



welkom bij je
huisapotheker!

HERFST 2022

**Geïntegreerde zorg
komt op**

Storende schermen?

DOSSIER

**Beter voorkomen
dan genezen**

www.apotheek.be



**Onderhoud is de
beste bescherming.**

Ook tegen COVID-19.

Behoor je tot een
kwetsbare groep?
Laat je dan zeker
vaccineren tegen COVID-19.



Vlaanderen
is zorg



V.U. Dirk Devolf, administrateur-galgazorg en Gezondheid, Koning Albert II-laan 35 bus 33 1050 Brussel

AGENTSCHAP
**ZORG &
GEZONDHEID**

LAATJEVACCINEREN.BE

Beste lezer,

Deze herfsteditie vormt alweer het laatste nummer van de tweede jaargang van dit tijdschrift ... en tevens het laatste gedrukte exemplaar van 'welkom bij je huisapotheker!'

Jawel, tot onze spijt zullen we dit magazine niet meer in papieren versie in de apotheek aanbieden. Onder meer veranderde leesgewoonten en de prijs van grondstoffen, zoals papier anno 2022, waren doorslaggevend om die beslissing te nemen.

Maar niet getreurd, dit betekent niet het einde van 'welkom bij je huisapotheker!'

Via **apotheek.be** en **in de apotheek** kan je blijven rekenen op toegankelijke en betrouwbare informatie over gezondheid en geneesmiddelen. Aarzel dan ook niet om je apotheker aan te spreken met gelijk welke vraag over je gezondheid of welzijn. Hij is er om je te informeren, te adviseren, te helpen en te luisteren.

In dit nummer delen we nog wat inzichten over een goede slaaphygiëne, cosmetica, de voordelen van meditatie, een gezond gebruik van schermen, oorzaken van jicht en het belang van jouw geïnformeerde toestemming. We vertellen je in ons dossier ook over hoe je apotheker jouw gezondheid preventief ondersteunt, en leiden je rond op apotheek.be.

Veel leesplezier!



welkom bij je huisapotheker!

Jaargang 2, september 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, 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 september 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



8 – 9

Storende schermen?



18 – 19
Mediteer

22 – 25 **Geïntegreerde zorg komt op**

In België genieten steeds meer patiënten van geïntegreerde zorg. Wat houdt dat in? Dat vertelt ons Pascal Godfirnon, die de vele voordelen van deze aanpak heel goed kent.



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

Beter voorkomen dan genezen

De aandacht voor preventie groeit. Door hun specifieke positie in ons zorgsysteem en het vertrouwen dat ze genieten bij de bevolking, worden apothekers opgeroepen om daar een belangrijke rol in op te nemen. Hun stijgende betrokkenheid op het vlak van vaccinatie is daarvan een mooi voorbeeld.


11 – 17

En verder ...

6 – 7

Een herfstbooster tegen COVID-19
Geneesmiddel niet op voorraad?
Maak je niet boos!
Heb je recht op de maximumfactuur?
Met aandacht voor jouw gezondheid

10

Cosmetica in de apotheek

20 – 21


Slaap je slecht?

26

Vraag van de lezer

Hoe kan een apotheker aan de kust zien dat ik regelmatig ontstekingsremmers gebruik?


27 – 30

Apotheek.be steekt in een nieuw jasje!

31 – 32

Kan je maagpijn als ongewenste bijwerking vermijden?

33

Feit of fabel?

