het zenuwstelsel en het immuunsysteem. Het is vooral bekend om de preventie van neuronale misvormingen bij zwangere vrouwen maar nu lijken ook de indicaties voor senioren duidelijker te worden.

De rol van vitamine B9 bij senioren

- Foliumzuur helpt bij het behoud van de gezondheid van de hersenen. **Studies suggereren nu dat voldoende hoeveelheden foliumzuur bepaalde leeftijdsgebonden cognitieve stoornissen, zoals dementie en de ziekte van Alzheimer, kunnen helpen voorkomen.**
- Vitamine B9 speelt ook een belangrijke rol in de cardiovasculaire gezondheid. Ze helpt bij het reguleren van de homocysteïnespiegel (een aminozuur), die wanneer die te hoog is, het risico op hartaandoeningen en beroerten kan verhogen.
- Het is ook betrokken bij de preventie van osteoporose.
- Een foliumzuurtekort kan leiden tot megaloblastische bloedarmoede, gekenmerkt door de aanmaak van minder en grotere rode bloedcellen. Deze bloedarmoede kan aan de basis liggen van vermoeidheid en zwakte.

Een foliumzuurtekort

Vitamine B9-tekorten zijn niet ongevoelbaar bij ouderen. Er zijn hier verschillende verklarende factoren voor:

- een onevenwichtige voeding,
- de inname van bepaalde geneesmiddelen,
- absorptieproblemen,
- zelfs bepaalde ziekten die de inname van foliumzuur kunnen beperken.

De klinische symptomen van een tekort zijn zeer verschillend en wisselen van ernst: ongebruikelijke vermoeidheid als gevolg van bloedarmoede, prikkelbaarheid, maar soms ook neurologische aandoeningen, zoals geheugen- of slaapproblemen, of zelfs spijsverteringsstoornissen of een slechte genezing.



Vermoeidheid en zwakte zijn vaak de eerste tekenen van een foliumzuurtekort.

Eerst en vooral denken aan supplementen

Foliumzuur is een vitamine die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Daarom moet het ook uit voedsel worden gehaald. Meestal adviseert men een foliumzuur supplement, dat elke dag moet worden ingenomen. De duur van de behandeling kan variëren afhankelijk van de ernst van het tekort en de algemene toestand van de persoon. Naast deze vitaminesuppletie is het uiteraard ook belangrijk om de voeding van de ouderen bij te schaven, zodat die meer voedingsstoffen bevat met veel foliumzuur. Dat zijn dan vooral groene bladgroenten, fruit, peulvruchten, volle granen, gist en eieren. Bovendien is het belangrijk om de factoren te evalueren die mogelijk hebben geleid tot het foliumzuurtekort. Daarbij hoort een beoordeling van de geneesmiddelen die de persoon gebruikt (oppassen voor polymedicatie!), net als een beoordeling van zijn algemene gezondheid.

Dit moet u weten

Er zijn aanwijzingen dat foliumzuur nuttig kan zijn tijdens de menopauze, omdat het de opvliegers kan verminderen. Bovendien heeft foliumzuur na de menopauze bij gezonde vrouwen voordelen aangewezen voor het cardiovasculaire systeem.

Ann Daelemans

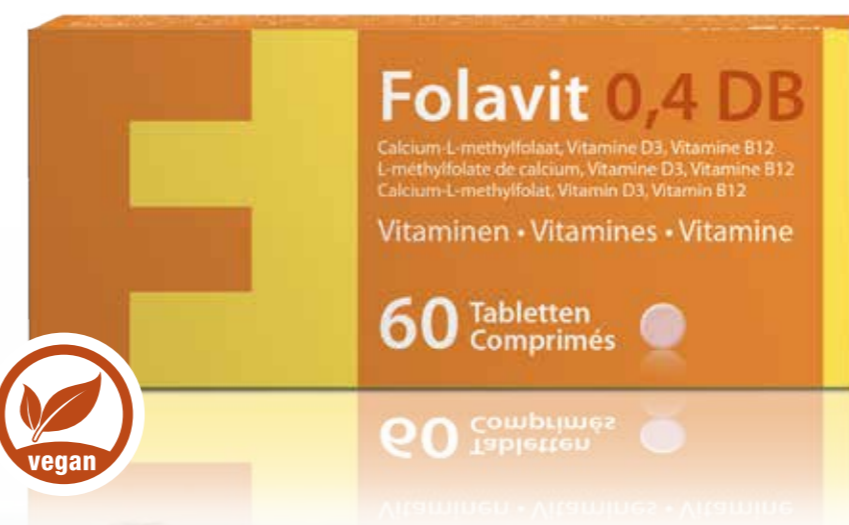
Referenties:

- Bani, S., Hasanpour, S., Farzad Rik, L., Hasankhani, H. & Sharami, S. H. The effect of folic Acid on menopausal hot flashes: a randomized clinical trial. *J Caring Sci* 2, 131-140 (2013).
- Villa, P. et al. Folic Acid Supplementation in Healthy Postmenopausal Women: Effect on Homocysteine and Glycolipid Metabolism. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 90, 4622-4629 (2005).

FOLAVIT 0,4 DB

Een extra dosis foliumzuur, vitamine D3 en vitamine B12 voor hem en haar!

NIEUW



Aanbevolen dosis: 1 tablet per dag
Aanbevolen publieksprijs: €14,50
(60 tabletten)

CNK Code: 4502-548

Voedingssupplement

Made in Belgium



Acute pijn: 33 tot 50% van de patiënten, waaronder 15 tot 22% met risico op chroniciteit

Volgens een studie uitgevoerd in huisartspraktijken in ons land houdt 33 tot 50% van de contacten met patiënten rechtstreeks of onrechtstreeks verband met pijnbestrijding en vormt 15 tot 22% daarvan een risico op chroniciteit. De zorg voor deze patiënten is niet eenvoudig, zowel vanuit emotioneel oogpunt als vanuit de tijd die men moet besteden aan deze patiënten, die vaak meermaals langskomen.

Bovendien staan zorgprofessionals in de frontlinie bij de implementatie van strategieën die de overgang van acute pijn naar chronische pijn voorkomen, vooral in geval van ischias of aandoeningen van het bewegingsapparaat.

■ Een Belgische studie die pijn beter wil begrijpen

Om de middelen die huisartsen nodig hebben om pijn beter te kunnen aanpakken beter te specificeren, werd in november 2018 289 5e jaars studenten van de UCL ingeschakeld om deel te nemen aan een longitudinaal onderzoek dat werd uitgevoerd in Franstalige huisartspraktijken in België. Ze contacteerden 5.815 patiënten, van wie 3.882 bereid waren de vragenlijsten in te vullen om hun zorggebruik te evalueren. Van de ondervraagden - en na uitsluiting van patiënten met pijn door kanker of ontbrekende gegevens over de duur van de pijn - meldde 28% geen pijn, 22% had acute of subacute pijn (gedurende minder dan 3 maanden) en 49% had last van chronische pijn (meer dan 3 maanden). Pijn was vaker de belangrijkste reden voor een bezoek aan de arts bij patiënten met acute of subacute pijn dan bij patiënten met chronische pijn. De pijnintensiteit en functionele impact waren matig, ongeacht de duur van de pijn. 70% van de patiënten met acute of subacute pijn en 31% van de patiënten met chronische pijn had een beperkt risico om chronisch te worden. Bij deze patiënten moet men secundaire preventiestrategieën implementeren.



Ten slotte waren de leefstijl (beoordeeld op basis van het gewicht, roken, slaapkwaliteit en bewegingsniveau) en sociale factoren (beroep, zwaarte op het werk) gecorreleerd met de duur van de pijnevolucie.

“
Een versterkte samenwerking tussen de professionals in de eerstelijnszorg en de centra voor chronische pijn is nodig om pijnpatiënten beter voor te lichten, door hen precieze en praktische hulpmiddelen te geven, waardoor ze minder afhankelijk worden van gespecialiseerde zorg en meer vertrouwen krijgen in hun middelen om pijn te voorkomen, te genezen en om te gaan met pijn.

■ Pijn is geen symptoom maar een signaal

Aanhoudende en onbehandelde pijn heeft negatieve effecten op alle lichaamsfuncties. Het is dan ook heel belangrijk om die pijn grondig te behandelen, niet alleen vanwege het leed dat de patiënt moet doorstaan, maar ook vanwege de potentieel ernstige gevolgen ervan, vooral bij ouderen. De pijndrempels en tolerantie zijn vergelijkbaar bij jonge en oudere proefpersonen. Met het ouder worden wordt de locatie van de pijn minder nauwkeurig en neemt de tolerantie voor nociceptieve stimulatie met hoge intensiteit af. Door een afname van de neurotransmitters (noradrenaline, serotonine) zijn de pijnbestrijdingssystemen minder effectief. We merken een toename van het deafferentatiesyndroom (het ophouden of sterk verminderen van prikkels van de zintuigen), vooral bij gordelroos en amputaties.

Ook de persoonlijke antecedenten spelen een belangrijke rol bij het verwerven van een pijnherinnering gedurende het hele leven. Er is een verband tussen chronische pijn, angst en depressie.

“
Met het ouder worden neemt de frequentie toe van depressies die samengaan met chronische pijn. Zintuiglijke en communicatiestoornissen veranderen de uiting van pijn die op een niet-evocatieve manier kan verschijnen, zoals bv. verwarring.

De bijzonderheid van pijn bij ouderen

- Een vermindering van de pijn die doorgaans ernstig is: peritonitis, hartinfarct, enz.
- Een toename van chronische pijnlijke ziekten: artrose, arteritis, decubitus...
- Een bagatellisering en berusting bij pijn ten gevolge van 'misvattingen': 'het is normaal dat je pijn hebt als je oud bent' of zelfs 'de waarneming van pijn neemt af met de leeftijd...
- Het uiten van pijn die specifiek is bij oudere personen: uitputting, acuut verwarringssyndroom, depressie, agressiviteit of juist het terugtrekken in zichzelf...

