

Farmassistente

DAGELIJKE BEGELEIDING IN DE APOTHEEKPRAKTIJK
NR 176 - NOVEMBER 2023



► Blijven leren **HYPERURIKEMIE EN JICHT**

DOSSIER
Zwanger-
schap



Actualiteit
**ANTIBIOTICA-
RESISTENTIE**

Het cijfer
**REANIMATIE BIJ
HARTFALEN**

Gezondheid
**DAAR ZIJN DE
WINTERKWALEN!**

Preventie
**SAMEN STRIJDEN
TEGEN MENINGITIS**

Ontstekingen?

Infecties?

Oogheelkundige ingreep?

Oogsecreties?

Allergieën?



Movember: de gezondheid van mannen in het aangezicht kijken

Nu al twintig jaar zet de Movember-campagne de schijnwerpers op de gezondheid van mannen. Door hen in november uit te nodigen hun snor te laten groeien, wil de editie 2023 oproepen tot donaties om de wetenschap te helpen in haar strijd tegen zelfmoord en teelbal- en prostaatkanker.

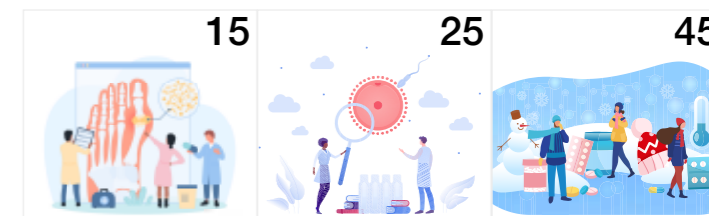
De mensheid is zeker niet gelijk als het om kanker gaat. Ongeacht de levensstijl varieert het risico afhankelijk van onze eigen, specifieke genetica. Bepaalde genetische mutaties zorgen voor een groter risico, waardoor ook het bestaan van kanker in de familie of een persoonlijke geschiedenis van kanker het individuele risico verhoogt. In 2022 werden in België 40.335 gevallen van kanker bij mannen vastgesteld, waaronder 12.732 prostaatkankers, wat nog steeds de meest voorkomende mannenkanker is. Maar voor de overgrote meerderheid van de mensen met een gemiddeld risico bedraagt het aandeel vermijdbare risico's 30-40%. De preventie omvat twee hoofdaspecten: de levensstijl en de screening. De maatregelen die men best neemt wat de levensstijl betreft, zijn samengevat in de Europese Code tegen Kanker: niet roken, het alcoholgebruik matigen, beter en gezonder eten, meer bewegen en gewichtsbeheersing. Screening door een volledig onderzoek is ook een manier om kanker te voorkomen en tijdig op te sporen. "Als uw patiënt klaagt over problemen bij het plassen of over erectiestoornissen, moedig hem dan aan om onmiddellijk zijn arts te raadplegen", benadrukt Sam Ward, uroloog en medisch directeur bij BHCT – Building HealthCare for Tomorrow, "Veel mannen hebben de neiging de behandeling uit te stellen tot het probleem erger wordt. Deze vertraging in de zorg kan leiden tot complexere gezondheidsproblemen die eerder vermeden of behandeld hadden kunnen worden. Educatie en bewustwording zijn de sleutel tot het omkeren van deze trend." De geestelijke gezondheid van mannen is een minder bekend onderwerp in de #movember-beweging, maar het is net zo belangrijk. Het zelfmoordcijfer is in België zelfs 2,6 keer hoger bij mannen dan bij vrouwen. Het is dus essentieel om erover te kunnen praten en de signalen te herkennen die aan de daad voorafgaan. De Movember-beweging raadt het ALEC-systeem aan: Ask, Listen, Encourage action & Check-in. Dit model is gemaakt door de vereniging RU Ok? en het bevordert het gunstige effect dat een eenvoudig gesprek op de geestelijke gezondheid kan hebben. Dus aan de snor maar voor #MOVEMBER! En praat erover met uw patiënten in uw apotheek!

Nathalie Evrard

Inhoudstafel

FORMATIE

Actualiteit	
Nieuws	04-05
Antibioticaresistentie, dringend nood aan nieuwe strategieën	06-08
Beroep	
De boom van de dermatocosmetica	10-11
De duurzame en milieuvriendelijke apotheek.	12-13
Blijven leren	
Hyperurikemie en jicht	15-19
Recept in de kijker	
De aanpak van een jichtaanval	20
Preventie	
Samen tegen meningitis	21-22
Dossier zwangerschap	25
Diabetes	26
Hypertensie	27
Misselijkheid en braken	28
Voeding en foliumzuur	29-30
Kanker en zwangerschap	32
Het cijfer	
De reanimatie bij hartfalen	35-37
Tandprothesen	39
Fytotherapie	
De bijenproducten	41-42
Infectiologie	
Daar zijn de winterkwalen weer	45-48
Pediatrie	
Kinderen en koorts	50-51
Dermato	
Luierdermatitis bij kinderen	53-54
Info Labo	57-61
Wedstrijd	61
Nieuws	62



zonder bewaarmiddelen

Kamillosan® Ofta

Hygiëne van oogleden en wimpers!

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

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



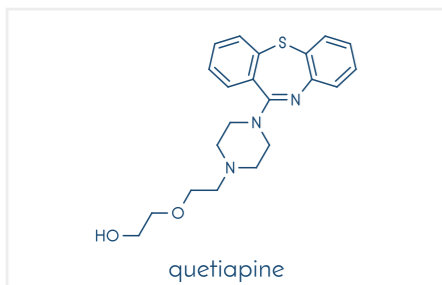
MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 176 - NOVEMBER 2023 - TARIEF 1,50€

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 • **Hoofdredacteur:** Nathalie Evrard • **Redactie:** 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!



Quetiapine als slaapmiddel

Quetiapine is een antipsychoticum dat steeds meer off-label in lage doses (25 à 100mg/dag) wordt voorgeschreven voor slapeloosheid zonder psychiatrische comorbiditeit. Het gebruik van quetiapine in lichte doses als slaapmiddel, is volgens de momenteel beschikbare gegevens, af te raden wegens gebrek aan effectiviteit en de combinatie met een hoger risico op bijwerkingen en op gewichtstoename.

Dit moet u weten

Omdat quetiapine een effect heeft op het centraal zenuwstelsel, kan het activiteiten beïnvloeden die mentale alertheid vereisen.

Bron: bcfi folia oktober 2023

RID-code & het elektronisch voorschrift

Vanaf 1 november 2023 vervalt de maatregel genomen tijdens de Covid-19-pandemie die het mogelijk maakte om (van de arts naar de patiënt en van de patiënt naar de apotheker) de RID-code van het elektronisch voorschrift door te geven in plaats van het papieren bewijs.

Bron: Riziv

Voedingsmiddelen verrijkt met sterolen en stanolen van plantaardige oorsprong

Deze voedingsmiddelen (yoghurtranken, margarines, voedingssupplementen) helpen

het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen, maar zijn niet voor iedereen geschikt. Het gebruik ervan is voorbehouden aan mensen die een hoog cholesterolgehalte hebben en dit willen verlagen. Ze worden niet aanbevolen voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en voor kinderen jonger dan 5 jaar.



Dit moet u weten

Het is aanbevolen om niet meer dan 3 gram sterolen en stanolen per dag te nemen. Mensen die medicijnen gebruiken om hun cholesterolgehalte in het bloed te verlagen, mogen ze alleen onder medisch toezicht nemen.

Bron: FOD Volksgezondheid



Op naar een tabaksvrije generatie

Tabaksgebruik is een van de belangrijkste oorzaken van vermijdbare ziekten en/of sterfgevallen in ons land. Elke dag sterven

er bijna 40 Belgen aan en lijden 300.000 Belgen aan tabaksgerelateerde ziekten. Nicotinevervangende therapieën kunnen helpen bij langdurig stoppen met roken. Momenteel onderzoekt de Commissie Geneesmiddelenvergoeding een dossier, waarover in het voorjaar 2024 een besluit mag verwacht worden.

Dit moet u weten

Sommige ziekenfondsen vergoeden al een forfaitaire vergoeding voor stoppen-met-roken-middelen of nicotinevervangers die door een arts zijn voorgeschreven of in de apotheek (fysiek of online) zijn gekocht. Bij aankoop in de apotheek (voorschriftvrij) hoeft u alleen maar een BVAC-attest voor te leggen aan het ziekenfonds.



Hyaluronzuur en knieartrose

De artrose van de knie verloopt in golven. Er kunnen dus regelmatig tijdelijke opflakeringen voorkomen, gekenmerkt door een toename van de klachten. De pijnbestrijding bestaat vooral uit niet-farmacologische maatregelen (functionele revalidatie, lichamelijke oefeningen en vermageren bij overgewicht). Dit alles moet op de lange termijn worden ingezet.

Op korte termijn is een farmacologische behandeling mogelijk, bv. met een NSAID voor lokaal gebruik. Een intra-artculaire injectie van hyaluronzuur levert geen klinisch relevant voordeel op.

Bron: bcfi folia oktober 2023



Herfstfruit, eetbaar of niet?

Kastanjes zijn rauw eetbaar. Gepoft, gegrild of gepureerd hebben ze een zoete smaak.

Wilde kastanjes (= paardenkastanjes) zijn daarentegen niet eetbaar. De accidentele inname van een of twee vruchten kan misselijkheid en braken veroorzaken, terwijl de inname van een grote kastanje (>4 cm diameter) ernstige spijsverteringsproblemen kan veroorzaken.

Eikels zijn ook niet eetbaar voor mensen omdat ze giftige tannines bevatten die zich binden aan eiwitten in de darmwand, waardoor de opname van voedingsstoffen in de darm wordt belet. Er zijn echter geen ernstige gevallen van vergiftiging bij mensen bekend en het eten van 1 tot 3 eikels levert over het algemeen geen ernstige problemen op.

Beukennotjes zijn eetbaar, maar de inname van grote hoeveelheden kan maag- en darmklachten veroorzaken. Verse, groene beukennotjes bevatten giftige saponinen die verdwijnen als de vruchten in de zon drogen of geroosterd worden.

Bron: Antigifcentrum



Angststoornissen

Angststoornissen zijn wereldwijd de meest voorkomende psychische stoornissen. Ze treffen momenteel 4% van de wereldbevol-

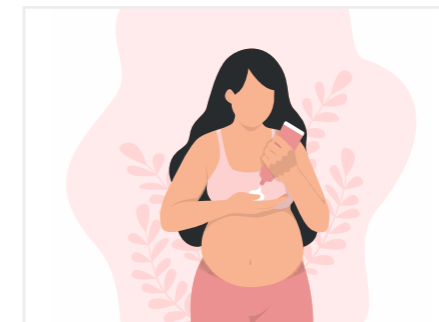
king en meer vrouwen dan mannen. Mensen kunnen een buitensporige angst voelen of zich zorgen maken over een bepaalde situatie of een hele reeks alledaagse situaties. Net als andere psychische problemen komen angststoornissen voort uit complexe interacties tussen sociale, psychologische en biologische factoren.

Uw advies

Om angst en de symptomen onder controle te houden en het welzijn te bevorderen, kunt u het volgende aanbevelen:

- > de consumptie van alcohol (en illegale drugs) vermijden of verminderen; ze kunnen immers de angst verergeren;
- > regelmatig bewegen of sporten;
- > op vaste tijdstippen eten en gaan slapen + een gezonde voeding;
- > ontspanningstechnieken leren;
- > mindfulness/meditatie beoefenen, ook al is het maar een paar minuten per dag.

Bron: WHO



De behandeling van de huid tijdens de zwangerschap en borstvoeding

Chronische huidziekten kunnen stabiel blijven of verbeteren tijdens de zwangerschap en/of borstvoeding. Maar het kan echter ook dat ze verslechteren of dat er nieuwe symptomen ontstaan.

Sommige oraal ingenomen geneesmiddelen zijn gecontra-indiceerd vanwege een teratogeen risico (retinoiden, methotrexaat, enz.). Voor de meeste lokaal gebruikte geneesmiddelen is het risico op problemen zeer beperkt gezien hun lage systemische concentratie.

Bron: bcfi oktober 2023



Vis eten ja maar...

Vis en zeevruchten zijn waardevolle bronnen van voedingsstoffen zoals eiwitten, jodium en selenium en bevatten over het algemeen weinig calorieën. Vette vissoorten zijn ook een goede bron van vitamine D en omega-3-vetzuren (EPA en DHA). Mensen die te veel vis eten, kunnen echter teveel methylkwik opnemen, een organisch derivaat van kwik. Dit is giftig voor de neurologische ontwikkeling en vormt en concentreert zich voornamelijk in de aquatische voedselketen.

Dit moet u weten

De hoeveelheid kwik in vis is afhankelijk van de leeftijd van de vis en de positie van de soort in de voedselketen. Roofvissen zoals tonijn, zwaardvis, haai en oudere vissen hebben hogere concentraties dan andere.

Uw advies

Het eten van vis, zeevruchten en schaaldieren 1 tot 2 keer per week, waaronder minstens één keer vette vis (makreel, sardines, zalm, haring, forel, mosselen, heilbot, kabeljauw, enz.) heeft een positieve en belangrijke invloed op de gezondheid. Ideaal is dat de herkomst en de soort varieert om de blootstelling aan kwik te beperken.

Bron: FOD Volksgezondheid

Michèle Koerperich

Antibioticaresistentie: nieuwe strategieën zijn dringend nodig

De opmerkelijke effectiviteit van antibiotica sinds penicilline in de jaren veertig op de markt kwam, leidde tot een massaal en herhaald gebruik ervan in de gezondheidszorg van mens en van dieren. Maar deze overmatige consumptie zorgde echter voor resistentie tegen antibiotica, waardoor dit gevolg wereldwijd tot een van de grootste bedreigingen voor de volksgezondheid is uitgegroeid. Ondanks meerdere campagnes blijft België een van de grootste verbruikers van antibiotica in Europa.

De resistentie tegen antibiotica

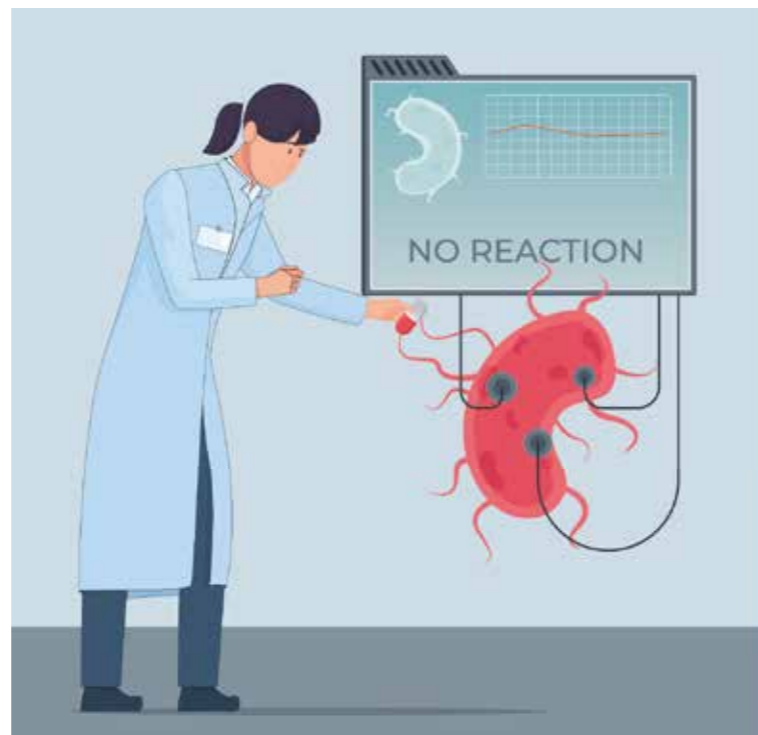
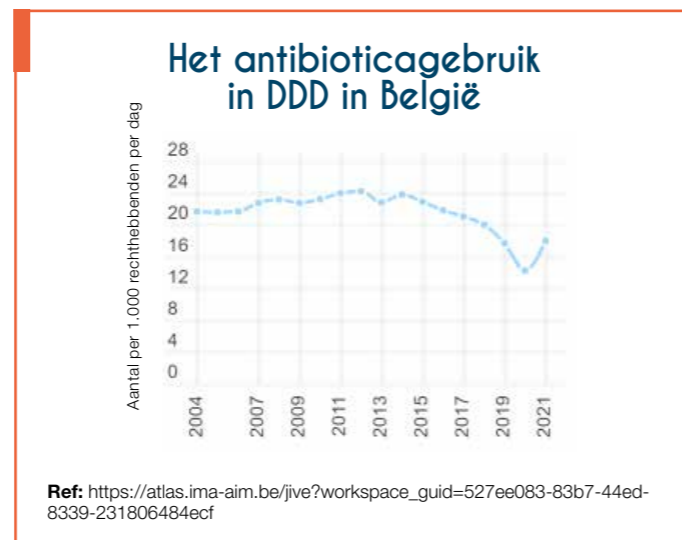
De antibioticaresistentie is het gevolg van chromosomale mutaties of van de integratie van kleine cirkelvormige DNA-strengen die van bacteriën op bacteriën worden overgedragen (plasmiden). Chromosoomresistentie treft slechts één antibioticum of één antibioticafamilie tegelijk. Plasmidresistentie is de meest voorkomende (80% van de verworven resistentie) en kan meerdere antibiotica of zelfs meerdere antibioticafamilies betreffen. We spreken dan van multiresistentie. De overdracht van resistentiemechanismen kan gebeuren van de ene stam naar de andere of van de ene soort naar de andere. De accumulatie van resistentiemechanismen in dezelfde bacteriestam kan leiden tot therapeutische impasse. Er zijn talrijke resistentiemechanismen: de productie van een enzym dat het antibioticum vernietigt, het waterdicht maken van de bacteriewand, de wijziging van het doelwit van het antibioticum, enz.

Het gebruik van antibiotica in België

Ondanks sensibiliseringscampagnes is het zeer hoge antibioticaverbruik in België al geruime tijd stabiel. Sinds 2015 is er echter sprake van een duidelijke daling, ongeacht hoe de consumptie wordt gemeten. In de periode juli 2020 tot en met juni 2021 konden we een duidelijke daling van de consumptie waarnemen, maar het jaar daarop waren de cijfers weer terug op het niveau van 2019-2020.



Vergeleken met de buurlanden blijft het antibioticaverbruik in België hoog. In Nederland is dit ongeveer de helft van ons land. We staan 10^{de} op de ranglijst op Europees niveau, maar we overschrijden nog steeds het Europese gemiddelde van 15 DDD per 1.000 mensen per dag.



Antibioticaresistentie: de oorsprong van de 'plaag'

Antibiotica oefenen onvermijdelijk selectiedruk uit vanuit de omgeving op bacteriepopulaties. Deze selectie van resistente en reeds bestaande bacteriën kan plaatsvinden in een pathologische situatie, in een besmette haard. Het kan ook voorkomen in een fysiologische situatie, bijvoorbeeld in de darmmicrobiota, een bevoorrechte plek met een hoge dichtheid aan bacteriën en een aanzienlijke diversiteit aan soorten, wat bevorderlijk is voor de horizontale uitwisseling van resistentiegenen. De inname van een antibioticum, zelfs voor een korte periode, heeft dus altijd gevolgen voor de microbiota. De consumptie en de verspreiding van antibiotica, en dus van resistente bacteriën, vindt plaats in drie hoofdsectoren: de veehouderij, het milieu en de menselijke gezondheid. Deze bevindingen wijzen op het belang van de wereldwijde 'One Health'-benadering zoals afgekondigd door de Wereldgezondheidsorganisatie in haar actieplan tegen antibioticaresistentie.

De belangrijkste oorzaak van de versnelling van de antibioticaresistentie is de overconsumptie van antibiotica, vooral in de algemene geneeskunde, waartoe ook het ongepaste gebruik ervan, vooral in het geval van virale infecties, behoort. Tegelijk bleef het antibioticagebruik in ziekenhuizen stabiel en daalde het in de veeteelt, wat zorgde voor een daling van de prevalentie van resistentie bij vee. Hoewel er tot nu toe dus successen zijn geboekt (bijvoorbeeld een verminderde prevalentie van pneumokokken met verminderde penicillinegevoeligheid en methicilline-resistente *S. aureus*), concentreert de bezorgdheid zich op de verhoging van de resistentie tegen Gram-negatieve bacillen die verantwoordelijk zijn voor talrijke infecties in de menselijke gezondheid, zoals urineweg- of spijsverteringsinfecties. Deze antibioticaresistentie veroorzaakt behandelingsproblemen bij wat voorheen lichte infecties wa-

ren en kan nu soms leiden tot situaties van therapeutische impasse (een gebrek aan actieve antibiotica). De situatie zou in de toekomst kunnen verslechteren bij een versnelling van de opkomst van de resistentie, resulterend in het gebruik van breedspectrummoleculen, die zelf meer resistentie genereren (viciuze cirkel) en bij gebrek aan een voldoende ontwikkeling van nieuwe antibiotica.



Het probleem doet zich wereldwijd voor, waarbij sommige landen een zeer hoge prevalentie van resistente bacteriën hebben.

Hoe kan men de antibioticaresistentie aanpakken?

De beheersing van antibioticaresistentie vergt een beter gebruik van antibiotica om de selectiedruk te verminderen en een preventieve aanpak met meer vaccinatie en met barrièremaatregelen die de overdracht van bacteriële infecties kunnen beperken. Op dezelfde manier zouden de ontwikkeling van snelle diagnostische tests, het uitstellen van het voorschrijven van antibiotica (uitgestelde toediening) en het opzetten van bewustmakingscampagnes in de media de dreiging kunnen afwenden. "Men bestudeert ook sommige experimentele manieren, waaronder de wijziging van de microbiota. Het is vooral belangrijk om het bewustzijn onder huisartsen te vergroten over het goed en gepast voorschrijven van antibiotica, want 85% van het voorschrijven van antibiotica gebeurt via hen", voegt dr. Grégoire Wiers, specialist infectieziekten van het Saint-Pierreziekenhuis van Ottignies, nog toe. "Hun angst voor besmetting is maar al te vaak irrationeel." Om hen te begeleiden bij het voorschrijven van het beoogde antibioticum zijn therapeutische aanbevelingen geformuleerd, waarin is vastgelegd welke antibiotica moeten worden voorgeschreven, samen met de dosering ervan. "De arts moet afstand nemen van de emotionele benadering van infecties; zijn angst om zonder antibiotica niet sterk genoeg te handelen, is vaak onterecht", benadrukt de specialist. "Maar een van de belangrijkste obstakels is de 'druk' van patiënten. Het is dringend noodzakelijk dat we allemaal samen evolueren naar een nieuwe manier van denken en doen... iets dat jonge artsen al lijken te hebben omarmd."



"In België erkent de Belgische Commissie voor de Coördinatie van het Antibioticabeleid (Bapcoc) het nut van uitgesteld voorschrijven en moedigt zij het gebruik ervan aan in specifieke gevallen van veel voorkomende infectieuze ziekten. Een andere maatregel is om specifieke sneltesten te ontwikkelen, waarmee kan worden vastgesteld of de infectie bacterieel is en het voorschrijven van een geschikt antibioticum vereist", benadrukt dokter Wieërs.



Het juiste gebruik van antibiotica

DE 4 BELANGRIJKSTE PUNTEN ZIJN:

- 1 DE JUISTE INDICATIE.
- 2 HET JUISTE MOLECUUL.
- 3 DE JUISTE DOSIS.
- 4 DE JUISTE GEBRUIKSDUUR.

De inkorting van de behandelingsduur (en de keuze van het molecuul) is een van de strategieën in de strijd tegen bacteriële resistentie.

Het cijfer

In 2019 veroorzaakten antibioticaresistente bacteriën bijna 1,3 miljoen sterfgevallen. In de meest pessimistische scenario's schat men dat antibioticaresistentie in 2050 tot 10 miljoen levens per jaar zou kunnen eisen en de wereldeconomie tot 100.000 miljard dollar zou kunnen kosten.

De bacteriofaagtherapie: een precisiewapen

De wetenschappers blijven wijzen op het belang van het terugdringen van het antibioticagebruik maar ook op het feit dat dit op zichzelf de antibioticaresistentie niet kan verminderen. "De identificatie en de dekolonisatie van de dragers van resistente stammen, bv. door het gebruik van probiotica of bacteriofagen, lijken dus veelbelovende wegen. Het gebruik van bacteriofaagvirussen, dat wil zeggen 'eters' of moordenaars van (slechte) bacteriën, voor therapeutische doeleinden om bacteriële infecties te bestrijden. Dit zou kunnen worden samengevat als het principe van de faagtherapie, een aanpak die al meer dan een eeuw oud is en door de steeds talrijker wordende, intense en zorgwekkende resistentie tegen antibiotica, weer in de belangstelling komt," onderstreept dr. Van Nieuwenhuysse. Anderzijds zijn, wanneer het basisprincipe hetzelfde blijft, in de modus operandi enorme veranderingen en optimalisaties gerealiseerd in de productie van fagen. "Nu zijn de oplossingen veel zuiverder en specifiekere dan voorheen, toen we bijwerkingen hadden die te wijten waren aan onzuiverheden. Wat de kwaliteitsnormen betreft, is er een enorme vooruitgang geboekt maar de therapeutische indicaties blijven wel beperkt en afhankelijk van de fagen die beschikbaar zijn," besluit de onderzoeker.

En in de apotheek?

- > Adviseer de patiënten over alternatieven voor een behandeling met antibiotica wanneer dit niet nodig is, vooral met betrekking tot seizoensgebonden luchtweginfecties (neusspoelingen met een fysiologische zoutoplossing, behandeling van koorts, hoest, pijn, enz.), waarbij u er rekening mee moet houden dat een dergelijke virusinfectie doorgaans geneest in ongeveer een week.
- > Wijs de patiënten nog op het belang van voorzorgsmaatregelen (handen wassen, veelvuldig gebruik van een hydroalcoholgel, het dragen van een masker, ventilatie van kamers, enz.). De ingrepen bewezen hun effectiviteit tijdens de recente pandemie en dus moet daarop worden voortgebouwd.
- > Moedig vaccinaties aan, vooral tegen griep (gezien het gevaar voor secundaire bacteriële infecties) en pneumokokken.
- > Bij de aflevering van antibiotica:
 - Moedig de patiënten aan om zich strikt aan het voorschrift te houden: dosis, duur, frequentie, tijdstip van toediening.
 - Moedig hen aan om geopende of ongebruikte verpakkingen terug te brengen naar de apotheek.
 - Raad af om het antibioticum later zonder voorschrift te hervatten.
 - Het microbiom speelt een sleutelrol in onze gezondheid, en de verstoring ervan, vooral door antibiotica, kan tot tal van schadelijke gevolgen leiden, waaronder antimicrobiële resistentie.

