



welkom bij je
huisapotheker!

ZOMER 2022

**Seksueel gezond op
iedere leeftijd**

**Hoe vermijd je
reisziekte?**

DOSSIER

**Kies anticonceptie
die bij je past**

www.apotheek.be



apotheek.be

**De website met alle informatie
over de zorg en dienstverlening
van je apotheker**

Je vindt er:

- **de dichtstbijzijnde apotheken in je buurt**
 - **de apotheek van wacht**
 - **informatie over geneesmiddelen en gezondheidsproducten**
 - **tips over gezondheid**
- ... en nog veel meer!**



Beste lezer,

Er liggen weer mooie zomerdagen in het verschiet. Vertrek je op reis? Neem ons met je mee! We bieden je heel wat advies om in goede gezondheid te genieten van je *congé*.

Lees wat je kan doen tegen **reisziekte**, hoe je **reizigersdiarree** vermijdt (*tip: kook het, bak het, schil het of vergeet het!*) en waarom je best **zonnecrème** blijft smeren, ook als je al gebruind bent.

Maakte jouw apotheker voor jou al eens een **magistrale bereiding**? We vertellen je meer over dit bijzondere type geneesmiddel dat eigen is aan het vakmanschap van je apotheker.

We besteden ook bijzondere aandacht aan **seksuele gezondheid**. In een interview vertelt Louise-Marie Drouise van vzw O'Yes waarom dit ieder van ons aanbelangt, en preventie en opsporing van seksueel overdraagbare aandoeningen zo belangrijk zijn. In ons dossier **'Kies de anticonceptie die bij je past'** overlopen we tevens tal van opties om ongewenste zwangerschap te voorkomen.

Verder kan je ook je kennis testen over de **ziekte van Parkinson**, en feiten van fabels onderscheiden over **roken tijdens een zwangerschap**.

Veel leesplezier!



welkom bij je huisapotheker!

Jaargang 2, juni 2022

Il existe également une édition en langue française sous le titre « mon pharmacien, ma référence ».

Een uitgave van de Algemene Pharmaceutische Bond APB i.s.m. de Nederlandstalige en Franstalige lokale beroepsverenigingen.
+32 (0)2 285 42 00
info@apb.be

Verantwoordelijke uitgever:
Apr. Nicolas Echement,
Archimedesstraat 11,
1000 Brussel

Redactie:
Baillien-Colpan Sibel, Beerten Erik,
Bonheure François, Braet Elke,
Debognies Pieter, Delacroix Marine,
Mathieu Mariam, Olivier Charlotte,
apr. Roussille Anne, Ronlez Audrey,
apr. Van Wemmel Ruben,
Verbist Eric

Contact: redac@apb.be

Art direction & graphic design:
Welling Carine

Illustraties: illustra'ties

Beeld cover: Adobe Stock

Beeldmateriaal: Adobe Stock
en iStock

Druk: Snel, Vottem

Alle rechten voorbehouden

'welkom bij je huisapotheker!' verschijnt vier keer per jaar.

De redactie van dit nummer werd afgerond op 1 juni 2022.
De inhoud is gebaseerd op informatie die op dat moment verstrekt en geverifieerd werd.

Overname van artikelen uit 'welkom bij je huisapotheker!' kan, mits bronvermelding.

De artikelen mogen niet gewijzigd worden, noch gebruikt worden in een context die indruist tegen de originele intenties van de redactie, of die niet strookt met de missie en visie van de zelfstandige apotheker van België.

Opgelet, de toestemming voor overname van artikelen geldt niet voor foto's en illustraties die in dit magazine worden gebruikt. De meeste beelden komen van commerciële leveranciers en mogen niet zonder expliciete toestemming of betaling van auteursrechten elders gepubliceerd worden.



In dit nummer



10

Reizen zonder reisziekte



18 – 19

**Dagelijks een
luchtje scheppen**



20 – 22

**Seksueel gezond op
iedere leeftijd**

**Een gesprek met
Louise-Marie Drousie,
projectverantwoordelijke
educatie relationeel,
intiem en seksueel leven
bij vzw O'Yes**

26 – 30

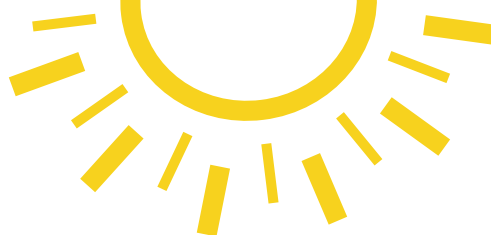
**Geneesmiddel
op maat**

Magistrale bereidingen



Vrij van reclame

In deze uitgave van de beroepsverenigingen van de zelfstandige apothekers in België is geen ruimte voor commerciële boodschappen van adverteerders. Dat is een bewuste keuze van de uitgever en zijn leden, zodat je als lezer en patiënt of apotheekbezoeker erop kan rekenen dat de informatie die weergegeven is in dit blad, correct en betrouwbaar is, en geen promotie maakt voor merken of producten.



DOSSIER

Kies de anticonceptie die bij je past

Om een ongewenste zwangerschap te voorkomen, kan je meer dan alleen 'de pil' of een condoom gebruiken. Verschillende methodes laten toe om de kans op een ongewenste zwangerschap te beperken. Ben je wat vergeetachtig of net heel stipt? Heb je een beperkt budget? Voor iedere vrouw bestaat er tegenwoordig wel een geschikte methode. Ben jij tevreden over jouw voorbehoedsmiddel?

11 – 17



En verder ...

6

Maakt jouw geneesmiddel je gevoelig voor de zon?

Een app kan je leven redden

7

Warme dagen, zorg dragen

Met aandacht voor jouw gezondheid

8 – 9

Veilig thuis na een verblijf in het ziekenhuis

23 – 24

Feit of fabel

Als je al zwanger bent, is het te laat om te stoppen met roken

25

Wat rommelt er in je ingewanden?

31 – 32

Test je kennis

De ziekte van Parkinson

33

Vraag van de lezer

Moet je altijd zonnecrème smeren?

34

Kruiswoordraadsel



Maakt jouw geneesmiddel je gevoelig voor de zon?

Bij het begin van de zomer – en na een zonovergoten lente – herinneren we graag even aan het belang om je huid te beschermen in de zon. Niet alleen om huidkanker te voorkomen, maar ook om een (pijnlijke) huidreactie te vermijden. Hoezo? Sommige geneesmiddelen verhogen de gevoeligheid van je huid voor uv-stralen, ze zijn 'fotosensibiliserend'. Dat kan leiden tot roodheid en mogelijk blaren op de plaats waar je huid werd blootgesteld aan de zon.

Het is vooral opletten geblazen bij volgende geneesmiddelen ...

... die je op je huid smeert:

- Geneesmiddelen bij acné of bij huidaandoeningen
- Geneesmiddelen voor de lokale behandeling van brandwonden en infecties
- Bepaalde ontstekingsremmers
- Het antiallergisch middel difenhydramine

... of die je inslikt:

- Bepaalde antibiotica
- Sulfamiden voor de behandeling van diabetes
- Bepaalde ontstekingsremmers
- Bepaalde plasmiddelen bij hoge bloeddruk

Smeren, smeren, smeren dus; ook als je al gebruikt bent! Waarom dat zo is, lees je op p.33.



Vraag bij je volgende bezoek aan je apotheker of jouw medicatie fotosensibiliserend is en hoe je je best beschermt om volop te genieten van een mooie zomer!



Een app kan je leven redden

Bij een noodgeval bel je 112 om de hulpdiensten te contacteren ongeacht waar je bent in de Europese Unie. Wist je dat '112' ook een app op je smartphone kan zijn?

De app '**112 BE**' laat je toe om rechtstreeks hulp te vragen die je nodig hebt (ambulance, brandweer of politie). Ze geeft je **locatie** door aan de hulpverlening en bezorgt meteen ook de **informatie** die je vooraf in de app kan ingeven, zoals je naam, leeftijd, essentiële medische gegevens, etc. Heb je even geen netwerkverbinding, dan kan je locatie via sms doorgestuurd worden naar de hulpcentrale. Als je moeite hebt om je boodschap al sprekend door te geven, dan kan een **systeem voor geschreven berichten** geactiveerd worden. Dankzij de applicatie ontvangen hulpdiensten onmiddellijk de nodige informatie om juist te kunnen handelen. Enige nadeel: **de app werkt enkel in België**.

Al meer dan 1 miljoen Belgen hebben ze gedownload, en jij? Zoek '112 BE' in de App Store of Play Store en meld je aan.



Warme dagen, zorg dragen

Krijgen we deze zomer opnieuw te maken met een hittegolf? Door de klimaatverandering is die kans vandaag groter dan enkele decennia geleden. Bij hitte kan je last krijgen van fysieke klachten zoals spierpijn, zwakte en vermoeidheid, een hoge lichaamstemperatuur, misselijkheid, hoofdpijn, en ga zo maar door.

Ook wie kerngezond is moet oppassen, zeker bij lichamelijke inspanning. Sommigen zijn extra kwetsbaar: baby's en kleine kinderen, senioren, zwangere vrouwen, chronisch zieken, mensen die alleen wonen, die slecht te been zijn en warm behuist. Ken je mensen in je buurt die extra aandacht en zorg kunnen gebruiken? Hou dan mee een oogje in het zeil.