De belangrijkste oorzaken van pijn bij ouderen

- 50 tot 80%** heeft een **osteoarticulaire oorsprong**: artrose, trauma/val.
- 10 tot 25%** heeft een **neurologische oorsprong**: neuropathieën, nawerkingen van een beroerte, zenuwcompressies, enz.
- 6 tot 20%** is van **arteriële oorsprong**: zweer, acute ischemie, gangreen, enz.
- 4 tot 20%** is ten slotte van **viscerale oorsprong**: long-, hart-, urineweg-infecties, etc.

■ De behandeling van pijn bij ouderen

- De eerste 'pijnstillers' is de houding die, door empathisch te luisteren en uit te leggen, de angst helpt verminderen. Angst is immers een belangrijke factor in de pijnervaring.
- De etiologische behandeling van pijn is de eerste behandeling.
- Geen enkel geneesmiddel is uitsluitend vanwege de leeftijd gecontra-indiceerd. Alle principes van pijnbehandeling die de Wereldgezondheidsorganisatie aanbeveelt gelden ook voor ouderen. Paracetamol blijft niettemin de eerstelijnsbehandeling. Bij ouderen wijzigen de farmacodynamiek en de -kinetiek, maar er is geen verbod op analgetica. Bij bepaalde patiënten moet wel soms een aanpassing van de dosering worden overwogen. Paracetamol is geen ademhalingsdepressivum en heeft geen invloed op de alertheid. Er moet voorzichtig mee worden omgegaan in geval van lever- of nierinsufficiëntie.
- Bij chronische pijn moet een multidisciplinaire aanpak uitweg bieden: aangepaste lichaamsbeweging, hypnose, voeding, enz.

Sommige opioïden enkel nog in de ziekenhuizen

Vanaf maart 2024 zijn pethidine en piritramide voorbehouden voor aflevering in de ziekenhuizen. Deze stoffen zullen dus niet langer verkrijgbaar zijn in publieksapotheken, maar alleen in ziekenhuisapotheken. Tijdens de overgangperiode vraagt het FAGG de zorgprofessionals om hun poliklinische patiënten die een behandeling met pethidine of piritramide ondergaan, te informeren over alternatieve behandelingsopties. Het FAGG herinnert eraan dat pethidine en piritramide pure agonistische opioïden zijn die worden gebruikt bij de behandeling van acute, matige tot ernstige pijn, en dat ze in België in injecteerbare vorm op de markt beschikbaar zijn. *“Er kan afhankelijkheid optreden na toediening van opioïde-bevattende pijnstillers. De arts moet zich baseren op klinische ervaring om de meest geschikte alternatieve behandeling te bepalen, ofwel door de dosis piritramide of pethidine te verlagen met de bedoeling de behandeling met opioïden te stoppen, ofwel door over te schakelen op een alternatieve behandeling met een ander opioïd om het mogelijke optreden van ontwenningsverschijnselen te voorkomen.”* Het Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie (BCFI) publiceerde onlangs een Folia en een online e-learning over de geleidelijke afbouw van opioïden in de context van chronische pijn.

Virginie Villers

Referentie:
Steyaert A, Bischoff R, Feron JM et coll. The High Burden of Acute and Chronic Pain in General Practice in French-Speaking Belgium. J Pain Res. 2023 May 1;16:1441-1451.doi: 10.2147/JPR.S399037.



Artrose: de hoop op de microbiota

Zowel de experimentele gegevens als deze van bij de mensen komen steeds meer samen en betrekken de darmdysbiose bij zowel structurele veranderingen als bij artrosepijn. De werking van de darmmicrobiota bij artrose is complex en gaat vast en zeker gepaard met een verlies aan diversiteit en de toename en de verarming van bepaalde bacteriesoorten.

Even oprissen

Artrose is een van de meest voorkomende kwalen aan het bewegingsapparaat. Ze bestaan uit de degeneratie van het gewrichtskraakbeen en een ontsteking van het synoviale membraan. Dit veroorzaakt invaliderende symptomen zoals pijn, ochtendstijfheid, zwelling, beperkte gewrichtsbewegingen, enz. Artrose kan verschillende gewrichten aantasten, zoals de knie (gonartrose), de heup (coxartrose) of de wervelkolom. Niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAID's) en paracetamol behoren tot de meest voorgeschreven pijnstillende medicijnen, ondanks de onzekere effectiviteit. 10% à 35% van de patiënten gebruikt ze regelmatig in de hoop hun kwalen te verlichten maar dit gaat ten koste van aanzienlijke bijwerkingen, vooral bij de oudere bevolkingsgroepen. Er is een alternatief voor deze beperkte farmacopee: dat is regelmatige lichaamsbeweging – voor zover mogelijk en draaglijk. Dit behoort trouwens tot de aanbevelingen van talrijke internationale wetenschappelijke genootschappen.

Dit moet u weten

Er zijn geen goedgekeurde behandelingen beschikbaar die artrose voorkomen of de progressie ervan vertragen, ook al verminderen ze de pijn. Wat chirurgische ingrepen betreft: die kan wel een gewricht vervangen, maar niet herstellen.

Bewegen, de eerste behandeling bij artrose

De Osteoarthritis Research Society International (OARSI), de internationale wetenschappelijke referentievereniging op het vlak van artrose, publiceert aanbevelingen waarin rekening wordt gehouden met de aanwezigheid van ziekten die gelinkt zijn aan artrose, zoals diabetes of hart- en vaatziekten. Voor OARSI is de kern van de artrosebehandeling niet-farmacologisch, dat wil zeggen zonder enige medicijnen, ongeacht de leeftijd, de ernst van de artrose en de algemene toestand van de artrosepatiënt. De aanbevolen niet-farmacologische behandelingen zijn fysieke oefeningen, gewichtsverlies, informatie en therapeutische educatie. Geneesmiddelen zijn nuttig om de pijn te beheersen en de fysieke activiteit gemakkelijker te maken.

Het verband tussen artrose en de darmmicrobiota

Dysbiose wordt vaker vastgesteld bij een groot aantal menselijke ziekten. De darmmicrobiota is betrokken bij het ontstaan en de progressie van ziekten veroorzaakt door ontstekingen. Dysbiose bevordert ontstekingen, de productie van pro-inflammatoire cytokines en bacteriële metaboliëten, die waarschijnlijk de pathologische mechanismen van artrose stimuleren. Bovendien verstoren enkele risicofactoren voor artrose, zoals veroudering, voeding en obesitas, de darmmicrobiota.



De darmmicrobiota zou, vooral via zijn rol bij minder ernstige systemische ontstekingen, betrokken kunnen zijn bij gewrichtsvernietiging en artrosepijn. De werkingsmechanismen ervan bij artrose blijven complex, met enerzijds een directe werking van de dysbiose in het darmstelsel op artrose met ontstekingen, en anderzijds een indirect effect via de rol ervan in het metabool syndroom en in obesitas.

De therapeutische perspectieven

De darmmicrobiota zou een interessant therapeutisch doelwit kunnen zijn bij artrose. Modificaties van de darmmicrobiota, naast een caloriearme voeding en gewichtsverlies, met het gebruik van pro- en prebiotica zijn al eerder bestudeerd in verschillende onderzoeken.

Virginie Villers

Voltaren Emulgel

Verlicht gewrichts- en spierpijn ten gevolge van een ontsteking

30GR
CNK: 4415-139
PP: € 8,27

Voltaren Emulgel Forte 2% gel
100gr
CNK: 4230-132
PP: € 23,99

150 gr
CNK: 4230-124
PP: € 31,29



12u

NIEUW

ZAKFORMAAT
30G

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

(≥ 1/1.000 tot < 1/100); zelden (≥ 1/10.000 tot < 1/1.000); zeer zelden (< 1/10.000), niet bekend: kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald. Binnen elke frequentiegroep worden de bijwerkingen vermeld in volgorde van dalende ernst. Infecties en parasitaire aandoeningen: Zeer zelden: pustuleuze rash. Immunusysteem-aandoeningen: Zeer zelden: overgevoeligheid (inbegrepen urticaria), angio-oedeem, bronchospasmen en systemische anafylaxe. Ademhalingsstelsel-, borstkas-, en mediastinum-aandoeningen: Zeer zelden: astma. Huid- en onderhuidaandoeningen: Vaak: rash, eczeem, roodheid, dermatitis (inbegrepen contactdermatitis), pruritus. Zelden: Bulluze dermatitis. Zeer zelden: fotosensitiviteitsreactie. Na langdurig gebruik op grote huidoppervlaktes, kan men het risico van verschijning van volgende systemische effecten niet uitsluiten: Maagdarmstelselaandoeningen: Niet bekend: epigastrische pijn, nausea en braken, diarree, erosies en verergering van occult bloedverlies, eventueel ulcus en melena. Zenuwstelsel-aandoeningen: Zeer zelden: vermoeidheid, slapeloosheid, prikkelbaarheid. Niet bekend: hoofdpijn, duizeligheid. Lever- en galaandoeningen: Zeer zelden: geelzucht, hepatitis. Niet bekend: transaminasen verhoogd. Nier- en urinewegaandoeningen: Zeer zelden: nierinsufficiëntie en nefrotisch syndroom. Hartaandoeningen: Niet bekend: perifeer oedeem en hypertensie. Bloed- en lymfestelselaandoeningen: Zeer zeldzame gevallen van ernstige bloedafwijkingen (zonder bewijs van relatie tussen effect en oorzaak). Algemene aandoeningen: Niet bekend: algemene malaise. Men moet voor deze symptomen alert blijven: ze kunnen na enkele dagen verdwijnen of stopzetting van de behandeling vereisen indien ze niet verdwijnen. Zoals voor alle substanties toegepast op de huid kan ieder bestanddeel van Voltaren Emulgel Forte een allergische reactie veroorzaken. Melding van vermoedelijke bijwerkingen. Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via: Voor België: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en Gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Postbus 97, B-1000 Brussel, Madou. Website: www.eenbijwerkingmelden.be, e-mail: adr@fagg.be. Voor Luxemburg: Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB), CHRU de Nancy – Hôpitaux de Brabois, Rue du Morvan, 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX, Tel. : (+33) 3 83 65 60 85 / 87, Fax : (+33) 3 83 65 61 33, E-mail : crpv@chru-nancy.fr of Direction de la Santé, Division de la Pharmacie et des Médicaments, Allée Marconi - Villa Louvigny, L-2120 Luxembourg, Tel. : (+352) 2478 5592, Fax : (+352) 2479 5615, E-mail : pharmacovigilance@ms.etat.lu. Link voor het formulier : <http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmacie-medicaments/index.html> HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v., Site Apollo, Avenue Pascal, 2-4-6, B-1300 Wavre NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN Voltaren Emulgel Forte 2% aluminium laminaat tube (LDPE/ALU/HDPE, LDPE en antiblock additive master batch): BE562231. Voltaren Emulgel Forte 2% aluminium laminaat tube (LDPE/ALU/HDPE): BE440422. Afleveringswijze: Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST 06/2022

INFORMATIE UITSLUITEND BEDOELD VOOR PROFESSIONALS IN DE GEZONDHEIDSZORG. Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. ©2023 Haleon group of companies or its licensor. Haleon Belgium. PM-BE-VOLT-23-00004. Date of preparation: 02/2023.