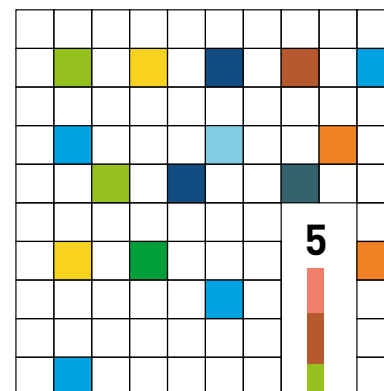
Jicht krijg je van te veel overvloedige maaltijden, alcohol en zure voeding


34

Samen voor meer veerkracht

35

Oplossing kruiswoordraadsel



Een herfstboostertegen COVID-19



Willen we een nieuwe golf van covidbesmettingen voorkomen in de winter, dan is een extra dosis van het coronavaccin aanbevolen volgens de Hoge Gezondheidsraad en de Taskforce vaccinatie in ons land. Daarom heeft de Interministeriële Conferentie Volksgezondheid beslist om een 'herfstboostert' tegen COVID-19 aan te bieden.

Als eerste worden de **risicogroepen** uitgenodigd: 65-plussers, mensen met een verzwakte immuniteit en iedereen die werkt in de zorgsector (ook als niet-zorgverlener). Daarna krijgen alle **andere volwassenen** een uitnodiging om zich te laten vaccineren. Zij worden uitgenodigd volgens dalende leeftijd. Jongeren en kinderen **onder de 18 jaar** kunnen nog geen herfstvaccin krijgen, tenzij ze wegens gezondheidsproblemen een hoger risico hebben op ernstige ziekte door COVID-19.

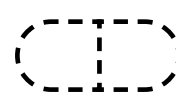
De huidige coronavaccins beschermen nog goed tegen ernstige COVID-19, maar zoals bij alle vaccins neemt die bescherming af in de loop van de tijd. Een herfstboostert die is aangepast aan een nieuwe omikron-variant **geeft jouw immuniteit een 'boost'** en vermindert je kans op ernstige ziekte of ziekenhuisopname door het coronavirus. Je beschermt er nog steeds jezelf én anderen mee, en zo help je ook om de druk op ons gezondheidssysteem te verlichten.

MIX VAN MAATREGELEN

Vaccineren beschermt zeer goed tegen ernstige ziekte, maar voorkomt geen besmetting. De beste bescherming bestaat dan ook uit een combinatie van de gekende maatregelen: **vaccineren + testen + ventileren + mondkmasker!**

Geneesmiddel niet op voorraad? Maak je niet boos!

Heb je ook de indruk dat veel mensen sinds corona sneller boos worden? De Nederlandse apothekers trokken deze zomer aan de alarmbel ...



Uit een enquête van de Nederlandse apothekersorganisatie KNMP blijkt dat gefrustreerde en agressieve patiënten de belangrijkste reden zijn voor apothekemedewerkers om van job te veranderen. Bijna 3 op de 4 apothekers zegt dat ze dagelijks een boze klant over de vloer krijgen en ruim 40% heeft wekelijks te maken met verbale en zelfs fysieke agressie. Die agressie komt onder meer doordat klanten geregeld te horen krijgen dat hun medicatie niet op voorraad is.

Ook in ons land reageren steeds meer patiënten gefrustreerd door de lange onbeschikbaarheid van sommige geneesmiddelen. Een Limburgse apotheker sloot deze zomer zelfs de deuren nadat iemand haar verrot gescholden had. Dat geneesmiddelen soms niet beschikbaar zijn, heeft vaak te maken met **logistieke problemen** of met een vertraging in de **productie**. Ook voor de apothekers zelf is dit een bron van frustratie. Ze zijn er elke week verschillende uren mee bezig om een oplossing te vinden voor hun patiënten.

Heb je recht op de maximumfactuur?

Het ziekenfonds houdt bij hoeveel remgeld (of eigen bijdrage) jouw gezin per jaar betaalt aan dokters, tandartsen, het ziekenhuis, medicatie, kinesist, enz. Om gezinnen te beschermen tegen hoog oplopende medische kosten, bestaat er een 'remgeldplafond' of maximumfactuur (MAF). Zodra je gezin dat plafond heeft bereikt, betaalt je ziekenfonds de rest van het jaar de remgelden automatisch terug. Je hoeft daar zelf niets voor te doen. In de apotheek moet je dan voor de meeste terugbetaalde geneesmiddelen geen remgeld meer betalen.