Nathalie Evrard

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 zware 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: mogelijks 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 mutageniciteitsstudies. 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, cellulose, 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 verlening: 12/12/2019. Datum van herziening van de tekst: 06/2021. Referenties: 1. SKP Rodizen®; 2. Lekomtseva Y et al. Rhodiola rosea in Subjects with Prolonged or Chronic Fatigue Symptoms: Results of an Open-Label Clinical Trial. Complement Med Res. 2017;24(1):46-52. doi:10.1159/000457918; 3. Ion-George Angheliescu, David Edwards, Erich Seifritz, Siegfried Kasper (2018) Stress management and the role of Rhodiola rosea: a review, International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 22:4, 242-252, DOI:10.1080/13651501.2017.1417442; 4. Koop T et al. Effects of a Rhodiola rosea extract on mental resource allocation and attention: An event-related potential dual task study. Phytother Res. 2020;34(12):3287-3297. doi: 10.1002/ptr.6778. ROD redactie: 2023-06-30 N060

Vermoeidheid

Stress

Uitputting

Hoofdpijn

Prikkelbaar

Spierpijn

Nagelbijten



Het gevoel de controle te verliezen

Gebrek aan energie

Rodizen®

Meer energie en minder stress

Rodizen® verlicht fysieke en mentale symptomen van stress 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



www.rodizen.be/professionelen

De verkoop van cosmetica: een snelgroeiende markt in de apotheken

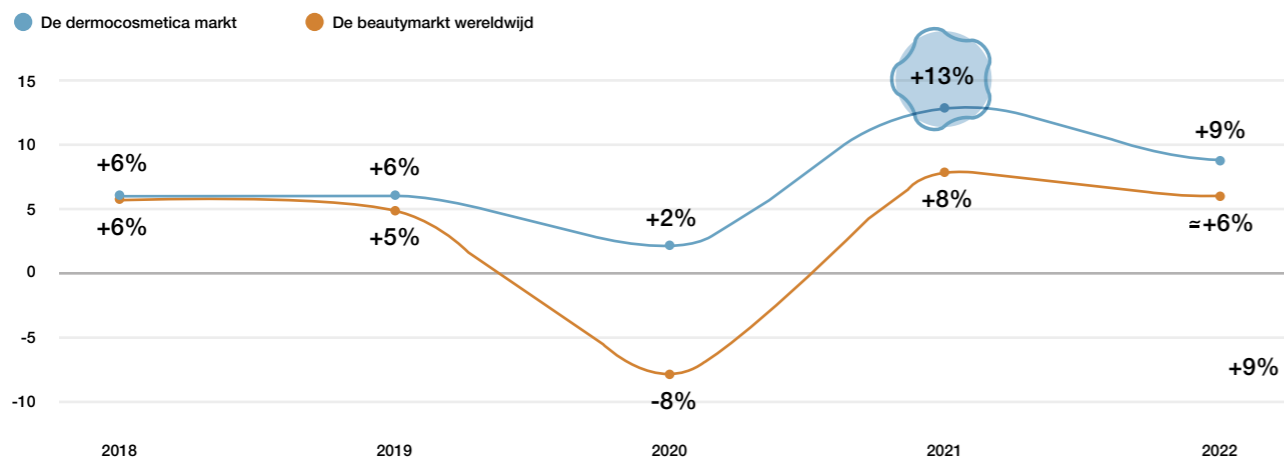
In een groeiende mondiale schoonheidsmarkt beleeft één segment in het bijzonder de sterkste groei: de dermocosmeticamarkt. Deze markt omvat alle producten die schoonheid en verzorging combineren.



12%

In België:
De verkoop van cosmetica in apotheken nam toe met 12%.

De beautymarkt wereldwijd



Ref.: www.loreal-finance.com/fr/rapport-annuel-2022

Een stevige groeiemarkt

De dermocosmeticamarkt beleefde de afgelopen jaren een sterke groei, vooral sinds de gezondheids crisis (COVID-19). Deze crisis versnelde dit fenomeen zelfs, want de mensen werden zich bewust van het belang om goed voor zichzelf zorgen. Zo overschreed de omzet van de dermocosmeticamarkt net de kaap van 20 miljard euro wereldwijd en is nu goed voor bijna 8% van de beautymarkt. Bovendien is de dermocosmeticamarkt uiterst dynamisch, vooral op het vlak van huidverzorging. Dit kan vooral verklaard worden door het feit dat de consumenten op zoek zijn naar producten die ze beter verdragen, veiliger zijn en met wetenschappelijk bewezen werking. Volgens een onderzoek door IQVIA Frankrijk zegt 83% van de ondervraagde personen dat ze zich op zijn minst 'een beetje schamen' voor hun huid, en 86% zegt dat het gebruik van een dermatologisch product hen helpt dit gevoel te verminderen. Kortom, de con-

sumenten in dit segment verwachten een klantervaring die de verkoopbeloften waarmaakt. Ze verwachten ook advies en hulp bij de keuze van de producten die hen helpen bij hun cosmetische zorggewoonten. Vandaar het belang van het apotheekadvies.

Van alle gebruikers van dermocosmetica zegt

- 44%** het advies van de apotheker bij een aankoop te waarderen,
- 19%** deze producten in de apotheek te kopen op voorschrift van een arts,
- 29%** het gebruik van deze behandelingen aan te kopen om medische redenen (23% voor acne-problemen).

PHARMACY +

“
‘Innovatie’ is noodzakelijk om de grenzen van de gezondheidszorg te verleggen en zo goed mogelijk te beantwoorden aan de wensen van de consument.

De engagementen van het milieu

Als onderdeel van de verbintenissen inzake duurzame ontwikkeling is ecologisch denken en doen intussen een prioriteit geworden. Sommige merken geven in hun streven naar transparantie en betere consumenteninformatie nu al de milieuo- en sociale impactscore van hun producten weer, gecontroleerd door onafhankelijke organisaties. Ze zijn te vinden op de websites van de merken. Deze trend zal zich blijven doorzetten, want de vraag is er, en niet alleen van de jongere generaties.

De personalisatie van de zorg

Een andere trend is personalisatie. Merken kunnen nu producten maken die voor iedereen geschikt zijn, afhankelijk van hun huid, hun leeftijd, het seizoen of hun vermoeidheidstoestand.

Innovatie is de kern van de groei

Innovatie is de belangrijkste groeimotor in de bredere gezondheidszorgmarkt. Maar zoals uit gegevens van IQVIA Consumer Health blijkt, blijven producttextensies (ook lijnextensies genoemd) de voorkeursmethode voor bedrijven die willen uitbreiden, ondanks de hoge kosten van de klinische onderzoeken. De status van medische hulpmiddelen is ook een cruciale oplossing geworden voor het maken van gezondheidsclaims. Zonder echter het belang te evenaren van deze die aan vrij verkrijgbare medicijnen wordt gegeven. Nieuwe onderzoeksmethoden en -technologieën geven laboratoria echter de kans nieuw, efficiënter en consumentgericht klinisch bewijsmateriaal te ontwikkelen. Bovendien werken talrijke gamma's samen met gezondheidsprofessionals om de behandeling van dermatologische ziekten te ondersteunen waar meer dan twee miljard mensen over de hele wereld mee kampen, en om tegemoet te komen aan specifieke noden op het vlak van esthetische zorgen, die enorm toenemen door de opkomst van esthetische ingrepen.

75%
van de kopers is bereid 10% tot 30% meer te betalen voor hun product op basis van sterke duurzaamheidstoeven.



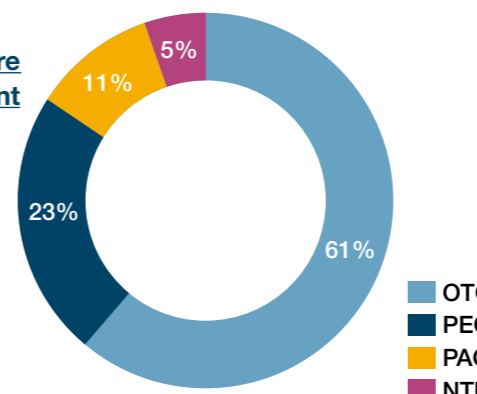
“
De specificiteit en de complementariteit van dermocosmetica stemmen perfect overeen met de toegenomen belangstelling van de consumenten die vragende partij zijn voor gezondheid, veiligheid en effectiviteit. De producten ondersteunen de behandeling van huidziekten en voldoen aan de verwachtingen van consumenten die dermatologen en esthetische professionals raadplegen.

IN BELGIË:

PEC : Personal care (inclusief de cosmetische zorgproducten)

Consumer Health Share per Segment

Value in PUB price by Market Category, in million € (MAT Q3 2023)



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

Een duurzaam en ecologisch keerpunt in de apotheek

De hele milieuproblematiek is tegenwoordig een bekommernis die iedereen deelt. In de economische wereld is de ecologische transitie in volle gang, aangestuurd door steeds restrictievere regels.

Dit geldt ook voor de apotheken die zich steeds bewuster zijn van de impact van hun activiteiten. Heel wat apotheken betrekken hun teams al bij milieuvriendelijke acties: spaarlampen, het licht doven buiten de openingstijden, de vermindering van verpakkingsafval en het gebruik van herbruikbare tassen aan patiënten en het vergroten van het bewustzijn van de patiënten over het juiste gebruik en de verspilling van medicijnen.

De FIP roept op tot actie

De Internationale Farmaceutische Federatie (FIP) roept nu op tot actie inzake de klimaatverandering in de farmaceutische sector. Ze moedigt het nadenken en ingrijpen aan op de impact van geneesmiddelen op het milieu, en ging tegelijk op zoek naar de kansen voor een duurzame farmaceutische dienstverlening. "Apothekers en hun teams dragen een ethische verantwoordelijkheid om de gezondheidsrisico's voor het klimaat en de vervuiling in de farmaceutische toeleveringsketen en het geneesmiddelenbeheer te beperken. Een geoptimaliseerd beheer van geneesmiddelen kan bv. de ecologische voetafdruk van de gezondheidszorg verkleinen door middel van klinisch passende 'ontschrijving' of m.a.w. een vermindering van de voorschriften. De beroepsgroep moet nu echter ook denken aan het klimaat om de duurzaamheid van de farmaceutische diensten in snel veranderende omgevingen te versterken", stelt dr. Shellyza Molodina Sajwani van FIP.

Ecoverschuldigheid: de centrale rol van de apotheker

De moderne gebruiker is op zoek naar transparantie, authenticiteit maar ook naar de zin van de merken en producten die zij of hij koopt. Zij of hij doet dat ook in de apotheek. Het bewijs hiervan is de groeiende vraag naar natuurlijke cosmetica, biologische parafarmacie, die strikte specificaties respecteren... In dezelfde lijn winnen alternatieve medicijnen terrein. Ook de apotheken hebben hun aanbod hiernaar aangepast. Een recente studie uitgevoerd door Health Observatory voor Wellpharma bevestigt deze trend en de centrale rol van de apotheker bij het ondersteunen van deze aanpak: 82% van de consumenten zegt gevoelig te zijn voor het gezondheidsvriendelijke karakter van de producten en 94% wijst de apotheker aan als de legitieme



zorgverlener die hen adviseert bij hun ecologisch verantwoorde aankopen.

De uitdaging van de koolstofneutraliteit

Het is niet langer een geheim: iedereen moet aan de slag om het klimaat te laten voldoen aan de nationale en territoriale ambities voor 2050. De klimaatverandering wordt ook beschouwd als een sleutelprobleem voor de toekomst van de volksgezondheid. Het streven naar CO₂-neutraliteit op apotheekniveau betekent dan ook anticiperen op de komende uitdagingen. Deze aanpak van 'duurzame ontwikkeling' houdt in dat we moeten aansluiten bij de nieuwe verwachtingen over de hele waardeketen: sociaal en maatschappelijk, knowhow/innovatie, aankoop, afvalrecuperatie, enz.

Een apotheek produceert jaarlijks nogal wat kubieke meter afval, waarvan een deel schadelijk is voor het milieu: plastic, benodigdheden, verpakkingen, enz. Ze vergt ook een aanzienlijk energieverbruik, wat bijdraagt tot de toename van de ecologische voetafdruk. De producten die een apotheek verhandelt, zijn niet neutraal vanwege hun samenstelling en de verschillende processen die hun ontwerp tot en met hun verbruik begeleiden.

Een strategie op grotere schaal

En toch is het niet onmogelijk om verder te gaan door een strategie op grotere schaal uit te zetten die tot aanzienlijke transformaties kan en zal leiden. Hiervoor zijn er veel hefboomen voorhanden. Afhankelijk van wat zinvol is, maar ook afhankelijk van de middelen en de mogelijke beperkingen, kan het apotheekteam kiezen voor een of meer van de volgende opties:

- ➔ De implementatie van een selectief aankoopbeleid dat uit kan gaan van verschillende opties: de bepaling van specifieke criteria, de keuze van de merken, de selectie van lokale bedrijven, enz.
- ➔ De uitwerking van een zerowastebeleid.
- ➔ De herziening van de inrichting en verkooppunten met materialen die de CO₂-impact verminderen.
- ➔ De deelname aan inzamelings-, recycling-, en andere campagnes.
- ➔ De ontplooiing van een meer ecologische werkomgeving, gericht op het verlagen van de energiekosten.

Een Belgisch project rond 4 assen

Deze ecologisch verantwoorde aanpak vond in ons land weerklank in een proefproject de 'eco+verantwoorde apotheek' dat in 2022 door UPHOC werd gelanceerd.

"We lanceerden dit project omdat we geloven dat het de verantwoordelijkheid van apothekers is om te reageren op problemen met de menselijke gezondheid en het milieu. Er is ook veel informatieverandering nodig om beter te begrijpen wat onze hefboomen zijn. En er is ook de reden dat het starten met een eco+verantwoorde aanpak ook een gunstige impact zal hebben op de economische gezondheid van de apotheek." legt Isabelle Defrance uit, apotheker en verantwoordelijk voor dit project.

"Dit is een reis die apothekers gedurende 9 maanden samenbrengt, inclusief 2 face-to-face bijeenkomsten en 4 online (webinars). Elke bijeenkomst is een gelegenheid om het bewustzijn te vergroten, informatie en ervaringen te delen om zo te komen tot meer kennis en een actieplan voor de korte, middellange en lange termijn dat de verandering en het doel moet behalen."

HET PROJECT
'ECO+VERANTWOORDE APOTHEEK'
FOCUST OP 4 THEMA'S:

1
ENERGIE EN
GEBOUWEN

2
AANKOPEN
EN AFVAL



3
TRANSPORT
EN BEZORGING

4
PERSONEEL
EN PATIËNTEN

"Dit alles ligt volledig in lijn met de Europese Green Deal. Veel apothekers waren zich niet bewust van de Europese ambitie om de CO₂-voetafdruk in 2030 met 55% te verkleinen", legt de apotheker uit. "Ik ben er echt van overtuigd dat we de gezondheidszorg koolstofvrij moeten maken en dat dit een schok vereist. In plaats van te evolueren naar een gezondheid die gericht is op genezing, moeten we dan ook evolueren naar meer preventie."

Wilt u aan de slag en u aanmelden voor deze aanpak?

➔ www.uphoc.com/2023/09/vers-une-pharmacie-ecoresponsable/

Nathalie Evrard

VITAMINE D TEKORT?

VIBOSUN-D3

VITAMINE D3 (cholecalciferol)
IN EEN ZACHTE CAPSULE



Publieksprijs (incl BTW)

Vibosun-D3 25000 IE, zachte capsules x4 €5,73

Vibosun-D3 25000 IE, zachte capsules x12 €13,72

PREVENTIE & BEHANDELING VAN EEN TEKORT AAN VITAMINE D3



NEW

VITAMINE D3
25000 IE
4 of 12 CAPSULES

SAMENVATTING VAN DE PRODUCTKENMERKEN - NAAM VAN HET GENEESMIDDEL Vibosun-D3 25000 IE capsules, zacht. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** Vibosun-D3 25000 IE capsules, zacht. Elke capsule bevat 0,625 mg cholecalciferol, overeenkomend met 25000 IE vitamine D3. **Hulpstof met bekend effect:** De capsules kunnen sporen van sojalecithine bevatten (kan sojaolie bevatten). Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1. **FARMACEUTISCHE VORM** Capsules, zacht. Gele, ondoorzichtige, ovale zachte gelatinecapsules met een afmeting van ongeveer 9 mm bij 6 mm. **KLINISCHE GEGEVENS - Therapeutische indicaties:** Profylaxe en behandeling van vitamine D-deficiëntie (serumspiegel <25 nmol/l (<10 ng/ml)) bij volwassenen en adolescenten met een vastgesteld risico. Als adjuvans bij specifieke osteoporosebehandeling bij volwassen patiënten met vitamine D-deficiëntie of die een risico lopen op vitamine D-deficiëntie, bij voorkeur in combinatie met calcium. **Dosering en wijze van toediening. Dosering:** De dosering dient individueel te worden bepaald door de behandelend arts, afhankelijk van de hoeveelheid benodigde vitamine D-supplementatie. **Preventie van vitamine D-deficiëntie:** 25000 IE/2 maanden - 25000 IE/maand. **Behandeling van vitamine D-deficiëntie.** Als startdosering voor de behandeling van vitamine D-deficiëntie onder medisch toezicht, wordt een enkelvoudige dosering of een cumulatieve dosis van 100.000 IE over een periode van 1 week aanbevolen. 100.000 IE kan worden ingenomen als enkelvoudige dosis of equivalent (4 x 25000 IE of 2 x 50.000 IE in 1 week). Noodzakelijke aanvullende behandeling met cholecalciferol moet worden besloten door de behandelend arts. Serumconcentraties van 25-hydroxycalciferol en calcium dienen gecontroleerd te worden na de start van de behandeling. De noodzaak voor verdere monitoring kan individueel worden bepaald aan de hand van de toegediende dosis en de behoeften van de individuele patiënt. Een startbehandeling van vitamine D-deficiëntie dient gevolgd te worden door een onderhoudstherapie van één capsule van 25000 IE cholecalciferol elke maand. Als alternatief kunnen de nationale doseringsaanbevelingen voor de behandeling van vitamine D-deficiëntie worden gevolgd. **Als adjuvans bij specifieke osteoporosebehandeling bij patiënten met vitamine D-deficiëntie of die een risico lopen op vitamine D-deficiëntie:** 25000 IE/maand. **Leverinsufficiëntie.** Er is geen aanpassing van de dosering nodig. **Nierinsufficiëntie.** Cholecalciferol mag niet worden gebruikt bij patiënten met ernstige nierinsufficiëntie. **Pediatrie patiënten:** Vibosun-D3 wordt niet aanbevolen voor gebruik bij kinderen jonger dan 12 jaar. **Wijze van toediening:** De capsule dient in zijn geheel te worden ingeslikt met water. Patiënten moet worden geadviseerd om Vibosun-D3 bij voorkeur bij een maaltijd in te nemen. **Contra-indicaties:** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. Hypercalciëmie en/of hypercalciurie. Nefrolithiase. Nefrocalcinose. Ernstige nierinsufficiëntie. Dit geneesmiddel bevat sporen van lecithine uit soja, die sojaolie kan bevatten. Dit geneesmiddel mag niet gebruikt worden door patiënten die overgevoelig zijn voor pinda's en soja. **Bijwerkingen:** De bijwerkingenfrequenties zijn als volgt gedefinieerd: soms ($\geq 1/1.000$, $< 1/100$), zelden ($\geq 1/10.000$, $< 1/1.000$), niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). Immuunsysteemaandoeningen Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald): overgevoeligheidsreacties zoals angio-oedeem of larynxoedeem. Voedings- en stofwisselingsstoornissen. Soms: hypercalciëmie en hypercalciurie. Huid- en onderhuidaandoeningen. Zelden: pruritus, huiduitslag en urticaria. **Melding van vermoedelijke bijwerkingen:** Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten - Afdeling Vigilantie - Postbus 97, 1000 BRUSSEL Madou - Website: www.eenbijwerkingmelden.be - e-mail: adr@fagg.be. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** Teva B.V. Swensweg 5, 2031 GA Haarlem Nederland. **NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE591635. **AFLEVERINGSWIJZE:** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** 03/2022. BE-ARPHA-OTC-0060-09-2023

BLIJVEN
LEREN

HYPERURIKEMIE EN JICHT

JICHT IS EEN ZIEKTE WAARBIJ EEN TEVEEL AAN URINEZUUR EEN ROL SPEELT. HET HOOPT ZICH OP IN HET LICHAAM WAARDOOR URAATMICROKRISTALLEN ZULLEN WORDEN GEVORMD. DEZE MICROKRISTALLEN KOMEN DAN TERECHT IN EN ROND GEWRICHTEN EN GEWRICHTSSTRUCTUREN. ZE ZIJN METEEN OOK EEN INDICATOR VOOR DE ERNST VAN DEZE ZIEKTE. EEN ACUTE AANVAL VAN JICHT IS ZEER PIJNLIJK EN DE BEHANDELING IS NOODZAKELIJKE OM HERHALING TE VOORKOMEN.



GEEN JICHT ZONDER HYPERURIKEMIE

Jicht is een chronische invaliderende artropathie. Hij ontstaat pas na enkele jaren hyperurikemie wanneer de urinezuurspiegels in het bloed constant of langdurig hoger zijn dan of gelijk aan 70 mg/l of 416 µmol/l. De ophoping van urinezuur in de vorm van uraatkristallen is het gevolg van een toename van de synthese ervan uit endogene purines of purines uit de voeding, of van een ontoereikendheid van de eliminatie ervan door de nieren. Urinezuurafzettingen hopen zich op in de gewrichten, onderhuidse weefsels (zgn. tofi of (jicht)knobbels) en in de nieren.

Vaak blijkt de diagnose al uit de beschrijving van de gewrichtschade. Het biologische onderzoek is een beoordeling van de hoeveelheid urinezuur die door de nieren wordt uitgescheiden en de meting van het urinezuur in het bloed.

DE OORZAKEN

De oorzaken zijn talrijk en moeilijk precies te identificeren, afgezien van zeer specifieke ziekten. Jicht kan secundair zijn bij een nierziekte die een verminderde capaciteit voor de eliminatie van urinezuur veroorzaakt. Ook erfelijkheid en voeding spelen een grote rol bij het optreden van de jichtaanvallen. Er is inderdaad genetische vatbaarheid beschreven en er zijn dus families van 'jichtige' mensen. Een erfelijk stofwisselingsprobleem kan een overmatige productie van urinezuur in het lichaam veroorzaken.

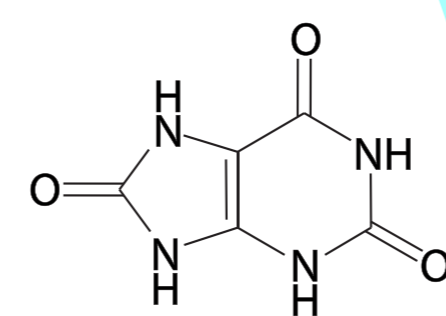
DE BIJHORENDE RISICOFACTOREN

Jicht kan verder nog gelinkt worden met andere ziekten: hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, zwaarlijvigheid, diabetes, metabool syndroom. Patiënten die sommige medicijnen gebruiken kunnen ook getroffen worden. Omdat urinezuur grotendeels door de nieren wordt afgevoerd, kan er concurrentie optreden met thiazidediuretica, aspirine die regelmatig in lage doses wordt ingenomen, cyclosporine en behandeling met corticosteroiden.

DE ACUTE CRISIS

Een jichtaanval begint plots met hevige pijn. Meestal gaat het om het metatarsofalangeale gewricht van de grote teen, dat zeer ontstekingsgevoelig is. Gedurende de eerste 24 tot 36 uur is de pijn intens. De grote teen (meestal aangetast) is rood, heet en gezwollen. De pijn is kloppend en kan een slapende patiënt wakker maken. De geringste druk op het gewricht is ondraaglijk. De crisis zal enkele dagen tot enkele weken duren. Bij de eerste aanvallen is slechts één gewricht aangetast.

Het meest karakteristieke is dat de jichtaanval vanzelf verdwijnt, zonder enige behandeling. Alles zal zonder enige gevolgen weer normaal worden tot een volgende crisis. De interictale fase is asymptomatisch, maar zonder behandeling zullen de meeste mensen met jicht een nieuwe acute aanval krijgen. Slechts een klein deel van de getroffen patiënten zal tijdens hun leven slechts één jichtaanval krijgen.



Chemical structure of uric acid

Crystals of urate

“ De patiënt wijzen op het belang van de therapietrouw en de gezonde leefregels is wellicht het geheim van het therapeutisch succes en ‘genezing’ onder behandeling.

“ Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk met de behandeling van de jichtaanval te beginnen.

EEN CHRONISCHE EVOLUTIE

De eerste aanvallen zijn korter en vaak minder intens dan de volgende. De jichtpatiënt zal jarenlang soms een enkele aanval krijgen (elke één tot twee jaar), maar het interval tussen twee aanvallen is altijd normaal. Na jaren van dergelijke acute fase komen de aanvallen vaker voor en duren ze langer. De periode tussen twee aanvallen is dus niet langer volkomen normaal. Bovendien ontwikkelt artritis zich chronisch in verschillende gewrichten (knieën, enkels, polsen, ellebogen) en verspreidt die zich vervolgens naar extra-artculaire locaties. Het kan hierbij gaan om schade aan een periarticulaire slijmbeurs (ellebooghygroma), een synoviale schede of een pees (jichtige tendinitis). Kan verder nog voorkomen: betrokkenheid van de wervelkolom, het oog, het strottenhoofd en de carpaal tunnel (binnenzijde van de pols). In de gewrichten veroorzaken de uraatomicrokristallen de vernietiging van het kraakbeen en de botten. Het gewricht vervormt en vernietigt uiteindelijk zichzelf, waardoor bij elke beweging minder intense maar permanente pijn ontstaat.

DE PREVENTIE VAN JICHTAANVALLEN

BIJ ASYMPTOMATISCHE HYPERURIKEMIE

Hier is een behandeling niet aangewezen. Hyperurikemie gaat gepaard met een verhoogd cardiovasculair risico, maar er is geen bewijs dat het cardiovasculaire risico vermindert door de behandeling van de hyperurikemie.

BIJ TERUGKERENDE JICHTAANVALLEN

Bij meer dan 3 crises per jaar of bij aanwezigheid van tofi kan preventief een xanthineoxidaseremmer worden toegevoerd. Deze geneesmiddelen verlagen het urinezuur in het bloed door de vorming van urinezuur af te remmen.

DE GEVOLGEN

De afzetting van de kristallen is verantwoordelijk voor de progressie naar nierfalen met urolithiasis, jichtnefropathie en de ultieme behandeling ervan: nierdialyse. Urinelithiasis komt voor bij 20 tot 40% van de jichtpatiënten. Het urinezuur kan ook in de urine neerslaan (hyperuricurie), de urinewegen blokkeren en zeer pijnlijke spasmen veroorzaken. Soms is het een nierkoliek die hyperurikemie aan het licht brengt, vaak asymptomatisch in de vorm van stenen (urolithiasis). Om deze gevolgen te beperken is een snelle behandeling nodig.

“ Urolithiasis of de vorming van nierstenen, is de belangrijkste niercomplicatie van hyperurikemie.

HOE DIT AANPAKKEN EN BEHANDELEN?