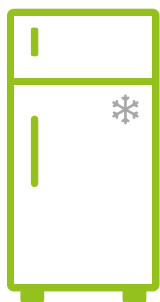
Hoe blijf je koel? Enkele algemene tips:

- Drink veel water met minerale zouten (mineraalwater, afgekoelde bouillon, ...).
- Hou vensters, gordijnen, (rol)luiken overdag toe en verlucht de kamers 's nachts.
- Zoek zoveel mogelijk de schaduw op.
- Zware inspanningen doe je bij voorkeur voor 11 uur of na 20 uur.
- Laat niemand achter in een geparkeerde auto (ook je hond niet).

Een **hitteslag** kan gevaarlijk zijn, **bel 112** indien nodig.

Gebruik je geneesmiddelen?

Dan is het nuttig om even te informeren of ze een negatieve invloed kunnen hebben op je gezondheid tijdens een hittegolf. Bewaar ze ook zeker op de juiste manier (op kamertemperatuur < 25°C of in de koelkast?) zodat de werking van je medicatie gegarandeerd blijft. Vraag advies bij je apotheker!



Meer info en tips op
warmedagen.be.

Met aandacht voor jouw gezondheid

Dagelijks besteden de apothekers in België samen aandacht aan de gezondheid van maar liefst 500.000 landgenoten die iedere dag een apotheek binnenstappen. Hoe groot of klein jouw vraag ook, je apotheker is steeds dichtbij en toegankelijk om je te helpen met jouw gezondheid en welzijn. “**Verenigd in actie voor een gezondere wereld**”, is dan ook een gepast thema voor de Werelddag van de Apotheker dit jaar!

Tijdens de zomer zetten talrijke zorgverleners, organisaties en verenigingen wereldwijd ook specifieke gezondheids- en welzijnsthema's in de kijker. Op het programma:

28

juli

Wereld Hepatitis Dag

1

aug.

Wereld Longkanker Dag

10

sept.

Werelddag
Suïcidepreventie

21

sept.

Wereld Alzheimer Dag

25

sept.

Werelddag
van de
Apotheker

Veilig thuis na een verblijf in het ziekenhuis

Een ziekenhuisopname is een stressvolle gebeurtenis. Je belandt immers niet zomaar in het ziekenhuis, tenzij het écht nodig is voor je gezondheid. Tijdens je verblijf moet je misschien ook medicatie gebruiken. Soms wordt jouw gebruikelijke medicatieschema, al dan niet tijdelijk, aangepast. In het ziekenhuis worden al je geneesmiddelen netjes voor je klaargezet. Wanneer je echter ontslagen wordt uit het ziekenhuis en terug naar huis mag, krijg je vaak net voldoende medicatie mee om een dag of twee voort te kunnen. Je krijgt de aanbeveling om zo snel mogelijk bij je vertrouwde apotheker langs te gaan zodat je je medicatie thuis zelf kan nemen en je behandeling dus probleemloos wordt verdergezet. In de zorg spreekt men van een **transmuraal medicatiebeleid**.

Een transmuraal medicatiebeleid houdt in dat je huisapotheker – of je vertrouwde apotheker die een overzicht heeft op alle geneesmiddelen en gezondheidsproducten die je gebruikt – en je ziekenhuis samenwerken om de zorg voor jou optimaal te organiseren. Zo wordt jouw apotheker na een ziekenhuisopname idealiter geïnformeerd over jouw geneesmiddelenbehandeling en eventuele wijzigingen in je gebruikelijke medicatieschema. Die informatie moet als het ware over de muren heen reizen, tussen ziekenhuis en apotheek.

PROBLEMEN VERMIJDEN

Die informatieuitwisseling is noodzakelijk om gezondheidsproblemen te vermijden. Het kan namelijk zijn dat je sommige medicatie niet meer hoeft te nemen, dat je andere geneesmiddelen dan gewoonlijk moet nemen, of dat je nieuwe medicatie niet compatibel is met bepaalde gezondheidsproducten die je thuis gebruikt. Uiteraard controleert men in het ziekenhuis of een behandeling veilig voor je is op basis van de beschikbare informatie. Maar veelal beschikt je **vertrouwde apotheker** over een **meer compleet overzicht** van de geneesmiddelen en gezondheidsproducten die je gebruikt dan het ziekenhuis. Een extra check door



je apotheker of je geen risico loopt op overdosering of onderdosering, of op ongewenste bijwerkingen, is dus aangewezen.

Anno 2022 gaat die uitwisseling van informatie toch wel digitaal zeker, denk je wellicht. Er bestaan effectief digitale platformen waarvan zorgverleners binnen en buiten het ziekenhuis gebruik maken om informatie over jouw behandeling te communiceren. Maar, net zoals veel kwesties in ons Belgenlandje, kent ook de organisatie van de gezondheidszorg wel wat complexiteit. Dat maakt dat die informatie-uitwisseling niet altijd optimaal verloopt.

GROENE ENVELOPPE

Enkele ziekenhuizen en lokale beroepsverenigingen van apotheken richtten samen een project op om de informatieoverdracht vanuit het ziekenhuis naar de apotheek te faciliteren. Een deelnemend ziekenhuis kan **jouw aangepaste medicatieschema en eventuele geneesmiddelenvoorschriften** afgedrukt in de Groene Enveloppe aan jou meegeven, om aan jouw huisapotheker of vertrouwde apotheker te overhandigen.

Zo beschikt jouw apotheker over alle informatie die hij of zij nodig heeft om jou optimaal te begeleiden bij eventuele aanpassingen in jouw geneesmiddelengebruik. Je apotheker updatet jouw medicatieschema en overloopt samen met jou je volledige geactualiseerde behandeling.

GEZONDHEID IN EIGEN HANDEN

Ook als je opgenomen bent in een ziekenhuis dat niet deelneemt aan de Groene Enveloppe actie, kan je je gezondheid in eigen handen nemen. Vraag bij je ontslag uit het ziekenhuis naar een exemplaar van jouw medicatieschema en neem het mee naar je vertrouwde apotheker. Je kan het medicatieschema ook bezorgen aan je huisarts en eventuele thuisverpleegkundige, of andere zorgverleners die jou opvolgen na je ziekenhuisopname. Zo ben je zeker van een optimale behandeling én verklein je de kans op een volgende opname in het ziekenhuis als gevolg van medicatieproblemen. ■

Wist je dat ...

20% van de heropnames in het ziekenhuis te wijten zijn aan medicatieproblemen?

Verklein die kans door na ontslag je behandeling te overlopen met je huisapotheker.





Reizen zonder reisziekte



Reizen betekent vaak een lang traject. Met de wagen, bus, trein, vliegtuig of boot: misselijkheid, koude rillingen en braken kunnen een serieuze domper op je reisvreugde betekenen.



Ongeveer 1 op de 4 personen heeft last van reisziekte. Vrouwen en kinderen hebben er vaker last van. Als je lijdt aan migraine, ben je er ook gevoeliger voor. En ook bepaalde genetische factoren verhogen je kans op reisziekte.



Reisziekte krijg je wanneer de beweging die door je ogen wordt geregistreerd, niet klopt met de beweging die geregistreerd wordt door je evenwichtsorgaan in je interne oor. Je hersenen begrijpen niet wat er gebeurt en daarom krijg je last van symptomen.



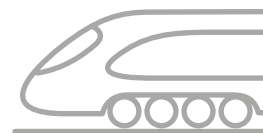
Ga langs je vertrouwde apotheker voor je op reis vertrekt. Je kan samen je reisapotheek checken, zorgen dat je voldoende voorraad van je medicatie meeneemt, en eventueel een middel tegen reisziekte bekomen.

WAT KAN JE ERTEGEN DOEN?

Je hebt sneller last van reisziekte als je angstig of moe bent, honger hebt, als je alcohol hebt gedronken en ook na een zware maaltijd. Vaak volstaan enkele eenvoudige maatregelen om reisziekte te voorkomen.

Onderweg:

- ✓ Neem je plaats op de plek waar je het minste beweging voelt (vooraan in de auto, ter hoogte van de vleugels in het vliegtuig)
- ✓ Hou je je hoofd en lichaam zo stil mogelijk, en slaap je indien mogelijk
- ✓ Kijk je in de richting waarin je reist en leun je je stoel naar achter
- ✓ Hou je je ogen gericht op een punt in de verte (kijk bv. vanop een boot naar de horizon)
- ✓ Lees je beter niet
- ✓ Adem je indien mogelijk wat frisse lucht in



EN JE APOTHEKER?

Als je vaak last hebt van reisziekte, kan jouw apotheker je medicatie adviseren die je preventief kan gebruiken voor je vertrekt. Antihistaminica worden vaak gebruikt bij reisziekte, maar opgelet want ze hebben een verdovende werking en zijn dus niet aangewezen als je zelf achter het stuur kruipt. Een bereiding op basis van gember kan ook verlichting brengen; het Europees Agentschap voor Geneesmiddelen heeft de effectiviteit ervan bij reisziekte erkend. ■

Kies de anticonceptie die bij je past

Om een zwangerschap te voorkomen, kan je meer dan alleen 'de pil' of een condoom gebruiken.

Verschillende methodes, met elk hun voordelen en eventuele ongemakken, laten toe om de kans op een ongewenste zwangerschap te beperken. Ben je wat vergeetachtig of net heel stipt? Heb je een beperkt budget? Voor iedere vrouw bestaat er tegenwoordig wel een geschikte methode.