Het remgeldplafond hangt af van het netto belastbaar gezinsinkomen van twee jaar geleden. Sinds dit jaar is het plafond voor de laagste gezinsinkomens (**tot 11.200 € in 2020**) verlaagd van 450 tot **250 €**. Bijna 100.000 gezinnen zullen van die maatregel profiteren. In totaal krijgen ongeveer 650.000 gezinnen in ons land een deel van hun remgeld terugbetaald dankzij de maximumfactuur. Jouw gezin omvat alle personen die op 1 januari officieel onder hetzelfde dak wonen.

Inkomensschijven	Maximumbedragen
van 0,00 tot 11.120,00 €	250,00 €
van 11.120,01 tot 19.894,05 €	506,79 €
van 19.894,06 tot 30.583,38 €	732,03 €
van 30.583,39 tot 41.272,75 €	1.126,20 €
van 41.272,76 tot 51.516,72 €	1.576,68 €
vanaf 51.516,73 €	2.027,16 €

Met aandacht voor jouw gezondheid

Ook in de herfst besteden we aandacht aan onze gezondheid en de zorgverleners die mee ons welzijn ondersteunen! Wereldwijd en ook in ons eigen bescheiden landje zijn er themadagen, -weken of speciale evenementen die gezondheid en welzijn in de kijker plaatsen. Wat staat er zoal op het programma?

1 tot **10** okt. **Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid**

20 okt. **Dag tegen kanker**

29 okt. **Wereld Beroerte Dag**

14 nov. **Wereld Diabetes Dag**

1 dec. **Wereld Aids Dag**



Psst, ook interessant: van 5 tot 15 oktober organiseren we in België de Week van de Fair Trade. Doe jij ook mee? Want een wereld waarin eerlijk handel wordt gevoerd, is een gezonde wereld!

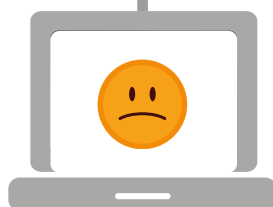
Storende schermen?

Studies tonen aan dat de tijd die we spenderen met onze neus op een scherm, steeds meer wordt. Niet alleen bij volwassenen, maar ook bij kinderen – en steeds op jongere leeftijd. Geconnecteerd zijn geeft velen onder ons plezier en vrijheid, maar voortdurend blootgesteld worden aan een scherm heeft ook minder aangename gevolgen. Bij buitensporig gebruik kunnen schermen fysieke, psychologische en sociale problemen veroorzaken. Veel hangt ook af van hoe je als persoon bent. Mensen die psychisch iets kwetsbaarder zijn, kunnen sneller negatieve impact ondervinden van schermtijd. Wat zijn mogelijke schadelijke effecten? En hoe creëer je een gezond evenwicht?



Buitensporige schermtijd kan een impact hebben op ...

- Je **welzijn**: je verliest zelfvertrouwen, je bent gevoeliger voor stress, angst en depressie.
- **Afhankelijkheid**: door het 'beloningssysteem' in je brein te activeren, kan het gebruik van schermen, internet en sociale media verslavend werken.
- **Gevoelens van isolement**: digitaal sta je dichterbij anderen dan ooit tevoren, maar schermgebruik kan er ook voor zorgen dat je sociaal leven in de realiteit eronder gaat lijden.
- Je **breinfuncties**: je cognitieve, emotionele en motorische ontwikkeling kunnen gehinderd worden.
- Je **zicht**: het licht van schermen versnelt de veroudering van de retina, en kan ook droge of vermoeide ogen veroorzaken, of bijziendheid verergeren.
- Je **slaap**: het blauwe licht van schermen verhindert de productie van het 'slaaphormoon' melatonine. Schermen zijn te vermijden voor een goede slaaphygiëne (zie blz. 20-21 voor meer info).
- Je **houding**: door een groot deel van je dag zittend door te brengen, aan een bureau of in de zetel, kan je je lichaam in een verkeerde houding dwingen die pijnlijke spanning veroorzaakt in je nek, rug, schouders of bovenarmen.
- Je **lichamelijke conditie**: al kijkend op je scherm, beweeg je nauwelijks de rest van je lichaam. Dat kan cardio-vasculaire problemen of overgewicht veroorzaken.