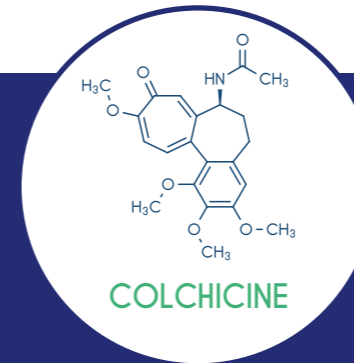
Het doel van de behandeling is de onderdrukking van de aanvallen, de verlaging van de urinezuurspiegel tot onder 60 mg/l of 360 µmol/l. Een groep EULAR-experts (2016) werkte de aanbevelingen voor de behandeling van jicht uit:

14 TIPS VOOR

ELKE PATIËNT MET JICHT

- 1** Informatie krijgen over de pathofysiologie van de ziekte, het bestaan van effectieve behandelingen, de mogelijke samenhangende comorbiditeiten, de principes van behandelingen van de aanvallen en langdurige uraatverlagende behandelingen.
- 2** Advies krijgen over een gezonde leefstijl (zie kaderstukje hiernaast op blz. 17).
- 3** Een screening uitvoeren voor comorbiditeiten en cardiovasculaire risicofactoren om een volledige behandeling van jicht te garanderen.
- 4** De behandeling, indien mogelijk, vervangen door een lisdureticum of een thiazide. In geval van hypertensie geeft men de voorkeur aan een behandeling met sartaan of een calciumantagonist en in geval van dyslipidemie een statine of fenofibraat.
- 5** De behandeling van een aanval moet zo vroeg mogelijk starten. Voorlichting over zelfmedicatie van aanvallen is dan ook aanbevolen. De keuze van de behandeling hangt af van contra-indicaties, eerdere ervaringen van de patiënt, de voorschrijftijd in relatie tot het begin van de aanval, en het aantal en de plaats van het aangetaste gewricht.
- 6** De aanbevolen eerstelijnsbehandelingen zijn: colchicine (duurt minder dan 12 uur bij een aanval) met een opstartdosis van 1 mg, een uur later gevolgd door 0,5 mg op de eerste dag; NSAID's (indien nodig gecombineerd met een PPI), orale corticosteroidtherapie (30-35 mg/dag prednison equivalent gedurende 3 tot 5 dagen), of een intra-articulare injectie, waarbij men rekening houdt met de specifieke contra-indicaties voor elk product.
- 7** In geval van frequente aanvallen en contra-indicatie voor behandeling met colchicine, NSAID's en corticosteroiden kan een behandeling met een interleukine-1 β (IL-1 β)-remmer worden toegepast indien er geen actieve infectie is.
- 8** De profylactische behandeling van aanvallen moet aan de patiënt worden uitgelegd. Deze is aanbevolen om tijdens de eerste 6 maanden van de behandeling de dosis colchicine in een dosering van 0,5-1 mg/dag te verlagen in geval van nierfalen. Als colchicine gecontra-indiceerd is, kan men lage doses NSAID's inzetten.
- 9** De start van de behandeling moet met de patiënt worden besproken zodra de diagnose jicht definitief is gesteld. Het is geïndiceerd bij recidiverende crises, tofi, jichtartropathieën en nierstenen van urine-oorsprong. Het is aanbevolen vanaf de eerste aanval bij jonge patiënten (jonger dan 40 jaar), of met zeer hoge urinezuurwaarden (> 8 mg/dl) of comorbiditeiten.
- 10** Het serumurinezuur moet tijdens de behandeling regelmatig worden gecontroleerd om een serumspiegel <6 mg/dl te verkrijgen. Bij ernstige jicht wordt een lager serumurinezuur aanbevolen.
- 11** De behandeling wordt gestart met een lage dosis en vervolgens aangepast.
- 12** Bij patiënten met een normale nierfunctie is allopurinol de eerstelijnsbehandeling. Er wordt gestart met een lage dosis (100 mg/dag) en elke 2-4 weken met 100 mg verhoogd, afhankelijk van de serumurinezuurspiegel, tot de beoogde serumurinezuurspiegel is bereikt. Als dit niet kan worden gehaald met een optimale dosis allopurinol, kunnen de volgende behandelingen worden aangeboden: febuxostat, uricosurische of allopurinol/uricosurische combinatie.
- 13** De dosis allopurinol wordt aangepast aan de creatinineklaring in geval van nierinsufficiëntie.
- 14** Bij ernstige jicht met veel jichtknobbels en met verminderde leefkwaliteit, en als het doelsurumrinezuur niet kan worden bereikt met de maximale doses van de gebruikelijke medicijnen, kan pegloticase worden gebruikt.

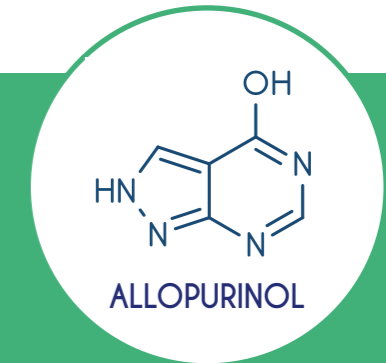
De vorming en begeleiding van de patiënt om te voldoen aan de regels voor behandeling en een gezonde leefstijl is ongetwijfeld het geheim van therapeutisch succes en 'genezing' tijdens de behandeling. Na een in Nottingham uitgevoerd pilotonderzoek bleek dat na 1 uur uitleg, het voorschrijven van allopurinol en de opvolging door een verpleegkundige, telefonisch of face-to-face, het urinezuurgehalte in het serum bij 92% van de personen daalde tot de streefwaarde van 60 mg/l, en zelfs minder dan 50 mg/l in 85% van de gevallen.



- ➔ Colchicine vermindert de ontstekingen veroorzaakt door de urinezuurkristallen die zich in de gewrichten afzetten.
- ➔ Men moet zich houden aan de dosis en de spreiding van de doses.
- ➔ Colchicine heeft een geringe therapeutische breedte en men mag de genoemde maximale doseringen niet overschrijden.
- ➔ Diarree, misselijkheid en braken kunnen de eerste signalen zijn van een overdosis colchicine. U moet de patiënten wijzen op deze tekenen van een mogelijke overdosis. Een verlaging van de dosering of stopzetting van de behandeling moet in dat geval worden overwogen.
- ➔ Nooit meer dan 4 mg per dag innemen.

Aanbevelingen voor een gezonde leefstijl

- Het dieet moet zich richten op de beperking van voedingsmiddelen die veel purines bevatten (vlees, slachtafval, vette vis, zeevruchten), alcohol (vooral witte alcohol en sterke drank) en suikerhoudende dranken (industriële vruchtensappen en frisdrank) en de consumptie van bier, met of zonder alcohol, te stoppen.
- Minder dierlijke eiwitten eten.
- Overgewicht aanpakken.
- Minstens 5 glazen water per dag drinken en ook magere zuivelproducten verbruiken vanwege hun urinezuurafscheidende werking.



- ➔ Allopurinol remt de vorming van urinezuur.
- ➔ Allopurinol bevordert door een daling van de urinezuurspiegels te veroorzaken, in een eerste fase de oplossing en de clustering van kristallen, net als de mobilisatie van uraatvoorraden in de gewrichten. Om deze acute aanvallen tijdens de eerste maanden van het gebruik van allopurinol te voorkomen, moet men dit systematisch combineren met een dagelijkse dosis colchicine (1 mg).
- ➔ Allopurinol kan overgevoelighedsyndromen en huidreacties veroorzaken, in het bijzonder ernstige bulleuze geneesmiddelreacties.
- ➔ De patiënten moeten de behandeling stopzetten wanneer zij huiduitslag of andere tekenen van overgevoeligheid vertonen (schade aan de oog-, orale of genitale slijmvliezen, koorts, lymfeklieren, hiderosie).

Uw advies

2 tips bij een acute jichtaanval:

1. Het aangetaste gewricht immobiliseren.
2. Een icepack aanbrengen op het pijnlijke gewricht.

Nathalie Evrard

Referentie:

Richette P et coll. : 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. Ann Rheum Dis., 2016 ; publication avancée en ligne le 25 juillet. doi:10.1136/annrheumdis-2016-209707

De aanpak van een jichtaanval:

aanbevelingen en nieuwe posologie van Colchicine.

De heer Jean-Pierre F., 49 jaar, 76 kg, geen comorbiditeit.

Jean-Pierre meldt zich bij zijn apotheker met zijn voorschrift en zegt: "Ik heb 's nachts plots en veel gewrichtspijn aan mijn grote teen. Het is onuitstaanbaar. Mijn huisarts zei dat ik een jichtaanval heb, maar dat begrijp ik niet want ik drink bijna nooit alcohol."

De stappen van uw advies

1) GERUSTSTELLEN

Jicht is te wijten aan een overdaad aan urinezuur in het bloed; dit is dan hyperurikemie. De ziekte treft vooral mannen tussen 50 en 60 jaar. De oorzaken zijn mogelijk een sedentaire levensstijl, een te rijke voeding en/of alcoholgebruik maar jicht kan ook van genetische oorsprong zijn.

Jicht is geen ernstige ziekte. Jean-Pierre zal verder een gewoon leven kunnen leiden op voorwaarde dat hij zijn urinezuurwaarde in de gaten houdt en ervoor zorgt dat die goed blijven, of m.a.w. conform de aanbevelingen. Hierdoor zullen de afzettingen op de gewrichten oplossen. Een aanpassing van de voeding en de regelmatige opvolging van de farmacologische behandeling zullen helpen dit evenwicht te bekomen.

2) AANBEVELINGEN VOOR DE BEHANDELING VAN DE JICHTAANVAL

De acute jichtaanvallen moeten zo vroeg mogelijk worden behandeld worden met een ontstekingsremmend middel, in dit geval Colchicine. De nieuwe posologie voor Colchicine bedraagt 1 mg in de eerste 12 uur van de aanval, gevolgd door 0,5 mg 1 uur later en dan de volgende dagen nog steeds 0,5 mg, 2 tot 3 maal daags naargelang de intensiteit van de symptomen en eventuele signalen dat de patiënt de medicatie niet verdraagt. Nooit de inname van meer dan 4 mg Colchicine per dag overschrijden!

Opgelet: diarree, misselijkheid en braken kunnen wijzen op een overdosis colchicine: de patiënten moeten dit weten. Een verlaging van de dosis of het stoppen van de behandeling zal in dat geval overwogen worden.

Allopurinol vermindert het risico op recidief en de beperkt ook de afzetting van uraat. De introductie ervan wordt meestal aanbevolen bij de diagnose van jicht, na de eerste aanval.

Bovendien kan het nuttig zijn om het getroffen gewricht te immobiliseren en een icepack op het pijnlijke gewricht aan te brengen.

Rx


Patient/Address _____
**De heer Jean-Pierre F.,
 49 jaar, 76 kg**

Doktor Yves Segers
 14, Kerkstraat - 1070 Brussel

R/ Allopurinol 100 mg
 dt 1 verpk S/1 tablet bij het eten

R/ Colchicine 1 mg dt 1 verpk

14 november 2023



Permission

Do Not Refil
 Refil 1 2 3 4 5

N.B.: Onbehandelde of onvoldoende behandelde jicht kan leiden tot een verergering van de pijn en gewrichtsschade. Het kan ook het optreden van andere ziekten bevorderen.

3) INFORMATIE OVER DE BASISBEHANDELING

- ➔ Een hypo-urekimiebehandeling (uraatverlagende behandeling) (bv. met allopurinol) is aanbevolen indien de patiënt meer dan één jichtaanval heeft per jaar.
- ➔ Een profylactische ontstekingsremmende behandeling (colchicine à 0,5-1 mg per dag gedurende de eerste 6 maanden) gericht op het voorkomen van acute aanvallen moet tijdens de eerste 6 maanden systematisch worden gecombineerd met het starten van een uraatverlagende behandeling.
- ➔ De arts zal zijn voorschrift aanpassen tot er een aanvaardbare ureumwaarde is bereikt van < 360 µmol/liter. Dit is de reden waarom het belangrijk is dat Jean-Pierre regelmatig een bloedstaal laat nemen, zoals aanbevolen door zijn arts.

4) BIJKOMENDE REGELS VOOR EEN GEZOND LEVEN

- Dit kunt u adviseren
- ➔ Vermageren indien nodig.
 - ➔ Alcohol vermijden, vooral de witte alcohol en sterke dranken, en ook de zoete dranken zoals industriële vruchtensappen en frisdranken.
 - ➔ Ook geen bier met of zonder alcohol.
 - ➔ Het beperken van een rijke voeding die veel purines bevat (vlees, zeevruchten, charcuterie, wild...).
 - ➔ Vetarme zuivelproducten kunt u daarentegen zeker wel aanbevelen.
 - ➔ Een aangepaste lichaamsactiviteit uitoefenen.

Samengevat: jicht is behandelbaar en vermijdbaar. De aanbevelingen van EULAR dringen aan op het verstrekken van informatie over de ziekte, de behandeling, de comorbiditeiten en de principes van de behandeling van jicht. (Lees ook Blijven Leren bladzijde 15 tot 19.

Samen tegen meningitis

De incidentie van invasieve meningokokkeninfecties is laag, maar de morbiditeit en mortaliteit zijn hoog. Het risico op een meningokokkeninfectie bestaat op elke leeftijd, maar is het grootst bij jonge kinderen en adolescenten.

Wat is meningitis?

Meningitis is een ontsteking van de hersenvliezen, dat wil zeggen de vliezen die de hersenen en het ruggenmerg omsluiten. Er is een belangrijk verschil tussen meningitis van virale oorsprong (70 tot 80% van de gevallen), die over het algemeen goedaardig is en in de meeste gevallen spontaan en snel herstelt, en meningitis van bacteriële oorsprong (20 tot 30% van de gevallen), die veel ernstiger is, aangezien de spontane evolutie ervan bijna altijd fataal is. Meningitis treft jaarlijks minstens 1,2 miljoen mensen wereldwijd; 135.000 gevallen zijn fataal.

Wat zijn de kenmerken van virale meningitis?

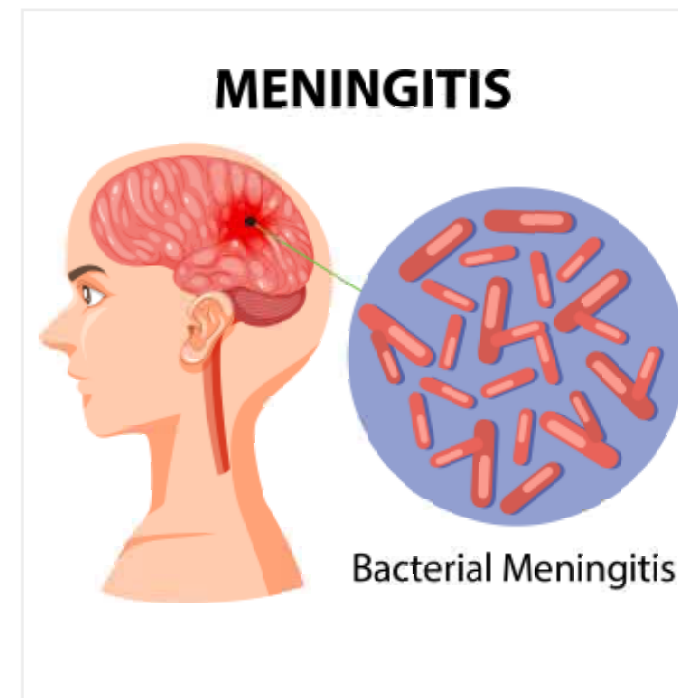
Ongeveer 80% van de geïdentificeerde virale meningitis wordt veroorzaakt door enterovirussen (Echovirus, Coxsackie). Herpesgroepvirussen, Cytomegalovirus, Epstein-Barr-virus of varicella-zoster-virussen kunnen ook betrokken zijn. De klinische symptomen zijn dezelfde als bij bacteriële meningitis (koorts, hoofdpijn, braken, stijve nek), maar de algemene toestand is weinig veranderd. Virale meningitis geneest spontaan binnen drie tot acht dagen en vereist geen speciale behandeling.

Wat zijn de kenmerken van bacteriële meningitis?

Bacteriële meningitis wordt veroorzaakt door pyogene bacteriën en hoofdzakelijk door drie ziektekiemen: Haemophilus influenzae b, meningokokken en pneumokokken. De meeste ervan zijn toe te schrijven aan meningokokken. Meningokokkenmeningitis, veroorzaakt door de bacterie Neisseria meningitidis (soms ook meningokok genoemd), is de enige vorm van bacteriële meningitis die epidemieën veroorzaakt. De stammen A, B, C, Y en W135 veroorzaken 99% van de gevallen van cerebrospinale meningitis. De serogroep A is de oorzaak van epidemieën die honderdduizenden mensen treffen in de zogenaamde 'Afrikaanse meningitisgordel' die zich uitstrekt van Ethiopië tot Senegal.

Hoe gebeurt de overdracht?

De Neisseria meningitidis-bacterie wordt niet aangetroffen bij dieren of in de natuurlijke omgeving en overleeft niet in de externe omgeving. De overdracht kan dan ook alleen gebeuren van mens op mens en rechtstreeks van persoon op persoon via korte (minder dan een meter) en herhaalde blootstelling aan verontreinigende orofaryngeale afscheidingen. De preventieve maatregelen rond een zieke richten zich dus op de behandeling van mensen die mogelijk besmet zijn door de zieke, ook al weten we dat het risico om de ziekte op te lopen voor deze mensen zeer laag is.



De meningokokkenbacterie die meningitis veroorzaakt, bevindt zich in de neus en keel. Ze wordt verspreid door nauw contact tussen mensen door bv. hoesten, niezen, zoenen en het verblijf in nauwe ruimten.

Hoe ontstaat de ziekte?

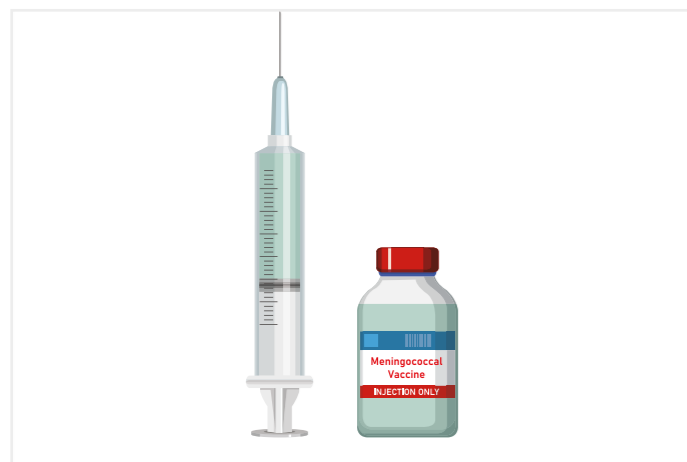
Wanneer een persoon besmet is, zien we in de meeste gevallen een eenvoudige kolonisatie van de keel en de neus, zonder andere gevolgen. Deze persoon noemen we dan een 'asymptomatische drager' voor een variabele duur, van enkele dagen tot enkele weken of zelfs meerdere maanden. Het aantal asymptomatische dragers varieert ook sterk van de ene populatie tot de andere en van de ene periode van het jaar tot de andere. De incidentie van de ziekte is uitzonderlijk en de redenen voor het ontstaan ervan zijn onbekend. Bepaalde stammen zouden beter dan andere in staat zijn een systemische infectie te veroorzaken. Er zouden ook nog een individuele gevoeligheid en andere bijdragende factoren zijn.

Is meningitis ernstig?

Meningitis is zeldzaam, maar zeer ernstig en slechts 26% van de ouders weet dat meningitis binnen 24 uur na het begin van de symptomen fataal kan zijn.

Wist u dit?

Zelfs met de juiste behandeling zal ongeveer 1 op de 10 mensen die de ziekte oplopen, mogelijk niet overleven. Ongeveer 1 op de 5 gevallen kan ernstige gevolgen hebben, zoals littekens op de huid, gehoorverlies, verlies van ledematen of psychische stoornissen.



Wat zijn de symptomen?

De eerste symptomen kunnen moeilijk te identificeren zijn, omdat ze niet-specifiek zijn en vergelijkbaar zijn met die van een verkoudheid of griep. De symptomen kunnen echter snel verergeren en zijn dan: misselijkheid, verwardheid, koorts of koude rillingen, vermoeidheid, diarree, braken, koude handen en voeten, hevige pijn in de spieren, gewrichten, borst of maag, stijve nek, snelle ademhaling, paarsachtige vlekken op de huid (petechiën)...



De vroege symptomen van meningokokkenmeningitis zijn niet-specifiek en kunnen vergelijkbaar zijn met die van een verkoudheid of griep. Er kan een huiduitslag in de vorm van paarsachtige vlekken op het lichaam (petechiën) voorkomen, maar die verschijnt meestal pas in een later stadium van de infectie, op een moment dat de ziekte mogelijk al een levensbedreigende prognose inhoudt.

Wie loopt er risico?

Meningitisbacteriën kunnen iedereen besmetten, maar baby's jonger dan één jaar en kinderen (jonger dan vijf jaar) lopen het grootste risico, gevolgd door adolescenten en jongvolwassenen.

Welke behandelingen zijn beschikbaar?

Een behandeling met antibiotica met een bacteriedodend effect op het hersenvocht moet zo snel mogelijk na het optreden van de symptomen starten. De initiële keuze voor een antibioticum is vaak empirisch (bijvoorbeeld een breed spectrum cefalosporine zoals cefotaxim of ceftriaxon intraveneus, in combinatie met ampicilline bij kinderen jonger dan 3 maanden, volwassenen ouder dan 50 jaar en immuungecompromitteerden). Bij kinderen zal men over het algemeen systematisch dexamethason toevoegen aan de antibioticabehandeling, vooral gezien de gunstige effecten van dexamethason op gehoorverlies en neurologische gevolgen bij kinderen.

En wat met vaccinatie?

Vaccinatie is de meest effectieve manier om meningokokkeninfecties te helpen voorkomen, hoewel een goede hygiëne die kinderen kan helpen beschermen tegen meningokokkenmeningitis. Er bestaat geen vaccin dat tegelijk beschermt tegen de 5 meest voorkomende soorten meningitis veroorzaakt door meningokokken (A, B, C, W en Y). **In België zijn drie soorten meningokokkenvaccins beschikbaar:**

- ➔ monovalente meningokokkenvaccins van de serogroep B die oppervlakteantigenen bevatten (biosynthetica) en, in het geval van Bexsero®, ook buitenmembraanblaasjes bevatten.
- ➔ monovalente vaccins tegen meningokokken van serogroep C: die kapselpolysacchariden bevatten, geconjugeerd aan een transporteiwit.
- ➔ tetravalente vaccins tegen meningokokken serogroepen A, C, W en Y: die kapselpolysacchariden of oligosacchariden bevatten, geconjugeerd aan een transporteiwit.

In de crèche heeft een kind meningitis, wat moet ik doen?

Voor aanbevelingen over antibioticaprofylaxe en mogelijke vaccinatie van een indexgeval en/of die lijden aan invasieve meningokokkenziekte (vaccinatie na blootstelling, bv. op school of sportclub): het is aanbevolen om advies in te winnen bij lokale surveillance-eenheden voor infectieziekten:

- > Vlaamse Gemeenschap. www.zorg-en-gezondheid.be
- > Federatie Wallonië-Brussel. www.wiv-isp.be

Meer info: www.samentegenmeningitis.be/

Nathalie Evrard

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

Referenties: 1. Kasper S. et al. State of-the-art therapy for anxiety disorders; Expert Statement, MEDahead, May 2020 ; 2. Kasper S. et al. Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder – a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. Int. J Neuropsychopharmacology.2014;17:859-869. doi:10.1017/S1461145714000017 ; 3. Kasper S. et al. Silexan, an orally administered Lavandula oil preparation, is effective in the treatment of 'subsyndromal' anxiety disorder: a randomized, double-blind, 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



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}



1x 80 mg
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.



www.laseaxan.be/professionelen



Gezond doorheen de zwangerschap. Van wens tot wieg.



Fase 1:

De zwangerschapswens

START TIJDIG MET FOLIUMZUUR,
VANAF DE WENS

Folavit 0,4 Start

Aanbevolen vanaf de zwangerschapswens

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

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

Verpakking van:
90 tabletten



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



Fase 2:

Zwangerschap en borstvoeding

GA VERDER MET ESSENTIËLE
VOEDINGSSTOFFEN TOT DE WIEG

Folavit 0,4 Essential

Aanbevolen vanaf bevestiging van de zwangerschap

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

1 tablet met

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

1 capsule (zonder gelatine) met

- 20 µg of 800 I.E. vitamine D3
- 200 mg docosahexaeenzuur (DHA) (algenolie)

Verpakkingen van:
30 tabletten + 30 capsules
90 tabletten + 90 capsules



Kela Pharma nv
Sint Lenaartseweg 48
B-2320 Hoogstraten

9 MAANDEN IN HET LEVEN VAN EEN VROUW

Een zwangerschap mag dan al geen ziekte zijn, ze is toch wel een delicate periode voor de gezondheid van vrouwen. Hoe kunnen we de kwalen eigen aan de zwangerschap behandelen of verlichten zonder het ongeboren kind in gevaar te brengen? Tijdens de zwangerschap is advies van het apotheekteam belangrijker dan ooit in het streven naar het behoud en de garantie van een positieve baten-risicoverhouding. Uw advies moet duidelijk en ondubbelzinnig zijn. Hoe eenvoudiger de boodschap, hoe beter ze door de patiënt wordt begrepen en gehoord. Omgekeerd leiden te complexe gebruiksaanwijzingen dan weer tot verwarring en gevaarlijk gedrag.





Zwangerschapsdiabetes

De prevalentie van zwangerschapsdiabetes, geschat op 3-4%, lijkt toe te nemen. De screening en behandeling ervan zijn gelukkig goed gecodificeerd.

De definitie

Zwangerschapsdiabetes mellitus is gedefinieerd als een intolerantie voor koolhydraten die optreedt tijdens de zwangerschap en zich uit door hyperglykemie. De ziekte treft jaarlijks bijna 2,93 miljoen vrouwen over de hele wereld en gaat gepaard met een groot risico, zowel voor de moeder als voor de foetus. De beheersing van de hyperglykemie vermindert dit risico.

Wat zijn de risicofactoren?

De belangrijkste factoren zijn overgewicht, de moeder is ouder dan 35 jaar, de etnische afkomst (lager risico voor vrouwen van blanke of 'Kaukasische' afkomst), eerstegraads familiegeschiedenis van diabetes type 2 en een persoonlijke geschiedenis van zwangerschapsdiabetes of macrosomie (te hoog geboortegewicht). Ook het polycysteus ovarium syndroom (PCOS) kan een risicofactor zijn.

Wat zijn de gevolgen?

- ➔ **Voor de moeder:** een verhoogd risico op pre-eclampsie en keizersnede gecorreleerd met de mate van de initiële hyperglykemie en een verhoogd risico op de ontwikkeling van zwangerschapsdiabetes (die aanhoudt gedurende ten minste vijftig jaar) tijdens een volgende zwangerschap en diabetes type 2.
- ➔ **Voor het kind:** macrosomie en neonatale hypoglykemie ten gevolge van verhoogde foetale insulinesecretie door de verstoorte suikerspiegel bij de moeder. Op de lange termijn is er een matig risico op metabole complicaties.

Wie en hoe screenen?