Ben jij tevreden over jouw voorbehoedsmiddel? Of ben je juist op zoek naar verandering? We overlopen in dit dossier enkele opties die je kan bespreken met je arts (gynaecoloog) om geïnformeerd de juiste keuze te maken.



Hormonale anticonceptie

De pil is het meest bekende hormonale anticonceptiemiddel, maar niet het enige. Welke opties bestaan er nog? En hoe werkt anticonceptie op basis van hormonen? Over hormonale anticonceptie is er tegenwoordig best wel wat discussie, dus we bieden je graag een woordje uitleg rond de werking ervan.

TWEE HORMONEN IN DE HOOFDROL

In het vrouwelijk lichaam spelen twee hormonen een hoofdrol in de vruchtbaarheid: oestrogeen en progesteron. Hormonale anticonceptie, zoals de pil, een implantaat, een vaginale ring, een injectie of een spiraal, werken op basis van die twee hormonen.

NATUURLIJKE HORMONEN ...

Oestrogeen en progesteron worden vóórnamelijk door de eierstokken aangemaakt. Ze spelen een belangrijke rol in de gezondheid en de vruchtbaarheid van een vrouw.

- Oestrogeen werkt in op het urogenitaal, cardiovasculair en verteringssysteem, de borstklier, het skelet, de huid, de slijmvliezen, de hersenen ...
- Progesteron speelt een belangrijke rol in de menstruele cyclus, vruchtbaarheid en tijdens de zwangerschap.

... EN SYNTHETISCHE HORMONEN

Die natuurlijke hormonen worden in synthetische vorm en in subtiele doseringen gebruikt in voorbehoedsmiddelen. Doordat de natuurlijke hormonenbalans subtiel wordt aangepast, wordt de eisprong (ovulatie) verhinderd. Maar dat is niet alles ...

DRIEVOUDIGE WERKING

Synthetische hormonen kunnen drie verschillende effecten hebben, die soms samen optreden:

- De eisprong tegenhouden door in het bloed de concentratie van de twee hormonen die verantwoordelijk zijn voor een eisprong, te verminderen.
- De weg voor spermatozoiden blokkeren door het baarmoederhalsslijm te verdikken.
- De innesteling van een embryo voorkomen door in te werken op de slijmvlieslaag in de baarmoeder.

Wist je dat?

Oestrogeen wordt dan wel beschouwd als een typisch 'vrouwelijk hormoon', ook mannen maken het aan! Mannen die te veel oestrogeen aanmaken, kunnen te maken krijgen met een erectiestoornis, onvruchtbaarheid, de ontwikkeling van borsten of bepaalde vormen van kanker. Een hormonenbalans in evenwicht is dus zeer belangrijk.

De juiste keuze

Hormonale anticonceptie gebruik je op voorschrift van een arts. Een goede gelegenheid voor een gezondheidscheck – *en trouwens, als jouw laatste gynaecologisch onderzoek al even geleden is, is het tijd voor een afspraak!* Vooraleer je arts je een voorbehoedsmiddel voorstelt dat past bij jouw noden, zal hij met jou je levensstijl, je medische voorgeschiedenis en die van je familie, en eventuele bezorgdheden bespreken. Je arts zal ook nagaan of er geen contra-indicaties of mogelijke interacties kunnen zijn met medicatie die je al gebruikt, om ervoor te zorgen dat de werking van je anticonceptiemiddel ongewijzigd blijft.

Met een juist voorschrift beperk je de kans op ongewenste bijwerkingen. Want net als ieder ander geneesmiddel, kan het gebruik van anticonceptie ook neveneffecten veroorzaken zoals misselijkheid, hoofdpijn, spotting (vaginale bloeding buiten de menstruatieperiode), humeurwisselingen, bloedklonters ... Sommige vrouwen zijn er in meer of mindere mate gevoelig voor, en sommige vrouwen ondervinden er helemaal niets van. **Merk je zelf een ongewenste bijwerking? Vertel het aan je apotheker en je arts** om met hen alternatieven te bekijken.



Ongewenste bijwerkingen en contra-indicaties zijn verschillend naargelang het type anticonceptie (spiraal, pil ...) en de hormonale samenstelling ervan (combinatie oestrogeen + progestageen of enkel progestageen). Sommige vrouwen gebruiken beter geen gecombineerde hormonale anticonceptie. Progestagene anticonceptie is doorgaans licht gedoseerd en dus ook compatibel met borstvoeding. We herinneren er overigens aan dat borstvoeding geen garanties biedt om niet meteen opnieuw zwanger te raken. De meest zekere methode is een aangepaste anticonceptie.

De combinatie oestrogeen/ progestageen is niet voor iedereen

Vanwege het risico op een trombose (bloedklonter), is een gecombineerd hormonaal anticonceptiemiddel niet aanbevolen voor vrouwen ouder dan 35 jaar die roken. Die anticonceptie is onder andere ook afgeraden bij:

- Obesitas (BMI > 35)
- Hoge bloeddruk
- Migraine met aura
- Angina pectoris, een infarct, cardiovasculair accident
- Een persoonlijke of familiale geschiedenis waarin bloedklonters in een ader voorkomen (veneuze trombo-embolie)
- Borstkanker
- Ernstige leverproblemen

Hormonale anticonceptiemiddelen

DE PIL

In de nasleep van mei '68 ontketende de pil een seksuele revolutie, vandaag is ze al aan de 4^{de} generatie toe.

De pil wordt aangeboden in strips van 21 of 28 tabletten. Je hebt een **gecombineerd hormonale pil** of een **progestatieve pil** (de zogenoemde minipil omdat ze laag gedoseerd is). Die laatste is geschikt voor zo goed als iedere vrouw, ook als je borstvoeding geeft, maar moet zeker op een **vast tijdstip** ingenomen worden. Of je nog ongesteld wordt bij het gebruik van je anticonceptie, hangt af van de pil.

Bij een correct gebruik benadert de effectiviteit van de pil de 100%. Maar opgepast als je niet zo stipt bent!

EN DE NOODPIL?

De noodpil bevat een hoge dosis progesteron, en mag enkel uitzonderlijk (bij het scheuren van een condoom, vergeten van de pil ...) gebruikt worden. Je moet de noodpil dan zo snel mogelijk innemen, **maximaal 3 tot 5 dagen na onbeschermd seks**.

Je verkrijgt de noodpil bij je apotheker, zonder voorschrift, snel en (quasi) gratis.



Feit of fabel?

Hormonale anticonceptie roept veel vragen op. Een antwoord op de drie voornaamste bezorgdheden:

Kom je kilo's bij?

Hormonale anticonceptie doet je geen gewicht bijkomen. Een opgeblazen gevoel en zware benen kunnen echter wél een ongewenste bijwerking zijn van je anticonceptie, doordat je meer water kan ophouden.

Word je onvruchtbaar?

Zelfs als je jarenlang hormonale anticonceptie gebruikt, verandert de kans dat je zwanger wordt als je ermee stopt, niet. Je zal opnieuw een eisprong hebben, eventueel met een beetje vertraging omdat je natuurlijke cyclus zich herstelt.

Heb je meer risico op kanker?

Volgens het Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek houdt gecombineerde hormonale anticonceptie een licht verhoogde kans op kanker ter hoogte van de borst, baarmoederhals en lever in. Talrijke studies wijzen daarentegen op een lagere kans op kanker ter hoogte van de eierstokken en het baarmoederslijmvlies. Bespreek je voorgeschiedenis en risicofactoren met je arts.

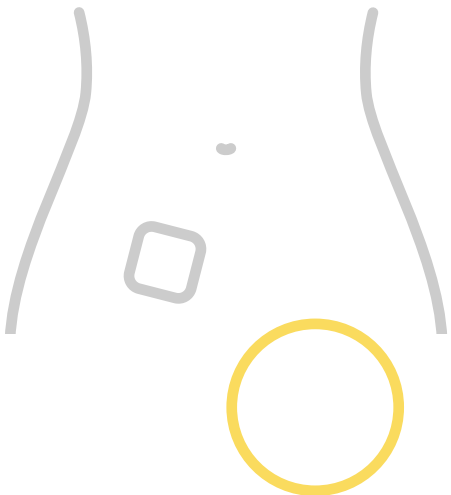
Gecombineerd oestrogeen + progestageen

DE PLEISTER

De hormonale pleister kleef je op de huid van je buik, rug of arm (nooit op je borsten) en vernieuw je wekelijks. Na 3 weken met pleister, volgt een week zonder. Tijdens die week word je ongesteld. Het tijdstip waarop je je pleister wekelijks vervangt biedt enige flexibiliteit, en de pleister werkt zelfs als je moet braken of diarree hebt, omdat de hormonen via de huid in het lichaam worden opgenomen.

VAGINALE RING

De soepele ring wordt achterin de vagina ingebracht en blijft 3 weken zitten. Na die drie weken breng je een nieuwe in (om niet ongesteld te worden) of wacht je een week voor je een nieuwe inbrengt. Tijdens het vrijen voel je de ring doorgaans niet. Ook bij braken of diarree blijft de werking van de ring behouden. Je moet niet elke dag aan je anticonceptie denken, maar wel nauwgezet de momenten voor het verwijderen en inbrengen van de ring in de gaten houden.