Gezond schermgebruik

Anno 2022 ban je schermen niet meer uit het dagelijkse leven. Hoe kan je ze op een gezonde manier gebruiken en schadelijke effecten beperken?



- Maak duidelijke afspraken rond schermtijd, zeker met kinderen en adolescenten. Spreek samen een redelijke tijd af. Gebruik eventueel ook een app om op te volgen hoeveel tijd je dagelijks op je smartphone spendeert. De eerste stap is vaak beseffen hoeveel uur precies je iedere dag kwijt bent aan schermtijd.
- Ban schermen uit de slaapkamer en twee uur voor bedtijd.
- Informeer je over een juiste ergonomische houding om langdurig aan een bureau te werken. Je stoel en bureau moeten op de juiste hoogte staan zodat je een correcte houding kan aannemen, en je rug wordt ondersteund.
- Sta regelmatig op en wandel even rond als je langdurig werkt aan een bureau. Neem ook een halfuurtje de tijd om matig actief te bewegen. Zo hou je je lichaam in conditie.
- Ga regelmatig een luchtje scheppen. Zo combineer je meteen wat lichaamsbeweging met frisse lucht en minder schermtijd.

Geef deze eenvoudige tips een kans en integreer ze in je dagelijkse routine. Zo creëer je een gezond evenwicht in het gebruik van schermen in je leven. ■



Verbinding in tijden van afzondering

Misschien heb je het thuis zelf ook ondervonden, maar schermen zijn niet helemaal weg te zetten als *des duivels*. Tijdens de opeenvolgende *lockdowns* waarin we ons in het begin van de coronacrisis bevonden, konden ze net voor die verbinding zorgen waar velen van ons toen naar snakten. Schermen hielden toen net sociale relaties in stand. Veel jongeren hielden bijvoorbeeld ook contact via videospelletjes, en konden zich tegelijk ontspannen in die stresserende tijden. Van videospellen kunnen ze overigens ook nog wat opsteken. Verschillende studies tonen aan dat gamen bepaalde cognitieve functies (inzicht, samenwerking ...) kan helpen ontwikkelen. Ook hier geldt dus het devies: **alles met mate!**

Cosmetica in de apotheek

Een *fond de teint*, hydraterende crème, lippenstift ... Cosmetica en verzorgingsproducten kunnen een directe invloed hebben op je gezondheid. Daarom worden ze ook aangeboden in de apotheek, zodat je apotheker je kan helpen om de juiste producten te kiezen.

EXPERTISE EN KWALITEITSGARANTIE

De shampoo, oogschaduw en make-upremover die je dagelijks gebruikt, beïnvloeden je welzijn. Cosmetica en huidverzorging hebben een effect op je lichaam, en dus ook op je gezondheid.

Steeds meer mensen stellen zich vragen bij de samenstelling van hun schoonheidsproducten, en gaan na welk effect de ingrediënten kunnen hebben op het milieu en op de eigen gezondheid. Koop je je cosmetica in de apotheek, dan ben je zeker dat je kwalitatieve producten koopt en krijg je er het advies van je apotheker bij. Je apotheker kan op basis van zijn of haar expertise vragen beantwoorden over de samenstelling van producten en je informeren in functie van jouw specifieke behoeften.