Conveen® Optima

Conveen Optima

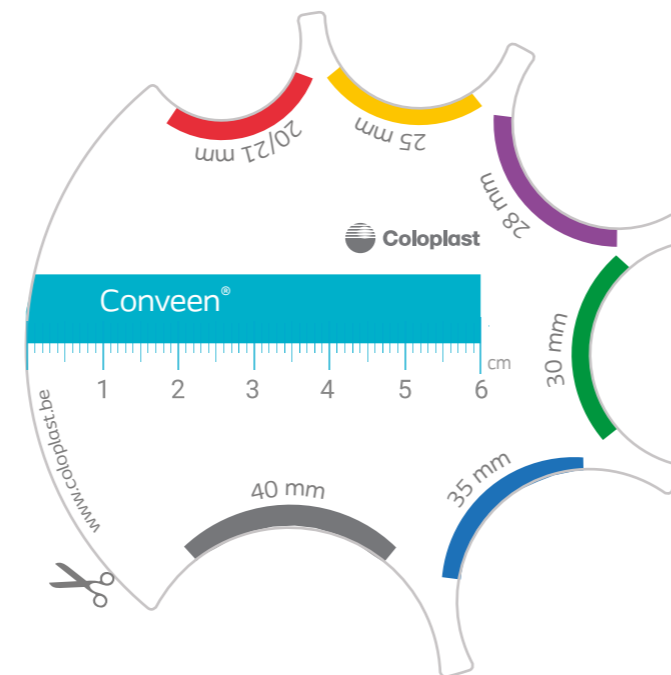
De betrouwbare oplossing voor mannelijke urine-incontinentie

Discreet, betrouwbaar en gemakkelijk in gebruik. De Conveen Optima condoomkatheter biedt een oplossing voor mannen die last hebben van urineverlies.



Jefferson
Conveen gebruiker

Uiteraard is het belangrijk om de condoomkatheter op de juiste manier te gebruiken. Neem eerst de maat.



Conveen Optima: 6 diameters en 2 lengtes
Stap 1: Knip het Conveen Optima maatkaartje uit.
Stap 2: Bepaal de lengte en de diameter van de condoomkatheter door het maatkaartje op de penis in rust te plaatsen.
Stap 3: Vraag een gratis Conveen Optima stalenpakket.

Voor meer informatie, gratis maatkaartjes en stalen, surf naar nl.coloplast.be/ConveenOptima of bel naar 02/334 35 35

Het Coloplast logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2023-10. Alle rechten voorbehouden. V.U.: E. Binnemans. PM-28749

Patiënten die een katheter gebruiken, hebben gemiddeld **2,7 urineweginfecties per jaar**

Urineweginfecties zijn een dagelijkse kopzorg voor 41% van de kathetergebruikers. Een paar eenvoudige tips kunnen deze infecties echter drastisch beperken. Dokter Sam Ward, uroloog in de Sint-Janskliniek in Brussel, zet ze op een rijtje.

De vloeistofopname(s) niet verminderen

De aanbevolen hoeveelheid vochtinname bedraagt gemiddeld 6 tot 8 glazen per dag. En deze aanbeveling blijft van toepassing op patiënten die zichzelf katheteriseren. Water blijft de beste keuze.

Ter herinnering: het is bekend dat dranken die cafeïne bevatten (frisdranken, koffie, thee en bepaalde energiedranken) of zoetstoffen een irriterend effect hebben op de blaas en dus met mate moeten worden gedronken.

Zich houden aan de frequentie van de ledigingen

In het ideale geval moet men 4 tot 8 keer per dag plassen om het risico op infecties zo laag mogelijk te houden. Hierbij moet de blaas volledig wordt geledigd, omdat de resterende urine de groei van bacteriën een handje kan helpen en een urineweginfectie kan veroorzaken. Indien de blaas niet op een natuurlijke wijze kan geledigd worden, is het gebruik van een katheter nodig.

De frequentie ervan is voor elke persoon verschillend en hangt af van verschillende factoren. De uroloog zal bij aanvang van het onderzoek de frequentie bepalen en die zal gedurende de gehele behandeling dezelfde blijven.

Een sonde per katheterisatie

Om urineweginfecties te voorkomen, moet de patiënt voor elke katheterisatie een nieuwe steriele en gesmeerde sonde gebruiken. Elke 'besparing op materiaal' is uit den boze. Een gesmeerde sonde (hydrofiel gecoat of vooraf gesmeerd) kan de wrijving tegen de urethrale wand helpen te verminderen bij het inbrengen of verwijderen van de sonde. Dit maakt het gebruik van de sonde veiliger en comfortabeler.

Dit moet u weten

Wanneer een zelfsondage of zelfkatheterisatie de enige manier is om de blaas te ledigen, raadt men aan dit gemiddeld 4 tot 6/8 keer per dag te doen. Zorgteams in ziekenhuizen zullen dan therapeutische onderwijsprogramma's voor zelfsondage aanbieden.

Uw advies

Als u merkt dat uw patiënt steeds minder katheters gebruikt, komt dat waarschijnlijk omdat hij denkt dat hij niet meer zo vaak hoeft te sonderen. Leg hem uit hoe belangrijk het is om de aanbevelingen van zijn arts op te volgen. De patiënt moet begrijpen dat zelfs als hij de gevolgen niet onmiddellijk voelt, het onvoldoende katheteriseren ernstige complicaties kan veroorzaken.

Bewustmaking van hygiënepraktijken opdrijven

Het is belangrijk dat u de patiënt bewustmaakt van de hygiëne en hem leert de geringste tekenen van een urineweginfectie, zoals koorts, vermoeidheid, aanwezigheid van bloed in de urine, te herkennen en, als ze aanwezig zijn, onmiddellijk een arts te raadplegen.

Bij deze eenvoudige gewoonten hoort:

Vóór elke sondage grondig de handen wassen met water en zeep.

Het lichaam eenmaal per dag wassen met water en zeep.

Altijd steriel materiaal gebruiken.

Het deel van de sonde dat in de urethra wordt ingebracht niet aanraken.

Wanneer de patiënt problemen heeft met de katheterisatie, verwijst u haar of hem door naar een verpleegkundige, die de tijd zal nemen om de katheterisatie opnieuw uit te leggen en opnieuw te beoordelen of het type katheter niet moet worden gewijzigd. Verschillende leefstijlen of gevarieerde dagelijkse activiteiten kunnen verschillende keuzes van oplossingen rechtvaardigen. Uit onderzoek blijkt dat een grotere tevredenheid over de sondes essentieel is voor het behoud van de goede gewoonten en het behoud van een gezonde blaas.

Virginie Villers

URIAGE

EAU THERMALE

DÉPIDERM

Serum tegen vlekken
Brightening booster

20%
COMPLEX MET
VITAMINE C

-21% MINDER OPVALLENDE VLEKKEN¹

+35% HELDERDERE TEINT¹

CORRIGEREND & PREVENTIEF EFFECT OP HYPERPIGMENTATIE

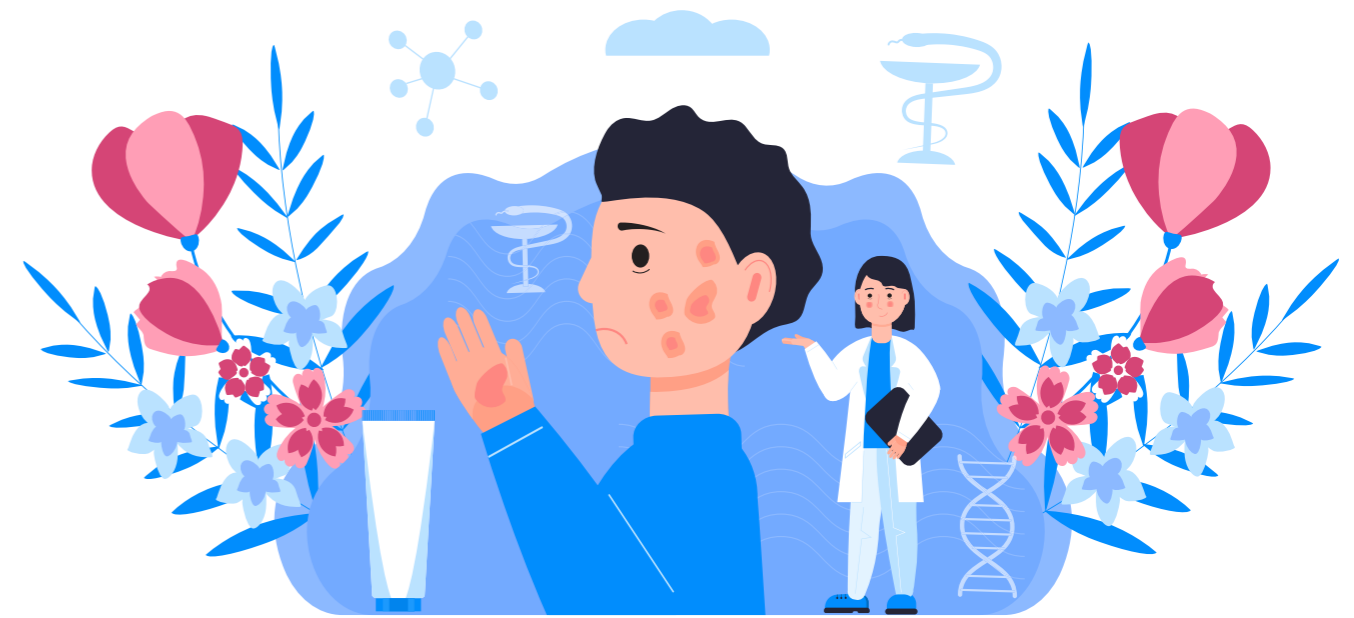
1 Corrigeert en voorkomt vlekken MELA TECHNOLOGY