Progestativa

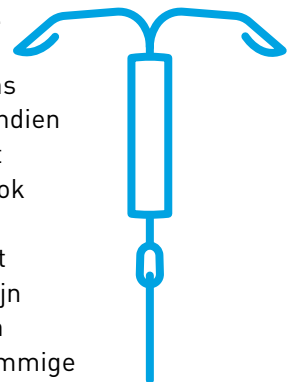
IMPLANTAAT

Dit soepele staafje – ter grootte van een lucifer – wordt onder plaatselijke verdoving onder de huid van de arm geplaatst. Het staafje kan je voelen met je vingers en valt nauwelijks op. Het implantaat geeft drie jaar lang kleine dosissen progestageen af, maar kan op ieder moment verwijderd worden. Je hoeft lang niet aan je anticonceptie te denken, en bij sommige vrouwen stopt de menstruatie.



HET HORMOONSPIRAAL

Dit soepele plastic steeltje wordt door de gynaecoloog ingebracht in de baarmoeder. Afhankelijk van het model, kan de bescherming 3 tot 5 jaar aanhouden. Het kan uiteraard ook vroeger verwijderd worden door de arts. Eens ingebracht, onder lokale verdoving indien de plaatsing pijnlijk is, hoef je er niet meer aan te denken. Het spiraal is ook geschikt voor vrouwen die nog geen kinderen hebben gehad, ondanks dat men vaak het tegendeel denkt. De pijn en hevigheid van de menstruatie kan door het spiraal verminderen, en sommige vrouwen worden zelfs helemaal niet meer ongesteld.



PRIKPIL

Om de 3 maand injecteert de arts intramusculair (in de spier) een dosis progestageen. Door die injectie kan de menstruatie uitblijven. De prikpil wordt afgeraden voor vrouwen met verhoogd risico op osteoporose en voor jonge meisjes bij wie de botten nog niet volgroeid zijn.



Mechanische anticonceptie

Deze mechanische voorbehoedsmiddelen vormen een barrière tussen spermacellen en eicel, en werken dus zonder afgifte van hormonen. Enkel het condoom beschermt niet alleen tegen ongewenste zwangerschap, maar ook tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's).

HET CONDOOM

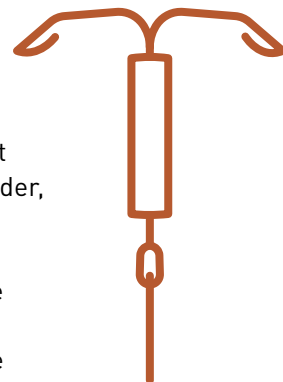
Vrijwel iedereen weet wat dit 'rubbertje' is en toch ... wist je dat er ook een vrouwencondoom bestaat? Net zoals het mannencondoom, is een vrouwencondoom een zakje dat aan één uiteinde gesloten is. Het vrouwencondoom wordt enkele minuten tot zelfs enkele uren voor de seksuele betrekkingen ingebracht en moet niet, in tegenstelling tot het mannencondoom, meteen na ejaculatie verwijderd worden. Beide versies kunnen gecombineerd worden met een zaaddodend middel of een glijmiddel op basis van water.

Condoms zijn geschikt voor eenmalig gebruik. Controleer de houdbaarheidsdatum voor gebruik, open de verpakking voorzichtig, gebruik er nooit twee over elkaar en gooi het gebruikte condoom meteen weg na ejaculatie. Ze beschermen ook tegen soa's.

Condoms zijn zonder voorschrift verkrijgbaar in de apotheek. Sommige ziekenfondsen vergoeden gedeeltelijk de aankoop van dit voorbehoedsmiddel.

HET KOPERSPIRAAL

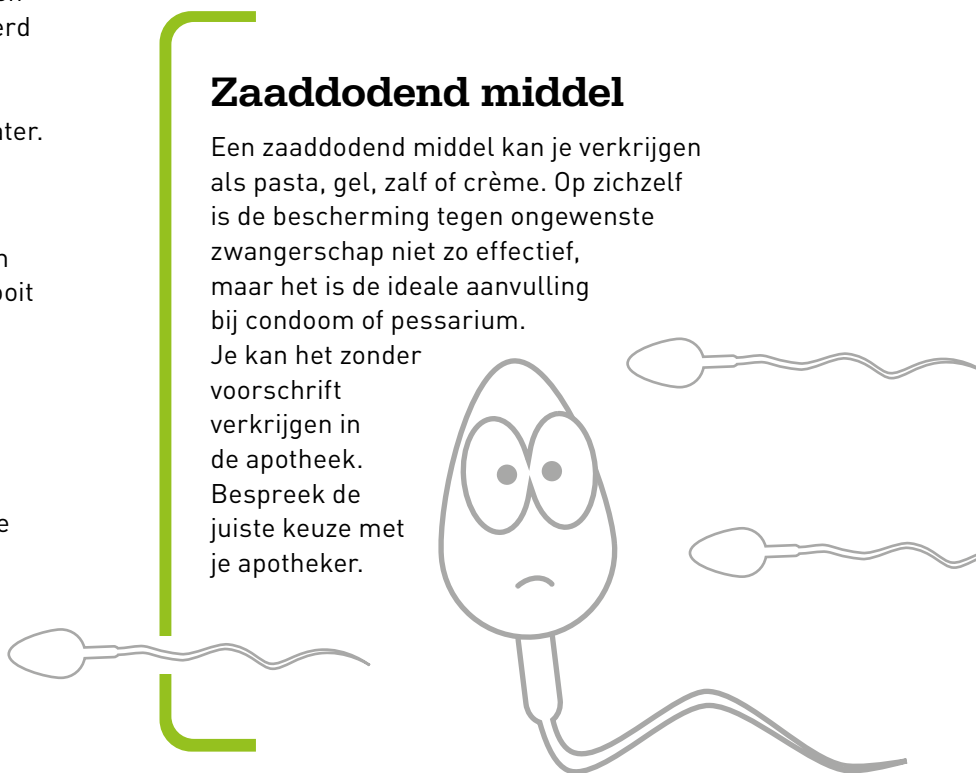
Net zoals het hormonaal spiraal, is dit voorbehoedsmiddel ook geschikt voor vrouwen die nog niet bevallen zijn van een kind. Nadat de gynaecoloog het spiraal heeft ingebracht in de baarmoeder, kan het 3 tot 10 jaar blijven zitten en voldoende bescherming bieden. Koper inactiveert spermacellen en verdunt de baarmoederwand zodat een bevrucht eitje niet kan innestelen. Deze methode kan zelfs dienen als noodanticonceptie tot 7 dagen na onbeschermd seks. De ongesteldheid kan bij deze methode wel overvloediger en pijnlijker zijn.



Zaaddodend middel

Een zaaddodend middel kan je verkrijgen als pasta, gel, zalf of crème. Op zichzelf is de bescherming tegen ongewenste zwangerschap niet zo effectief, maar het is de ideale aanvulling bij condoom of pessarium.

Je kan het zonder voorschrift verkrijgen in de apotheek. Bespreek de juiste keuze met je apotheker.



HET PESSARIUM

Dit siliconen kapje wordt voor het vrijen tegen de baarmoederhals geplaatst en houdt spermacellen tegen. Na het vrijen moet het 6 tot 8 uur blijven zitten, en het moet binnen 24 uur verwijderd worden. Je kan het pessarium gedurende 2 jaar hergebruiken. De bescherming tegen ongewenste zwangerschap is vrij beperkt: het kapje moet perfect op z'n plaats zitten en is vrij complex in te brengen, het moet de juiste grootte hebben, je moet het combineren met een zaaddodende gel ... Deze methode beschermt ook niet tegen soa's. ■



Kostelijk? Dat varieert ...

Misschien heb je na het lezen van dit artikel al een goed idee van welk voorbehoedsmiddel bij jou kan passen. Blijft de vraag over de prijs... Sommige anticonceptiemiddelen worden vergoed door het ziekenfonds, en als je jonger dan 25 bent, geniet je van een bijkomende terugbetaling voor tal van voorbehoedsmiddelen, wat ze zeer toegankelijk maakt. Geniet je een verhoogde tegemoetkoming, dan kan je, ongeacht je leeftijd, ook genieten van een voordelige prijs voor anticonceptie.

Meer informatie op de website van het RIZIV: <https://bit.ly/3NREI9H>.

Bij je apotheker en arts kan je steeds terecht met vragen over anticonceptie en geboortebeperking. Er zijn ook tal van verenigingen die je een luisterend oor bieden. Ontdek er meer over bij onder andere:
Vlaams expertisecentrum Sensoa: www.allesoverseks.be
Vzw Fara: www.fara.be

Jonger dan 18?

Wil je anticonceptie gebruiken en wil je daarover alleen spreken met je arts? Voor bepaalde voorbehoedsmiddelen heb je ook een voorschrift van je arts nodig. Weet dat je huisarts **beroepsgeheim** heeft. Dat wil zeggen dat hij of zij niet mag doorvertellen aan je ouders dat je langs geweest bent en wat je vraag was.



JE APOTHEKER ADVISEERT

Ga een luchtje scheppen

Adem in ... adem uit ... Zonder nadenken doe je dat 12 tot 20 keer per minuut, de hele dag lang. Onze longen vullen zich met lucht en maken zich terug leeg, dat gebeurt reflexmatig om ons in leven te houden. Naar buiten gaan om wat frisse lucht in te ademen, is heel goed voor je gezondheid. Deze zomer dus afspraak in de parken, tuinen, velden ... voor een flinke dosis gezonde lucht!