ZORG DRAGEN VOOR JE HUID

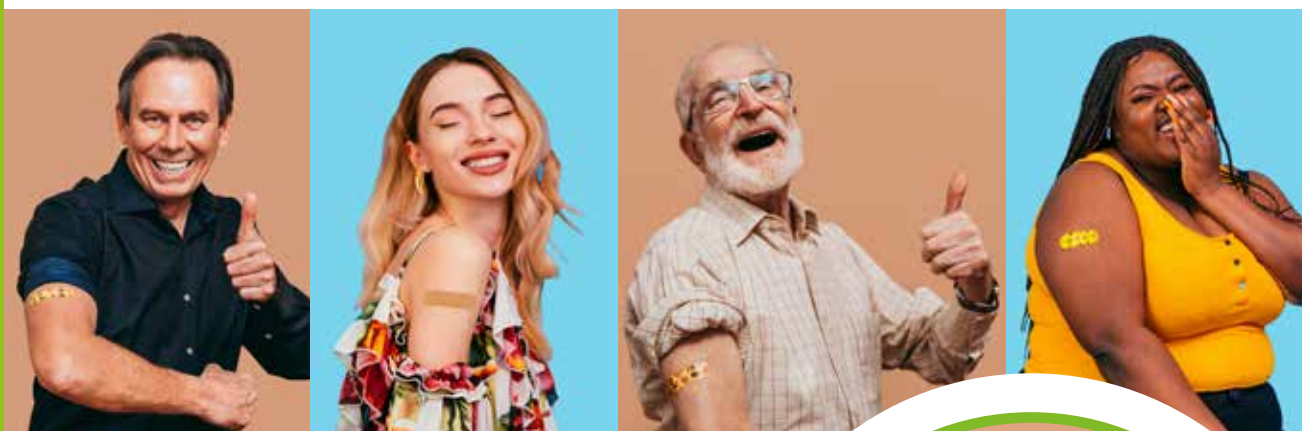
Als je problemen hebt met je huid of je hebt allergieën, dan is het advies van je apotheker nog belangrijker. Het aanbod in de apotheek is bovendien afgestemd op verschillende situaties en behoeften.

In de apotheek vind je ook schoonheidsproducten met zonbescherming in. Heb je een vette, normale, droge of atopische huid? Last van acné? Met de juiste producten houd je je huid gezond en kan je acné bijvoorbeeld verminderen. Voor mensen met eczema of psoriasis zijn er shampoos en zeep die de huid niet irriteren. En bij allergie gaat je apotheker op zoek naar een product dat het ingrediënt waarvoor je allergisch bent, niet bevat.

En zo zijn er nog tal van schoonheidsproducten: make-up die aangepast is voor lenzendragers, nagellak die de nagels versterkt, lippenstift die hydrateert, antiroos shampoo ... In de apotheek combineer je esthetiek en gezondheid! ■



Beter voorkomen dan genezen



Deze wijze spreuk bestaat al langer dan vandaag, en toch wordt ze maar zelden toegepast of vooropgesteld in ons gezondheidsbeleid. Gelukkig is er evolutie en groeit de aandacht voor preventie. Door hun specifieke positie in ons zorgsysteem en het vertrouwen dat ze genieten bij de bevolking, worden apothekers opgeroepen om daar een belangrijke rol in op te nemen. Hun stijgende betrokkenheid op het vlak van vaccinatie is daarvan een mooi voorbeeld.



Preventie boven alles!

Jouw apotheker oefent een beroep uit dat de voorbije decennia wellicht één van de meest sterke evoluties heeft meegemaakt. Apothekers zijn historisch gezien een bereider en specialist van geneesmiddelen, maar ze werden ook enige tijd beschouwd als simpele verkoper van farmaceutische producten. Geleidelijk aan hebben ze hun activiteit vergroot en hun competenties uitgebreid om volwaardige zorgverstrekkers te worden, complementair aan huisartsen, thuisverpleegkundigen en andere zorgverstrekkers in de eerstelijnszorg.