- Erwtextract en sucrose
- Thermaal Water van Uriage
- Enoxolon

20% COMPLEX MET VITAMINE C

2 Heldert de teint op 20% COMPLEX MET VITAMINE C

3 Egaliseert de teint NIACINAMIDE



Psoriasis : van de topische tot de biologische behandelingen

De Wereld Psoriasis Awareness Day valt traditioneel op 29 oktober. Het gaat om een inflammatoire dermatose die ontstaat door een immuunprobleem en vaak stigmatiserende huidlaesies veroorzaakt. De behandeling gebeurt over het algemeen lokaal, maar bij ernstige vormen kan de systemische toediening van immunomodulatoren of biotherapieën betrokken worden.

EEN OVERZICHT MET DR. FRANÇOISE GUIOT

▣ Een grillige evolutie

De progressie, die haast altijd grillig verloopt, gebeurt met aanvallen, vaak veroorzaakt door omgevingsfactoren, met of zonder volledige remissie tussen de uitbarstingen door. Sommige patiënten hebben tijdens hun leven slechts één opflakking (jichtpsoriasis bij een kind bijvoorbeeld), terwijl anderen onvolledige remissies moeten doorstaan, waarbij bepaalde zones schilferig blijven. Bij sommige patiënten brengen bepaalde complicaties de functionele prognose in gevaar (arthritis psoriatica treft tussen 10% en 30% van de patiënten) of zelfs de levensprognose.

▣ Een aanval op de leefkwaliteit

Psoriasis verandert in ieder geval de leefkwaliteit van de patiënt door haar stigmatiserende karakter, de chroniciteit, de weerstand tegen behandeling en de dagelijkse beperkingen die de behandeling ervan met zich meebrengt. Het is ook niet uitzonderlijk dat de ziekte verergert door een depressie. De arts moet dan ook rekening houden met deze esthetische, professionele en relationele impact. Scores kunnen de leefkwaliteit beoordelen: de Dermatology Life Quality index = DLQ of de klinische ernst beoordelen: Psoriasis Area and Severity Index of PASI.

▣ Stappenbehandeling

De behandeling van symptomatische psoriasis omvat een aanvalsfase die bedoeld is om de laesies 'witter te maken' en vervolgens een onderhoudsfase met een minimale effectieve dosering. Wanneer u te maken hebt met een patiënt die een recidiverende vorm ontwikkelt - en dat is zo in de meeste gevallen -, is het een illusie om te hopen dat de laesies alleen al na de initiële behandeling volledig zullen verdwijnen: er blijven immers vaak resistente plaques achter. Bij de behandeling moet dus absoluut niet alleen rekening worden gehouden met de ernst en omvang van de laesies, maar ook met de impact op de leefkwaliteit, de functionele, esthetische, professionele en relationele schade, de psychologische impact van de ziekte en de wens van de patiënt naar remissie.

▣ Een gepersonaliseerde behandeling afhankelijk van de evolutie van de ziekte

Psoriasis is meestal mild tot matig ernstig, een situatie waarin plaatselijke behandelingen voor de overgrote meerderheid van de patiënten effectief zijn. Er zijn verschillende topische of lokale behandelingen beschikbaar: calcineurineremmers, keratolytica, retinoiden en vooral corticosteroiden, al dan niet gecombineerd met vitamine D.

Sommige factoren beïnvloeden de effectiviteit van plaatselijke behandeling, zoals de locatie van de laesies, het huidtype en de dikte van de plaques. "Maar een van de belangrijkste, zo niet het belangrijkste, is de therapietrouw", benadrukt Françoise Guiot. Er zijn verschillende galenische middelen ontwikkeld om de hechting te versterken: crème, gel, schuim. "Wat de persoonlijke hygiëne betreft, is het belangrijk dat u de patiënten zegt de voorkeur te geven aan lauwe douches, omdat te heet water de huid kan uitdrogen. Het is ook niet aanbevolen om washandjes te gebruiken, omdat de wrijving van de vezels tegen de laesies irritatie kan veroorzaken. Het is interessant om douchegels of -olie met een neutrale pH, zonder parfum en zonder zeep te gebruiken. In geval van een laesie op de hoofdhuid moet na therapeutische shampoo een milde shampoo worden aanbevolen. U mag ook de essentiële rol van verzachtende middelen niet vergeten en moet die blijven benadrukken."

De rol van verschillende 'klassieke' systemische behandelingen, zoals methotrexaat, acitretine, cyclosporine, enz. is intussen goed ingeburgerd en ze worden gewoonlijk als eerste voorgesteld in de aanbevelingen voor de behandeling van matige tot ernstige psoriasis. "Een 'optimale' behandeling voor psoriasis zou er een zijn waarvan de doeltreffendheid op de lange termijn (meer dan twaalf maanden) behouden blijft en die zowel de ziekte als de comorbiditeiten ervan onder controle houdt, met een gunstig baten-risicoprofiel", legt de dermatoloog uit. De biotherapieën voldoen aan deze eisen.



Biotherapieën, voor een betere leefkwaliteit

"De biologische behandelingen zijn een belangrijke therapeutische vooruitgang in de behandeling van psoriasis. Ze richten zich op het immuunsysteem en vertragen daardoor de werking van moleculen die een rol spelen bij de ontwikkeling en de instandhouding van ontstekingen. Ze verminderen verder nog de kans op complicaties, vooral in de gewrichten, en verbeteren snel de leefkwaliteit van de

patiënten. Maar niet alle patiënten reageren op dezelfde manier op dezelfde biologische behandeling. Dit verklaart de diversiteit aan medicijnen en het is momenteel onmogelijk te voorspellen of een persoon al dan niet op een bepaalde biologische behandeling zal reageren. Voor patiënten die niet goed reageren op een bepaalde behandeling is overstappen op een ander molecuul heel goed mogelijk", legt Françoise Guiot uit.

En de bijwerkingen?

"Hoewel de meeste bijwerkingen mild tot matig zijn, zullen sommige, zoals infecties, medisch advies vereisen", benadrukt de specialist.

U moet dan ook zeer alert zijn op de eerste symptomen van een infectieziekte (voornamelijk luchtweg- of urineweginfecties) die koorts, vermoeidheid enz. tot gevolg hebben en er bij uw patiënten op aandringen dat zij contact opnemen met hun behandelende arts als zich tijdens hun behandeling ongebruikelijke symptomen voordoen.

"De biologische geneesmiddelen hebben het dagelijks leven van de psoriasispatiënten aanzienlijk veranderd.

We mogen immers niet vergeten dat psoriasis een ziekte is waar ook in de ogen van anderen moeilijk mee te leven is. Het apothekerteam en de arts moeten de tijd nemen om te informeren en vragen te beantwoorden, want als het om biologische geneesmiddelen gaat, is het zeker tijd om komaf te maken met heel wat misvattingen. NEEN, een goed gevolgde behandeling is niet gevaarlijk, NEEN, deze behandelingen veroorzaken geen kanker, en NEEN, het is niet moeilijk om het product in te spuiten... Correcte, gepaste informatie helpt de ziekte en de behandeling ervan van veel raadsels te ontdoen."

Het risico op dyslipidemie hangt vrij nauw samen met de ernst van de psoriasis. Kortom, hoe ernstiger de psoriasis, hoe groter het risico op dyslipidemie kan zijn. Met andere woorden, een persoon die aan uitgebreide, intense en mogelijk al lang bestaande psoriasis lijdt, loopt een groter risico op zwaarlijvigheid, hoge bloeddruk en hart-, lipiden- of cardiovasculaire problemen. Bovendien noemt men in deze context vaak bepaalde behandelingen tegen psoriasis zoals retinoïden, cyclosporine en methotrexaat, die bij lipidenproblemen echter met grotere voorzichtigheid moeten worden toegepast.

Wist u dit?

Er circuleren veel verhalen over het verband tussen voeding en psoriasis (vleesvrij, glutenvrij, melk vrij dieet, etc.), maar ze stroken geenszins met de werkelijkheid. Zeker is echter dat als er sprake is van comorbiditeit, we de ziekte met gezonde voedingsgewoonten kunnen bestrijden, zeker als het gaat om hart- en vaatziekten.

Nathalie Evrard

SELENIUM-ACE® +D+ZN

- Weerstand¹**
- Celbescherming²**
- Energie³**



Boost je weerstand

¹ **Selenium, zink en de vitamines A, C en D** ondersteunen de goede werking van het immuunsysteem
² **Selenium, zink en de vitamines C en E** dragen bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress
³ **Vitamine C** draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid

Eucerin®

STRAAL ALS JE BESTE ZELF

88% BEVESTIGT:**
EEN NATUURLIJKE, ROZIGE TEINT



VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK EN PARAFARMACIE

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

** Bevestigingspercentage van consumentenstudie over 4 weken met 132 vrouwen, mei 2022.

EUCERIN.BE

Hyaluronzuur in de cosmetica

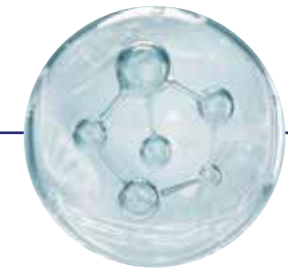
Hyaluronzuur --HA – is als bestanddeel in een cosmetische behandeling of geïnjecteerd tijdens een esthetische geneeskundige behandeling, één van die werkzame stoffen die zeer op prijs worden gesteld in de formules van anti-agingproducten. Dit molecuul met bijna wonderbaarlijke eigenschappen en dat van nature aanwezig is in het menselijk lichaam, kent zijn gelijke niet voor de rehydratatie en de vulling van een uitgedroogde huid, terwijl het ook de fijne lijntjes en rimpels verzacht.