Dagelijks een luchtje scheppen ...



Laat toe om **lucht van betere kwaliteit** in te ademen



Verhoogt het niveau van **vitamine D**



Verbeter het **geheugen en concentratievermogen**



Laat toe om **spanning in de spieren** door een slechte houding, te **verlichten**



Versterkt het **immuunsysteem**



Stimuleert de **creativiteit**



Vermindert **stress** en **angst**



Brengt ons **terug in aanraking met de natuur** en haar evoluties (in geuren, kleuren ...)



Verbeter de **kwaliteit van slaap**



Verhoogt het **energieniveau**





Louise-Marie Drousie



Seksueel gezond op elke leeftijd



Een kleine tegenslag tijdens een seksuele betrekking en je stelt je een heleboel vragen ... “Is het erg? Is het normaal dat dit zo voelt? Wat als ik een ziekte heb opgelopen?” Erover praten is niet voor iedereen zo eenvoudig. Nochtans is het belangrijk dat er over seksuele gezondheid gepraat wordt en dat men geïnformeerd is. Dat licht **Louise-Marie Drousie** toe. Zij is projectverantwoordelijke voor educatie in het relationele, intieme en seksuele leven bij vzw O'Yes (zowat de Franstalige tegenhanger van Sensoa in Vlaanderen).

Jouw missie bestaat erin mensen te sensibiliseren rond seksuele gezondheid. Wat houdt dat in?

We benoemen steeds het relationele, intieme en seksuele leven om niet enkel te focussen op seksuele betrekkingen. Het gaat dus om diverse thema's zoals contraceptie en seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's), maar ook over plezier, instemming, masturbatie ... Zo creëer je bewustwording rond de vele dimensies van seksualiteit.

En dat belangt iedereen aan?

Ja! Je zou kunnen denken dat dat begint vanaf de adolescentie, maar nee hoor. Het begint eigenlijk al van zodra een kind naar de opvang gaat, omdat ze daar al te maken krijgen met emoties en het principe van instemming; die kwesties zijn al aanwezig op die leeftijd. En we kunnen erover praten tot het einde van onze dagen. Soms laten we na om seksualiteit bij oudere personen te bespreken, omdat we er misschien van uit gaan dat het zaken zijn die ze kennen, maar dat is niet zo.

Zijn jongeren dan eigenlijk beter geïnformeerd dan ouderen?

Dat is zeker! Oudere mensen zijn niet noodzakelijk op de hoogte van bepaalde zaken en soms ervaren ze als volwassene een drempel om er vragen over te stellen. Schrik voor oordelen speelt ook mee.

Kan men met vragen over seksuele gezondheid terecht bij de apotheker?

Absoluut. Het is een gezondheidsbeoefenaar in de eerste lijnszorg bij wie je terecht kan voor testen, maar ook de noodpil of een probleem met anticonceptie. Mensen gaan spontaan langs bij hun apotheker want hij is toegankelijk, dichtbij, en een vertrouwd aanspreekpunt.



Een bloedafname alleen volstaat niet om soa's op te sporen, een compleet onderzoek is nodig

Even terug naar soa's. Zijn er meer besmettingen dan vroeger?

Voor de covidperiode zagen we een toename van bepaalde soa's zoals gonorroe of syfilis bij jongeren. Dat komt onder andere door een gebrek aan informatie bij de bevolking, maar soms ook bij zorgprofessionals. Sommige artsen testen enkel met een bloedafname, terwijl je op die manier slechts 4 van de 8 meest courante soa's kan opsporen!

Kan je je enkel beschermen tegen een soa met een condoom?

Het is één van de beschermingsmiddelen, maar wij spreken altijd van gecombineerde

preventie. Je hebt het inwendige of vrouwencondoom, het uitwendige condoom, het beflapje voor orale seks ... Er zijn ook vaccins die beschermen tegen hepatitis en HPV (humaan papillomavirus). En je hebt Pre-Expositie Profylaxe behandeling (PrEP) voor mensen die weten dat ze een grote kans lopen op een hiv-besmetting.

Bij HPV denken we eerder aan vrouwen. Lopen mannen die betrekkingen hebben met mannen, ook risico?

Jawel. Iedereen, ongeacht je geslacht, kan besmet raken met HPV. Vroeger werden enkel jonge meisjes gevaccineerd, maar nu vaccineren we ook jongens.

Heb je snel last van symptomen als je besmet bent geraakt met een soa?

Nee, 70% van de gevallen is asymptomatisch. Je kan jaren leven met een soa zonder dat je er last van ondervindt. Jezelf laten testen is dus essentieel om je tijdig te laten behandelen en verdere besmetting of extra infecties te vermijden.



Als je een riskante seksuele betrekking hebt gehad, moet je je dan meteen laten testen?

Nee. Vandaag weten we dat we de meeste soa's kunnen opsporen na 6 weken met een bloedafname, een uitstrijkje en een urinetest. Maar sommige soa's kunnen veel sneller opgespoord worden, op bijvoorbeeld chlamydia en gonorrroe kan je al 15 dagen na het risicocontact testen. Voor zelf- en sneltesten hiv moet je echter 3 maand wachten.

En wat moet je doen als je positief test?

Als de arts het resultaat van de test ontvangt, zal hij of zij doorverwijzen naar de gepaste zorgverlener voor een behandeling. Afhankelijk van de soa, omvat de behandeling het nemen van orale medicatie, een injectie of, bij hiv bijvoorbeeld, een langdurige opvolging.

Lopen vrouwen die betrekkingen hebben met vrouwen, niet minder risico op soa's?

Dat zou je kunnen denken, maar dat is niet zo. We hebben dan

ook een project *Go to gyneco* opgericht dat specifiek op die doelgroep is gericht. Er wordt hen immers soms nog verteld dat geregeld testen op soa's niet echt noodzakelijk is. Maar dat betekent dat infecties niet behandeld worden en ze na verloop van tijd dus ernstige gezondheidsproblemen kunnen ontwikkelen. Een seksuele betrekking is meer dan een penis in een vagina. We moeten aandacht hebben voor alle verschillende vormen van seks als we de seksuele gezondheid willen beschermen.

Blijft dat een taboe in onze samenleving in 2022?

We praten wel meer over seksuele voorkeuren en genderidentiteit, en er is ook meer aandacht voor in tv-reeksen en films. Bewegingen als *#MeToo* werpen het licht op toestemming. Taboes die nog bestaan, zijn meestal verbonden aan stereotypen in onze samenleving. En die zijn er zeker nog, er is nog werk aan de winkel.

Een laatste advies?

Informeer je. Zoek welke manier het beste bij jou past: boeken, strips, video's, podcasts, gespecialiseerde websites ... Aarzel niet om vragen te stellen en je seksuele gezondheid te beschouwen als één van de vele aspecten van jouw algehele gezondheid. Het kan soms moeilijk zijn om het onderwerp aan te snijden, maar de professionals zijn er om daarover met jou te praten dus je hoeft niet te twijfelen. ■



Luistert er iemand mee?

Wil je graag met jouw apotheker praten? Vraag gerust om een privégesprek. Dat kan in de 'intieme hoek' die is ingericht om in alle vertrouwen te kunnen praten.

Op zoek naar informatie?

Het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid Sensoa maakt het zijn missie om de seksuele gezondheid in Vlaanderen en Brussel te bevorderen. Kijk voor informatie op de websites www.sensoa.be en www.allesoverseks.be.

Als je al zwanger bent, is het te laat om te stoppen met roken

Fabel

Je weet het ongetwijfeld wel: roken en zwangerschap gaan niet goed samen. Als een zwangere vrouw (mee)rookt, dan komen de schadelijke tabaksstoffen ook bij de baby terecht. 'In blijde verwachting zijn' kan wel een extra stimulans betekenen om te stoppen met roken. Toch is het voor veel toekomstige ouders moeilijk om de verslaving te beëindigen. Nochtans is het de moeite om te proberen, ongeacht in welk trimester van de zwangerschap. Op elk moment tijdens de zwangerschap kan rookstop namelijk verschillende gezondheidsrisico's voor het kind omkeren of verminderen. **Zodra je stopt, krijgt jouw baby meteen meer zuurstof en voedingsstoffen.** Stop je tijdens het eerste trimester, dan kan je baby even goed groeien als baby's van vrouwen die nooit rookten.

Rond roken en zwangerschap bestaan wel meer misverstanden. Laat ons nog even enkele feiten van fabels onderscheiden.



Feit of fabel?



Minder sigaretten roken is net zo goed als stoppen

Fabel

Er bestaat geen veilige grens voor blootstelling aan tabak: **élke sigaret kan schadelijk zijn** voor de foetus. Als je minder rookt, blijft je lichaam toch om nicotine vragen. Dan ga je bij het 'minder' roken sneller compenseren door de rook van de sigaret dieper te inhaleren, met als gevolg: de gevaarlijke tabaksstoffen komen dieper in je longen terecht. Het is ook moeilijker vol te houden om minder te roken, want bij elke sigaret moet je opnieuw beslissen of je die wel of niet gaat roken.