Zo zijn apothekers al jarenlang betrokken bij preventie. Ze sensibiliseren over een resem risicofactoren (blootstelling aan de zon, gebrek aan beweging, alcoholgebruik ...); ze organiseren of nemen deel aan tal van initiatieven en campagnes die een gezond leven promoten (rookstop, evenwichtige voeding, het belang van fysieke activiteit ...); ze dragen bij aan vroegtijdige opsporing van bepaalde ziekten (diabetes, darmkanker ...); ze promoten vaccinatie; ze waken over een goed gebruik van geneesmiddelen (een gesprek GGG astma kan astmapatiënten helpen om hun aandoening onder controle te houden bijvoorbeeld) ... Misschien biedt jouw apotheker zelfs specifieke dienstverlening voor vrouwen die zwanger zijn (of dat wensen), voor mensen die gewicht willen verliezen, of voor mensen die willen stoppen met roken ...? Informeer je!

EEN IDEALE POSITIE

In de toekomst zou de rol van de apothekers in preventie nog moeten uitbreiden en gevarieerder worden. Waarom? Omdat ze een ideale positie hebben in ons zorgsysteem die hen toelaat om efficiënte acties te ondernemen, en initiatieven van andere zorgverstrekkers ondersteunen of versterken. Apothekers staan dicht bij hun patiënten, hebben regelmatig contact met hen en genieten hun vertrouwen. Ze zijn gemakkelijk toegankelijk voor de ganse bevolking, en kunnen zo een zeer breed publiek bereiken, ook mensen die gezond zijn en/of (nog) geen arts raadplegen.

De voorbije jaren hebben verschillende screeningprojecten in de apotheek ervoor gezorgd dat (pre)diabetes is opgespoord bij mensen die zich niet ziek voelden. Zij konden naar de arts doorverwezen worden voor een geschikte behandeling. Ook de covidcrisis liet duidelijk zien dat apothekers zich snel kunnen mobiliseren en effectief bijdragen aan het informeren en sensibiliseren van de bevolking, en ook het beschermen van de mensen door te testen en te vaccineren.



Wist je dat?

Pas in mei 2006 is de notie 'farmaceutische zorg' gedefinieerd in de Belgische wetgeving. Die zorg, die verleend wordt door apothekers, "is erop gericht om op een continue wijze het gebruik van geneesmiddelen te verbeteren en de levenskwaliteit van de patiënt te bewaren of te verbeteren." Ze houdt dus een preventieve dimensie in, doordat ze problemen verbonden aan het gebruik van geneesmiddelen moet voorkomen. In de praktijk houdt die preventieve rol van apothekers wel wat meer in dan enkel het goed gebruik van geneesmiddelen.

Wat is preventie?

Het gezondheidssysteem in ons land is sterk gebaseerd op curatieve zorg, op de behandeling van gezondheidsproblemen. De covidcrisis heeft ons wakker geschud en het cruciale belang van preventie voor de volksgezondheid terug onder de aandacht gebracht. Maar wat wordt precies bedoeld met preventie?

Volgens de definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie gaat het om het geheel van maatregelen die erop gericht zijn om ziekten, accidenten en handicaps te voorkomen of het aantal en de ernst ervan te verminderen. Die maatregelen worden ingedeeld in drie niveaus:

- Vooraf: om het voorkomen van de ziekte te verhinderen (door vaccinatie bijvoorbeeld, maar ook door de strijd tegen luchtvervuiling, een verbod op kankerverwekkende stoffen, de inrichting van groene zones of het beoefenen van fysieke activiteit ...).
- Bij het begin van de ziekte: om haar evolutie af te remmen of te stoppen, of de duur ervan te beperken (door vroegtijdige opsporing bijvoorbeeld).
- Tijdens de ziekte: om het risico op hervat, complicaties of blijvende beperkingen te verminderen, en om de levenskwaliteit te verbeteren (door een goed gebruik van geneesmiddelen op te volgen, bijvoorbeeld).

VACCINATIE: een sterk preventief wapen

Van alle maatregelen die een ziekte kunnen verhinderen, is vaccinatie zonder twijfel een van de meest efficiënte. De opkomst van Sars-Cov2 heeft het nog bewezen: je laten vaccineren is de beste manier om je te wapenen tegen zeer besmettelijke ziekten.