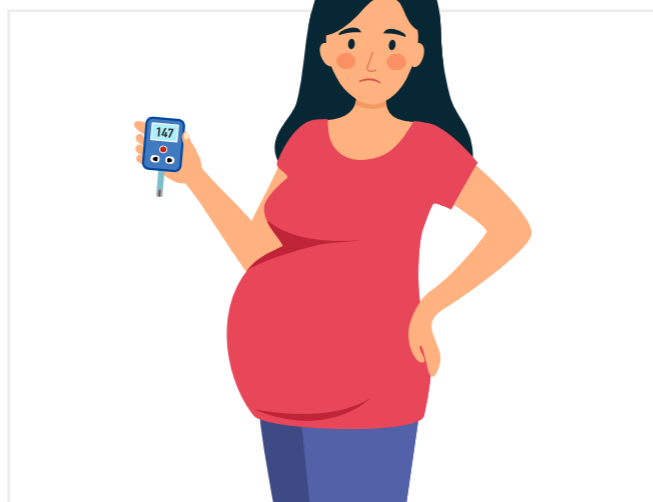
- ➔ Bij de aanwezigheid van risicofactoren is een gerichte screening aanbevolen.
- ➔ Vóór de conceptie of tijdens het eerste trimester van de zwangerschap: uitvoeren van een nuchtere veneuze bloed-suikertest om niet-herkende diabetes type 2 of zwangerschapsdiabetes op te sporen. Bij niet-gescreende vrouwen of bij vrouwen wier bloedsuikerspiegel normaal was: uitvoering van een uitgelokte hyperglykemietest (inname van 75 g glucose oraal) tussen 24 en 28 weken met amenorroe.

Hoe de behandeling aanpakken?

Hier is een multidisciplinaire zorg aanbevolen.

De eerstelijnsbehandeling is niet-medicamenteus en gebaseerd op de aanpassing van de leefstijl (een gezonde voeding en voldoende lichamelijke activiteit). Wanneer dit alles onvoldoende blijkt, moet men een hypoglykemisch medicijn voorstellen.

- ➔ Insuline is het enige middel dat niet door de placentabarière passeert en is dus het meest voorgestelde molecuul. Insuline blijft de voorkeursoptie.



- ➔ Metformine wordt in sommige aanbevelingen voorgesteld als de eerste keuze van medicatie, behalve in gevallen waarin de hyperglykemie op het moment van de diagnose te significant is. De argumenten zijn dat metformine de voordelen van oraal gebruik en lagere kosten combineert in vergelijking met insuline. De onzekerheid over de langetermijneffecten van metformine op de ontwikkeling van de foetus in de baarmoeder, rechtvaardigt nog steeds enige voorzichtigheid.
- ➔ Een behandeling met glibenclamide, een sulfonyleureumderivaat, komt soms voor, maar moet worden voorbehouden voor situaties waarin metformine en/of insuline niet wenselijk zijn.
- ➔ Er zijn geen gegevens beschikbaar over het gebruik tijdens de zwangerschap van andere sulfonyleureumderivaten of nieuwere antidiabetica.

Dit kunt u uw patiënten zeggen

- Zwangerschapsdiabetes stelt de vrouwen niet bloot aan een bijzonder risico op complicaties tijdens de zwangerschap wanneer de glykemische doelen worden gehaald.
- Zwangerschapsdiabetes verdwijnt na de bevalling, maar kan tijdens een volgende zwangerschap opnieuw optreden. Dit stelt de patiënt op de lange termijn bloot aan een risico op diabetes type 2, vooral wanneer er sprake is van overgewicht. Dit moedigt voortdurende preventie aan, met regelmatige fysieke activiteit en gewichtsbeheersing.

Ann Daelemans



Hypertensie en zwangerschap

Op basis van de laatste aanbevelingen van de European Society of Hypertension (ESH)



De zelfmeting van de bloeddruk thuis met een goedgekeurd toestel met manchet kan worden gebruikt, zelfs al blijft ambulante meting de referentiemethode.

Bij zwangere vrouwen stelt de zogenaamde chronische hoge bloeddruk (hypertensie of HT), dat wil zeggen aanwezig vóór de zwangerschap of gemeten vóór de 20 weken zwangerschap, hen bloot aan een hoger risico op pre-eclampsie. Die kan ook optreden na 20 weken amenorroe en is dan zwangerschapsgerelateerde hypertensie en treft 5 tot 10% van de zwangere patiënten.

Gezien de ernstige complicaties (pre-eclampsie of zwangerschapsvergiftiging, eclamptische crisis) blijft hypertensie tijdens de zwangerschap de belangrijkste oorzaak van maternale en foetale morbiditeit en mortaliteit. Het monitoren van een vrouw die kampt met een hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap moet multidisciplinair zijn.

Dit moet u weten

Zwangerschaphypertensie verdrievoudigt het risico voor de foetus. De combinatie met proteïnurie (te veel eiwitten in de urine) hoger dan 300 mg/24 uur en oedeem (op de benen, maar ook op het aangezicht en de handen) is een alarmsignaal wanneer dit plots en massaal optreedt. Tegelijk komt een licht of matig oedeem voor bij 80% van de normale zwangerschappen.

De hypertensiewaarden

Voor vrouwen die kampen met een hoge bloeddruk die tijdens hun zwangerschap wordt vastgesteld (zwangerschaphypertensie), stelt de ESH een medicamenteuze behandeling voor wanneer de bloeddruk (BP) gemeten bij de arts de volgende is: systolische bloeddruk ≥ 140 mmHg en/of diastolische ≥ 90 mmHg.

De screening

De screening op hypertensieve zwangerschapsziekten baseert zich op de herhaalde meting van de bloeddruk tijdens de zwangerschap. Er is sprake van hypertensie wanneer de systolische bloeddruk minimaal 140 mmHg bedraagt en/of de diastolische bloeddruk ≥ 90 mmHg. Die waarden moeten minstens tweemaal gemeten worden met een tussenpoos van 4 uur of meer. Als men pre-eclampsie vermoedt, moet ook naar proteïnurie worden gezocht. Bij elk medisch consult tijdens de zwangerschap moet de bloeddruk worden gemeten.

Een vroege behandeling

In het geval van pre-eclampsie is een vroege bevalling de enige mogelijkheid, afhankelijk van de zwangerschapsduur en de klinische ernst. De monitoring van de patiënten bij wie tijdens de zwangerschap problemen met een hoge bloeddruk zijn vastgesteld, of die ervoor behandeld worden, is ook postpartum noodzakelijk omdat het risico op overlijden blijft bestaan.

In veel gevallen kan alleen al voldoende rust het optreden van complicaties voorkomen of vertragen. Het is belangrijk om een normale, evenwichtige voeding en normaal gezouten voedsel te eten (vooral geen zoutvrij dieet!). De antihypertensiebehandeling wordt aan elk individueel geval aangepast. Hiervoor zijn heel wat medicijnen beschikbaar.

Afgezien van deze noodsituaties die een spoedopname in het ziekenhuis vergen, bestaat de behandeling uit rust, antihypertensiebehandeling en monitoring.

De keuze van de behandelingen

Labetalol en α -methyl-DOPA blijven de eerstelijns bloeddrukverlagende middelen, tenzij gecontra-indiceerd. Nifedipine met verlengde afgifte is aanbevolen als alternatief bloeddrukverlagend middel tijdens de zwangerschap. De ESH specificeert dat de verhoging van de monotherapie dosis vooraf moet gaan aan elke combinatiebehandeling. Angiotensine-'converting'-enzymremmers (ACE-remmers), sartanen of directe renineremmers zijn niet aanbevolen tijdens de zwangerschap.

Verwijs de patiënt dringend door naar een arts als

De patiënt een zeer snelle gewichtstoename of een plotselinge verdikking van haar silhouet, de handen of het gezicht meldt.

Plotseling optreden van proteïnurie op de urineteststrook.

De patiënt klaagt over hoofdpijn, mogelijk gelinkt aan duizeligheid en/of oorsuizen.

Ann Daelemans



Van misselijkheid tot hyperemesis gravidarum

50 tot 90% van de vrouwen heeft te maken met misselijkheid en braken tijdens de zwangerschap. Dit stopt meestal na 20 weken amenorroe. In zeldzame gevallen ervaren patiënten langduriger en ernstiger vormen van braken die mogelijk zorgwekkende complicaties kunnen veroorzaken: dit heet men dan hyperemesis gravidarum, of extreem braken.

Hyperemesis komt voort uit een overgevoeligheid voor endocriene veranderingen die gepaard gaan met de zwangerschap, vaak ook door de tragere maaglediging, door afwijkingen in de intra-abdominale druk, zonder de psychologische oorzaken te verwaarlozen.

Uw advies

➔ Wijs opnieuw op de regels van een gezonde, aangepaste leefstijl:

Het is zeker belangrijk om in bed te ontbijten, te starten met vast voedsel en de voorkeur te geven aan water en sinaas-appelsap boven melk en koffie of melk- en theemengsels. Na het ontbijt een kwartier wachten voor men opstaat. De verdere maaltijden opsplitsen in vier of vijf keer. Dit maakt ze makkelijker verteerbaar. Koud water drinken en op ijsblokjes zuigen kan sommige patiënten helpen.

➔ De systematische inname van drie homeopathische geneesmiddelen lijkt misselijkheid te voorkomen:

- Sepia 9CH (5 korrels in de ochtend).
- Luteïne 15 CH (5 korrels 's avonds).
- Samengestelde tabak (5 korrels voor de maaltijd).
- Bij misselijkheid kunt u nog steeds 5 korrels Ipeca 9 CH aanbevelen.

➔ De gemberwortel:

Dit is een veilig en effectief anti-emeticum in uw advies bij de behandeling van misselijkheid van zwangere vrouwen. Er is geen acute of chronische toxiciteit waargenomen bij het gebruik van gemberwortel in de gewoonlijk voorgeschreven doses.

Indien de misselijkheid toeneemt

Hoewel misselijkheid en braken toe te schrijven aan zwangerschap meestal mild zijn, zijn ze bij ongeveer een derde van de vrouwen ernstiger (hyperemesis gravidarum), en vergen ze in het eerste trimester zelfs een ziekenhuisopname bij 0,3% tot 3,6% van de vrouwen.

“Deze ernstige vorm van misselijkheid en braken, hyperemesis gravidarum, is goed geïdentificeerd, maar blijft relatief slecht begrepen en de behandeling is nog steeds niet gecodificeerd. Tot de symptomen behoren: een verlies van ten minste 5% van het gewicht vóór de zwangerschap, een onvermogen om voldoende voedsel- en water in te nemen, wat leidt tot chronische uitdroging, hydro-elektrolytenstoornissen, ketose en voedingstekorten, spijsverteringscomplicaties, extreme vermoeidheid, spierzwakte...”, benadrukt dr. Cyril Huissoud, secretaris-generaal van het Nationale College van Franse gynaecologen en verloskundigen (CNGOF). Het CNGOF publiceerde dan ook haar aanbevelingen om de aanpak ervan te kunnen verbeteren.



Virginie Villers

Advies op maat

Het college suggereert dat vrouwen die te kampen hebben met zwangerschapsmisselijkheid en braken, in het eerste trimester moeten stoppen met prenatale vitaminen en ijzersuppletie, omdat dit de symptomen lijkt te verergeren. Ze moeten alleen doorgaan met foliumzuursuppletie.

Soms wordt gember of vitamine B6 gebruikt om de symptomen te verlichten. Maar *“wanneer deze supplementen gebruikt zouden worden, moeten ze voorbehouden blijven voor vrouwen met een ongecompliceerde vorm”*, benadrukt het CNGOF. Hetzelfde geldt voor acupressuur, acupunctuur en elektrostimulatie. Anderzijds moet aromatherapie verboden worden *“vanwege de potentiële risico's die verbonden zijn met etherische oliën en bij gebrek aan aangetoonde effectiviteit”*.

Wat de symptomatische geneesmiddelen betreft, geeft men de voorkeur aan moleculen of combinaties *“die de minst ernstige en minst frequente bijwerkingen hebben, bij gebrek aan superioriteit van de ene klasse geneesmiddelen op de andere”*. Op poliklinische basis kan dit doxylamine zijn als eerstelijns, of de combinatie doxylamine-pyridoxine of dimenhydrinaat, vervolgens metoclopramide als tweede en chlopropromazine, promethazine en metopimazine als derde.

“U kunt ook alle betrokken patiënten psychologische ondersteuning voorstellen, gezien de negatieve impact van deze ziekte op hun psychologisch welzijn.”



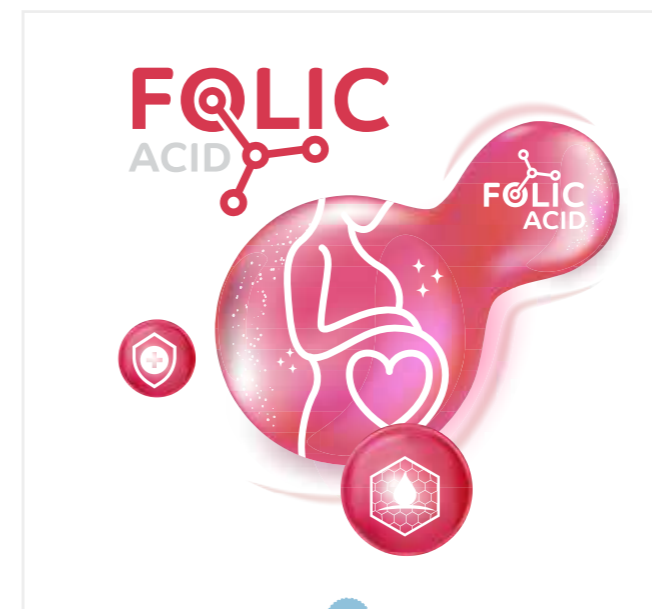
Foliumzuur, essentieel vóór de conceptie en tijdens de zwangerschap

Voor de preventie van neuralebuisdefecten, zoals spina bifida, wordt al ongeveer veertig jaar de dagelijks inname van foliumzuur aanbevolen vóór de conceptie en tijdens het eerste trimester van de zwangerschap. Sinds deze preventie aanpak daalde de prevalentie van deze afwijkingen aanzienlijk.

De vitamine B9-familie

Vitamine B9 is eigenlijk een familie moleculen met dezelfde functie. Het gaat dan over folaten, wateroplosbare vitaminen die van nature aanwezig zijn in een aantal voedingsmiddelen, zoals groene bladgroenten, fruit, bonen, peulvruchten, lever en biergist... en de synthetische vormen van folaat toegevoegd aan voedingsmiddelen kregen de naam foliumzuur.

Foliumzuursuppletie tijdens de periconceptionele periode vermindert het risico op neuralebuisdefecten bij de geboorte. Een laag foliumzuurgehalte bij de aanstaande moeder kan te wijten zijn aan een onvoldoende inname via de voeding, een gebrek aan absorptie via de darmen, een medicamenteuze behandeling of een verandering in het foliumzuurmetabolisme.



Foliumzuur, een inactieve voorloper, wordt gereduceerd tot tetrahydrofoliumzuur. Dit laatste wordt dan weer omgezet tot folinezuur en is biologisch actief. Bij deze stofwisseling is met name het enzym dihydrofolaatreductase betrokken.

Het cijfer
75% Bijna 75% van de vrouwen in de vruchtbare leeftijd heeft te kampen met een lagere foliumzuurinname via de voeding dan de aanbevolen inname, en 7% heeft zelfs ernstige tekorten.

Dit moet u weten MEDIJNEN EN FOLIUMZUUR

- ➔ Sommige medicamenteuze behandelingen verzetten zich tegen de werking van foliumzuur door het metabolisme ervan af te remmen door dihydrofolaatreductase: methotrexaat, trimethoprim, sulfasalazine, pyrimethamine, enz. Omgekeerd kan foliumzuursuppletie dan weer de werking van deze behandelingen verminderen.
- ➔ Sommige medicijnen hebben een 'antifolische' werking via andere werkingsmechanismen: colestyramine, enkele anti-epileptica (carbamazepine, fenytoïne, lamotrigine, valproïnezuur, fenobarbital, enz.)

Afwijkingen met uiteenlopende gevolgen

De afwijkingen in de afsluiting van de embryonale neurale buis of neuralebuisdefecten leiden tot geboortefouten in het ruggenmerg, de hersenen en de aangrenzende weefsels. Anencefalie is een gevolg van het niet afsluiten van een schedelgedeelte, met een zeer beperkte levensverwachting. Encephalokele is gekoppeld aan hersenafwijkingen met een meningeale uitstulping. Spina bifida kan een meningokele zijn met uitstulping van het ruggenmerg en de hersenvliezen door een scheuring van de wervelkolom, of een geïsoleerde meningocele met alleen een uitsteeksel van de hersenvliezen, of ten slotte een spina bifida occulta met wervelafwijking zonder uitsteeksel.

Dit alles kan leiden tot zwakte en verlamming van de onderste ledematen, sensorische stoornissen, urinaire en spijsverteringsstoornissen veroorzaken, net als orthopedische afwijkingen



zoals klompvoeten, contracturen of heupdislocatie. Alle zwangerschappen lopen een risico, maar het risico is groter indien er sprake is van een persoonlijke voorgeschiedenis, familie- of partnergeschiedenis, bij malabsorptie, bariatrische chirurgie, behandeling met bepaalde anti-epileptica of genetische mutaties, pre-zwangerschapsdiabetes of 'obesitas'. Bij bepaalde etnische groepen lijkt de prevalentie toegenomen, zonder dat kan worden gespecificeerd of dit een genetische variatie is of de invloed van bepaalde voedingsgewoonten.

➤ Toch is preventie mogelijk

Het is intussen bewezen dat een tekort aan foliumzuur (vitamine B9) of folaten een rol speelt bij AFTN en dat de inname van foliumzuur één maand vóór de conceptie tot en met drie maanden erna kan bijdragen aan de primaire preventie van deze afwijkingen. Vrouwen weten dit echter te weinig en nemen weinig foliumzuur. Preventie-aanbevelingen zijn moeilijk uit te voeren, enerzijds omdat een derde van de vrouwen haar zwangerschap niet plant, en anderzijds omdat 77% van de vrouwen de anti-conceptiemethode stopzet zonder een arts of gynaecoloog te raadplegen. De moeilijkheid ligt ook in de noodzaak om foliumzuur minstens vier weken vóór de conceptie in te nemen.



Om misvormingen te voorkomen, raadt u dan ook aan om minstens vier weken vóór de conceptie en vanaf het moment van de zwangerschap en systematisch foliumzuursupplementen te nemen in een dosis van 400 µg (0,4 mg) per dag. De suppletie moet aangehouden worden tot de 10e week van de zwangerschap. Bij vrouwen met een hoog risico (voorgeschiedenis van spina bifida of die een behandeling ondergaan die folaatdeficiëntie veroorzaakt) is een suppletie van 4.000 µg/dag (4 mg) aanbevolen.

Nog andere voedingsstoffen zijn belangrijk tijdens de zwangerschap:

- Vitamine D is essentieel voor de fixatie en de afzetting van calcium in het bot en draagt dus bij tot de botmineralisatie. Vitamine D zit in vette vis, eieren, zuivelproducten... en wordt ook aangemaakt door de huid dankzij de zonnestralen. Een vitamine D-suppletie wordt routinematig aanbevolen voor zwangere vrouwen.
- Calcium is essentieel voor de opbouw van het skelet van een baby, vooral tijdens het derde trimester. Er is echter geen reden tot paniek, indien de foetus niet genoeg aangevoerd

krijgt want dan zal die het uit de reserves van de moeder halen. Naast de botmineralisatie bij de baby beschermt de calciumconsumptie zwangere vrouwen tegen het risico op een hoge bloeddruk en de ernstige complicaties ervan: eclamptische aanvallen (stuiprekkingen). U kunt aanraden om drie zuivelproducten per dag te consumeren: melk, yoghurt, kwark, kaas, enz.

- ➔ Jodium is nodig voor het immuunsysteem en de goede werking van de schildklier, maar voor de baby is het vooral een belangrijke voedingsstof voor de ontwikkeling van de hersenen. Vrouwen die het grootste risico lopen op een tekort zijn rokers, vegetariërs of veganisten, vrouwen die zeer korte zwangerschappen hebben gehad of die aan het begin van de zwangerschap last hebben van hevige braken.
- ➔ Omega-3-vetzuren zijn onmisbaar voor de vorming van neuronen. Tijdens de laatste 3 maanden van de zwangerschap worden de hersenen van het kind 3 tot 5 keer groter. DHA, een omega-3, is hierbij de belangrijkste hersenbrandstof van de foetus. Voedingsmiddelen die veel omega 3 bevatten zijn essentieel voor de psychomotorische ontwikkeling van de baby, zijn zenuwstelsel en zijn gezichtsvermogen. Dit zou rechtstreeks verband houden met het leerproces. Omega 3 en het bekende DHA zit vooral in vette vis (zalm, haring, makreel, kabeljauw etc.), visolie en sommige voedingssupplementen.



Vegetarisch of vegan tijdens de zwangerschap: aanzienlijk risico op tekorten van vitamine B12 en D, ijzer, calcium.

In alle gevallen moet u als apotheker er zwangere vrouwen die een beperkend dieet met weinig of geen producten van dierlijke oorsprong volgen, op wijzen dat zij passend medisch toezicht kunnen vragen, zodat zij regelmatig advies en informatie krijgen over de risico's van het niet opvolgen van de richtlijnen. Naast vragen over micronutriënten kan ook de inname van energie, eiwitten, meervoudig onverzadigde vetzuren met lange keten omega 3, en calcium, net als de eiwitkwaliteit en de gezondheid van de botten, zorgwekkend zijn.

Nathalie Evrard

Multivitamines voor zwangere vrouwen

Essentiële ondersteuning voor de gezondheid van de moeder en foetus

Tijdens de zwangerschap nemen de voedingsbehoeften toe onder invloed van fysiologische en hormonale veranderingen om de gezondheid van de moeder en de ontwikkeling van de foetus te ondersteunen (1,2). Multivitamines voor zwangere vrouwen worden speciaal ontwikkeld om te beantwoorden aan die verhoogde behoefte aan voedingsstoffen en kunnen op steeds meer belangstelling onder gezondheidsprofessionals rekenen.

Wetenschappelijk bewezen voordelen

Meerdere wetenschappelijke onderzoeken hebben de effecten van die supplementen bestudeerd. Verlagen ze het risico op complicaties tijdens de zwangerschap en in het bijzonder op een neuraalbuisdefect, vroeggeboorte en laag geboortegewicht? De conclusie is dat sommige mineralen en vitamines specifieke voordelen voor de gezondheid van moeder en kind met zich meebrengen.



Essentiële voedingsstoffen

Vitamine B6, B9 en B12 zijn samen met zink belangrijk voor de DNA-methylering en spelen daarom een sleutelrol bij de celdeling en dus de groei van de foetus. IJzer, zink, magnesium, selenium, mangaan en vitamine A, C, D en E werken antioxidant en zouden bloedarmoede, zwangerschapsvergiftiging en vroeggeboorte kunnen helpen voorkomen. Jodium in combinatie met selenium, vitamine E en C alsook zink en ijzer beschermt de schildklierfunctie van de moeder en zou vooral de hersenontwikkeling van de foetus bevorderen. Magnesium vermindert krampen tijdens de zwangerschap en helpt vermoeidheid te bestrijden. Tot slot helpt vitamine B6 om de hormoonactiviteit te reguleren.

Waarom supplementen nuttig zijn

Aangezien het moeilijk is om al die essentiële voedingsstoffen enkel uit dagelijkse voeding te halen, bevelen heel wat gezondheidsprofessionals zwangerschapsmultivitamines aan. Die zijn nuttig om mogelijke tekorten

in het eetpatroon op te vangen en voldoende essentiële voedingsstoffen binnen te krijgen, wat de gezondheid van moeder en ongeboren kind op lange termijn bevordert.

Natalisy, de multivitamine voor toekomstige mama's

Natalisy combineert mineralen en vitamines ter ondersteuning van de perinatale periode. Dit gezondheidsproduct maakt deel uit van het nieuwe Daysi®-gamma rond vrouwelijk welzijn.

Waarom kiezen voor Natalisy?

- Makkelijk: alle voedingsstoffen gebundeld in een enkel supplement voor de volledige perinatale periode
- Kwaliteitsingrediënten, zonder controversiële hulpstoffen
- Een synergie van hoog opneembare mineralen en vitamines
- B-vitamines als natuurlijk quinoapoeder
- Vitamine B6, B9, B12 in gemethyleerde en biologisch beschikbare vorm
- Een zuurbestendige capsule



2 caps/dag
's Morgens bij de maaltijd

60 caps.
CNK : 4663-498
28,80 €

1. Jouanne M. et al., «Nutrient Requirements during Pregnancy and Lactation». 2021 DOI: 10.3390/nu13020692)

2. Parisi F. et al., «Micronutrient supplementation in pregnancy: Who, what and how much?». 2019 (DOI: 10.1177/1753495X18769213)



« Ik zou graag een kind willen. Kan ik mijn hormoonbehandeling voor borstkanker stoppen zonder het risico te vergroten dat de kanker hervalt? »

Het verband tussen kanker en zwangerschap is zeldzaam en schijnbaar contrasteert alles tussen deze twee situaties. Minder dan 1% van de kankergevallen treft vrouwen in de vruchtbare leeftijd. Dit gaat dan meestal om borstkanker, bloedkanker, sommige huidkankers en baarmoederhalskanker.

Van de onderzoeken die binnen de Breast International Group (BIG) zijn uitgevoerd, had de Positive Study tot doel na te gaan of een vrouw bij hormoonafhankelijke borstkanker nog steeds kon hopen op een kind. Met andere woorden: kan een vrouw die een kind wil, haar hormoontherapie veilig onderbreken om haar zwangerschap uit te voeren?

Om daarachter te komen, namen ruim 500 vrouwen uit ongeveer twintig landen deel aan het onderzoek. Zij stemden ermee in te stoppen met hun voorgeschreven hormoontherapie om het risico op terugval te verminderen, nadat ze die 18 tot 30 maanden hadden gebruikt. "Ze stopten de behandeling gedurende twee jaar", legt professor Martine Piccart uit, hoogleraar oncologie aan de Vrije Universiteit Brussel en hoofd van de afdeling geneeskunde van het Jules Bordet Instituut, "en er werden meer dan 360 baby's geboren. Dit betekent dat drie op de vier vrouwen erin slaagden een kind te krijgen tijdens deze onderbreking van hun hormoontherapie. Deze resultaten zijn bemoedigend en met een opvolging van 41 maanden zien we niet meer recidieven dan normaal verwacht wordt in deze populatie."

"Maar we weten ook dat hormoonafhankelijke borstkankers aanleiding kunnen geven tot late terugval, die tussen 5, 10 jaar en soms zelfs langer na de diagnose kan optreden. Daarom moet het onderzoek worden verdergezet. Ook wij engageren ons om deze patiënten gedurende 10 jaar op te volgen. Uiteraard zullen we over een paar jaar ook moeten nagaan of de resultaten nog steeds even geruststellend zijn. Deze positieve studie helpt de oncologen echter enorm die voorheen niet wisten wat ze moesten zeggen tegen jonge vrouwen die hen de vraag over zwangerschap stelden. Sommige oncologen waren fel gekant tegen het idee dat een vrouw met borstkanker een zwangerschap zou kunnen overwegen."