Nicotinevervangers kunnen tijdens de zwangerschap helpen om te stoppen met roken

Feit

Nicotinevervangers zoals een pleister, inhaler, zuigtablet, kauwgom of mondspray zijn goedgekeurd voor gebruik tijdens de zwangerschap. Nicotine is niet geheel onschuldig, maar de **vele andere stoffen in sigarettenrook, zoals teer en koolstofmonoxide, zijn schadelijker**. Nicotinevervangers bevatten niet die 1000 schadelijke chemische stoffen die je via sigaretten binnenkrijgt. De voordelen van het stoppen met nicotinevervangers zijn veel groter dan de nadelen van sigaretten roken. Samen met je apotheker kan je nagaan welk hulpmiddel het meest aangeraden is in jouw situatie en hoe je dat het beste kan gebruiken.

Als je stopt, krijg je stress. En dat is schadelijker voor de baby

Fabel

Stoppen met roken kan inderdaad stress geven voor een korte tijd, maar het geeft wel direct meer zuurstof en voeding aan de baby. De stress die ontstaat door de ontwenning van nicotine, is inderdaad niet zo goed voor een baby, maar die is **van voorbijgaande aard**. Blijven roken tijdens de zwangerschap kan daarentegen levenslange schade veroorzaken.

Als je rookt, krijg je een minder zware baby. Dat maakt de bevalling gemakkelijker

Fabel

Bevallen van een baby met een lager geboortegewicht is **meestal net moeilijker**. Bovendien zal het kind door de blootstelling aan sigarettenrook **minder goed volgroeid zijn**. Verder is een laag geboortegewicht ook **een belangrijke oorzaak van sterfte, ziekte en beperkingen tijdens de baby- en kindertijd**. Het kan zelfs gevolgen hebben voor de gezondheid op langere termijn. ■

Hoe stop je met roken?

Dat kan op verschillende manieren. Op www.tabakstop.be vind je heel wat informatie over verschillende methoden. Stoppen met roken lukt beter met hulp:

- Stop samen met je partner. Dat maakt het eenvoudiger voor jullie beiden en zo vermijd je blootstelling aan passief roken.
- Vraag advies aan je zorgteam: je apotheker, huisarts, vroedvrouw of gynaecoloog zijn goed geplaatst om je te begeleiden.
- Laat je begeleiden door een tabakoloog als jouw persoonlijke rookstopcoach.

Stoppen met roken voor een gezonde zwangerschap?

Praat erover met je apotheker! Online vind je ook informatie op www.gezondzwangerworden.be

Wat rommelt er in je ingewanden?

Reizigersdiarree - *turista!* - is een van de meest voorkomende kwaaltjes bij vakantiegangers. Meestal is het een 'banale' buikloop, die na 3 tot 5 dagen vanzelf overgaat.

Hoe warmer en exotischer je bestemming, hoe groter het risico. Let dus goed op wat je eet en drinkt om plotse sprintjes naar het kleinste kamertje te vermijden. *Kook het, bak het, schil het of vergeet het!*

DRINKEN, DRINKEN, DRINKEN

Vasten helpt niet als je diarree hebt. Probeer gewoon te blijven drinken en eten als je niet te misselijk bent. Een goede vuistregel is om na elk toiletbezoek een glas water,

thee of bouillon te drinken. Vooral als je ook overgeeft, is drinken extra belangrijk.

Acute diarree kan snel tot uitdroging leiden. Je verliest immers veel vocht. Dat moet worden aangevuld door veel te drinken: 2 tot 3 liter per dag. Als je ondanks het extra vocht een droge mond en veel dorst krijgt, kan je last hebben van uitdroging. Bij baby's en kleine kinderen kan dit al na 24 uur het geval zijn. Ook oudere mensen zijn erg gevoelig voor uitdroging.

VOOR JE REISAPOTHEEK ...

Om het tekort aan vocht aan te vullen, heb je extra suikers en zouten nodig. Daarvoor

kan je **ORS**, *Oral Rehydration Salts*, gebruiken. Dat is een mengsel van suikers en zouten in de juiste verhouding. Je kan het zonder voorschrift bij je apotheker halen.

Als je je diarree snel wil stoppen, bijvoorbeeld omdat je het vliegtuig moet nemen, kan je **loperamide** gebruiken. Loperamide stopt de diarree binnen enkele uren, maar het neemt de oorzaak van de diarree niet weg. Gebruik loperamide alleen zolang je waterdunne diarree hebt, anders loop je het risico op een ernstige verstopping. Gebruik het middel nooit langer dan 2 dagen na elkaar, geef het niet aan jonge kinderen en gebruik het niet als je zwanger bent of borstvoeding geeft. ■



Opgepast, diarree kan de werkzaamheid van een anticonceptiepil aantasten. Vraag advies aan je apotheker.



Geneesmiddelen op maat

Wist je dat er in ons land elk jaar 1,5 miljoen mensen worden geholpen met een magistrale bereiding? Dat is een geneesmiddel dat door een arts op maat van een individuele patiënt wordt voorgeschreven en door de apotheker zelf wordt gemaakt. Waarom zo'n magistrale bereiding soms de beste – of enige – oplossing is, vertellen we je aan de hand van enkele voorbeelden uit de dagelijkse apotheekpraktijk.

Vroeger waren apothekers gespecialiseerd in de 'arsenijbereidkunde'. Ze bereidden zelf medicinale brouwsels of geneesmiddelen die de artsen voorschreven. Vanaf het begin van de 20^{ste} eeuw werden steeds meer geneesmiddelen gemaakt door farmaceutische bedrijven.

MODERN VAKMANSCHAP

De apothekers leren ook vandaag nog tijdens hun opleiding hoe ze zelf geneesmiddelen kunnen bereiden. Want hoewel de lijst van farmaceutische specialiteiten (industriële geproduceerde geneesmiddelen) eindeloos lang is, hebben magistrale bereidingen nog altijd een belangrijke functie.

GEEN STANDAARDOPLOSSING

Soms hebben patiënten een erg specifieke behoefte, waarvoor geen standaardoplossing bestaat. Of soms is hun geneesmiddel niet beschikbaar. In die gevallen kan de apotheker een geneesmiddel op maat bereiden, een behandeling die volledig is afgestemd op de noden van de

patiënt. De apothekers beschikken over de nodige expertise om zo'n geneesmiddel te bereiden. Dat doen ze op basis van een voorschrift van een huisarts of een specialist. Veel apothekers maken daarnaast ook officinale bereidingen (huisbereidingen) die zonder voorschrift verkrijgbaar zijn.

Hulp bij het afbouwen van slaapmedicatie

Het RIZIV wil de nodige middelen vrijmaken voor de terugbetaling van **magistrale bereidingen om het gebruik van slaapmedicatie af te bouwen**, door de dosis geleidelijk te verminderen. Die terugbetaling zou er dit jaar nog komen, maar wanneer precies was bij het afsluiten van dit nummer niet nog bekend. Zou je graag van je slaappillen afkomen? Spreek er dan over met je huisarts of (huis)apotheker!

1,5 MILJOEN PATIËNTEN

De Belgische apothekers maken elk jaar meer dan 5 miljoen magistrale bereidingen, voor ongeveer 1,5 miljoen patiënten. 7 op de 10 van die bereidingen worden voorgeschreven door huisartsen. Procentueel gezien schrijven dermatologen met 27,2% van hun voorschriften de meeste magistrale bereidingen voor. Ook reumatologen (16,8%) en specialisten in de radio- en radiumtherapie (11,2%) kiezen vaak voor die optie.

HOE ZIT HET MET DE KWALITEIT?

De apotheker maakt enkel een magistrale bereiding als de arts zo'n gepersonaliseerde behandeling voorschrijft. De magistrale bereidingen worden gemaakt in

optimale omstandigheden, op basis van gevalideerde wetenschappelijke formules, volgens strenge bereidingsregels, met gecontroleerde grondstoffen en nauwkeurige instrumenten. De apothekers kunnen de kwaliteit van hun bereidingen ook geregeld laten testen in het kader van het *Kwaliteitsprogramma Bereidingen* dat ze zelf hebben opgezet.

EN MET DE TERUGBETALING?

Magistrale bereidingen kunnen geheel of gedeeltelijk worden terugbetaald door de ziekteverzekering. Als je daarover vragen hebt, aarzel niet om raad te vragen aan je apotheker.

Magistrale bereidingen bieden heel wat VOORDELEN!

Iedereen, van jonge baby's tot onze geliefde ouderen, kunnen baat hebben bij een magistrale bereiding van de hand van de apotheker. Magistrale bereidingen kunnen voor heel wat problemen een oplossing bieden.

Soms voldoet het bestaande aanbod van geneesmiddelen niet voor alle patiënten. Zo bestaat er voor bepaalde geneesmiddelen bijvoorbeeld geen dosering die is aangepast aan kinderen.

Magistrale bereidingen laten tevens toe om de toedieningsvorm van een geneesmiddel

aan te passen. Daardoor kunnen ze ook soelaas bieden voor patiënten met slikproblemen, of voor patiënten met een allergie of intolerantie voor bepaalde bestanddelen in geneesmiddelen. Maar ook voor kinderen die een geneesmiddel niet lusten.

ENIGE OF GOEDKOPERE OPTIE

Soms is een magistrale bereiding de enige optie omdat het geneesmiddel niet beschikbaar is, of nog niet in de handel is.