De fysiologische rol van hyaluronzuur in de huid

Hyaluronzuur is een groot molecuul dat van nature in het lichaam aanwezig is in het bind-, epitheel- en zenuwweefsel. Of preciezer: het hyaluronzuur behoort tot de groep van glycosaminoglycanen (GAG's), die zich hoofdzakelijk bevinden in de extracellulaire matrix van bindweefsels zoals de dermis.

De dermis alleen al bevat ongeveer 50% van het totale hyaluronzuur van het lichaam, waar het wordt aangemaakt door fibroblasten die ook vezelachtige eiwitten (collageen en elastine), glycoproteïnen en proteoglycanen produceren, waarvan de meesten dan de extracellulaire matrix vormen. Ook de epidermis bevat in mindere mate hyaluronzuur, waar het door keratinocyten wordt gesynthetiseerd.

Hyaluronzuur is een hygroscopisch molecuul, dat wil zeggen dat water kan aantrekken en vasthouden als een spons. Het kan zelfs meer dan duizend keer zijn eigen gewicht aan water vasthouden.



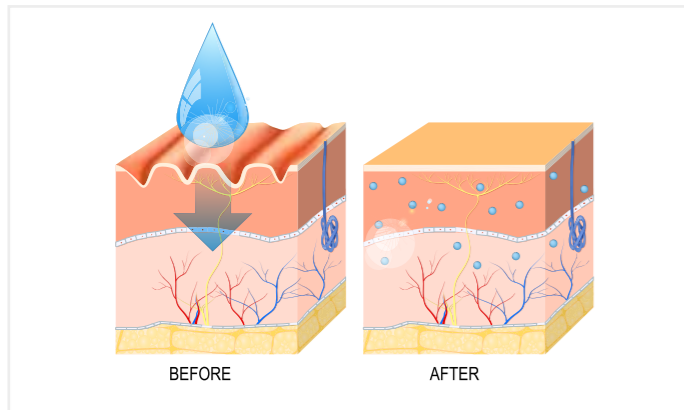
**HET GRIJPT OOK ONDERSCHIEDEND
IN OP DE BIOLOGISCHE PROCESSEN
VAN DE EPIDERMIS EN DERMIS:**

OP HET NIVEAU VAN DE EPIDERMIS

Het hyaluronzuur dus een krachtige vochtinbrengende stof behorend tot de natuurlijke hydratatiefactoren (Natural Moisturizing Factors). Anderzijds toonden onderzoeken aan dat hyaluronzuur de synthese stimuleert van sleuteleiwitten (ZO-1 en occludine) die een fundamentele rol spelen in de cohesie van keratinocyten (tight junctions, intercellulaire ondoordringbaarheid, beperking van onmerkbaar waterverlies) en de regeneratie van de hoornlaag.

IN DE EXTRACELLULAIRE MATRIX VAN DE DERMIS

Het ondersteunende weefsel van de huid, wordt hier gecombineerd met andere macromoleculen (collageen, elastine, proteoglycanen) die de elasticiteit, stevigheid, weerstand en smering van het weefsel garanderen. Het hyaluronzuur speelt een belangrijke rol bij het behoud van de goede werking van de extracellulaire matrix, waar het de vorming van type 1 collageen opstart.



De afname van hyaluronzuur met de leeftijd

Het hyaluronzuur wordt, gezien de korte halfwaardetijd (12 tot 24 uur), continu aangemaakt in onze huid. De productie ervan vindt plaats dankzij enzymen (HA-synthetases), waarna het gesynthetiseerde hyaluronzuur snel wordt afgebroken door een ander enzym (hyaluronidase). Elke dag wordt een derde van het totale hyaluronzuur in het lichaam vervangen.

Deze synthese van hyaluronzuur neemt in de loop der jaren af, met een snelheid van 6% per tien jaar. Op 50-jarige leeftijd bevat de opperhuid vrijwel geen hyaluronzuur meer en kan de dermis de helft van zijn oorspronkelijke hoeveelheid hebben verloren. De huidveroudering verloopt chronologisch, maar ook hormonaal met het verschromen van de oestrogenen tijdens de menopauze. Ook mannen blijven trouwens niet gespaard, maar de effecten verlopen geleidelijker. Deze normale veroudering wordt versneld door de invloed van de vrije radicalen (uv-stralen, vervuiling) en door een ongezonde levensstijl (slaap, hydratatie, stress, tabak, enz.). De huid wordt droger, dunner en minder stevig.



Hyaluronzuur heeft het voordeel dat het van nature in de huid aanwezig is, waardoor het een zeer laag risico op allergie met zich meebrengt.

In de dermis veroorzaakt het verdwijnen van het hyaluronzuur een functionele afbraak van collageen en elastine, en een verlies aan soepelheid en elasticiteit van de huid. Het is dus de gehele extracellulaire matrix van de dermis die sneller afbreekt dan ze kan regenereren, wat leidt tot holtes in dit steunweefsel en de vorming van rimpels.

Hyaluronzuur met een laag of een hoog molecuulgewicht

Het hyaluronzuur dat in cosmetica wordt gebruikt, heeft een chemische structuur die identiek is aan het molecuul dat wordt geproduceerd door de fibroblasten van onze huid. Het wordt op natuurlijke wijze verkregen door middel van biotechnologische processen. Een melkzuurbacterie produceert het hyaluronzuur door fermentatie op een plantensubstraat. Hyaluronzuur staat bekend als niet-allergeen en niet-fotosensibiliserend en is een veilige werkzame stof. Het kan ook worden gebruikt in gecertificeerde biologische cosmetica.

HET IS NODIG OM HET ONDERSCHIED TE MAKEN TUSSEN NATUURLIJK HYALURONZUUR (HOOG MOLECUULGEWICHT) EN DE GEHYDROLYSEERDE HYALURONZUREN MET EEN LAAG MOLECUULGEWICHT:

NATRIUMHYALURONAAAT (NATIEF), MET EEN HOOG MOLECUULGEWICHT

Dit verschijnt in de samenstelling (INCI-lijst) met de benaming 'NATRIUMHYALURONAAAT'. Het molecuulgewicht ligt tussen 1 en 2,2 miljoen dalton. Het molecuul is te groot om het stratum corneum te penetreren, maar zijn visco-elastische aard geeft het filmvormende en hydraterende eigenschappen. Er vormt zich een onzichtbare film op de huid die opzwellt met water en zo een reservoir vormt en het reliëf van de huid al visueel verenigt bij fijne lijntjes, dankzij een verstevigend effect. Opgemerkt moet worden dat deze vorm wordt gebruikt in een medisch hulpmiddel (0,2% crème) om de wondgenezing te verbeteren.

GEHYDROLYSEERD HYALURONZUUR MET EEN LAAG MOLECUULGEWICHT

Dit kan in de INCI-samenstelling worden geïdentificeerd en heeft de naam 'HYDROLYZED HYALURONIC ACID'. Het doel van de hydrolyse is het oorspronkelijke molecuul op te splitsen in meerdere segmenten van een bepaalde grootte waardoor ze door de huid kunnen dringen. Er zijn verschillende molecuulgewichten onder de 1000 kDa, waardoor een diepe hydratatie van de huid mogelijk is. De meest effectieven op de biologische processen van de epidermis en dermis hebben een molecuulgewicht van 20 tot 50 kDa. Naast hun werking bij het herstel van de integriteit van de epidermis (hydratatie, regeneratie en cellulaire cohesie), kunnen ze ook de fibroblasten stimuleren om collageen type 1 te synthetiseren, dat 80% uitmaakt van het collageen dat in de dermis aanwezig is. Deze kleine hyaluronzuurmoleculen hebben dan een echte effectiviteit bij de opvulling van de huid en de vermindering van huidverzakkingen veroorzaakt door de rimpels.

Hyaluronzuur kan ook worden geformuleerd met verschillende werkzame stoffen zoals niacinamide, vitamine C of retinol: door een optimale hydratatie van het huidoppervlak te behouden, bevordert het immers het indringen van deze werkzame stoffen door het stratum corneum, waardoor het effectiever wordt.

Hyaluronzuur injectie

We beogen dankzij de fillers vooral een onmiddellijk vullend effect, of zelfs een volumeaanpassing. Om dit te bekomen moet het hyaluronzuur worden verknoopt. Crosslinking bestaat uit het transformeren van een stroperige gel, waarbij de HA-moleculen onafhankelijk van elkaar zijn, in een 3D-achtige structuur waarin deze moleculen aan elkaar moeten gekoppeld om een gaas te vormen. Deze opbouw van HA-moleculen zorgt ervoor dat we effectief volumes reconstrueren in gerichte verzakkingen in de huid. Afhankelijk van het gebruikte niveau van crosslinking verkrijgen we meer of minder volumegevend effecten, aangepast aan de verschillende delen van het gezicht: jukbeenderen, wangen, ingevallen slapen of traangoot vereisen een sterk crosslinked (= verknoopte) gel, waar de lippen, 'bittere plooiën', nasolabeale plooiën of neusbrug vereisen matig crosslinked gels.

De netvormige vormen hebben het voordeel dat ze maandenlang standhouden, voor ze op natuurlijke wijze in de huid worden afgebroken, zoals elk HA-molecuul.