Borstkanker bij jonge vrouwen

We vinden ook de drie belangrijkste subtypes van borstkanker terug bij deze jonge vrouwen: hormoonafhankelijk, overexpressie van HER-2 en drievoudig negatief. Net als bij oudere vrouwen overheersen bij jonge vrouwen hormoonafhankelijke borstkankers. Uit een diepgaandere moleculaire analyse van deze hormoonafhankelijke kankersoorten blijkt echter dat verhoudingsgewijs meer agressieve kankers worden gevonden bij jonge vrouwen dan bij de algemene bevolking. Er zijn feitelijk meer kankergevallen bij deze

jonge vrouwen, die een groter vermogen hebben voor celdeling. "Als we beter naar de biologie kijken, zien we kleine verschillen," stelt professor Martine Piccart, "dit onderstreept het feit dat we nog steeds diepgaander onderzoek moeten doen om borstkanker bij jonge vrouwen beter te begrijpen, aangezien we nu over de effectieve tools beschikken om de genetische samenstelling van tumoren echt te ontleden en ook beter te begrijpen wat er aan de hand is in de omgeving van de tumor op het niveau van het immuunsysteem, bijvoorbeeld, en met alle cellen die de kankercellen omringen en waarvan we weten dat ze een zeer belangrijke rol spelen."



Het verband tussen of de opeenvolging van kanker en zwangerschap is altijd een schrijnende zaak waarbij de patiënt én de mensen om haar heen met veel vragen zitten. Het belangrijkste is dat ze op al deze vragen samenhangende en nauwkeurige antwoorden krijgen en dat ze worden ondersteund bij hun besluitvorming.

Algemeen beschouwd beïnvloedt de zwangerschap niet de prognose van kanker, maar ze is soms onverenigbaar met optimale kankerzorg. Alleen een georganiseerd multidisciplinair team kan de patiënt het beste helpen in deze delicate fase van haar leven als vrouw.

Nathalie Evrard

Referentie: bigagainstbreastcancer.org

De Breast International Group (BIG) is een internationale non-profitorganisatie die het grootste netwerk van academische onderzoeksgroepen op het gebied van borstkanker vertegenwoordigt.



ONDERSCHEP UW HAAR-PROBLEEM BIJ DE WORTEL



CYSTIPHANE

De hoogste dosis cystine*

Cystine is een essentieel aminozuur voor de synthese van keratine.

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

AANBEVOLEN DOOR DERMATOLOGEN

*2000 mg/dag voor 4 tabletten

Baileul
DERMATOLOGIE

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : Sedistress 200 omhulde tabletten • **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING :** Elke omhulde tablet bevat 200 mg droogextract 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. •

42 tabletten	15,89 €
98 tabletten	27,98 €

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

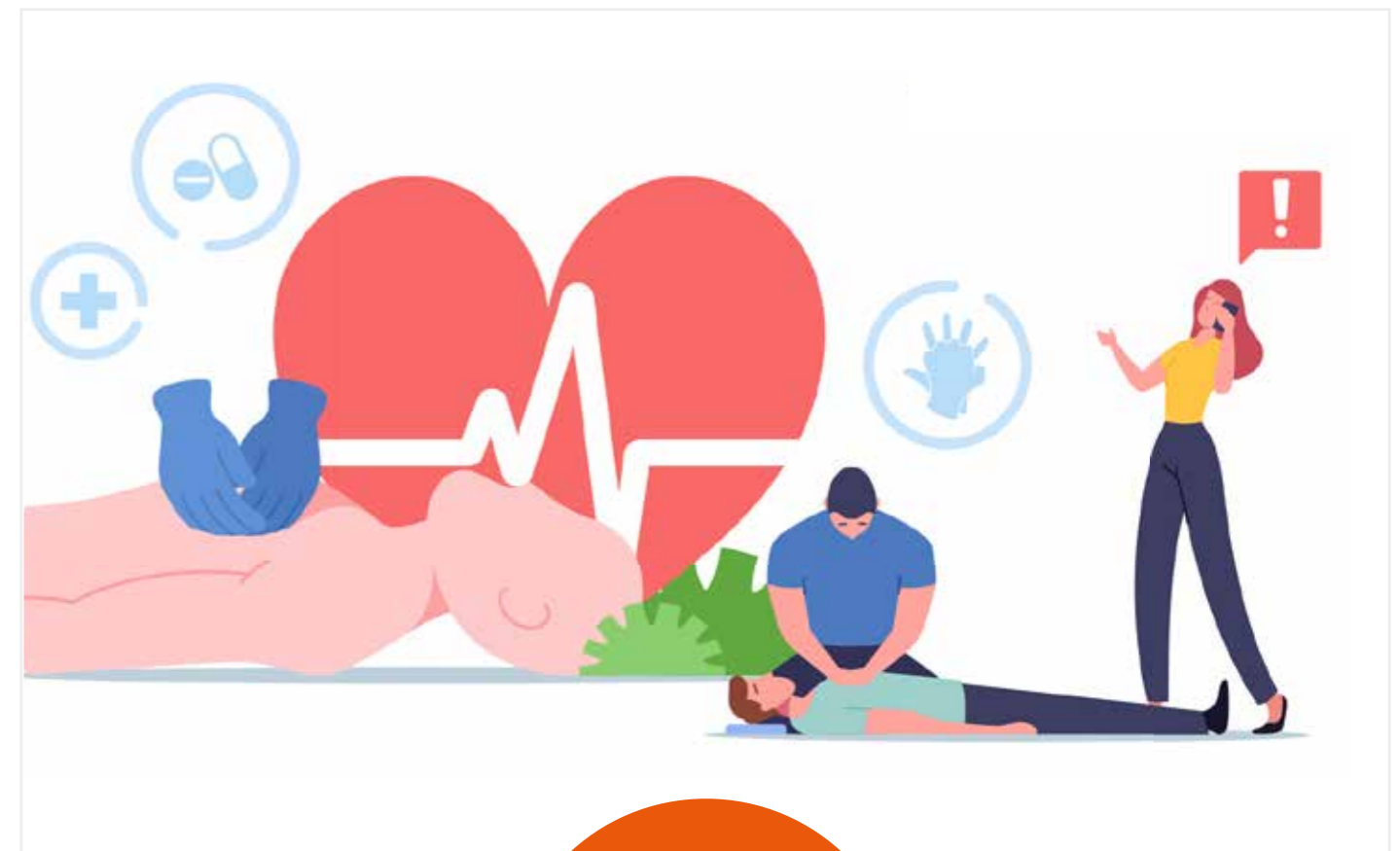
DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING : Dosering : Volwassenen en adolescenten vanaf een leeftijd van 12 jaar : - **Ter verlichting van tijdelijke mentale stress :** 1 tot 2 tabletten 's morgens en 's avonds. Op advies van de arts of apotheker kan de dosering worden verhoogd (maximaal 8 tabletten per dag). - **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.



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

Hartreanimatie, durf levens te redden!

Elke dag krijgen in ons land gemiddeld 30 mensen een hartstilstand (ziekenhuizen niet inbegrepen). Door gebrek aan een adequate of onmiddellijke hulp, maar ook door gebrek aan passend materiaal, zullen 28 van hen overlijden. Dit is geen goed cijfer. Het overlevingspercentage in ons land ligt veel lager dan in andere Europese landen.



Jaarlijks krijgen in België

11.000
mensen een hartstilstand

“Deze plotse dood is het gevolg van een hartritmestoornis die de pompfunctie van het hart en daarmee de bloedcirculatie in het lichaam onderbreekt. De vitale organen, vooral de hersenen, krijgen dan niet langer zuurstof, wat – zonder onmiddellijke tussenkomst om het hart weer op gang te brengen – tot de dood leidt. Bij een hartstilstand in België komt momenteel nauwelijks één op de drie mensen tussenbeide”, verduidelijkt Dr. Ivan Blankoff, cardioloog aan het Universitair Ziekenhuis van Charleroi en voormalig voorzitter van de Belgian Heart Rhythm Association (BeHRA). “Alles hangt af van hoe snel het slachtoffer adequate hulp krijgt. Elke minuut die verstrijkt zonder hartmassage of externe elektrische schok door een defibrillator om het hart opnieuw op te starten, vermindert

de overlevingskansen met 10%”, zegt Dr. Blankoff. “Na 4 tot 6 minuten hartstilstand zonder tussenkomst beginnen de hersencellen onherstelbaar beschadigd te raken, en daalt het overlevingspercentage exponentieel tot slechts 5% tot 10%. Reanimatie met vroegtijdige defibrillatie binnen de eerste minuten kan echter jaarlijks enkele duizenden mensenlevens redden. In de best presterende landen bedraagt dit interventiepercentage 80%, wat een wereld van verschil betekent.

Wanneer we deze landen zouden bijbenen, kunnen er jaarlijks honderden extra levens worden gered. Daarom moeten we de bevolking beter opleiden en op strategische locaties meer AED's (voor Automatische Externe Defibrillator) beschikbaar maken.”

De handelingen die levens redden

1. De herkenning van de tekenen van een hartstilstand is essentieel.

- ➔ Het slachtoffer is bewusteloos.
- ➔ Beweegt niet.
- ➔ Reageert niet.
- ➔ Ademt niet of abnormaal.

2. De hartmassage beginnen

Het eerste wat men moet doen, is hulp roepen, ideaal door 112 te bellen. Daarna moet men de hartmassage starten. Dit gebeurt door druk op de borst en mond-op-mondbeademing.



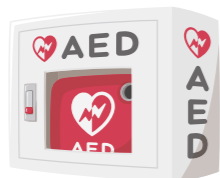
Deze cardiopulmonale reanimatie heeft tot doel het hart opnieuw aan de slag te krijgen. Zonder deze ingreep nemen de overlevingskansen elke minuut met 10% af.

Meer en beter leren over hartmassage

Ideaal is een training in deze basisreanimatie.

Indien dit niet het geval is: op de knieën gaan zitten, loodrecht op de persoon, met gestrekte armen, de hiel van één hand op de thorax positioneren (d.i. ter hoogte van het borstbeen). De twee handen samenbrengen door de vingers te kruisen, vervolgens naar beneden duwen en de borst 5 tot 6 centimeter samendrukken. Een reeks van 30 compressies uitvoeren, waarbij men de handen lichtjes optilt tijdens de decompressie. Zelfs als dit niet 'perfect' wordt uitgevoerd, is dit beter dan nietsdoen.

Meer leren over het gebruik van de defibrillator



Zet de AED aan en volg nauwgezet de instructies, die mondeling en/of schriftelijk zijn aangegeven, waarbij u de elektroden op het rechtersleutelbeen en de linkeroksel van de persoon plaatst. Nadat de instellingen zijn opgeslagen, zal het apparaat, indien nodig, spontaan een elektrische schok toedienen. Terwijl de defibrillator het hartritme van het slachtoffer analyseert, mag niemand deze aanraken. Hetzelfde geldt wanneer het apparaat de schok verzendt.

Er staan video's op het internet die uitleggen en tonen welke acties men moet uitvoeren. "Hoe een AED te gebruiken?" of "Hoe moet je reanimeren met een AED?"

3. De Automatische Externe Defibrillator is makkelijk te gebruiken

De Automatische Externe Defibrillator is een toestel dat een elektrische schok zal toedienen aan mensen met een hartstilstand met als doel het hart opnieuw te starten. De AED is zeer gebruiksvriendelijk: iedereen kan hem gebruiken zonder voorafgaande opleiding dankzij de instructies die altijd heel duidelijk zijn.

Meestal geeft het toestel hardop instructies. Deze defibrillatoren zijn te vinden op openbare plaatsen zoals gemeentehuizen, sportcentra, zorgcentra, treinstations, luchthavens, maar ook in privéruimten, zoals restaurants, bedrijven, feestzalen, enz. Wanneer de patiënt opnieuw normaal ademt - zelfs als die bewusteloos blijft - haar of hem op de zij leggen, in een stabiele zijligging.



Een basisreanimatie, gevolgd door defibrillatie binnen 3 tot 5 minuten, vergroot de overlevingskans.

De trend omkeren

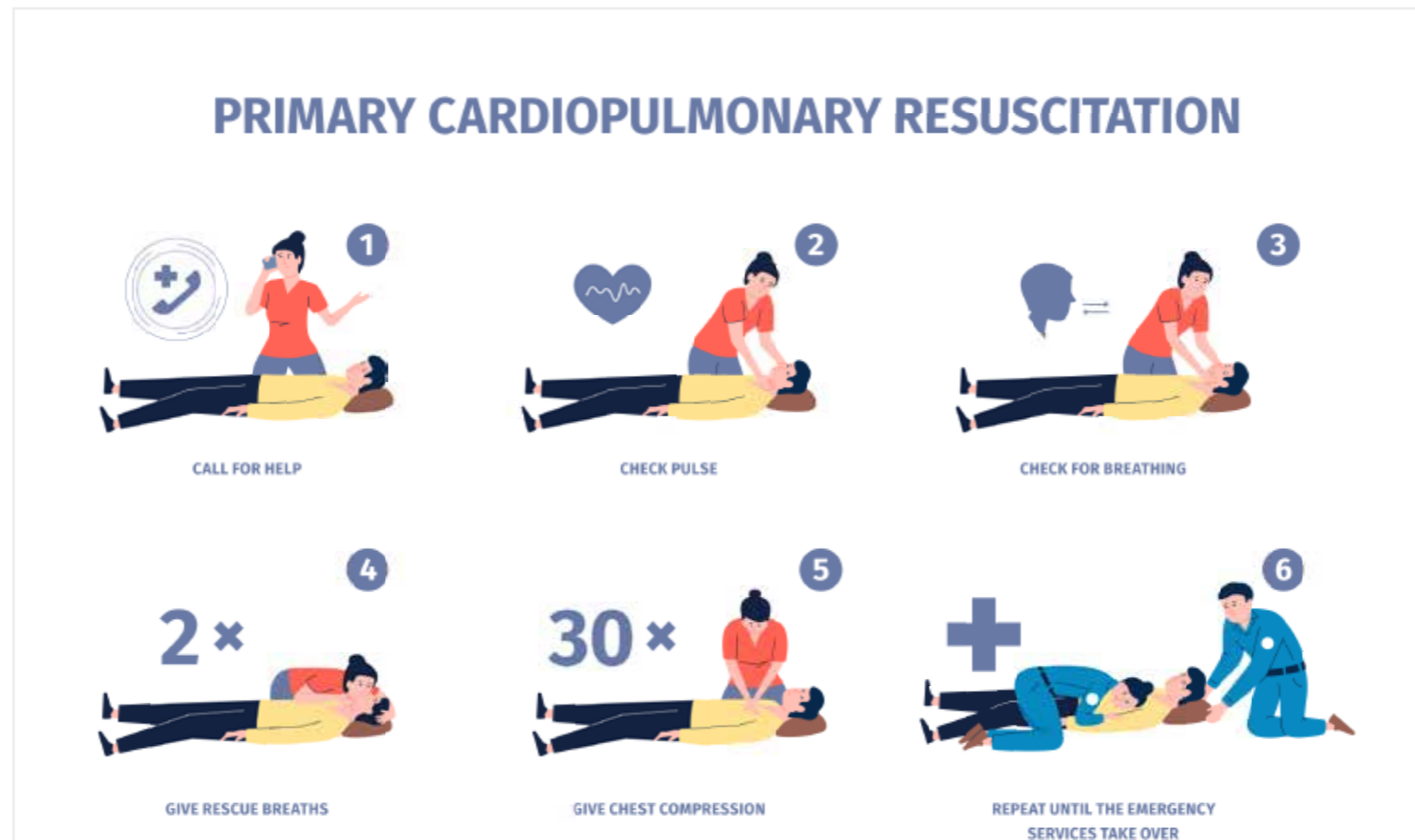
De bevolking kent onvoldoende de eerste acties die bij een hartstilstand moeten worden ondernomen vóór de komst van professionele hulp. Door te durven en te weten hoe men moet handelen zou een opgeleide bevolking de overlevingskans in België aanzienlijk kunnen verhogen. De ambitie is om België aan te sluiten bij de

Europese koplopers (Duitsland, Nederland, Zwitserland, Scandinavische landen), waar vrijwel de hele bevolking in staat is levensreddende ingrepen uit te voeren.

De Wereld Restart a Heart Day wil dan ook wijzen op de belangrijke dingen die in België zeer snel moeten worden gerealiseerd:

- ➔ **De kennis van de jongeren over levensreddende acties op middelbare scholen veralgemenen.** Gezien iedereen naar school gaat, betekent dit dat uiteindelijk de hele bevolking opgeleid kan worden. Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat de beste leeftijd voor dit soort 'opleiding' (ontvankelijk zijn, sterk genoeg zijn om hartmassage uit te voeren, de elementen op de lange termijn onthouden, enz.) tussen de 12 en 18 jaar bedraagt.
- ➔ **De organisatie van updates voor degenen die zijn opgeleid.**
- ➔ **Vooruitgang boeken in het aantal en de toegankelijkheid van de AED's en de bevolking leren ze te gebruiken.** Er zijn ongeveer 15.000 AED's in ons land (ter vergelijking: in Nederland zijn er ongeveer 150.000). Daarnaast stellen we vast dat een groot deel van de Belgische bevolking bang is voor het gebruik van een defibrillator gezien hun onwetendheid over de veiligheid en hoe ze werken (maar het gebruik van een AED is veilig).

"Het is tijd om actie te ondernemen om het aantal AED's in België op te schalen en ze op de 'juiste' locaties te plaatsen waar ze 24/7 dagen toegankelijk zijn. Sommige landen ontwikkelen toepassingen om mensen met een hartstilstand sneller te helpen, maar in België worden die nog niet gebruikt."



Waar vindt u de AED?

op www.mijnhartritme.be kunt u via een interactieve kaart de beschikbare defibrillatoren vinden.

Wilt u een opleiding volgen?

Verschillende organisaties verzorgen opleidingen in hartreanimatie, waaronder het Belgische Rode Kruis en de Belgische Reanimatieraad of Belgian Resuscitation Council (www.brc-rea.be).

REANIMATIE VAN EEN VOLWASSEN PERSOON

BUITEN DE PANDEMIEPERIODE

Uittreksel van de samenvatting van de ERC-richtlijnen 2021



BASIC LIFE SUPPORT



Algorithme du BLS

Protefix®

Een volledig gamma voor kunstgebitten



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



1/3 van de mannen en vrouwen van 60 jaar of ouder draagt een volledig of gedeeltelijk kunstgebit.

Uit een analyse van 60-plussers (mannen en vrouwen) blijkt dat een derde van hen een volledig of gedeeltelijk kunstgebit draagt ten gevolge van gaatjes, parodontitis of ongelukken. Dit zijn de drie belangrijkste oorzaken van tandverlies.

De prothesen zijn gemaakt van hars, porselein, keramiek, metalen en legeringen en worden ruwweg in twee groepen verdeeld: prothesen die permanent in de mond van de patiënt blijven die, we vaste of gewrichtsprothesen noemen en de verwijderbare prothesen. Naast het esthetische aspect (het verbergen van tandverlies) voorkomen tandprothesen een vervorming van de kaak. In dit verband spreken experts van 'gezichtsbehoud', wat belangrijk is voor het menselijk uiterlijk. Overal waar het bot is beschadigd, bijvoorbeeld na een operatie of door parodontitis, versnelt de degeneratie van de kaak.

Welk hygiëeadvies geeft u mee voor prothesen?

Een goede dagelijkse mondhygiëne is essentieel voor de levensduur van de tandprothesen: tandsteenafzetting vermindert het gebruiksgemak en de goede pasvorm in de mond van de prothese.

Goed om te weten

Een slechte hygiëne kan de vermenigvuldiging van gisten in de hars bevorderen, waardoor zogenaamde allergieën ontstaan, te wijten aan schimmels.

Goed om te weten

Een goed aangepaste prothese kan dit fenomeen aanzienlijk vertragen. De keuze voor een tandprothese hangt af van de toestand van de betreffende tand(en), het tandvlees, de mondgezondheid en esthetische keuzes.

De fixerende crèmes voor kunstgebitten

De patiënt heeft bij de plaatsing van een volledige tandprothese een aanpassingsfase nodig. Hij kan zich ongemakkelijk voelen terwijl de frenulums en het tandvlees zich aanpassen. Crèmes zijn in deze fase een waardevol hulpmiddel.

Door de prothese te fixeren, zal de crème de stabiliteit vergroten, de bewegingen beperken en de blessures verminderen. Ze verhogen de stabiliteit en de hechting en spelen een schokabsorberende rol bij het kauwen. Een crème is ook een beschermende barrière voor voedselresten (die niet tussen het tandvlees en de prothese worden afgezet).

Het aanbrengen van een fixeercrème gebeurt op een schone en droge prothese en men begint met kleine hoeveelheden. Men moet dan 5 minuten wachten voordat men gaat eten en drinken. Bij het uitnemen kunnen crème-resten worden verwijderd met keukenolie of heet water.

Verwijs door naar de tandarts als een patiënt meer dan twee keer per dag fixerende crème op zijn prothese moet aanbrengen of als de letselzones talrijk en regelmatig zijn.

Uw advies

- > Spoelen met mondwater na elke maaltijd.
- > Poetsen moet minimaal tweemaal per dag gebeuren.
- > Borstels gebruiken die geschikt zijn voor prothesen om krassen te voorkomen.
- > De voorkeur geven aan tandpasta's specifiek voor gevoelig tandvlees.
- > De uitneembare prothese 10 minuten in een reinigingsoplossing laten weken. Het goed spoelen voordat men het weer in de mond stopt.
- > Bij vaste prothesen interdentaal ragers of een verstelbare waterflosser gebruiken voor moeilijk bereikbare plaatsen.
- > De wangen, het gehemelte, het dorsale oppervlak van de tong, de tandeloze randen niet vergeten te spoelen en poetsen... De borstel moet flexibel zijn, de bewegingen langzaam en zonder druk.
- > Het gebruik van een rubberen tandvleesstimulator overwegen.

Ann Daelemans

VERLICHT SLIJMHOEST bij verkoudheid

Siroop 150 ml : 9,65 €
CNK 1086-610

Siroop 250 ml : 12,87 €
CNK 3716-123

Thymo septine® Slijmoplossende siroop met tijm
Verkrijgbaar in flessen van 150 en 250 ml

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : Thymoseptine siroop ■ **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING :**

5 ml siroop bevat 750 mg vloeibaar extract (1:1) van *Thymus vulgaris* L., herba (tijm). ■ **FARMACEUTISCHE VORM :** Siroop.

■ **THERAPEUTISCHE INDICATIES :** Thymoseptine wordt gebruikt als slijmoplossend middel bij hoest tijdens een verkoudheid.

Thymoseptine is een traditioneel geneesmiddel op basis van planten ; het gebruik bij deze specifieke indicatie is uitsluitend gebaseerd op traditie. Dit geneesmiddel is aangewezen voor gebruik bij volwassenen en kinderen vanaf 2 jaar. ■ **DOSERING**

EN WIJZE VAN TOEDIENING : **Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar :** 15 ml, maximaal 4 maal per dag. **Kinderen vanaf**

7 jaar : 10 ml, maximaal 4 maal per dag. **Kinderen vanaf 2 jaar :** 5 ml, maximaal 4 maal per dag. Het interval tussen

twee innamen moet minstens 4 uur bedragen. Vermits er geen groep van risicopatiënten bekend is, dient de dosis niet aangepast te worden. **Pediatrie patiënten :** Thymoseptine is gecontra-indiceerd bij kinderen jonger dan 2 jaar. **Duur van**

de behandeling : De behandelingsduur mag 1 week niet overschrijden. Indien de symptomen aanhouden of erger worden na 1 week behandeling, dient de patiënt zijn arts of apotheker te raadplegen. **Wijze van toediening :** Dit geneesmiddel

moet na de maaltijden worden genomen. Voor een correcte dosis bevat de verpakking een gegradueerd maatbekertje. ■

CONTRA-INDICATIES : Overgevoeligheid voor de werkzame stof, voor andere planten van de familie Lamiaceae, of voor één van de hulpstoffen. ■ **BIJWERKINGEN :** Er zijn overgevoelighedsreacties (waaronder gevallen van anafylactische shock en

angio-oedeem) en maagstoornissen waargenomen. De frequentie is niet bekend. Melding van vermoedelijke bijwerkingen : Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de

verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via : Federaal agentschap voor geneesmiddelen

en gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie : Galilleelaan 5/03, 1210 BRUSSEL of Postbus

97, 1000 BRUSSEL Madou - Website : www.eenbijwerkingmelden.be - E-mail : adr@fagg.be ■

HOUDER VAN DE REGISTRATIE : Tilman n.v., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, België.

■ **NUMMER VAN DE REGISTRATIE :** BE-TU449182 ■ **AFLEVERINGSWIJZE :** Geneesmiddel niet

op medisch voorschrift. ■ **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST :** 09/2021.

Tilman®

THYMO/23/PR/001 NL Okt 2023

De bijenproducten in de apotheek

Heel wat consumenten waarderen steeds meer de voedingswaarde en therapeutische kenmerken van honing. Honing, propolis, koninginnenbrij en pollen (stuifmeel) worden gebruikt in de formules van cosmetica, voedingssupplementen en nog meer. Maar de voordelen van de bijenproducten verschillen afhankelijk van hun samenstelling, waardoor gespecialiseerd advies nodig is dat het apotheekteam graag verstrekt.

De honing

“Honing is de natuurlijke zoete substantie die door bijen van de soort *Apis mellifera* wordt geproduceerd uit plantennectar of uit afscheidingen van levende delen van planten of uitscheidingen die daarop achterblijven door fouragerende insecten en ze transformeren dit door ze te combineren met specifieke propere materialen, afzettingen, uitdroging, bewaring en rijping in de raten van de bijenkorf. Met uitzondering van gefilterde honing mag geen stuifmeel of honingspecifiek bestanddeel worden verwijderd, tenzij dit onvermijdelijk is tijdens de eliminatie van vreemde organische en anorganische materialen” (J.O.R.F. van 02/07/2003).

Volgens de Europese wetgeving is honing dus per definitie een natuurproduct dat geen enkele kleurstof, conserveermiddel of additief van welke aard dan ook mag bevatten. Er mag geen enkele stof worden toegevoegd of verwijderd.

De indicaties

- Een probiotisch effect dat grotendeels toe te schrijven is aan de oligosacchariden. Honing stimuleert immers de groei en de werking van lactobacillen, bifidobacteriën en menselijke darmmicroflora.
- De fysisch-chemische werking van honing, de zuurgraad (pH 3 tot 5), de hoge osmolariteit (capaciteit om water uit levende cellen te halen), de hoge viscositeit en de enzymen zorgen ervoor dat honing een effectief antibacterieel middel is.
- Er worden nog veel meer eigenschappen in honing gevonden. Honing is bijvoorbeeld een voedingsbron van antioxidanten, vooral flavonoïden. De hoeveelheid en het type flavonoïden in honing variëren afhankelijk van welke bloemen de honing afkomstig is.



Dit alles draagt bij tot de helende eigenschappen van honing op wonden, pariëtale necrose, brandwonden. Honing vertoont, toegepast op brandwonden, zweren, wonden of geïnfekteerde chirurgische littekens, een snelle en echte therapeutische effectiviteit.

In de traditionele farmacopee heeft elke honing een specifieke werking.

➔ Sinaasappelboomhoning werkt kalmerend.

➔ Lindehoning met muntsmaak bevordert de slaap.

➔ Lavendelhoning is een uitstekend antisepticum voor de bronchiën en de longen.

➔ Heidehoning is diuretisch, pijnstillend en verbetert prostatisme.