Bovendien zijn magistrale bereidingen vaak goedkoper voor de patiënt.

Marie (14 jaar) heeft een harttransplantatie ondergaan. Haar cardioloog heeft haar 1,2 mg acenocoumarol per dag voorgeschreven. Gezien de bestaande specialiteit ofwel 1 ofwel 4 mg bevat, is een magistrale bereiding de enige manier om een regelmatige inname te verzekeren die aangepast is aan haar gewicht.

Dosis aangepast voor kinderen

Claudine is 85 jaar oud

en moet nitrofurantoïne nemen voor een urinaire infectie. Omdat ze zelfs de kleinste capsule niet kan inslikken, heeft haar arts een (drinkbare) suspensie voorgeschreven die haar apotheker kan maken als magistrale bereiding. Nitrofurantoïne is het geneesmiddel bij voorkeur om infecties van de lagere urinewegen te bestrijden, maar is in België niet beschikbaar in de vorm van een suspensie.

Oplossing voor slikproblemen

Dieter is amper 2 maanden oud en huult veel. Niets leek hem te kunnen kalmeren, tot de pediater ranitidine voorschreef, een geneesmiddel tegen refluxproblemen. Aan de vooravond van een lang weekend komt zijn mama de siroop halen in de apotheek. De apotheker heeft slecht nieuws: de siroop voor kinderen is van de markt gehaald. Met de ontredderde jonge moeder voor zich, stelt de

apotheker voor om de siroop te maken als magistrale bereiding.

Een meer gepaste toedieningsvorm



Raymond (72) is

jarenlang van de alcohol afgebleven dankzij het geneesmiddel Antabuse. Enkele jaren geleden was dat middel gedurende langere tijd onbeschikbaar, maar gelukkig kon zijn apotheker het product vervangen door een magistrale bereiding.

Ter vervanging van een onbeschikbaar geneesmiddel

Maurice, 52 jaar oud, kreeg sulpiride voorgeschreven om zijn angst-aanvallen te behandelen. Hij is intolerant voor lactose, en wil geen bestaande medicatie innemen. Zijn apotheker bereidt zijn geneesmiddel dus voor hem, en vervangt lactose door mannitol.

Oplossing bij allergie of intolerantie voor grondstof

Nicolas is 1 jaar oud en werd geopereerd aan de nier. In het ziekenhuis gaven ze zijn vader een voorschrift mee voor amoxicilline-clavulaanzuur siroop. Nicolas weigerde de siroop echter in te nemen omwille van de smaak. Zelfs in zijn lievelingsdrankje lukte het niet. Ook de poging van zijn apothekeres om een siroop met een andere smaak te maken, was vergeefs. De enige oplossing was het maken van magistrale capsules amoxicilline-clavulaanzuur die in de voeding gemengd kunnen worden. Zijn ouders waren haar heel dankbaar.

Alternatief voor kinderen die een geneesmiddel niet lusten



Lore (33) lijdt aan de erfelijke spierziekte myotonie. In België is er geen geneesmiddel op de markt om die ziekte te behandelen, maar gelukkig kan Lore geholpen worden met een magistrale bereiding op basis van mexiletine hydrochloride. ■

Als oplossing voor een geneesmiddel dat nog niet op de markt is

Jonas (29) heeft al jarenlang last van een droge huid. Zijn dermatoloog heeft hem aangeraden om een crème op basis van ureum te gebruiken. Om de druk op zijn budget te verlichten, heeft zijn apotheker voorgesteld om die crème af te leveren als magistrale bereiding.

Een goedkoper alternatief



PARKINSON

TEST jouw kennis

Wanneer we spreken over parkinson, duikt vaak spontaan het beeld op van oudere mensen die bibberen.

Dat beven is eigenlijk maar één typisch symptoom van de dieperliggende aandoening die een veel grotere impact heeft op het leven van mensen met parkinson.

De ziekte van Parkinson verloopt bij iedere patiënt anders. Kenmerkend voor de ziekte is dat de hersencellen die de stof **dopamine** aanmaken, langzaam afsterven. Waarom dat precies gebeurt, is bij de meeste patiënten niet bekend.

Dopamine is een belangrijke signaalstof in ons lichaam die functioneert als 'boodschapper': ze helpt zenuwcellen om met elkaar te communiceren en informatie door te geven. Op die manier worden bijvoorbeeld de spieren aangestuurd en kan je bewegen, maar dopamine helpt ook je ademhaling en eetlust reguleren, en ondersteunt bijvoorbeeld ook je hersenen bij processen zoals leren, concentratie en motivatie.

Een tekort aan dopamine heeft dus grote gevolgen voor tal van lichaamsprocessen. Behalve de typische motorische klachten zoals beven, traagheid en stijfheid, kunnen mensen met de ziekte van Parkinson ook andere klachten ervaren. Ken jij er nog?

DIVERSE SYMPTOMEN

Er zijn naar schatting zo'n 40 verschillende kenmerken van parkinson. Gelukkig krijgt niemand ze alle 40, en ook niet alle symptomen tegelijkertijd!

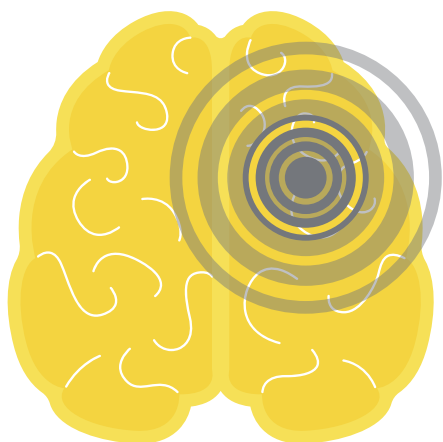


Hoe goed ken jij de ziekte van Parkinson?

DOE DE TEST!

- Parkinson komt enkel voor bij oudere mensen.
JUIST/FOUT
- Parkinson beïnvloedt meer dan enkel je beweging.
JUIST/FOUT
- De ziekte van Parkinson kan je enkel met medicatie behandelen.
JUIST/FOUT
- Met de ziekte van Parkinson mag je autorijden.
JUIST/FOUT

De juiste antwoorden vind je op de volgende pagina!



De Vlaamse Parkinson Liga heeft als missie om ervoor te zorgen dat mensen met parkinson en hun omgeving alle kansen krijgen om een waardig en kwaliteitsvol leven te leiden. De Liga biedt betrouwbare en laagdrempelige informatie aan, steunt met tips, ervaringen en een goed gesprek, maakt wegwijs in het aanbod van zorgvoorzieningen, hulpverlening, rechten en tegemoetkomingen, en verbindt met lotgenoten.

www.parkinsonliga.be



Wat is je resultaat?

DIT ZIJN DE CORRECTE ANTWOORDEN

→ Parkinson komt enkel voor bij oudere mensen.

FOUT - Hoewel de eerste tekenen van parkinson meestal optreden tussen de leeftijd van 50 en 70 jaar, ervaart 10% van de patiënten al symptomen voor ze 50 jaar oud zijn.

→ Parkinson beïnvloedt meer dan enkel je beweging.

JUIST - Naast de typische bewegingsklachten zijn er ook heel wat symptomen die niets met voortbewegen te maken hebben. Zo hebben veel patiënten slikproblemen, waardoor ze bijvoorbeeld minder gaan eten en gewicht verliezen, of last hebben van te veel speeksel in de mond dat ze moeilijker kunnen wegslikken. Verder is ook obstipatie een veel voorkomende klacht. Bij dergelijke symptomen kan de huisapotheker vaak helpen om de klacht te verhelpen.

→ De ziekte van Parkinson kan je enkel met medicatie behandelen.

FOUT - Op dit ogenblik is er nog geen behandeling die de ziekte van Parkinson geneest. Een combinatie van geneesmiddelen en revalidatie (ook preventief!) helpt om symptomen onder controle te houden en levenskwaliteit te behouden. Kinesithérapie, logopedie, ergotherapie en een juist dieet zijn belangrijke elementen in de behandeling van mensen met parkinson.

→ Met de ziekte van Parkinson mag je autorijden.

FOUT - Dat hangt af van het verloop van de ziekte en in welke mate de aandoening het handelen beperkt. Wanneer je jouw rijbewijs voor het eerst afhaalt, teken je een document waarin je verklaart dat je niet lijdt aan bepaalde aandoeningen. Dat betekent dat iemand die de diagnose van parkinson krijgt, niet gewoon kan blijven rijden. De arts of neuroloog moet een medisch rijgeschiktheidsattest opmaken, waarmee een nieuw rijbewijs met beperkte geldigheidsduur (of met voorwaarden of beperkingen) kan aangevraagd worden bij de gemeente. Indien de neuroloog oordeelt dat rijden niet meer veilig is, moet het rijbewijs binnen vier werkdagen ingeleverd worden bij de gemeente. Blijven rijden zonder die check bij de neuroloog is onveilig en onwettig, bij een ongeval bijvoorbeeld komt de verzekering dan ook niet meer tussen. ■

Moet je altijd zonnecrème smeren?

“Deze zomer ga ik naar zee en wil ik toch een mooi kleurtje opdoen. Mijn huid is vrij mat en ik verbrand bijna nooit. Ik blijf uit de zon tijdens de warmste uren van de dag. Kan ik de zonnecrème dan niet achterwege laten?