Deze producten behoren tot de klasse van de medische hulpmiddelen. Ze mogen alleen worden geïnjecteerd door artsen met een specifieke opleiding.

Dit moet u weten

Hyaluronzuur heeft als geïnjecteerde stof een zeer goed veiligheidsprofiel: allergische reacties zijn uiterst zeldzaam en kunnen soms worden toegeschreven aan de aanwezigheid van lidocaïne dat aan de formule is toegevoegd om de pijn op de injectieplaatsen te verminderen. De meeste bijwerkingen die voor deze categorie zijn geregistreerd, zijn te wijten aan menselijke fouten bij het injecteren. Vandaar ook de absolute noodzaak om dit soort huidzorg toe te vertrouwen aan een gekwalificeerde arts.



Cosmetische behandelingen in combinatie met injecties blijven essentieel om een gezonde huidbarrière te behouden en een uniforme anti-agingswerking in de loop van de tijd te garanderen.

Welk hyaluronzuur kunt u aanbevelen in de apotheek?

Het gebruik van hyaluronzuur wordt aanbevolen in zeer variabele concentraties, variërend van 0,01 tot 0,5% in crèmes of serums. Bij hoge doseringen zal het viscositeitsproblemen veroorzaken tijdens de formulering. Verder zijn er ook nog medische hulpmiddelen (crèmes) op de markt die geïndiceerd zijn voor de genezing van wonden en dermatoporse.

- Hyaluronzuur in crème of serum wordt aanbevolen vanaf het begin van de volwassenheid om de huid gehydrateerd te houden en het verschijnen van de eerste fijne lijntjes te vertragen. Daarbij moet men de voorkeur geven aan HA met een laag molecuulgewicht, met een concentratie van ongeveer 0,2%. Een dagelijkse routine is hierbij zeker aanbevolen.
- Bij de eerste zichtbare rimpels is het aangewezen om cosmetica te kiezen die hyaluronzuren met een laag en hoog molecuulgewicht combineren om een diepgaande werking te verkrijgen.
- Op latere leeftijd zal HA systematisch de basis vormen van een routine waarin andere werkzame stoffen worden gecombineerd, zoals retinol, vitamine C of zelfs glycolzuur (combinaties in hetzelfde product of in afzonderlijk gebruikte behandelingen)

De opkomst van Skin Flooding

Skin Flooding bestaat uit het aanbrengen van verschillende hydratatielagen om de effecten van elk product te maximaliseren en het vochtverlies, een van de oorzaken van uitdroging, te beperken. Het doel is om de huid diep te hydrateren, roodheid en een trekkerig gevoel te verminderen en toekomstige externe agressies te bestrijden. Laatste stap: het aanbrengen van een dikkere laag vochtinbrengende crème om de huid aan de oppervlakte te voeden. Belangrijk detail: het eerste serum moet op een vochtige huid worden aangebracht en mag na de reiniging niet volledig uitdrogen, om te zorgen voor een betere opname van volgende behandelingen.

Dit moet u onthouden

Hyaluronzuur is wereldwijd de populairste hydraterende, anti-aging en anti-rimpel cosmetische stof. Zijn succes is gerechtvaardigd door de effectiviteit en de zeer goede huidtolerantie. Afhankelijk van de gebruikte vormen, natuurlijk of gehydrolyseerd (hoog en laag molecuulgewicht), en vooral door ze te combineren, helpt hyaluronzuur de effecten van de leeftijd op de huid te bestrijden (anti-aging) en zowel de reeds aanwezige fijne lijntjes als de rimpels op te vullen (antirimpel).

Nathalie Evrard

Sinds mijn maagoperatie verlies ik veel haar. Is dat normaal?

JA Het is inderdaad mogelijk dat haaruitval optreedt na bariatrische chirurgie. Volgens een recente meta-analyse varieert de totale incidentie van het haarverlies van 4,5% tot 80%, afhankelijk van het soort maaggreep, de tijd die verstreek na de operatie en de voedingstoestand van de patiënt. Wat de twee meest voorkomende ingrepen betreft (Sleeve & Bypass), is de incidentie van het haarverlies bij beide typen vergelijkbaar en geschat op 50-60%.

Enkele van de meest voorkomende oorzaken van dit telogeenefluvium (= diffuse haaruitval) zijn: het snelle gewichtsverlies, een onvoldoende eiwitinname of een vitamine- en mineralentekort. De eerste tekenen van haaruitval verschijnen gemiddeld ongeveer 3 maanden na de operatie en ze houden 6 maanden aan. De haaruitval stopt meestal spontaan, maar een herhaling van het probleem en langdurig haarverlies is ook mogelijk.



Haarverlies na een obesitasoperatie komt zeer vaak voor. Het wordt telogeenefluvium genoemd en is gekoppeld aan de haargroeicyclus. Dit duurt zelden langer dan 6 maanden.

Een gepaste voeding

De meeste maagoperaties beïnvloeden de anatomie en de fysiologie van het maag-darmkanaal en kunnen hierdoor de opname van micronutriënten verstoren. Andere voedingskundige, klinische en psychologische factoren kunnen ook een rol spelen bij het ontstaan van tekorten aan micronutriënten. Om deze tekorten te voorkomen, moet men langdurig mineraal- en multivitaminen-

plementen voorschrijven als een onderdeel van de routinematige zorg voor bariatrische patiënten. Het peil van de micronutriënten moet echter regelmatig worden gecontroleerd en de suppletie moet overeenkomstig worden aangepast.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Dr. Vanessa Rolland, voedingsdeskundige van de Clinique du Poids Idéal.

"Bij zeer zwaarlijvige patiënten zijn er al lang vóór elke interventie meerdere voedingstekorten: een reeds bestaand vitamine B12-tekort bij bijna 20%, een zinktekort bij 25%, een groot vitamine D-tekort bij 90%...", verduidelijkt Dr. Rolland. "De tien meest voorkomende tekorten na deze ingrepen zijn: Ca, Fe, Cu, Zn, vitaminen B12, B9, B1 en de vetoplosbare vitaminen A, D en E. Vervolgens is het bij het verlaten van het ziekenhuis noodzakelijk om de inname met voedings- en eiwit-supplementen (ongeveer 30 g/dag) te hervatten".

Voor het haar is specifiek aangetoond dat de zink-, ferritine- en vitamine B9-waarden lager zijn bij patiënten die haar verliezen na een operatie. Deze drie voedingsstoffen zijn betrokken bij de haargroeicyclus.

Ook kopertekorten zijn beschreven na bariatrische chirurgie. Koper draagt bij tot de melanineproductie en speelt dus een belangrijke rol bij de haarpigmentatie. Een laag kopergehalte kan de haarkleur beïnvloeden, waardoor het haar voortijdig grijs wordt. Biotine speelt een essentiële rol bij de ontwikkeling van haarzakjes. Biotinesuppletie heeft gunstige effecten aangetoond na maagchirurgie in geval van tekorten.

Welke oplossing is er voor deze patiënt?

Naast een gezonde, nutriëntrijke voeding zal u deze patiënt een supplement moeten adviseren dat zich richt op het haarverlies als onderdeel van de maagoperatie. Zwavelhoudende aminozuren die in eiwitten te vinden zijn, leveren de bouwstenen van keratine, terwijl zink en biotine bijdragen tot de keratinesynthese. Andere stoffen kunnen de werking van deze supplementen op het haar aanvullen. Hiertoe behoren koper, zaagbladpalm - Serenoa repens - en gierstzaadolie - Panicum miliaceum - natuurlijke stoffen waarvan de effectiviteit is gedocumenteerd door klinisch onderzoek.

Nathalie Evrard

barinutrics
NUTRITIONAL SUPPORT

HAIR

NIEUW

REVOLUTIONAIRE FORMULE DIE
INWERKT OP DE HAARWORTEL

- ✓ Bij haaruitval, bij verminderde haargroei
- ✓ Voor gezond & sterk haar
- ✓ Geeft volume & glans



POWERED BY NATURE.
EVIDENCED BY SCIENCE¹.



Na 12 weken**:

- ✓ 91 % minder haarverlies
- ✓ 78 % sneller haargroei
- ✓ 75 % meer glans, schoonheid & zachtheid

- Biedt ondersteuning bij de meest voorkomende types van haaruitval
- Voor HEM & HAAR!
- Ook geschikt voor niet-bariatrische patiënten



MEER INFO

¹ Klinisch bewezen:
* Rossi et al. Comparative effectiveness of finasteride vs Serenoa repens in male androgenetic alopecia: a two-year study. Int J Immunopathol Pharmacol. 2012;25(4):1167-1173.
** Keophiphath et al. "Miliacin encapsulated by polar lipids stimulates cell proliferation in hair bulb and improves telogen effluvium in women". J Cosmet Dermatol. 2020;19(2):485-493.

Metagenics®

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 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. t08/12/2021. ©2021 - alle rechten voorbehouden. V.U.: Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA BE-FEL-0012-2023 - 01/2023

BOEHRINGER INGELHEIM ANIMALS

WAAROM IS FRONTPRO® NIET BESCHIKBAAR VOOR KATTEN?