De veralgemening van vaccinatie heeft sinds de jaren 1950 ertoe geleid dat de pokken zijn uitgeroeid, dat poliomyelitis verdwenen is uit Europa en dat ook andere zwaar besmettelijke ziekten, zoals difterie, tuberculose, kinkhoest en mazelen hier bijna compleet geëlimineerd zijn. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie worden jaarlijks daardoor 2 tot 3 miljoen overlijdens vermeden. En volgens een eerste grootschalige studie zouden de vaccins tegen COVID-19 sinds hun introductie al 19,8 miljoen overlijdens hebben voorkomen.

Apothekers hebben in België, net zoals in andere landen, actief bijgedragen aan de vaccinatiecampagnes tegen COVID-19. Eerst door de bevolking te sensibiliseren voor het nut van vaccinatie en door te strijden tegen verkeerde informatie en *fake news* erover, daarna door de dosissen van het vaccin voor te bereiden in de vaccinatiecentra en nadien

door aan de bevolking de mogelijkheid om zich te laten vaccineren in de apotheek, aan te bieden.

Deze herfst mobiliseren de apothekers zich opnieuw, niet enkel in het kader van een nieuwe vaccinatiecampagne tegen covid, maar ook om de vaccinatiegraad voor twee ziekten waarvan de risico's voor sommige bevolkingsgroepen soms onderschat worden, te versterken: pneumokokken en seizoensgriep.

Opgelet voor gevaar!

Verschillende besmettelijke ziekten zijn zo zeldzaam geworden bij ons, dat sommigen hun gevaar onderschatten en het belang van vaccinatie tegen die ziekten in twijfel trekken. Het *fake news* erover is zelfs breed verspreid geraakt. Daardoor hebben verscheidene Europese landen de voorbije jaren te maken gekregen met opflakkingen van mazelen, terwijl er een zeer efficiënt vaccin tegen bestaat.

Hoed je voor pneumokokken!

Een infectie met pneumokokken komt vaak voor en is niet onschuldig. Vaccinatie is vandaag het beste middel om je te beschermen, overdracht van pneumokokken onder de bevolking tegen te gaan en het aantal ziekenhuisopnames te doen dalen.

Bij mensen in goede gezondheid, zijn pneumokokken meestal onschadelijk. Bij mensen die kwetsbaarder zijn (zoals jonge kinderen en oudere mensen) kunnen ze echter zeer agressief zijn en potentieel zeer ernstige infecties veroorzaken. Ze kunnen leiden tot oorontsteking, meningitis, long- of keelontsteking of sepsis (een algemene infectie door een bacterie in het bloed).

BIJ EEN KIND

Vanwege de ernst van infecties die pneumokokken kunnen veroorzaken, is vaccinatie tegen pneumokokken aanbevolen voor alle zuigelingen vanaf de leeftijd van twee maand. De overheid neemt de kost daarvan volledig op zich.

EN BIJ EEN VOLWASSENE?

Vanaf 50 jaar verhoogt het risico op een infectie die veroorzaakt wordt door een pneumokok. Dat risico stijgt bovendien sterk vanaf de leeftijd van 60 jaar. Men schat dat het risico op overlijden na een pneumokokkeninfectie bij mensen van ouder dan 50 jaar, 1 op de 5 bedraagt. Bovendien groeit in verscheidene Europese landen de resistentie van de pneumokok tegen antibiotica die worden gebruikt ter behandeling van een longontsteking. De Hoge Gezondheidsraad beveelt dus vaccinatie van risicopersonen aan.

VRAAG ADVIES AAN JE APOTHEKER

Is jouw immuunsysteem verzwakt? Ben je ouder dan 50 jaar en heb je een chronische aandoening? Ben je in goede gezondheid, maar ouder dan 65 jaar? Dan maak je deel uit van de doelgroep voor vaccinatie. Twijfel je, of heb je vragen over infecties die door pneumokokken veroorzaakt worden of over het vaccin, vraag dan advies aan je apotheker. Hij of zij zal de tijd nemen om je te antwoorden.