Natal V. uit Jette

In België zijn we heel blij als we de zon te zien krijgen. We willen er dan ook maximaal van profiteren. Dat kan je gerust doen als je je maar beschermt. Want uv-stralen kunnen je ogen schaden, de veroudering van je huid versnellen, je huid verbranden en zo huidkanker veroorzaken.

Als je huid wat donkerder getint is dan personen met een zeer bleke huid, verbrand je minder snel. Maar dat betekent niet dat je niet moet smeren. **Uv-stralen brengen ook schade toe aan een matte of reeds gebruinde huid.** En als je geneesmiddelen gebruikt, moet je tevens opletten want sommige medicatie maakt je gevoeliger voor de zon (zie p.6).

WELKE BESCHERMING?

De sterkte van zonnestraling is afhankelijk van verschillende factoren: hoe hoger je je bevindt, hoe sterker de stralen (opgelet

dus in de bergen!). De straling is ook sterker naarmate je je dichterbij de evenaar bevindt. Sneeuw, water en zand weerkaatsen zonnestralen op je huid, wees daar dus aandachtig voor. Tussen 12 uur en 15 uur staat de zon het hoogst in de hemel en kunnen uv-stralen sterker door de huid dringen. Ook een bewolkte hemel laat uv-straling door, dus hou daar rekening mee als je buiten gaat.

Met enkele basisregels geniet je in de zomer met volle teugen zonder grote gezondheidsrisico's. Stel je huid niet te veel onbeschermd bloot aan de zon en hou rekening met de uv-index van de dag. Een index van 3 wordt beschouwd als matig, vanaf 8 spreken we van een zeer hoge uv-index. Vermijd de zon op de warmste uren van de dag en draag een hoed, zonnebril en bedekkende kledij indien nodig.

En vooral: smeer voldoende en frequent zonnecrème. Kies een zonnecrème met een factor die jou voldoende beschermt. Je apotheker kan je helpen om de juiste bescherming te bepalen op basis van je huid en je leeftijd. ■

Wil je ons ook een vraag stellen? Contacteer ons via het e-mailadres redac@apb.be. We beantwoorden jouw vraag met plezier!

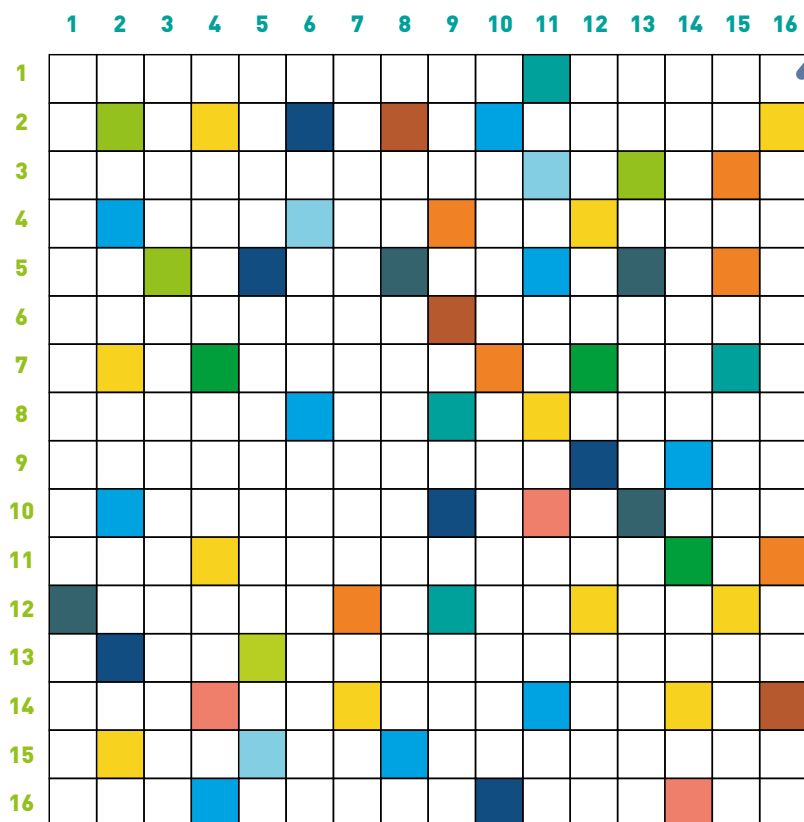


Kruiswoord RAADSEL



Verticaal

1. Desinfectie – Gloednieuw. **2.** Eetbaar bolgewas – Voegwoord – Akkoord.
3. Broos – Chemische verbinding die zorgt voor de informatieoverdracht tussen cellen. **4.** Plechtige besprenkeling – Kleinste gehele getal – Ovaal voorwerp met harde schaal. **5.** Uniek – Hardlooper.
6. Vat – Rinkelen. **7.** Kleding van zusters – Binnen. **8.** Balk – Messing.
9. Religieuze – Plat Indiaas gerezen gistbrood. **10.** Kerel – Zeer grote wurgslang. **11.** Onzichtbare elektromagnetische straling met een golflengte die korter is dan die van violet licht – Grootvader – Japanse vorm van muzikaal drama. **12.** Raad – Bijwoord – Muzieknoot – Officieel document. **13.** Astronomische eenheid – Onderwerp – Ventiel van een koperen blaasinstrument. **14.** Zelfgemaakt drankje – Platina. **15.** Stier – Steunmeubel – Plechtige verklaringen dat men iets zal doen. **16.** Het tekort aan deze neurotransmitter veroorzaakt bewegingstraagheid, stijfheid en trillingen – Tijdens – Tegenwoordig.



Horizontaal

1. Afkick – Onbespreekbaar.
2. Melkklieren. **3.** Inname. **4.** Brede, platte vis – Later – Door trekken getrokken slee – Japanse vechtsport.
5. Hypothetisch continent – Middels – Spil. **6.** Ovulatie – Reizigersdiarree.
7. Verbindt de voet met het been – Voorzetsel. **8.** Oneens – Frans lidwoord – Ingekookt vruchtensap. **9.** Nidatie

van het embryo in het endometrium van de baarmoeder – Zink. **10.** Oude kunstvoorwerpen – Pijnlijke samentrekking die het barenproces inleidt. **11.** Tibetaanse gazelle – Optisch instrument waarmee het inwendige van organen kan worden onderzocht.
12. Kantoorbediende – Zonder energie – Internet Protocol. **13.** Muzieknoot

– Medemensen. **14.** Bederf – Reeds – Wielvormig voorwerp dat kracht overbrengt binnen een machine – Kilotesta. **15.** Volledig verbruikt – Kiemcel – Bewijzen. **16.** Smakeloos – Verschuldigd geld in ontvangst nemen – Gecastreerde ezelhengst – Thans.

Kruiswoord RAADSEL

De oplossing van het kruiswoordraadsel in het vorige nummer (lente 2022)

Even ontspannen en je brein fit houden ...
We hopen dat je het kruiswoordraadsel uit het vorige nummer met succes (en plezier!) hebt ingevuld. Niet alles gevonden? Hier vind je de volledige oplossing!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	T	E	K	O	R	T	M	A	G	N	E	S	I	U	M	
2	O		A		I	A	I	S	A		O		I			
3	E	E	L	T	J	E	S	T	H	R	I	L	L	E	R	
4	V		I		K		T	R	I	O		K		U	R	
5	O	C	U	L	A	T	I	E	O	P		E	I		O	
6	E		M		A		G		O	P	I	O	I	D	E	N
7	R	A		C	R	E	M	E	V		O	K		S	T	
8		D	E		D		A		N	O	O	T		A		W
9	J	E	U	K		S	T	O	E	L		M	A	N	I	E
10	E	R	V	E	N		I		P		K	O	T		N	N
11	U		E	R		E	S	P		P	L	E	T	T	E	N
12	G	A	L	E	I		C		A		O	D	E		S	I
13	D	O		L		C	H	E	M	I	E		S	I		N
14		R	B		B	H		R	E		F	U	T		E	G
15	S	T	U	K		I	P		N	U		I		I		
16		A	G		A	C	C	U		T	E	T	A	N	U	S



Op muggenjacht!

In het kader van een groot wetenschappelijk project, volgen Sciensano en het Instituut voor Tropische Geneeskunde (ITG) de aanwezigheid van exotische steekmuggen in België op. Zo willen ze onder meer bepalen waar de kans het grootst is dat die muggen ons land binnenkomen.

We zoeken specifiek naar de zwart-wit gestreepte tijgermug (**Aedes albopictus**). Die kan na het steken van een besmette persoon, virussen zoals dengue, chikungunya en zika overbrengen naar andere personen. De tijgermug opsporen helpt om de vestiging van de soort bij ons te vertragen, of zelfs te vermijden.

Volgens Sciensano, zoek je "best in de buurt van kleine plassen stilstaand water in je tuin in bloempotten, dakgoten en regentonnen en in autobanden, want daar legt de tijgermug haar eitjes."

EENTJE GEVONDEN?

Maak er een foto van en laad die op via www.MuggenSurveillance.be. Daar vind je info om de tijgermug te kunnen identificeren en tips voor het maken van bruikbare foto's. Vervolgens zullen wetenschappers de soort van de mug bevestigen.

Ogen open en camera in de aanslag!



Lees verder op [apotheek.be](https://www.apotheek.be)

De volgende editie van 'welkom bij je huisapotheker!' ligt in september 2022 in jouw apotheek.