EEN TABLET TOEDIENEN AAN EEN KAT KAN MOEILIJK ZIJN

Katten kunnen kieskeurig zijn: door hun gevoeligheid voor smaak en textuur slikken ze medicijnen vaak niet graag in. Katten hebben zelfs een natuurlijke afstotingsreflex waardoor ze elk vreemd voorwerp uitspugen. Het toedienen van een tablet kan een hele beproeving zijn voor baasjes. Ondermeer hierdoor heeft Boehringer Ingelheim er voor gekozen om FrontPro® niet verder te ontwikkelen voor gebruik bij de kat.*

VERMIJD ELKE STRESSVOLLE SITUATIE VOOR ONZE KATTEN VRIEDEN DOOR EEN FRONTLINE COMBO® LINE PIPET, FRONTLINE® SPOT ON OF EEN FRONTLINE® SPRAY VOOR KITTENS AAN TE BEVELEN.**

V.U. : Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA - BE-PET-0135-2023 – 09/2023

*De veiligheid en doeltreffendheid van FrontPro® zijn niet getest bij de kat. FrontPro® is niet geregistreerd voor de kat en we raden het gebruik bij deze diersoort dan ook ten stelligste af. **Voor kittens vanaf 8 weken of 1 kg

FRONTLINE® SPRAY (Fipronil 250 mg per 100 ml). Doeldiersoorten: honden en katten. Indicaties: behandeling en preventie van infestaties door vlooien (*Ctenocephalides* spp.), teken (*Ixodes ricinus*) en bijtende luizen (*Trichodectes canis*, *Felicola subrostratus*). Dosering en toedieningsweg: uitwendig cutaan gebruik. Product verstuiven tegen de haren in, over heel het lichaam. De pels moet overal goed en gelijkmatig bevochtigd worden. Nadien product inwrijven zodat het product kan doordringen tot op de huid. Laten drogen, niet afdrogen. Dosering: 7,5 à 15 mg/kg, hetzij 3 tot 6 ml/kg lichaamsgewicht. De werkingsduur van het product bedraagt 3 tot 5 weken tegenover teken en, afhankelijk van de infestatiedruk, 1 tot 3 maanden tegenover vlooien. Minimale behandelingsinterval 4 weken. Aflevering: Vrij. Lees aandachtig de bijsluiter. BE-V168481. Voor meer informatie: raadpleeg de bijsluiter of bij Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA, Arnaud Fraiteurlaan 15-23, 1050 Brussel. Datum herziening tekst: 07/06/2022. hr200323. © 2023 - alle rechten voorbehouden.

FRONTLINE® SPOT-ON Hond - Indicaties: behandeling en preventie van besmetting door vlooien, bijtende luizen en teken bij de hond. Een eenmalige toediening zorgt voor een bescherming tegen vlooien tot maximaal 3 maanden en tegen teken gedurende 1 maand. Het diergeneesmiddel niet toedienen aan puppies jonger dan 8 weken oud en/of aan puppies die minder dan 2 kg wegen. Aflevering: Vrij. Lees aandachtig de bijsluiter. BE-V188745/BE-V581297, BE-V189021/BE-V581280, BE-V189217/BE-V581271 en BE-V218662/BE-V581306. Voor meer informatie: raadpleeg de bijsluiter of bij Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA, Arnaud Fraiteurlaan 15-23, 1050 Brussel. Datum herziening tekst: 09/03/2021. hry190821. © 2023 - alle rechten voorbehouden.

FRONTLINE® COMBO LINE DOG S/M/L/XL (fipronil 10% (w/v) en (S)-methopreen 9% (w/v) per pipet). **FRONTLINE® COMBO LINE CAT** (fipronil 50,00 mg en (S)-methopreen 60,00 mg per pipet van 0,5 ml). Indicaties: voor behandeling van honden van 2 tot 10 kg lichaamsgewicht (S), van 10 tot 20 kg lichaamsgewicht (M), van 20 tot 40 kg lichaamsgewicht (L), van meer dan 40 kg lichaamsgewicht (XL), 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 8 weken bij honden of 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 honden gedurende 8 weken en bij katten gedurende 6 weken na toediening). Behandeling van besmettingen met teken (bij honden en katten: *Ixodes ricinus*, *Dermacentor variabilis*, *Dermacentor reticulatus* (enkel bij de hond), *Rhipicephalus sanguineus*; bij fretten: *Ixodes ricinus*). Het diergeneesmiddel heeft een persistente acaricide werking tot 4 weken (honden en fretten) en tot 2 weken (katten) tegen teken (bij kat en fret gebaseerd op experimentele gegevens). Behandeling van besmettingen met bijtende luizen bij honden (*Trichodectes canis*) en bij katten (*Felicola subrostratus*). Voorzorgsmaatregel: Het diergeneesmiddel niet toedienen aan puppy's jonger dan 8 weken oud en/of aan puppy's die minder dan 2 kg wegen. 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. DOG: BE-V4469xx (xx = 15 (S); 24 (M); 33 (L); 42 (XL)); 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: DOG:10/2021; CAT: 03/2023. jg21082023. © 2023 - alle rechten voorbehouden.

NIEUW TIJDPERK, NIEUWE LOOKS & ECO- -VERPAKKINGEN BIJ CAUDALIE

Schoon- en duurzaamheid gaan volgens Caudalie hand in hand, daarom werd het Resveratrol-lift anti-aging assortiment in een nieuw jasje gestoken. Alle producten omvatten nu een gerecyclede en recycleerbare verpakking. Het beste nieuws: de Verstevigende Kasjmiercrème en de Crème Nachthee kregen een hervulbare verpakking.

**Deze eco-capsules zorgen voor
maar liefst 85% minder verpakking
bij aankoop van een navulling!**





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.
- Melatonine: 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€.

Wanneer en hoe Vista-Zinc aanraden ?

Vista-Zinc is een supplement dat zink en vitamine D combineert in een kleine tablet die smelt onder de tong. Dit nieuwe supplement van Vista-Life Pharma, uniek in zijn toedieningsvorm, kent vele toepassingen en is zeer gemakkelijk te adviseren.



Waarom zink en vitamine D combineren?

- ▶ Zeer recente gegevens hebben aangetoond dat er een belangrijke synergie bestaat tussen zink en vitamine D. Zink versterkt de effecten van vitamine D omdat het een essentiële cofactor is, en vitamine D bevordert op zijn beurt de absorptie van zink en het transport ervan naar de cellen.
- ▶ Zink en vitamine D zijn de 2 belangrijkste voedingsstoffen die bijdragen aan de normale werking van het immuunsysteem.

Aan wie Vista-Zinc aanraden?

- ▶ Mensen die een goede weerstand willen tegen winterkwaaltjes.
- ▶ Mensen die een glutenvrij dieet volgen want ze hebben moeite om hun zinkgehalte op peil te houden.
- ▶ Mensen bij wie het vermogen om zink op te nemen is verminderd als gevolg van maag-darmproblemen of maagverkleining tegen obesitas.
- ▶ Mensen die een zinksupplement moeten nemen en die geen tabletten willen of kunnen slikken, waaronder kinderen.

BELANGRIJKSTE VOORDELEN :

- ▶ Kleine tablet die smelt onder de tong, voor gemakkelijke, doeltreffende toediening zonder slikproblemen.
- ▶ Geschikt voor kinderen (< 12 jaar: ½ smelttablet per dag, gewoon op zuigen).
- ▶ Fysiologische dosering, geen risico op toxiciteit.
- ▶ Neutrale smaak, zeer goed aanvaard.
- ▶ Vrij van lactose, gluten en kleurstoffen.
- ▶ Promotie: 50 + 10 smelttabletten gratis.
- ▶ Onklopbare prijs: 2 maanden = €9,95

Samenstelling en gebruik:

- ▶ 15 mg zink in citraatvorm (150% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid).
- ▶ 1.000 iu vitamine D.
- ▶ Volwassenen en tieners: 1 tablet per dag, voor het ontbijt, onder de tong smelten.
- ▶ Kinderen: ½ smelttablet per dag, om op te zuigen.

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. Pediatrische 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). Immuunsysteem-aandoeningen: 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. Maag-darmstelselaandoeningen: 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 pre-



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

paration 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, placebocontrolled trial. Int Clin Psychopharmacology. 2010;25(5):277-87. DOI:10.1097/YIC.0b013e32833b3242 ; 4. Kasper, S., et al., Efficacy of Silexan in

mixed anxiety-depression - A randomized, placebo-controlled trial. European Neuropsychopharmacology (2015). http://dx.doi.org/10.1016/j.euroneuro.2015.12.002 ; 5. Woelk 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. ¹

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

Laseaxan® verbetert comorbide symptomen: slechte slaap ¹, rusteloosheid ¹, depressie ¹, lichamelijke klachten ¹, verminderde levenskwaliteit ¹.

Laseaxan® heeft een goed veiligheidsprofiel.



Geen interactie met andere geneesmiddelen ^{1,10}



Geen sedatief effect ^{1,3,5,11}



Geen risico op afhankelijkheid ^{1,5,9}



1 zachte capsule per dag ¹²



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



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



DE NATUUR VERBETERT ONS HUMEUR MET PLEZIER

NIEUWE GUMMIES



Voedingssupplement. Vraag uw arts of apotheker om advies. *Studie uitgevoerd bij 27 personen, na 30 dagen gebruik, maart 2023. © Bijgewerkte foto's - Adobe Stock

FORMULE
100%
VAN PLANTAARDIGE
OORSPRONG

ZONDER
SUIKER

ONTWIKKELD MET
ONZE EXPERTS
IN FYTOTHERAPIE

78%
TEVREDENHEID

DE INTELLIGENTIE VAN DE NATUUR VOOR UW GEZONDHEID

ARKO GUMMIES SAFRAAN van de laboratoria ARKOPHARMA

Arko Gummies Safraan is een voedingssupplement. Saffraan draagt bij tot een emotioneel evenwicht en bevordert een goed humeur vanaf 12 jaar.

De ingrediënten

- **Vulstof:** maltitol
- **Geleermiddel:** pectines
- **Zuurmiddelen:** citroenzuur, natriumcitraat
- **Natuurlijk aroma:** sinaasappelsmaak
- **Extract van stigma's van Saffraan** (Crocus sativus) (30 mg voor 2 gummies).
- **Coatingmiddel:** carnaubawas.

Het gebruik

- Vanaf 12 jaar.
- 2 gummies 's morgens

De aanbevelingen

- Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding of voor mensen die antidepressiva innemen.
- Overmatige consumptie kan laxerende effecten hebben.
- De aanbevolen dagelijkse dosis niet overschrijden.
- Buiten het bereik van jonge kinderen houden.
- Niet ter vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl.
- Bewaren bij een temperatuur onder 25°C, beschermd tegen licht en vocht.
- Een lichte kleurvariatie als gevolg van het natuurlijke karakter van de ingrediënten kan voorkomen, maar heeft geen invloed op de kwaliteit van het product.