➔ Eucalyptushoning kalmeert hoest en verlicht de urinewegen

➔ Dennen- en sparrenhoning zijn klassiekers voor luchtwegaandoeningen in de winter.

➔ Acaciahoning is aanbevolen voor de preventie of behandeling van maagziekten of zweren.

De koninginnenbrij

Dit is een gelatineuze substantie, bleekgeel, wit, zuur, nauwelijks zoet, die tussen de vijfde en veertiende dag van hun bestaan wordt afgescheiden door de hypofaryngeale en mandibulaire hoofdkielen van de jonge werkbijen. De koninginnenbrij wordt gebruikt om alle larven te voeden gedurende de eerste drie dagen van hun ontwikkeling en tot de vijfde dag voor de larven die bestemd zijn om koninginnen te worden. De koninginnenbrij vormt de exclusieve voeding van koninginnen gedurende hun hele bestaan.

De indicaties

- > De koninginnenbrij heeft immunomodulerende eigenschappen: hij werkt in op de aangeboren en verworven immuniteit (door de aanmaak van antilichamen te beïnvloeden), vooral via 10H2DA (10-hydroxy-2-deceenzuur).
- > Hij is ook getest op zijn versterkende of zijn anti-infectieuze werking, in combinatie met bepaalde peptiden (vooral royalisine en jelleines) en 10H2DA.

Koninginnenbrij, in welke dosis?

De aanbevolen dosis koninginnenbrij hangt af van de presentatie, of zelfs van de herkomst.

Hij bestaat in twee vormen:

- > **verse vorm:** in een pot, in de koelkast te bewaren.
- > **omgezet:** in ampullen, capsules, tabletten, gummies, siropen, enz.

In ampullen (en soms in gummies of siropen) is de koninginnenbrij vers, maar wordt hij gecombineerd met honing, siroop of vruchten-sap die de smaak maskeren.

In capsules en tabletten (en soms in gummies of siropen) wordt het gevriesdroogd, waardoor het zijn watergehalte, of tweederde van zijn gewicht, verliest. Zo komt 300 mg verse koninginnenbrij overeen met 100 mg in gevriesdroogde vorm. Koninginnenbrij heeft geen claims. De 'versterkende' werking, die voortspruit uit de samenstelling (eiwitten, die bijna allemaal essentiële aminozuren, koolhydraten, lipiden, vitaminen en mineralen zijn), maken het geschikt voor perioden van vermoeidheid en herstel. Grote hoeveelheden koninginnenbrij lijken niet nodig als hij van goede kwaliteit is.



De Franstalige Vereniging voor Apitherapie beveelt doses aan van 0,5 tot 1 g, of zelfs 1,5 g verse koninginnenbrij per dag (d.w.z. ongeveer 150 tot 500 mg in gevriesdroogde vorm), met 2 g per dag als maximum.

Propolis

Propolis is een harsachtige substantie geproduceerd door de bijen en is een mengsel van hun speekselenzymen met componenten van planten, boomafscheidingen, harsen, slijmstoffen, plantensappen en knoppen. Bijen produceren propolis om de bijenkorf te beschermen tegen verschillende virussen, bacteriën, enz.

Propolis bestaat uit ongeveer 50% hars, 30% was, 10% etherische olie, 5% stuifmeel en 5% organische stoffen, waarvan de belangrijkste polyfenolen zijn zoals flavonoiden, fenolzuren, esters, aldehyden en alcoholen.

De indicaties

- > Een antioxiderende werking door de aanwezigheid van talrijke polyfenolen.
- > Een antibacteriële, antischimmel- en antivirale werking tegen verschillende bacteriën, virussen en schimmels.
- > Een ontstekingsremmende werking.
- > Invloed op het immuunsysteem.



De effectiviteit van propolis is niet afhankelijk van één enkele werkzame stof, maar van de synergie van al zijn componenten. Het verhoogt de natuurlijke weerstand.

Stuifmeel

Stuifmeel of pollen, het mannelijke voortplantingselement van bloemen, wordt verzameld door bijen die het transporteren in de vorm van 'balletjes' waarvan de kleur varieert naar gelang de bloemen waarvan ze ze 'oogsten'. De balletjes worden door imkers rechtstreeks uit de bijenkorf geogst en vervolgens gesorteerd, gedroogd en verkocht zoals ze zijn. Ze kunnen ook worden vermalen tot poeder (bulk, capsules of tabletten).

Sommige fabrikanten verzamelen stuifmeel rechtstreeks uit de bloemen. Het verkregen product heeft het voordeel dat het alleen het stuifmeel van een bepaalde plantensoort of een groep geselecteerde soorten bevat.

Bijepollen bestaan uit 30% tot 50% koolhydraten, 25% tot 30% eiwitten en aminozuren, en 1% tot 20% lipiden. Hieraan worden vitaminen (C, D, E, groep B en provitamine A) en mineralen (calcium, koper, ijzer, magnesium, mangaan, fosfor, silicium, zwavel, enz.) toegevoegd, net als antioxidanten (carotenoïden, polyfenolen, luteïne, zeaxanthine, rutine) en immuunstimulerende stoffen. De balletjes bevatten ook enzymen: amylasen, invertases, enz.

De indicaties

- > Ter vermindering van vermoeidheid en stress.
- > Werking op het immuunsysteem.



Het is belangrijk om voorzichtig te blijven bij mensen die gevoelig zijn voor seizoensgebonden allergieën, en ook zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven (vanwege een gebrek aan onderzoeken) kijken beter uit.

Virginie Villers



DE NATUUR GEEFT UW ENERGIE EEN BOOST



80%
TEVREDENHEID*



PIONIER
IN APITHERAPIE
IN APOTHEEK

*Onderzoek onder 121 mensen, na 10 dagen gebruik, januari 2023.
**Een uniek handvest dat het resultaat is van een exclusief en ethisch fairtradepartnerschap gebaseerd op het behoud van bijen en biodiversiteit voor PREMIUM Koninginnenbrij met gegarandeerde traceerbaarheid. © Bijgewerkte foto's

iso-Betadine® Mondwater 1%

Mond- en keelinfecties



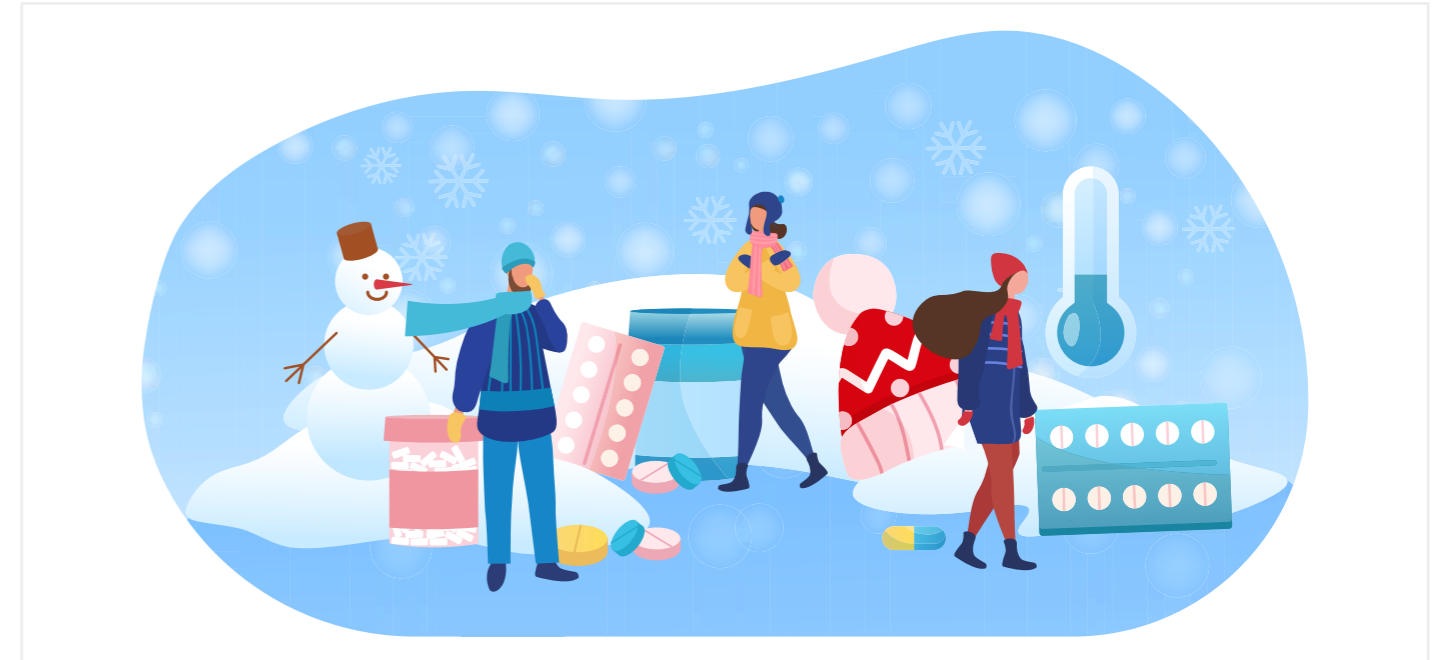
Meer info op www.iso-betadine.be

GORGELLEN EN 'T IS GEREGELD!



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

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



De zekere terugkeer van de wintervirussen

De winterziekten zijn talrijk en gevarieerd. De meest voorkomende is de zeer besmettelijke nasofaryngitis (of neusverkoudheid), dankzij de sterke overdraagbaarheid van de betrokken virussen: rhinovirus, influenzavirus, para-influenza en adenovirus als de meest voorkomende.

Vooral de overdracht vermijden

Vooral ouderen, zuigelingen en kinderen zijn er gevoelig voor. Verkoudheidsvirussen worden via de lucht of via de handen overgedragen. Daarom is het belangrijk om op enkele tips te wijzen:

- Dring aan op het wassen van de handen en het dragen van een masker om de besmetting te beperken.
- Zakdoeken voor eenmalig gebruik verdienen de voorkeur boven stoffen zakdoeken.
- Het huis mag niet te goed verwarmd zijn en de kamers mogen niet bevochtigd worden om de irritatie van de bovenste luchtwegen te voorkomen.
- De woning moet regelmatig gelucht worden.
- Plotselinge temperatuurveranderingen, blootstelling aan tabak of stof moeten worden vermeden.

Verwijs door naar een dokter

Het advies van een apotheker is niet voldoende bij de volgende symptomen: hoge koorts of aanhoudende koorts gedurende meer dan 48 uur, aanzienlijke pijn aan de neus, signalen van otitis (vooral bij kinderen) en de aanwezigheid van bloed in de afscheidingen.

EEN NKO-INFECTIE IN 3 FASEN

1. DE INSTALLATIEFASE:

tintelingen, jeuk aan de neus, niezen;
geen koorts tenzij bij de jongsten.

2. DE PRODUCTIEFASE

uni- of bilaterale neusobstructie, duidelijke rinorroe, niesbuien, droge hoest.

3. DE RIJPINGSFASE

een verdikking van de secreties, eerst slijmerig en vervolgens mucopurulent met een geelgroene kleur. Deze stap is normaal en duidt niet op de noodzaak van een antibioticum. Soms kunnen er nog andere symptomen bijkomen zoals koorts, koude rillingen, hoesten, keelpijn, hoofdpijn, enz.

In de meeste gevallen is een verkoudheid mild en verdwijnt ze spontaan binnen 7 tot 10 dagen. Soms kunnen er complicaties optreden: otitis, sinusitis, conjunctivitis, bronchitis, longontsteking, enz., die dan vooral zullen voorkomen bij kwetsbare patiënten.

Dit moet u weten

Nasofaryngitis begint meestal met neusloop en een verstopte neus, met of zonder niezen en hoesten. In de meeste gevallen verdwijnt deze aandoening spontaan binnen de acht dagen. Koorts en een etterende afscheiding zijn niet synoniem met een bacteriële infectie. Er is geen enkele reden om een antibioticum voor te schrijven.

Stel de juiste vragen

Aan de hand van de juiste vraagstelling kunt u in het gesprek met de patiënt de symptomen opsporen die wijzen op een complicatie (waarvoor dan medisch consult nodig is), contra-indicaties, interacties tussen geneesmiddelen, enz.

“Hoe lang bent u al verkouden?”

Een verkoudheid die lang aanhoudt, vergt zeker een medisch consult.

“Hebt u een loopneus? Is de neus nogal verstopt?”

De antwoorden op deze vragen zijn richtinggevend voor de therapeutische strategie.

“Heeft u koorts? Sinds wanneer?”

Indien de lichaamstemperatuur hoger is dan 38,5°C en langer dan 48 uur aanhoudt, is doktersadvies nodig.

“Heeft u nog andere klachten zoals rillingen, hoesten, hoofdpijn, keelpijn, oorpijn?”

Hiermee kunt de tekenen die verband houden met verkoudheid onderscheiden, zodat u een alomvattende behandeling kunt aanbieden en de ernstige factoren kunt opsporen, en u, indien nodig, naar een arts kunt doorverwijzen.

“Bent u vatbaar voor allergische rinitis?”

Als de rinitis een allergische oorsprong heeft, verschilt de therapeutische aanpak: neusspoeling, antihistaminicum van de tweede generatie, anti-allergische neusspray.

Wat zijn de behandelingen?

Behandelingen voor nasofaryngitis zijn alleen symptomatisch. Ze zijn bedoeld om de intensiteit en de duur ervan te verminderen, waardoor de patiënt meer comfort krijgt. Hydratatie moet overvloedig zijn, vooral met warme dranken en het gebruik van infusies op basis van eucalyptus of tijm.



Loopneus, verstopte neus?

Om de neus te ontstoppen gaat de orale behandeling altijd gepaard met het spoelen van de neus en het voorzichtig snuiten van de neus. **Orale vasoconstrictoren** (pseudo-efedrine) kunnen de congestie verlichten en beperken, maar aandacht voor de bijwerkingen is nodig (hoofdpijn, hartkloppingen, tachycardie, slapeloosheid, droge mond, enz.) en contra-indicaties (ernstige of onevenwichtige hypertensie, voorgeschiedenis van beroerte of toevallen, niet-selectieve MAO-remmers), ernstige coronaire insufficiëntie, gesloten-hoekkamerglaucoom, borstvoeding, zwangerschap, prostaatadenoom). Antihistaminica (cetirizine, enz.) stoppen de neusafscheiding, maar kunnen slaperigheid, een droge mond, urineretentie, enz. veroorzaken. Ze zijn gecontra-indiceerd bij gevallen van gesloten-hoekkamerglaucoom, prostaatadenoom, zwangerschap en borstvoeding. **Lokale vasoconstrictoren** verlichten snel maar het gebruik ervan moet beperkt worden tot maximaal 5 dagen om het risico op medicinale rhinitis te beperken. Inhalaties of zakinhalatoren helpen de neus te ontsmetten en vrij te maken.

Dit moet u weten

Irritaties als gevolg van veelvuldig snuiten van de neus kan men verzachten met een crème op basis van koper- of zink-sulfaat of door de randen van de neusgaten te bedekken met een verzachtend middel.

“Ik heb hoofdpijn”

Koorts en/of hoofdpijn gaan heel vaak gepaard met een verkoudheid. Daarom kunt u bij afwezigheid van een contra-indicatie een koortswerend analgeticum aanbevelen: paracetamol of ibuprofen.

Opgepast! Veel geneesmiddelen bevatten reeds een van deze werkzame stoffen. Waarschuw dan ook voor het risico op een overdosis.

“Ik heb keelpijn”

De verschillende lokale behandelingen (zuigtabletten, mondwater, enz.) zorgen ervoor, afhankelijk van hun formulering, dat de slijmvliezen worden gesmeerd. Ze hebben ook een antiseptische werking. Pastilles zijn over het algemeen niet aanbevolen voor kinderen jongeren dan 4 jaar gezien het risico op verkeerd gebruik. Hun formules bevatten lokale antiseptica (chloorhexidine, povidonjood, enz.) en lokale anesthetica (lidocaïne, tetracaïne). Ambroxol is een ontstekingsremmend en lokaal anestheticum met een snelle werking.

Verschillende planten kunnen ook worden aanbevolen: planten die zich richten op de slijmen (Marshmallow, Kaasjeskruid, Koningskaars) omwille van hun verzachtende werking. Planten met een antiseptische werking door hun etherische olie (Oregano, Grove Den, Zilverspar, Wilde Tijm, Tijm) en samentrekkende planten met tannines (Zwarte vierbes, Weegbree, enz.).

De bovengrondse delen van Erysimum officinale worden gebruikt tegen heesheid of afonie, bij laryngitis en faryngitis. Het is de favoriete plant van advocaten en zangers...

Welke galenische vorm kunt u aanbevelen?

Mondwater zorgt voor een goede impregnatie van de amandelen, keelholte en larynx. Het zorgt ook voor een snelle maar stip-te desinfectie en verlichting. U moet de sprays meerdere keren per dag herhalen, buiten de maaltijd.

De **zuigbare vormen** activeren, door het zuigen, het speeksel en de microbiële en immuuneigenschappen ervan. De werkzame stoffen komen ook geleidelijk aan vrij.

De **orale vormen (om in te slikken)** zijn aanbevolen voor een rode en pijnlijke keel wanneer een pijnstillende en ontstekingsremmende werking gewenst is.

Gorgelen zorgt ook voor een aanzienlijke, lokale verlichting. De duur van de behandeling blijft ideaal beperkt tot 5 dagen. Een langdurige behandeling brengt immers een risico met zich mee van een onevenwicht in de orale microbiële flora. Indien er zich een verdovingsmiddel in de formule bevindt, moet u de patiënten waarschuwen voor het risico van verkeerd slikken door anesthesie van het orofaryngeale gebied.

Waarom wordt het afgeraden om binnen het uur na een inhalatie naar buiten te gaan?

Verschillende etherische oliën kunnen als verstuiving worden gebruikt om een verstopte neus te behandelen. Maar het warmteregelingssysteem van het lichaam bestaat uit thermische detectoren die zenuwsignalen genereren om fysiologische reacties te activeren (vasomotorische functie, zweten, rillen), die variëren afhankelijk van de temperatuur. Het inademen van hete dampen veroorzaakt de vasodilatatie van de haarvaten (verwijding) in de slijmvliezen van het ademhalingsstelsel, waardoor de verspreiding van de etherische oliën vergemakkelijkt. Anderzijds veroorzaakt een blootstelling aan kou, na inhalatie, vasoconstrictie van de haarvaten (vernaauwing), wat de diffusie van het medicijn verhindert en tot therapeutisch falen leidt.

“Ik hoest”

DROGE HOEST	NATTE (VETTE) HOEST
<ul style="list-style-type: none"> > Hier is geen sprake van slijm. > Zorgt voor een irriterend gevoel. > Deze hoest verloopt in schokjes. > Meestal acute hoest (duur < 3 weken). 	<ul style="list-style-type: none"> > Productief: veroorzaakt door een grote slijmafscheiding waardoor sputum ontstaat. > Het is nuttig om de bronchiale afscheidingen uit de luchtwegen te verwijderen.

Wist u dit?

Alle hoestmiddelen zijn gecontra-indiceerd bij kinderen jonger dan 6 jaar en zijn ook niet aanbevolen voor kinderen jonger dan 12 jaar.



NIET-NARCOTISCHE OPIATEN:	MUCOLYTICA:
<ul style="list-style-type: none"> > Dextrometorfaan: 10 à 30 mg 3x/dag voor volwassenen. > Noscapine: 15 à 30 mg 3x/dag voor volwassenen. 	<ul style="list-style-type: none"> > Derivaten van cysteïne > Bromhexine > Dornase alfa > Guaïfenesine
MOGELIJKE BIJWERKINGEN ZIJN:	
<ul style="list-style-type: none"> > Opgewondenheid, verwarring en adem(halings)depressie bij overdosering. 	<ul style="list-style-type: none"> > Medicijnen die gecontra-indiceerd zijn bij kinderen jonger dan 2 jaar. > Gezien de onzekerheid over de goede werking van hoestmiddelen en slijmvorming en als preventie van BCPO, wordt geen posologie vermeld.

UW ADVIES - MEN MOET DE HOEST BEHANDELEN INDIEN:

<ul style="list-style-type: none"> > De hoest is droog en acuut. > Zonder chronisch ademhalingsprobleem. > Een geïdentificeerde oorzaak. > Aanzienlijk, pijnlijke hinder bij de patiënt, die ook hinderlijk is tijdens de slaap. > Altijd de hoestremmers beperken in de tijd. => een arts raadplegen na 5 à 7 behandeling. 	<ul style="list-style-type: none"> > Aanraden 's avonds geen expectorantia te gebruiken. > De ademhalingswegen vochtig houden: drinken, luchtbevochtiger, inhalatie van een fysiologisch serum. > Uitzonderlijk kunt u een hoestmiddel aanbevelen voor het slapengaan om een natte hoest die de slaap verstoort, aan te pakken.
--	---

WAT MET DE FYTOTHERAPIE?

<ul style="list-style-type: none"> > Zonnedauw > Kaasjeskruid > Vlier > Weegbree > Malrove > Primula veris (sleutelbloem) > Klimop 	<ul style="list-style-type: none"> > Koningskaars > Tijm > Malvales > Klimop > Spar > Papaver
--	---

Nathalie Evrard

NIEUWE VERPAKKING, ZELFDE FORMULE

Otrivine Duo

1 spray, 2 acties

Verstopte neus + Lopende neus
Bij neusverkoudheid

0,5 mg/ml + 0,6 mg/ml neusspray, oplossing

Vanaf 18 jaar

0,5 mg/ml + 0,6 mg/ml Xylometazoline HCl Ipratropium Br

2-waardige werking:
• Verstopte neus
• Lopende neus

CNK : 2504-405 OTRIVINE DUO €9,07

KLINISCHE GEGEVENS Therapeutische indicaties Symptomatische behandeling van neusverstopping en rinorree in verband met neusverkoudheid. Dosering en wijze van toediening Dosering Volwassenen: 1 verstuiving in elk neusgat, tot 3 maal per dag. Er dient een tussentijd van minstens 6 uur te zijn tussen twee dosissen. Gebruik niet meer dan 3 verstuivingen in elk neusgat per dag. De behandeling mag niet meer dan 7 dagen duren. Gebruik niet meer dan de aangegeven dosis. Een zo laag mogelijke dosis die nodig is om een effect te bereiken, dient gebruikt te worden gedurende een zo kort mogelijke tijdsduur van de behandeling. Het is raadzaam de behandeling met Otrivine Duo stop te zetten als de symptomen verminderen, zelfs voor de maximale behandelingsduur van 7 dagen, om het risico op bijwerkingen te verlagen. Pediatriche patiënten Otrivine Duo wordt niet aanbevolen voor het gebruik bij kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar vanwege onvoldoende gegevens. Geriatriche Er is maar beperkte ervaring met het gebruik bij patiënten ouder dan 70 jaar. Wijze van toediening Voor de eerste applicatie het pompje opladen door 4 maal te pompen. Daarna zal het pompje normaal opgeladen blijven tijdens perioden van regelmatige dagelijkse behandeling. 1.Maak de neus schoon. 2.Hou het flesje rechtop met de duim aan de onderkant en de tuit tussen twee vingers. 3.Buig licht voorover en steek de tuit in een neusgat. 4.Verstuif het geneesmiddel en adem tegelijk zacht in via de neus. 5.Herhaal deze stappen voor het andere neusgat. 6.Reinig en droog de tuit voordat u de dop, onmiddellijk na gebruik, opnieuw terugplaatst. Als de spray niet wordt uitgestoten bij het indrukken, of als de spray langer dan 6 dagen niet gebruikt is geweest, moet het pompje opnieuw worden opgeladen 4-maal in te pompen zoals bij de eerste applicatie. Om de verspreiding van een infectie te voorkomen, dient de spray slechts door één persoon gebruikt te worden. Wees voorzichtig om niet in de ogen te verstuiven. Contra-indicaties Otrivine Duo mag niet worden toegediend aan kinderen jonger dan 18 jaar vanwege onvoldoende gegevens. Overgevoeligheid voor de werkzame stoffen of voor één van de in rubriek 6.1 vermeldde hulpstoffen. Bekende overgevoeligheid voor atropine of atropine-achtige stoffen zoals hyoscyamine en scopolamine. Na heelkundige ingrepen waarbij de dura mater mogelijk is doorbored, bijvoorbeeld transnasale hypofysectomie of andere transnasale ingrepen. Glaucoom. Rhinitis sicca of atrofische rhinitis. 4.4 Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik Het geneesmiddel dient met omzichtigheid te worden gebruikt bij patiënten die gevoelig zijn voor adrenerge stoffen, wat aanleiding kan geven tot symptomen als slaapproblemen, duizeligheid, tremor, hartaritmie of verhoogde bloeddruk. Het geneesmiddel dient met omzichtigheid te worden toegediend aan patiënten met hypertensie, cardiovasculaire ziekten. Patiënten met verlengd QT-syndroom behandeld met xylometazoline lopen mogelijk een hoger risico op ernstige ventriculaire aritmieën, hyperthyroïdisme, diabetes mellitus, prostaat hypertrofie, stenose van de blaasuitgang, feochromocytoom, mucosclerose, Monoamineoxidaseremmers (MAO-remmers) behandeling of wie deze in de laatste 2 weken toegediend heeft gekregen (zie rubriek 4.5 interacties) Tr- en tetracyclische antidepressiva behandeling of wie deze in de laatste 2 weken toegediend heeft gekregen (zie rubriek 4.5 interacties) Voorzichtigheid is geboden bij patiënten met een voorbeschikking voor: gesloten hoek glaucoom-epistaxis (bv. oudere patiënten) paralytische ileus Onmiddellijke hypersensitiviteit met urticaria, angio-oedeem, rash, bronchospasmen, laryngeaal oedeem en anaphylaxie kan optreden. De behandeling mag niet langer dan 7 dagen duren aangezien chronische behandeling met xylometazoline hydrochloride kan leiden tot zwelling van het neusslijmvlies en hypersecretie ten gevolge van de toegenomen gevoeligheid van de cellen, 'rebound effect' (rhinitis medicamentosa). Patiënten dienen er op gewezen te worden Otrivine Duo niet in of rond de ogen te verstuiven. Indien Otrivine Duo in aanraking komt met de ogen, kunnen zich volgende verschijnselen voordoen: tijdelijk wazig zien, irritatie, pijn, rode ogen. Ook kan gesloten-hoek glaucoom verergeren. De patiënt dient gemeld te worden de ogen te spoelen met koud water indien Otrivine Duo rechtstreeks in contact komt met de ogen en een arts te raadplegen indien ze oogpijn hebben of wazig zien. Buiten het zicht en bereik van kinderen houden. Bijwerkingen Samenvatting van het veiligheidsprofiel De frequentste bijwerkingen zijn epistaxis (treedt op bij 14,8% van de patiënten) en droge neus (treedt op bij 11,3% van de patiënten). Veel van de gerapporteerde bijwerkingen zijn ook symptomen van een gewone verkoudheid. Lijst van de bijwerkingen in tabelvorm De bijwerkingen worden hieronder voorgesteld volgens de systeemorganenklasse en de frequentie. De frequenties worden als volgt gedefinieerd: 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 niet van de beschikbare gegevens worden bepaald) Xylometazoline en Ipratropium De volgende bijwerkingen voor de combinatie van xylometazoline en ipratropium werden gerapporteerd in twee gerandomiseerde klinische studies en één niet-interventionele post-marketingstudie met het product, alsook tijdens post-marketing surveillance.