100% plantaardig,
suikervrij,
kleurstofvrij,
glutenvrij, lactosevrij
en veganistisch.



De prijs
Potje van
60 gummies : 26,90€



HEPATOBIL® van de laboratoria INELDEA - de ontgifting van de lever

HEPATOBIL is een voedingssupplement op basis van desmodium, een extract van mariadistel, getitreerd in silymarine, een extract van artisjok, getitreerd in cynarine, fosfaatidylcholine en glutathion. Het is gluten- en GMO-vrij en bevat ook geen stoffen van dierlijke oorsprong.

De indicaties

- draagt bij tot de goede werking van de lever
- beperkt de zwaarte van de spijsvertering
- draagt bij tot de ontgifting van het lichaam

Het gebruik

3 capsules per dag in één inname voor een van de hoofdmaaltijden (middag of avond) met een groot glas water. Hernieuwbare kuur van 30 dagen.

De prijs

Zakje met 90
vegetarische
capsules: 19,00€

OROPROTECT verzachtende mondgel voor de verzorging van het mondslijmvlies van laboratoria KELA PHARMA



De formule

Oroprotect bevat **vijgcactusextract** dat sterke filmvormende eigenschappen op slijmvliesen vertoont. De film blijft lang ter plaatse en wordt niet weggespoeld door speeksel of voedsel. Bovendien houdt de gevormde film de overige verzachtende bestanddelen mee ter plaatse.

Die overige bestanddelen zijn:

- Palmitoylethanolamide: ontstekingsremmend
- Enoxolone - Zoethoutwortel: anti-viraal en anti-bacterieel
- Polidocanol (Laureth-9): lokaal verdovend
- Olijfextract: ontstekingsremmend

Het gebruik

- De beschermende film met deze ondersteunende ingrediënten geeft een snelle verlichting van het ongemak.
- Oroprotect combineert dus meerdere effecten en het is tevens aangenaam in gebruik. Het prikt niet bij aanbrengen.
- Dit medisch hulpmiddel is ontwikkeld voor volwassenen en kinderen vanaf 3 jaar.
- Mag om de 2-3 uur aangebracht worden.

De prijs

Tube van 10 g: 10,95€

Dagzorg SPF 30 Hyaluron-Filler + Elasticity van EUCERIN, voor een onmiddellijke glans

Deze zorg vermindert het elasticiteitsverlies van de huid en helpt de bruine vlekjes toe te schrijven aan de leeftijd, te beperken. Dankzij de lichtjes roze kleur zorgt dit product voor een onmiddellijke glans op de huid en verfrist het bleke een vermoeide aspect van de huid, zeker 's ochtends.

De formule

- Hyaluronzuur dat de rimpels opvult, ook de diepere rimpels.
- Een complex van collageen en elastine dat de natuurlijke productie van collageen stimuleert.
- Thiamidol, het gebrevetteerde steringrediënt voor huidtypes die last hebben van hyperpigmentatie en de ouderdomsvlekjes beperkt.



De prijs

Potje van 50 ml: 44,95€



Resveratrol-Lift van CAUDALIE, doeltreffende, vegan en duurzame anti-agezorg

Dit nieuwe gamma biedt verzorgingen aan die aangepast zijn aan alle huidtypes. Het combineert het exclusieve brevet Resveratrol, hyaluronzuren en vegan colageenboosters. Ze tonen doeltreffendheid en respect voor de huid en voor het milieu. Voor een aan versterkte huid die voller is en zichtbaar jonger. Het collageen fragment is van plantaardige oorsprong en bezit een identieke structuur aan onze cellen en is perfect geschikt voor de huid.

De prijs

Crème Cachemire Redensifiante:
potje 50 ml: 49,90€ - Navulling: 42,20€
Sérum Liftant Fermeté:
pompflesje 30 ml: 55,40€
Crème Tisane de Nuit:
potje 50 ml: 49,90€ - Navulling: 42,20€
Soin Liftant Regard: tube 15 ml: 42,20€



Het nieuwe 'Sweet Lemon' gamma van de Nuxe laboratoria

Drie producten met een gecertificeerde biologische formule, specifiek ontwikkeld voor de hydratatie en de bescherming van handen en lippen. Dit 'Sweet Lemon' trio is 100% natuurlijk en heeft een onweerstaanbare geur van citroenmeringue. Het hydrateert, verzacht en beschermt de droge tot zeer droge huid en zorgt voor een gevoel van comfort, een hele dag lang.

De prijs

Hand- en nagelcrème (50 ml): 10,80€
Lippenstift (4g): 7,50€
Lippenbalsem (15 ml): 14,70€

Depiderm van URIAGE, voor een gezonde stralende huid

Dit antivlekkenserum geeft de glans een boost. Het maakt de huid effen en glanzend. De formule mag dan al corrigerend werken dankzij de mela-technologie, ze beschikt ook over een preventieve werking dankzij de vitamine C.

De formule

- De vitamine C die dankzij de vlekkenbestrijdende werking en glans de productie van melanine afremt, de pigmentvlekken beperkt en de teint effent en doet stralen. Deze krachtige antioxidant helpt de huid te beschermen tegen de schade veroorzaakt door de vrije radicalen, verbetert de textuur en de glans van de huid.
- Niacinamide, een vorm van vitamine B3, heeft een anti-oxiderende, zuiverende en verzachtende werking. Het helpt de bruine vlekjes ook te vervagen dankzij het afremmen van de transfer van melanosomen wat zorgt voor een gelijkmatige teint. Niacinamide biedt nog een antioxiderende bescherming tegen de vrije radicalen en bestrijdt op die manier het verlies aan glans en de veroudering van de huid

Het gebruik

Twee à 3 druppels aanbrengen 's ochtends en 's avonds vóór de dagelijkse verzorging op een perfect gereinigde en gedroogde huid.



De prijs

Flesje 30 ml: 37,90€

Farmassistente



De Farmassistente gaat digitaal!

Onze nieuwe website, helemaal gericht op uw praktijk en exclusief gereserveerd voor het apotheekteam, is eindelijk klaar. Dit alles is het resultaat van een lang wikkelen en wegen, van schrijven en herschrijven, gespreid over meerdere maanden. Het enige doel: u een moderne, gemakkelijke en interactieve tool aanbieden, net zoals ons blad.

NIEUW

CONCREET?

De website werkt als een handige bibliotheek waarin u vindt wat u even vergeten was, of wat u net zocht... Deze tool levert meteen het gezochte advies in enkele klikken.

Actualiteit

De hele gezondheidsactualiteit bij de hand in 1 enkele klik!

Info van de labo's

De laboratoria bezorgen u rechtstreeks het nieuws de nieuwigheden, innovaties, wijzigingen...

Opleidingen

Volg onze opleidingscapsules voor een beter advies en opvolging aan de toonbank.

Wedstrijd

Waaig uw kans en win tal van mooie cadeaus!

Archieven

Hier vindt u onze vorige nummers.

Meldingen

Aarzel niet om ons uw opmerkingen en suggesties door te sturen zodat we samen verder kunnen groeien.

EN OOK...

EEN TWEEWEEKLIJKSE FARMASSISTENTE NEWSLETTER!

Die zal heel wat nuttige informatie verstrekken voor het uitoefenen van uw beroep. In een paar klikken krijgt u toegang tot de actualiteit, de laatste informatie of updates van de farmaceutische laboratoria of tot enkele korte filmpjes (met productinformatie/per ziekte) en ook tot exclusieve wedstrijden.

AFSPRAAK OP WWW.FARMASSISTENTE.BE

De website vervangt geenszins uw magazine, maar is een verlengstuk van de band die we intussen samen hebben opgebouwd. Ze is helemaal nieuw en wacht op uw... belangstelling. Veel leesgenot en goed advies in uw apotheek

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : Sedistress 200 omhulde tabletten • KWALITATIEVE

42 tabletten

15,89 €

EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING : Elke omhulde tablet bevat 200 mg droogextract

98 tabletten

27,98 €

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

Sedistress[®] 200
omhulde tabletten

Behandeling van de symptomen van

benzodiazepine ontwenning*

Geneesmiddel
bestudeerd met succes

succesratio

78,4%

HAMA
angstscore

& -40%

ondanks de ontwenning



Zonder gewenning

200 mg zuiver extract van passiebloem

*Sedistress 200 is gebruikt om de milde symptomen van mentale stress te verlichten en het inslapen te vergemakkelijken

DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING : Dosering : Volwassenen en adolescenten vanaf een leeftijd van 12 jaar : - **Ter verlichting van tijdelijke mentale stress :** 1 tot 2 tabletten 's morgens en 's avonds. Op advies van de arts of apotheker kan de dosering worden verhoogd (maximaal 8 tabletten per dag). - **Helpt bij het inslapen :** 1 tot 2 tabletten 's avonds een half uur voor het slapengaan. **Pediatrie patiënten :** Bij gebrek aan voldoende gegevens wordt het gebruik bij kinderen jonger dan 12 jaar niet aangeraden. **Duur van de behandeling :** Indien de symptomen tijdens het gebruik van het geneesmiddel langer dan twee weken aanhouden, moet een arts of apotheker worden geraadpleegd. **Wijze van toediening :** De tabletten dienen met een groot glas water te worden ingenomen. • **CONTRA-**

INDICATIES : Overgevoeligheid voor een van de bestanddelen van het preparaat.

• **BIJWERKINGEN :** Niet bekend. Ingeval van bijwerkingen, moet een arts of apotheker worden geraadpleegd. • **HOUDER VAN DE REGISTRATIE :** Tilman n.v., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, België. • **NUMMER VAN DE REGISTRATIE :** BE-TU392777 • **WIJZE VAN AFLEVERING :** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift • **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST :** 10/2021.

Tilman[®]

SED/23/PR/03 NL Feb 2023

¹Dubois T et al., A dry extract of *Passiflora incarnata* L. used for the management of benzodiazepines withdrawal, *Louvain Medical* 2019 ; 138 (09) : 519-530