Xylometazoline en Ipratropium
De volgende bijwerkingen voor de combinatie van xylometazoline en ipratropium werden gerapporteerd in twee gerandomiseerde klinische studies en één niet-interventionele post-marketingstudie met het product, alsook tijdens post-marketing surveillance.

MeDRA SOC	Bijwerkingen	Frequentie
Immuunsysteem-aandoeningen	Hypersensitiviteitsreactie (angiooedeem, uitslag, jeuk)	Zeer zelden
Psychische stoornissen	Insomnia	Soms
Zenuwstelsel-aandoeningen	Dysgeusie	Vaak
	Parosmie, tremor	Soms
Oogaandoeningen	Irritatie van het oog, droog oog	Soms
	Fotopsie	Niet bekend
Hartaandoeningen	Hartkloppingen, tachycardie	Soms
Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinum-aandoeningen	Epistaxis	Zeer vaak
	Neuscongestie, rinalgie	Vaak
	Neusulcus, dystonie, pijn aan de orofarynx, niezen	Soms
	Neusloop	Zelden
Maag-darmstelsel-aandoeningen	Dyspepsie	Soms
	Dysfagie	Niet bekend
Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen	Vermoeidheid, ongemak	Soms
	Ongemak in de borstkas, dorst	Niet bekend

Melding van vermoedelijke bijwerkingen
Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepleefaren 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.eem.bijwerkingmelden.be e-mail: adr@fagb.be Voor Luxemburg Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (CHR)J de Nancy - Hôpitaux de Brabois Rue du Morvan 54 511 WANDRELVURE LES NANCY CEDEX Tel : (+33) 3 83 65 60 85 / 87 E-mail : crpj@chru-nancy.fr Afleveringswijze: vrij. HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN Haleon Belgium Da Vincilaan 5 B-1930 Zaventem NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN BE335273 DATUM VAN EERSTE VERLENING VAN DE VERGUNNING / HERNIEUWING VAN DE VERGUNNING 03.03.2009/07.04.2011 DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST 04/2023

De volgende bijwerkingen werden gerapporteerd in klinische studies en post-marketing surveillance met xylometazoline.

MeDRA SOC	Bijwerkingen	Frequentie
Zenuwstelsel-aandoeningen	Hoofdpijn	Vaak
Oogaandoeningen	Visuele beperking	Zeer zelden
Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinum-aandoeningen	Droge neus, nasaal ongemak	Vaak
	Epistaxis	Soms
Maag-darmstelsel-aandoeningen	Nauwe	Vaak
Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen	Brandend gevoel op toedieningsplaats	Vaak

Ipratropium bromide
De volgende bijwerkingen werden geïdentificeerd uit gegevens bekomen uit klinische studies en farmacovigilantie na goedkeuring van het geneesmiddel.

MeDRA SOC	Bijwerkingen	Frequentie
Immuunsysteem-aandoeningen	Anafylactische reactie, hypersensitiviteit	Niet bekend
Zenuwstelsel-aandoeningen	Duizeligheid, hoofdpijn	Vaak
Oogaandoeningen	Corneaal oedeem, conjunctivale hyperemie	Soms
	Glaucoom, verhoogde intraoculaire druk, accommodatiestoornis, wazig zicht, halo visie, mydriase, oogpijn	Niet bekend
Hartaandoeningen	Supraventriculaire tachycardie, hartkloppingen	Soms
	Atriale fibrillatie	Niet bekend
Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinum-aandoeningen	Keelirritatie, droge keel	Vaak
	Hoest	Soms
	Laryngo-spasme, laryngeaal oedeem	Niet bekend
Maag-darmstelsel-aandoeningen	Droge mond	Vaak
	Nauwe	Soms
Huid- en onderhuid-aandoeningen	Uitslag, urticaria, jeuk	Niet bekend
Nier- en urinewegaandoeningen	Urineretentie	Niet bekend

Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. ©2023 Haleon group of companies or its licensor. Haleon Belgium. Date of creation 10/23. PM-BE-OTRI-23-00031. Only intended for Belgian HCP.

Koorts bij kinderen

Naar de apotheek komen, is vaak het eerste wat een jonge moeder doet die radeloos is omwille van de koorts van haar kind. Het is dan aan u om haar nog eens de basistips te herhalen.

Een overzicht in 5 hoofdpunten.



1 Koorts wordt omschreven als een stijging van de kerntemperatuur boven 38°C, zonder enige intensieve lichamelijke activiteit, bij een kind dat normaal gekleed of bedekt is, bij een matige omgevingstemperatuur. Koorts is meestal ongevaarlijk. Een kind met koorts kan een gedragsverandering vertonen (apathie, anorexia, hoofdpijn, verminderde activiteit, enz.) die, net als de koorts zelfs, zijn immuunreactie weerspiegelt. Deze toestand kan ongemakkelijk zijn en vereist dan ook een behandeling. Het doel van de behandeling is om dit ongemak te stoppen en niet om de temperatuur te normaliseren.

Men moet kijken naar de tekenen van de ernst van de koorts:

- ➔ baby jonger dan 3 maanden,
- ➔ moeite met ademen of hoge ademhalingsfrequentie,
- ➔ schommelend bewustzijn,
- ➔ gebrek aan reactie op stimulatie,
- ➔ zwelling van de fontanel,
- ➔ bleekheid of cyanose,
- ➔ lichtjes huilen of grommen,
- ➔ nekstijfheid, deze signalen moet leiden tot onmiddellijk vertrek naar de spoeddienst van het ziekenhuis.

2

3

Deze drie eenvoudige maatregelen verdienen de voorkeur, in combinatie met een medicamenteuze behandeling:

- ➔ het kind regelmatig een drankje laten drinken,
- ➔ het kind niet te veel bedekken,
- ➔ de temperatuur in de kamer niet verhogen.

Het is niet nodig om de volgende dingen te doen: een koel bad of een koele doek gebruiken, waarvan het effect gering en van voorbijgaande aard is en zelfs het ongemak voor het kind kan vergroten.

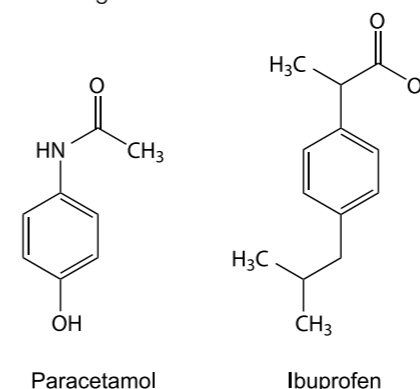
De regels voor het voorschrijven van antipyretica zijn deze:

- ➔ kies het eerstelijns geneesmiddel op basis van de contra-indicaties,
- ➔ de waarschuwingen en de voorzorgsmaatregelen voor gebruik,
- ➔ raad ook aan een enkel molecuul als monotherapie te gebruiken gedurende de eerste 24 uur.

4

Wist u dit?

Paracetamol en **ibuprofen** zijn even effectief bij de behandeling van koorts, maar het veiligheidsprofiel van paracetamol is beter. Orale paracetamol heeft een zeer gunstige baten-risicoverhouding voor de behandeling van koorts. Bij kinderen met koorts die risico lopen op uitdroging (door het braken of diarree, wat vaak voorkomt bij kinderen met koorts), is het dan weer beter om geen ontstekingsremmers zoals ibuprofen te geven, gezien het risico op nierfalen. Wanneer men ibuprofen bij een kind gebruikt, moet met men tegelijk bijzondere aandacht besteden aan hydratatie. Tussen twee doses moet doorgaans een interval van 6 uur worden aangehouden.



Uw advies

Bij het gebruik van ibuprofen voor een kind moet men bijzonder toezien op de hydratatie. Men moet zich ook houden aan een pauze van 6 uur tussen de inname van 2 doses.

5

OM EVEN BIJ STIL TE STAAN BIJ DE AFLEVERING:

➔ **Voor u de koorts gaat behandelen, moet u op zoek naar de etiologie, die bij kinderen vaak viral is.**

➔ **Er is geen preventieve behandeling voor koortsstuipen.**

➔ **Ibuprofen, en waarschijnlijk ook andere NSAID's, kunnen de symptomen van een onderliggende infectie maskeren, vooral in het geval van buiten het ziekenhuis opgelopen bacteriële pneumonie of bacteriële complicaties van waterpokken.**

➔ **Het is niet aanbevolen om acetylsalicylzuur voor te stellen in geval van koorts bij kinderen, vanwege een zeer zeldzaam maar mogelijk fataal risico op het syndroom van Reye.**

➔ **Ga ook na of de ouders hetzelfde koortswerende middel niet meerdere malen onder verschillende namen of vormen toedienen.**

➔ **Alleen aanhoudend ongemak, ondanks een goed uitgevoerde behandeling gedurende minstens 24 tot 48 uur, afhankelijk van de leeftijd van het kind, vereist een medische herevaluatie. Deze periode kan zeker korter zijn bij baby's jonger dan 3 maanden.**

**KOORTS
& PIJN***

BRUFEN®

**40 mg/ml suspensie
voor oraal gebruik
200 ml**

Aardbeismaak



*lichte tot matige pijn

Houder van de vergunning voor het in de handel brengen van Brufen®:
Mylan EPD bv (een onderneming van de groep Viatrix) BRU-2022-0179-N - Creation 10/2022

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL Brufen 40 mg/ml suspensie voor oraal gebruik **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** 1 ml suspensie voor oraal gebruik bevat 40 mg ibuprofen. **Hulpstoffen:** vloeibare maltitol 0,5 mg/ml en 5,32 mg natrium per 1 ml suspensie voor oraal gebruik. **FARMACEUTISCHE VORM** Suspensie voor oraal gebruik Witte of gebroken witte, viskeuze suspensie. **KLINISCHE GEGEVENS** **Therapeutische indicaties** Brufen wordt gebruikt als kortstondige symptomatische behandeling van: lichte tot matige pijn, zoals tandpijn, hoofdpijn, koorts. Brufen is bestemd voor gebruik bij kinderen met een lichaamsgewicht vanaf 10 kg (1 jaar oud), adolescenten en volwassenen. **Dosering en toediening** **Dosering** Bijwerkingen kunnen tot een minimum worden beperkt door gebruik te maken van de laagst mogelijke effectieve dosis voor de kortst mogelijke periode die nodig is om de symptomen onder controle te brengen. De dosering stemt overeen met de informatie die volgt. Bij kinderen en adolescenten wordt Brufen gedoseerd op basis van het lichaamsgewicht (LG), doorgaans bij 7 tot 10 mg/kg LG als een enkelvoudige dosis tot maximaal 30 mg/kg LG als de totale dagelijkse dosis. Het respectieve doseringsinterval moet worden gekozen in overeenstemming met de symptomatologie en de maximale dagelijkse dosis. Het doseringsinterval mag niet korter zijn dan 6 uur. De aanbevolen maximumdosis mag niet worden overschreden. Als het gebruik van dit geneesmiddel bij kinderen vanaf 1 jaar en bij adolescenten langer dan 3 dagen noodzakelijk is of wanneer de symptomen verergeren dient een arts geraadpleegd te worden. Als dit product bij volwassenen langer dan 3 dagen moet worden gebruikt in geval van koorts of langer dan 4 dagen voor de behandeling van pijn, of als de symptomen verergeren, moet een arts worden geraadpleegd. De verpakking bevat een doseerspuit voor orale toediening van Brufen. De doseerspuit voor orale toediening heeft stapsgewijze markeringen van 0,25 ml tot 5 ml. 5 ml suspensie voor oraal gebruik stemt overeen met 200 mg ibuprofen. De fles moet vóór gebruik krachtig worden geschud. **Lichaamsgewicht: (leeftijd):** 10 kg - 15 kg (zuigelingen/kinderen van 13 jaar) **Enkelvoudige dosis:** 100 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 300 mg ibuprofen **Lichaamsgewicht: (leeftijd):** 16 kg-19 kg (kinderen van 45 jaar) **Enkelvoudige dosis:** 150 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 450 mg ibuprofen **Lichaamsgewicht: (leeftijd):** 20 kg - 29 kg (kinderen van 69 jaar) **Enkelvoudige dosis:** 200 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 600 mg ibuprofen **Lichaamsgewicht: (leeftijd):** 30 kg - 39 kg (kinderen van 10-11 jaar) **Enkelvoudige dosis:** 200 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 800 mg ibuprofen **Lichaamsgewicht: (leeftijd):** ≥ 40 kg (adolescenten ≥ 12 jaar en volwassenen) **Enkelvoudige dosis:** 200-400 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 1200 mg ibuprofen **Bijzondere patiëntengroepen** **Ouderen** Bij ouderen hoeft de dosis niet speciaal te worden aangepast. Vanwege het mogelijke bijwerkingenprofiel moeten ouderen bijzonder zorgvuldig worden opgevolgd. **Nierfunctiestoornis** Bij patiënten met een lichte tot matige vorm van verstoord leverfunctie hoeft de dosis niet te worden verlaagd (patiënten met ernstige nierinsufficiëntie). **Leverfunctiestoornis** Bij patiënten met een lichte tot matige vorm van verstoord leverfunctie hoeft de dosis niet te worden verlaagd (patiënten met ernstige leverdisfunctie). **Pediatrie patiënten** Brufen wordt niet aanbevolen voor gebruik bij kinderen jonger dan 1 jaar of met een lichaamsgewicht van minder dan 10 kg. **Wijze van toediening** Uitsluitend voor orale toediening en kort-stondig gebruik. De fles moet vóór gebruik krachtig worden geschud. De suspensie voor oraal gebruik kan met of zonder voedsel worden ingenomen. Mensen met een gevoelige maag wordt aanbevolen om Brufen bij de maaltijd in te nemen. **Contra-indicaties** Over-gevoeligheid voor het werkzame bestanddeel of voor één van de hulpstoffen. Een voorgeschiedenis van bronchospasme, astma, rhinitis, angio-oedeem of urticaria gepaard gaand met de inname van acetylsalicylzuur (ASA) of andere niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAID's). Onverklaarde stoornissen van de bloedsomloop. Actieve of voorgeschiedenis van recidiverende peptische ulcus/ulceragie (twee of meer verschillen-de episoden van bewezen ulceratie of bloeding). Voorgeschiedenis van gastro-intestinale bloeding of perforatie als gevolg van een eerdere behandeling met NSAID's. Cerebrovasculaire of andere actieve bloeding. Ernstig leverfalen, ernstig nierfalen of ernstig hartfalen (NYHA Klasse IV). Ernstige dehydratie (veroorzaakt door braken, diarree of onvoldoende inname van vloeistof). Zwangere patiënten, tijdens de laatste drie maanden van de zwangerschap. **Bijwerkingen** De lijst hieronder met bijwerkingen omvat alle bijwerkingen die zijn gemeld tijdens een behandeling met ibuprofen, met inbegrip van de bijwerkingen die zijn gemeld tijdens een behandeling met een hoge dosis bij reumapatiënten. De frequenties voor gevallen waarvan werd gemeld dat ze nog minder dan zeer zelden voorkomen, verwijzen naar kortstondig gebruik van dagelijkse doses tot maximaal 1.200 mg ibuprofen (30 ml Brufen 40 mg/ml suspensie voor oraal gebruik, maximale dagelijkse dosis voor volwassen en adolescenten vanaf 12 jaar) voor formuleringen voor oraal gebruik en een maximum van 1.800 mg voor zetpillen. De evaluatie van de bijwerkingen is gebaseerd op de volgende classificatie van frequentie: **Zeer vaak:** (≥ 1/10, < 1/10) **Soms:** (≥ 1/10.000, < 1/100) **Zelden:** (≥ 1/10.000, < 1/1.000) **Zeer zelden:** (< 1/10.000) **Niet bekend:** (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald) Bij de volgende bijwerkingen moet er mee rekening worden gehouden dat ze voornamelijk dosisafhankelijk zijn en van persoon tot persoon kunnen variëren. De bijwerkingen die het vaakst zijn waargenomen, zijn bijwerkingen van het maagdarmsstelsel. Peptische ulcera, gastro-intestinale perforatie of Gastro-intestinale bloeding, soms met fatale afloop, met name bij ouderen, kunnen optreden. Nausea, braken, diarree, flatulentie, constipatie, dyspepsie, abdominale pijn, melena, bloedbraken, etterende stomatitis, exacerbatie van colitis en ziekte van Crohn zijn gemeld na toediening. Minder frequent werd gastritis waargenomen. Oedeem, hypertensie en hartfalen zijn gemeld als gevolg van een behandeling met een NSAID. Klinische studies wijzen erop dat gebruik van ibuprofen, met name hoge doses (2400 mg/dag), geassocieerd kan worden met een licht verhoogde kans op arteriële trombotische gebeurtenissen (bijvoorbeeld myocardinfarct of beroerte). **Systeem/orgaanklassen/Frequentie/Bijwerking** **Infecties en parasitaire**

aan-doeningen Soms: Rhinitis Zeer zelden: Aseptische meningitis. Tekenen van aseptische meningitis zoals hoofdpijn, nausea, braken, koorts, nekstijfheid of bewustzijnsdaling. Patiënten met bepaalde systemische immuunziekten (systemische lupus erythematosus of gemengde bindweefsel aandoening) lijken een verhoogd risico te lopen. Exacerbatie van infectiegebonden ontstekingen (bv. ontstaan van necrotiserende fasciitis) is beschreven in verband met het systemisch gebruik van niet-steroidale anti-inflammatoire middelen (NSAID's). Dit is mogelijk te wijten aan het werkingsmechanisme van NSAID's. Indien tekenen van een infectie optreden of verergeren tijdens het gebruik van Brufen, moet de patiënt onmiddellijk zijn arts raadplegen. Er moet dan vastgesteld worden of er een indicatie bestaat voor een anti-infectieuze/antibiotische therapie. **Bloed- en lymfestelsel aandoeningen** Zeer zelden: Pancytopenie, anemie, leukopenie, trombocytopenie, neutropenie, agranulocytose, aplastische anemie en hemolytische anemie. De eerste symptomen zijn: koorts, keelpijn, oppervlakkige mondulcera, griepale symptomen, ernstige uitputtingsverschijnselen, on-verklaarde bloeding en blauwe plekken. In dat geval moet de patiënt geadviseerd worden om het geneesmiddel onmiddellijk stop te zetten om zelfmedicatie met analgetica en/of antipyretica te vermijden, en hij moet zijn arts raadplegen. De bloedformule moet regelmatig gecontroleerd worden bij toediening op langere termijn. **Aandoeningen van het immuunsysteem** Soms: Hyper-sensitiviteitsreacties met huiduitslag en jeuk, alsook astmaaanvallen (mogelijks gepaard gaand met een bloeddrukval). De patiënt moet in dit geval geadviseerd worden om meteen zijn arts te verwittigen en Brufen niet langer in te nemen. **Zeer zelden:** Symptomen van ernstige hypersensitiviteitsreacties kunnen zijn: zwelling van het gelaat, de tong en de larynx met vernauwing van de lucht-wegen, dyspnoe, tachycardie, hypotensie (anafylaxie, angio-oedeem of ernstige shock). Indien één van deze symptomen op-treedt, wat kan gebeuren bij de eerste inname van het geneesmiddel, is onmiddellijke dringende medische bijstand noodzakelijk. **Psychische stoornissen** Soms: Slapeloosheid, angstgevoelens Zelden: Depressie, mentale verwarring Zeer zelden: Psycho-tische reacties **Zenuwstelselaan-doeningen** Vaak: Duizeligheid Soms: Hoofdpijn, paresthesiën, slaperigheid, agitatie, prikkelbaarheid Zelden: Optische neuritis **Oogaandoeningen** Soms: Ge-zichtsverlies. In dit geval moet de patiënt geadviseerd worden om zijn/haar arts te verwittigen en de inname van ibuprofen stop te zetten. Zelden: Toxische optische neuropathie **Evenwichtsorganen en ooraandoeningen** Soms: Geheer-verlies Zelden: Tinnitus, vertigo **Hartaandoeningen** Zelden: Hartfa-len, myocardinfarct, palpitaties **Vasculaire aandoeningen** Zeer zelden: Hypertensie, vasculitis **Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinale aandoeningen** Soms: Astma, bronchospasme, dyspnoe On-bekend: Irritatie van de keel **Maagdarmsstelsel aandoeningen** Vaak: Zuuropspittingen, mineur gastro-intestinaal bloedverlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gas-tritis, maag-of darmzweren, soms met bloeding en perforatie, ulceratieve stomatitis, exacerbaties van colitis en van ziekte van Crohn. Zeer zelden: Oesofa-gitis, ontstaan van intestinale diafragma-achtige stricturen, pancreatitis Onbekend: Oraal on-gemak. Het gebruik van Brufen moet gestaakt worden indien de patiënt een significante pijn ontwikkelt t.h.v. de bovenbuik, bloed braakt, bloed opmerkt in de stoelgang of zwarte stoel-gang vertoont. **Lever- en galaandoeningen** Zeer zelden: Leverstoornissen, leveraantasting, voor-al gedurende inname op langere termijn, leverfalen, acute hepatitis. **Huid- en onderhuid aandoeningen** Soms: Rash (diverse soorten), urticaria, pruritus, purpura, fotosensitiviteitsreacties. Zeer zelden: Bulleuze reacties, inclusief Stevens-Johnson syndroom, toxische epidermale necrolyse (syndroom van Lyell) en erythema multiforme, alopecia. In uitzonderlijke gevallen kunnen ernstige huidinfecties en weke weefsel verwikelingen voorkomen tijdens een infectie met varicella (water- of windpokken). Niet bekend: Geneesmiddelenreactie met Eosinofilie en Systemische Symptomen (DRESS) Acute gegeneraliseerde exanthemateuze pus-tulose (AGEP) **Nier- en urineweg aandoeningen** Zelden: Schade aan het nierweefsel (papilne-crose), vooral bij behandeling op langere ter-mijn, verhoogde urinezuurspiegels in het bloed. **Nier- en urineweg aandoeningen** **Algemene aandoeningen en stoornissen** t.h.v. de plaats van toediening Zeer zelden: Verminderde urine-uitscheiding en oedeem-vorming, vooral bij patiënten met arteriële hypertensie of nierinsufficiëntie, nefrotisch syndroom, interstitiële nefritis die kan gepaard gaan met acute nierinsufficiëntie. **Algemene aandoeningen en stoornissen** t.h.v. de plaats van toediening Vaak: Vermoeidheid Zelden: Oedeem Het gebruik van Brufen moet worden stopgezet als deze symptomen optreden of verergeren. **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: België: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten Afdeling Vigilantie EUROSTATION II Victor Hortaplein, 40/ 40 B-1060 Brussel Website: www.fagg.be e-mail: adversedrugreactions@fagg-atmps.be Luxemburg: Direction de la Santé – Division de la Pharmacie et des Médicaments Villa Louvigny – Allée Marconi L-2120 Luxembourg Website: http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** Mylan EPD bv/ba/srl Terhulpssesteenweg, 6A B-1560 Hoeilaart **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** België: BE441847 Luxemburg: 2014040014 **DATUM VAN EERSTE VERLENING VAN DE VERGUNNING/HERNIEUWING VAN DE VERGUNNING** Datum van eerste verlening van de vergunning: 06 augustus 2013 Datum van laatste hernieuwing: 27 april 2017 **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** Datum van de laatste herziening van de samenvatting van de productkenmerken: 09/2020. Datum van goedkeuring van de samenvatting van de productkenmerken: 01/2022 Geneesmiddel niet op medisch voorschrift.

Luierdermatitis bij kinderen identificeren en behandelen

De huid van de baby is bij de geboorte nog niet helemaal 'klaar' of volgroeid: de hydrolipidenfilm vervult zijn barrièrefunctie tegen wrijving slecht, de zweetklieren werken onregelmatig en de talgklieren gaan na de geboorte in pauze. Er is sprake van fysiologische seborrhea die tot enkele maanden na de bevalling aanhoudt (acne bij pasgeborenen), waarna de huid gemakkelijker uitdroogt. Deze fysiologische bijzonderheden vereisen een specifieke verzorging.

Verzorging op maat

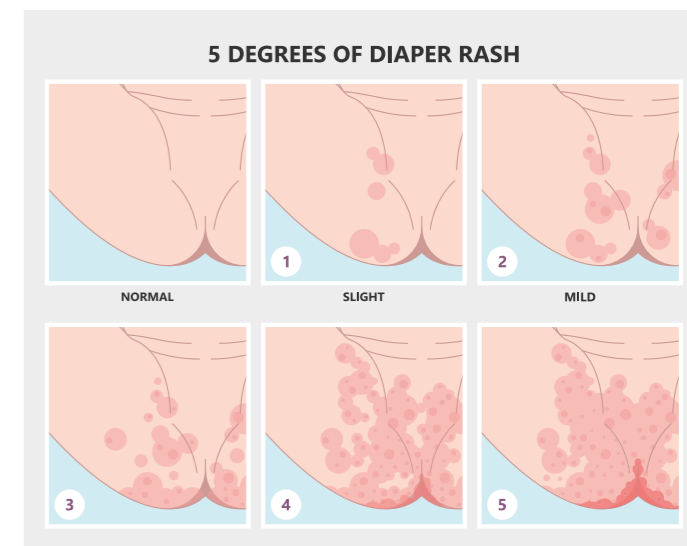
- ➔ **Badproducten:** het water van het dagelijkse badje heeft bij voorkeur een temperatuur lager dan 37°C en duurt ongeveer 5 tot 10 minuten. De gebruikte behandeling moet zacht en niet-delipiderend zijn en kan zowel voor het lichaam als het haar worden gebruikt.
- ➔ **Verzachtende middelen** zorgen voor de soepelheid die nodig is voor de zachtheid van de huid. Ze zijn trouwens altijd een goed advies, zelfs zonder een specifiek huidprobleem. Het is echt nodig om de babyhuid dagelijks te beschermen, vooral op plaatsen die worden blootgesteld aan aanvallen van buitenaf.
- ➔ **Cold cream** is de behandeling die geschikt is voor kinderen met een droge tot zeer droge huid. Het herstelt de gehavende, beschermende film.
- ➔ **Shampoos:** de reinigingsbasis combineert doorgaans enkele van de mildste anionische oppervlakteactieve stoffen, soms zelfs amfotere stoffen (betere tolerantie). Ze bevatten minder wasmiddel dan deze voor volwassenen. Om de lage talgproductie aan te pakken, zijn supervettingsmiddelen toegevoegd. Dat is ook de reden waarom babyshampoos helemaal niet geschikt zijn voor volwassenen.

Zelfs met de juiste hygiëne kunnen er enkele kleine huidziekten optreden. Luierdermatitis is een veel voorkomende pathologie bij zuigelingen. De meest voorkomende luierdermatitis heeft een irriterende oorzaak, die samengaat met de maceratie van de huid bij langdurig of frequent huidcontact met vuile luiers. Er zijn ook nog andere oorzaken: infectieus, inflammatoir, algemeen (proliferatief of tekort).

Luieruitslag, de meest voorkomende irriterende luierdermatitis

Luieruitslag is een niet-allergische contactdermatose die men niet mag verwarren met een allergie, psoriasis, seborroïsch eczeem of zelfs histiocytose. Het klinische uiterlijk is meestal zeer suggestief: een helderrood erytheem van de convexe gebieden, waarbij de plooien onaangestast blijven, wat de naam W-dermatitis rechtvaardigt (waarbij de letter W zich aftekent op het zitvlak en de billetjes). Het gebruik van luiers is de eerste verantwoordelijke voor deze dermatitis. De wrijving en de aanhoudende vochtigheid door de plasjes en de ontlasting zorgen voor een verandering van het stratum corneum. De verhoogde permeabiliteit van deze laatste voor urine- en ontlastingsenzymen (ureasen, proteolytische enzymen) is verantwoordelijk

voor de verandering van de barrièrefunctie van de epidermis. Deze aandoening kan nog verergeren door het gebruik van irriterende stoffen in zorg- en hygiëneproducten. Ten gevolge van deze verandering kan zich een Candida albicanskolonie vestigen, wat klinisch resulteert in de vorming van omringende puistjes (satellietpuistjes).

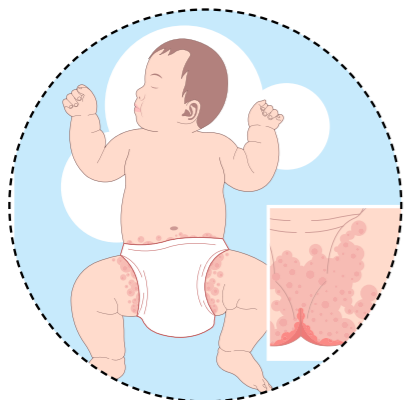


Hoe dit goed aanpakken?

Om luieruitslag te voorkomen, gebruikt men best hetzelfde reinigingsmiddel als dat voor het toiletbezoek, of een reinigingsmiddel in de vorm van melk. Het afdrogen na het spoelen moet voorzichtig gebeuren, vooral in de plooien. Beschermende crèmes zijn nuttig. U moet een water-in-olieproduct aanbevelen omdat die hydrofoob zijn. Hun formules bevatten meestal zinkoxide, titaniumoxide, vitamines, plantaardige oliën, kopersulfaat. Voorzichtigheid is geboden met producten die etherische oliën bevatten die verantwoordelijk zijn voor de (over)gevoeligheid van de huid. De behandeling van bilderdermatitis blijft echter slecht gecodificeerd, behalve wat de preventie betreft, die bestaat uit frequente luierwissels (8 keer per dag voor een jong kind, vooral na de stoelgang), en het vermijden van superabsorberende luiers, en mits een zachte reiniging. Sommige genezende behandelingen die door dermatocosmetische laboratoria ontwikkeld zijn, hebben een antiseptische en laesieherstellende werking.

In het geval van luierdermatitis is het bij een zekere frequentie van kolonisatie door *Candida albicans* het gebruik van een antischimmelmiddel (nystatine, azolen) nodig.

Onthoud ook dat eosine NIET effectief is en dat poeders absoluut moeten worden vermeden.



**Differentiële diagnose:
INFLAMMATOIRE DERMATOSEN**

Luiersporiasis begint in de plooiën en kan zich over het hele luiergebied verspreiden. Het typische uiterlijk is een zeer beperkte, glazige, licht schilferige luiersuitslag, die vooral de convexiteiten overheerst. Bij oudere kinderen wordt soms ook het zitvlak getroffen en bevindt de uitslag zich dan ter hoogte van de uitwendige genitaliën. Luiersporiasis brengt specifieke therapeutische problemen met zich mee.

Welke behandeling?

Hier moeten de contactfactoren worden beperkt: de billetjes zoveel mogelijk aan de lucht bloot laten staan, het kind vaker verschonen om maceraties te voorkomen, secundaire infecties behandelen met antischimmelmiddelen.

De behandeling is gebaseerd op lokale corticosteroiden van lage of matige klasse, in korte kuren.

Seborrheïsche dermatitis van het zitvlak gaat vaak samen met schade aan de hoofdhuid, retro-auriculaire plooiën, soms de navel en de okselholten. Dit komt op vroege leeftijd voor en begint al in de eerste drie levensmaanden. De basis van de plooiën wordt bezet met goed afgelijnde plaques, bedekt met vette schubben.

Welke behandeling?

Die is gebaseerd op lokale antiseptica, antischimmelmiddelen en/of corticosteroiden.

Wijs de ouders ook hierop!

→ **Douchen en baden** zijn essentieel, maar drie regels moeten de keuze van het verzorgingsproduct bepalen: eenvoud, voorzichtigheid en wantrouwen. Het is aanbevolen om normale zeep te vermijden en de voorkeur te geven aan een supervette zeep, een zeepvrij stuk zeep of een reinigingsolie en het kind telkens goed af te spoelen. Ideaal gezien heeft het gekozen reinigingsmiddel een neutrale pH die de huidcomponenten respecteert en bij voorkeur hydraterende werkzame stoffen bevat, waardoor de talrijke risico's van uitdroging en huidirritatie beperkt blijven. Het is belangrijk dat het wassen wordt gevolgd door het zorgvuldig drogen van alle huidplooiën van de baby.

→ **Miliaria sebacea** (zweetpuistjes) verschijnt bij de geboorte als kleine witte cysten vol talg op de neus, kin en voorhoofd.

Uw advies

Stel de ouders gerust: deze kleine puistjes verdwijnen spontaan.

Darten zijn rode, droge plekken die zich meestal rond de mond of op de wangen bevinden (speekselvloed).

Uw advies

Gebbruik een vochtinbrengende crème of crème op basis van koper en zink of een cold cream.

De wiegkap (of wiegdop of melkborstjes) verschijnt als dikke, witte korstjes, meestal op de hoofdhuid.

Uw advies

Stel een behandeling voor in de vorm van shampoo, gel of crème op basis van keratolytica of keratoreducers (melkzuuresters, salicylzuur, lactamide), anti-irriterende middelen, antischimmelmiddelen en verzachtende middelen (glycerine, sheaboter, zoete amandelolie).

→ De ogen van mijn kind tranen, wat kan ik doen?

→ Een regelmatige massage van de traanbuisjes beperkt de ontsteking en de vestiging van ziektekiemen die de conjunctivitis veroorzaken. Het is eenvoudig en duurt slechts enkele seconden: masseer met de duim zachtjes de binnenhoek van het oog richting de neus. De minieme druk die men uitoefent, bevordert de opening en dat de stilstaande vloeistof kan vrijkomen.

→ Niet vergeten om vóór elke massage een paar druppels fysiologisch serum of een oplossing of kompres met kamille aan te brengen om het oog te reinigen.

Nathalie Evrard

**WIE ZEGT
winterkwaaltjes
ZEGT PEDIAKID**

Must-haves om de winter goed door te komen!

PEDIAKID® PRODUCTIEVE & DROGE HOEST

Ontwikkeld om hoest te verlichten, vooral wanneer deze gepaard gaat met een infectie van de bovenste luchtwegen.

Dit medische hulpmiddel is een gereguleerd gezondheidsproduct, met op basis van deze reglementering de markering CE. Lees aandachtig de instructies op de verpakking.

PEDIAKID® NEUS-KEEL

Helpt de luchtwegen vrij te maken en te kalmeren

PEDIAKID® BORSTBALSEM

Zorgt voor een weldadig gevoel en werkt kalmerend



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

DE 100% NATUURLIJKE REFLEX VOOR OUDERS.

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

INELDEA
LABORATOIRES

NIEUW

FRONTPRO®

KAUWTABLETTEN



KAUWTABLET

DOODT VLOOIEN
binnen 8u

DOODT TEKEN

LEKKERE EN MAKKELIJKE
BESCHERMING TEGEN
VLOOIEN EN TEKEN

FRONTPRO®, de eerste kauwtablet voor honden verkrijgbaar zonder voorschrift.

Één lekkere kauwtablet beschermt jouw hond 30 dagen lang tegen vlooiën en teken.

5% van de vlooiën zit op je hond en 95% bevindt zich in de leefomgeving van je hond. FRONTPRO® doodt vlooiën binnen de 8 uur en voordat ze eitjes kunnen leggen. FRONTPRO® is lekker en makkelijk toe te dienen en werkt van binnenuit, zo kan je jouw hond gerust weer knuffelen.



FRONTPRO® 11 mg kauwtabletten voor honden 2-4 kg (afoxolaner 11,3 mg) - FRONTPRO® 28 mg kauwtabletten voor honden >4-10 kg (afoxolaner 28,3 mg) - FRONTPRO® 68 mg kauwtabletten voor honden >10-25 kg (afoxolaner 68 mg) - FRONTPRO® 136 mg kauwtabletten voor honden >25-50 kg (afoxolaner 136 mg). **Indicaties:** Behandeling van vlooiëninfestaties bij honden (*Ctenocephalides felis* en *C. canis*) gedurende minstens 5 weken en vantekeinfestaties bij honden (*Dermacentor reticulatus*, *Ixodes ricinus*, *Rhipicephalus sanguineus*). Eén behandeling doodt teken tot maximaal één maand. Vlooiën en teken moeten hechten aan de gastheer en zich voeden om te worden blootgesteld aan het werkzame bestanddeel. **Voorzorgsmaatregelen:** raadpleeg een dierenarts vóór de behandeling van puppy's jonger dan 8 weken en/of van honden die minder dan 2 kg wegen, en vóór behandeling tijdens dracht en lactatie of vóór gebruik bij fokhonden. EU/2/19/240/001-003 - EU/2/19/240/005-007 - EU/2/19/240/009-011 - EU/2/19/240/013-015. Verdere informatie: lees de bijsluiter (laatste herziening tekst 09/2021) of beschikbaar bij Boehringer Ingelheim AH Belgium SA - Avenue Arnaud Fraiteurlaan 15-23 - 1050 Brussel. hr020922. © Geregistreerd handelsmerk. © 2022. Alle rechten voorbehouden. V.U.: Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA - BE-CAN-0027-2023 - 01/2023

Boehringer Ingelheim Animal Health

Wat is het werkingsspectrum van de verschillende externe antiparasitaire producten voor honden en katten (verkrijgbaar in de apotheek, zonder voorschrift)?

PRODUCTEN OP BASIS VAN FIPRONIL*

- ▶ **Enkel fipronil** (spot-on of spray voor honden & katten):
 - Insecticide en acaricide : doodt vlooiën, teken en bijtende luizen.
- ▶ **Fipronil + S-methopreen**** (spot-on voor honden & katten):
 - Insecticide en acaricide : doodt vlooiën, teken en bijtende luizen.
 - IGR (Insect Growth Regulator) : remt het leggen van vlooiëneitjes en de ontwikkeling tot vlooiënlarven en -cocons (effect op de omgeving).
- ▶ **Fipronil + permethrin** (spot-on voor honden):
 - Insecticide, acaricide en afwerend : doodt vlooiën, teken en vliegende insecten en weert teken en vliegende insecten.

*Giftig voor konijnen. // ** Giftig voor katten.

AFOXOLANER (KAUWTABLET VOOR HONDEN):

- ▶ Insecticide en acaricide : doodt vlooiën en teken.

PRODUCTEN OP BASIS VAN IMIDACLOPRIDE:

- ▶ Enkel imidaclopride (spot-on voor honden en katten) : doodt vlooiën
- ▶ Imidaclopride + permethrin** (spot-on voor honden): doodt vlooiën, teken en bijtende luizen en weert vliegende insecten en teken.
- ▶ Imidaclopride + flumethrine (halsband voor honden en katten) : doodt vlooiën en teken en heeft een variabele afstotende en insecticide werkzaamheid tegen zandvliegen.

Arkopharma

Er zijn verschillende farmaceutische vormen voor orale inname met elk hun gevarieerde en specifieke kenmerken. De laboratoria ARKOPHARMA ontwikkelden 3 galenische vormen om te beantwoorden aan de noden van de patiënten: ampullen, een spray en gummies om een hele winter lang in prima vorm te blijven.



Arkoroyal Booster BIO is een energieboostend voedingssupplement in de vorm van **ampullen** op basis van planten en BIO Konin-ginnenbrij. Het bevat ook guarana met stimulerende eigenschappen en ginseng met versterkende eigenschappen om het gevoel van vermoeidheid te verminderen.

Het gebruik

- Flashkuur gedurende 10 dagen.
- 1 ampul ('s morgens bij het ontbijt, bij voorkeur opgelost in een glas water of fruitsap - 200 ml).
- Vanaf 15 jaar.



Arkorelax SOS Stress is een voedingssupplement, enkel bestemd voor volwassenen, in sublinguale **sprayvorm**, zonder nadelig effect. Het is geschikt voor de behandeling van tijdelijke stress¹ en het bevordert onmiddellijke ontspanning². Bevat geen THC.

Het gebruik

- 2 verstuivingen onder de tong driemaal per dag (enkel voor volwassenen).



Arko Gummies Klaproos is een voedingssupplement. De klaproos vergemakkelijkt op natuurlijke wijze de slaapbereidheid, bevordert een herstellende kwaliteitsslaap en ondersteunt de nachtrust, vanaf 3 jaar. 100% plantaardig, suiker-, kleurstof-, gluten- en lactosevrij en ook veganistisch. Natuurlijk frambozenaroma.

Het gebruik

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

1 De groene theeblaadjes, die L-theanine bevatten, dragen bij tot de ontspanning. 2 De matricaria bloem bevordert de relaxatie.

Uw baby heeft last van kolieken en darmkrampen? INFACOL KAN VERLICHTING BIEDEN!

Hoe?

Infacol helpt de in de maag en darmen vastzittende lucht te verwijderen. De werking van Infacol brengt de gasbelletjes samen tot grotere die makkelijker te evacueren zijn. Indien men Infacol een langere tijd gebruikt, kan het ook helpen de opstapeling van gas te voorkomen. De werkzame stof van Infacol is simethicon (40mg/ml), een bestanddeel van silicone dat werkt als een topisch tensioactieve stof die de oppervlaktenspanning van de gasbelletjes verlaagt en ze verwijderd.

Bron: Pierikowska, Krystyna. (2015). Review of Current Pharmaceutical Applications of Polysiloxanes (Silicones). 10.1002/9781119041412.ch13

De voordelen van Infacol

- ▶ Verlicht de kolieken.
- ▶ Makkelijk toe te dienen dankzij het pipetje.
- ▶ Wordt niet door het lichaam opgenomen.
- ▶ Bevat geen suiker, alcohol en kleurstoffen.
- ▶ Sinaasappelsmaak.
- ▶ Kan gebruikt worden vanaf de geboorte.



Een bewezen effectiviteit

- ▶ De symptomen verdwenen bij 9 op 10 baby's.
- ▶ De pijn vermindert bij 9 op 10 baby's.
- ▶ Een betere slaap bij 8 op 10 baby's.
- ▶ Geen windjes meer bij 8 op 10 baby's.
- ▶ Resultaat de dag zelf bij 7 op 10 baby's.
- ▶ Minder wenen bij 97% van de baby's.

Bron: ICORE Study – Real world evaluation of an oral treatment for infant colic; 1.892 ouders gebruikten Infacol om vermoedelijke kolieken te behandelen.

BE-ARPHA-OTC-0068-10-2023

Meer info via www.infacol.be

Hoe kunt u Bactiol® Complete adviseren?

Bactiol® Complete is een revolutionair voedingssupplement dat zowel microbiotica als een postbioticum bevat. Het brengt ondersteuning aan het hele darmkanaal en vormt zo een nieuwe aanpak voor de verlichting van ongemakken zoals gasvorming, een opgeblazen gevoel, onregelmatige transit...

De innovatieve samenstelling is gebaseerd op een wetenschappelijke basis en dat het darmcomfort moet optimaliseren.

Wat maakt Bactiol® Complete uniek?

- ▶ De vernieuwende formule met een postbioticum EN microbiotica, een exclusiviteit van Metagenics.
- ▶ Het bevat 15 miljard gepasteuriseerde *Akkermansia muciniphila* en 2 miljard goede *B. Lactis* B420™ die zorgen voor een synergisch effect.
- ▶ Het is lactose-, soja- en glutenvrij.
- ▶ Geschikt voor vegetariërs.
- ▶ Aanbevolen bij aanhoudende ongemakken: 1 capsule per dag.

Effect merkbaar binnen de 2 weken



Bevat vitamine B2, dat bijdraagt tot het behoud van normale slijmvliezen, vooral in de darmen.



Wanneer en hoe Vista Vegatabs aanraden?

Vista Vegatabs is een uniek vitamine- en mineralensupplement. Vista Vegatabs biedt een brede reeks essentiële vitaminen en mineralen in een 100% veganistische formule, in de vorm van een kleine, gemakkelijk in te slikken tablet, en dat alles voor een zeer betaalbare prijs.

De formule in een oogopslag

De samenstelling is gericht op 2 doelstellingen.

- ▶ De vitaminen en mineralen leveren die bijdragen aan het energiemetabolisme en de normale werking van het immuunsysteem.
- ▶ Rekening houden met de specifieke behoeften van mensen die minder of geen dierlijke producten consumeren, inclusief strikte veganisten die een 100% veganistische formule eisen.

Aan wie Vista Vegatabs aanraden?

- ▶ Iedereen die op zoek is naar een goed vitamine- en mineralencomplex om energie en weerstand te verhogen: periodes van vermoeidheid, overwerk, enz.
- ▶ Iedereen die op zoek is naar een vitamine- en mineralencomplex
 - zonder synthetische kleurstoffen
 - of heel gemakkelijk te slikken is, ook voor tieners
 - of tegen een zeer betaalbare prijs.
- ▶ Mensen die de huidige trend volgen om minder voedsel van dierlijke oorsprong te eten.
- ▶ Veganisten die op zoek zijn naar een veganistisch complex dat vitamine D op plantaardige basis en een voldoende dosis vitamine B12 bevat.

Sterke punten van Vista Vegatabs

- ▶ Zeer complete 100% veganistische formule
- ▶ 1 kleine tablet per dag, zeer gemakkelijk te slikken
- ▶ Zeer betaalbare prijs: €11,95 voor 2 maanden (60 tabletten).
- ▶ Geschikt voor heel veel mensen.

De manieren waarop de laboratoires Pranarom een natuurlijke bescherming aanreikt tegen virussen en de winterkwalen aanpakt.



ESSENTIËLE OLIE RAVINTSARA IMMUNITEIT

Antivirale, antibronchale, slijmoplossende en antibacteriële werking.

- ▶ Vanaf het moment dat een virale infectie opduikt.
- **Cutaan:** 2 druppels op de polsen, elke ochtend, 5 dagen op 7.
- **Verstuiving:** max. 10 tot 15 druppels in een ultrasonische verstuiver (10 tot 20 minuten -3 maal per dag).

ESSENTIËLE OLIE EUCALYPTUS RADIATA

Antivirale en antiseptische eigenschappen voor de luchtwegen.

- ▶ Maakt de luchtwegen vrij.
- **Cutaan:** 4 à 6 druppels EO Eucalyptus radiata - op de thorax.
- **Oraal:** vanaf 6 jaar: 1 druppel op een neutrale drager - 3 maal per dag en vanaf 12 jaar: 2 druppels op een neutrale drager - 3 maal per dag.
- **Verstuiving:** max. 10 tot 15 druppels in een ultrasonische verstuiver (10 tot 20 minuten -3 maal per dag).

ESSENTIËLE OLIE TIJM CT THUJANOL

Ontstekings- en schimmelwerende, antivirale en immunostimulerende eigenschappen.

- ▶ Voor alle NKO-kwalen.
- **Cutaan:** vanaf 6 jaar, 2 druppels EO op de lymfeklieren - 3 tot 4 maal per dag vanaf het begin van de keelpijn.
- **Oraal:** vanaf 12 jaar: 1 druppel EO bij aanvang van of tijdens de maaltijd - 1 à 3 maal per dag, 5 dagen op 7.
- **Voor volwassenen:** 3 druppels EO bij aanvang van of tijdens de maaltijd - 1 à 2 maal per dag. In te nemen met wat water.

ESSENTIËLE OLIE TEA-TREE ANTIVIRAAL

Antivirale, antibacteriële en ook schimmelwerende eigenschappen.

- ▶ Aanbevolen voor alle virale of microbiële infecties (als behandeling van keelpijn en hoest).
- **Cutaan:** 1 à 2 druppels op de binnenkant van de polsen - 3 à 4 maal per dag herhalen.
- **Oraal:** 2 druppels EO op een neutrale drager - 3 maal per dag - gedurende max. 5 à 7 dagen.

De patiëntenbrochure 'Leven met jicht'

Volgens de EULAR richtlijnen is het belangrijk dat elke jichtpatiënt informatie krijgt over de pathofysiologie van de ziekte, het bestaan van efficiënte behandelingen en tips en advies die een verschil kunnen maken in het dagelijkse leven. Om jichtpatiënten te helpen, werd er een brochure opgesteld in samenwerking met Professor Frédéric Lioté, reumatoloog en jichtexpert van het Saint Joseph ziekenhuis in Parijs, en de laboratoria Mayoly.

"Laten we samen Alan, een jichtpatiënt, 24 uur lang volgen en achterhaal samen met hem de aanbevelingen, adviezen en tips". Vindt deze patiëntenbrochure in het farmassistentemagazine.



TOPICREM FEEL-GOOD DERMATOLOGY Om dagelijkse verlichting te bieden aan mensen die lijden aan atopische dermatitis, gaat er niets boven een vaste huidverzorgingsroutine.

Hygiëne

Gelaatsverzorging

Lichaamsverzorging

AD PROTECT Overvettige reiningsgel **OR** AD PROTECT Lipiden aanv.reinig.oilie

AD PROTECT Verzachtende gezichtscreme en oogleden

AD PROTECT Verzachtende Balsam **OR** AD PROTECT Dermo-verzachtende olie

AD PROTECT: HET GAMMA VOOR HET HELE GEZIN* VOOR EEN GEVOELIGE, ZEER DROGE EN ATOPISCHE HUID. ANTI-JEUK, ANTI-IRRITATIE, KALMEREND.

✓ Dermatologisch en pediatrisch getest op atopische huid

*excl gezicht DA: vanaf 3 jaar

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

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

De ingrediënten

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

Flesje 50 ml: 69,95€.

BIJ ROODHEID EN IRRITATIE VAN DE HUID



nummer 1 in **RODE BILLETJES** in de apotheek*

Één crème. Dubbele eigenschap.



Beschermt

Houdt het aanwezige vocht tegen en vormt een beschermende laag tegen irriterende factoren (urine, ontlasting), maar laat de huid ademen.



Verzacht

Verzacht de ruwe en geïrriteerde huid.

*Bron: Reddata sell out data PE88.02.B Baby creams and paste - MAT300623

WEDSTRIJD

APIVITA SHAMPOOING

DIT IS ER TE WINNEN:
5 X 1 SHAMPOO OF 3 X 1 PACK MET SHAMPOO, CONDITIONER EN MASKER.

KERATIN REPAIR

- ▶ Voedende en herstellende shampoo
- OF**
- ▶ Voedend en herstellend haarmasker
- ▶ Voedende en herstellende conditioner
- ▶ Voedende en herstellende shampoo



OM TE WINNEN stuur je een mail naar wedstrijd@farmassistente.be (met de naam van de wedstrijd met alle gegevens van de apotheek) en dit **VOOR 15 DECEMBER 2023**



FERTILIA® Grossesse van de Laboratoria INELDEA Zwangerschaps-supplement

FERTILIA® Grossesse is een voedingssupplement dat zwangere vrouwen gedurende de volledige zwangerschap ondersteunt, en met één capsule alle essentiële voedingsstoffen biedt voor de specifieke behoeften van de baby én het welzijn van de mama.

Formule

- Essentiële en aanbevolen voedingsstoffen voor zwangere vrouwen
- Foliumzuur, vitamine B en D, selenium, magnesium, ijzer (hoge verteringstolerantie).
- Rijk aan sterk geconcentreerde en gezuiverde Omega 3 (EPA en DHA).

Zonder ijzeroxide – zonder rundergelatine – glutenvrij – zonder ggo's.

Gebruiksaanwijzingen

FERTILIA® Grossesse mag aanbevolen worden vanaf de eerste drie maanden en gedurende de volledige zwangerschap. 1 capsule per dag tijdens een maaltijd, met een glas water, of vraag advies aan uw gezondheidsprofessional.

Prijs

Verpakking van 90 capsules (kuur van 3 maanden): 39€

Vibovit Junior Dino verdeeld door AREGA

Een vitaminecomplex speciaal ontwikkeld voor kinderen in volle groei en ontwikkeling.

De formule

10 belangrijke vitamines en mineralen aangepast aan de dagelijkse noden van kinderen van 4 tot 12 jaar, waaronder:

- **Vitamine D.** Vitamine D ondersteunt de groei en ontwikkeling van de beenderen van kinderen en draagt bij tot de normale functie van het immuunsysteem.
- **Vitaminen C, B3, E, A, foliumzuur, H, B12, Zink en Selenium.**

Het gebruik

1 gummie per dag, kinderen (vanaf 4 jaar).

De Prijs

15,99€

Arega BV / SPRL
Laarstraat 16 bus 15 - 2610 Wilrijk
info@arega.be - www.vibovit.be

Fruitsmaak, Bewaarmiddel-, gluten- en lactosevrij



BE-ARPHA-OTC-0067-10-2023

De Laboratoria BAILLEUL staan al meer dan 70 jaar bekend om hun ervaring in de strijd tegen haaruitval.

Dankzij hun unieke, complete en gerichte formules, werken de Cystiphane producten bij de wortel en herstellen zo de kracht en vitaliteit van nagels en haar.

CYSTIPHANE TABLETTEN

Het voedingssupplement dat de hoogste dosis cystine per dag op de markt (2000 mg/dag) met Vitamine B6, Arginine en Zink combineert voor een optimale activering van de keratine die van nature in het haar aanwezig is.

Het gebruik

4 tabletten per dag in 1 of 2 doses in te nemen bij de maaltijd, als hernieuwbare kuur van 3 maanden.

Prijs

Verpakking 120 tabletten : 28€



CYSTIPHANE ANTI-HAARUITVAL SHAMPOO

Deze zachte shampoo met hyaluronzuur, n-acetylcysteïne en vitamine B6 is de ideale aanvulling op onze Cystiphane-kuur tegen haaruitval.

Het gebruik

3 keer per week alleen of in combinatie met Cystiphane Anti-haaruitval Lotion voor meer efficiëntie.

Prijs

Flesje 200 ml : 14,50€



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

Waag 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

Bactiol[®] Complete

NIEUW!

Geef je darmen een
**NIEUWE
START!**



**VOELBAAR
EFFECT
BINNEN
2 WEKEN!**

Bactiol[®] Complete is een voedingssupplement dat het volledige darmtraject ondersteunt. De innovatieve formule is wetenschappelijk onderbouwd om het darmcomfort te optimaliseren.²

- ✓ **Innovatieve formule:**
15 miljard gepasteuriseerde Akkermansia muciniphila & 2 miljard B. lactis B420[™]
- ✓ Ondersteunt het volledige darmtraject
- ✓ Bij **aanhoudende ongemakken**
- ✓ 1 capsule per dag



CNK 4738-662 – PP: €42

www.bactiol.eu

¹ Study: Pasteurised Akkermansia muciniphila 30 billion bacteria. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT05348642>
² Bactiol[®] Complete bevat vitamine B2, die bijdraagt tot de instandhouding van normale slijmvliezen, zoals in de darm.

 **Metagenics[®]**