Pneumo ... watte?

Een pneumokok, of *Streptococcus pneumoniae*, is een bacterie die behoort tot de natuurlijke flora van de slijmvliezen en die zich graag nestelt ter hoogte van de luchtwegen (keel, neus en slokdarmhoofd). De bacterie verspreidt zich voornamelijk via onzichtbare vochtdruppels in de lucht door hoesten of niezen.



Heb je vragen over je vaccinatieschema? Ben je niet zeker dat je up-to-date bent? Wil je weten wanneer je opnieuw een vaccin nodig hebt tegen tetanus? Kom je in aanmerking voor een vaccin tegen het apenpokkenvirus? Spreek je apotheker erover aan!

Je laten vaccineren tegen griep?

Griep wordt vaak gebanaliseerd, maar het is nochtans geen onschuldige infectie. Seizoensgriep is zeer besmettelijk en kan ernstige complicaties veroorzaken, vooral bij oudere of kwetsbare mensen. Terwijl er een simpele en effectieve manier bestaat om je te beschermen.

WAT IS GRIEP?

Seizoensgriep is een infectie van de luchtwegen die veroorzaakt wordt door het influenzavirus. De voornaamste symptomen zijn hoge koorts (koude rillingen), een gevoel van malaise en vermoeidheid, stijve en pijnlijke spieren, en hoofdpijn. Vaak komt er ook hoest en een lopende neus bij.

Voor de meeste mensen in goede gezondheid volstaat een week om te genezen van griep. Maar bij de meest kwetsbare personen kunnen ernstige complicaties ontstaan (longontsteking, bronchitis en bronchiolitis). In sommige gevallen leiden die complicaties tot de dood. Griep kan ook een aantal chronische ziekten zoals diabetes verergeren. Daarom is het aanbevolen dat risicopersonen zich ieder jaar laten vaccineren om zich te beschermen tegen deze complicaties.



VRAAG RAAD AAN JE APOTHEKER

Is vaccinatie tegen griep aanbevolen voor jou? Wanneer moet je je prik halen? Is het vaccin veilig? Aarzel niet om jouw vragen te stellen aan jouw apotheker die ze graag zal beantwoorden. **Je apotheker kan jou ook meteen jouw vaccin afleveren,** zonder voorschrift van je arts. Zo hoef je enkel een afspraak te maken bij je arts voor toediening van het vaccin.

Een financieel duwtje in de rug

Om de vaccinatie tegen griep te ondersteunen, wordt het vaccin grotendeels terugbetaald als je behoort tot één van de risicogroepen (zwangere vrouwen, personen ouder dan 65 jaar, personen met een chronische aandoening, personen met overgewicht (BMI hoger dan 35), personen die werken in de zorgsector, etc.) of als je tussen 50 en 65 jaar oud bent.



Respecteer de hygiënemaatregelen

Het influenzavirus wordt snel overgedragen van de ene persoon op de andere, met name door kleine onzichtbare vochtdruppeltjes die in de lucht worden geblazen wanneer we niezen. Door de maatregelen tegen de verspreiding van COVID-19 toe te passen, verhinder je ook de verspreiding van griep. Denk eraan wanneer ze in ons land aankomt!

De apotheker vaccineert

Traditioneel was de rol van de apotheker op het vlak van vaccinatie beperkt tot het informeren en sensibiliseren van de bevolking en de doelgroepen. Sinds enkele jaren kan je apotheker je rechtstreeks een griepvaccin afleveren, zonder voorschrift van de arts. Het feit dat je niet meer eerst bij je arts langs moet, vergemakkelijkt de toegang tot het vaccin. Zo kunnen meer mensen bereikt worden en versterkt de vaccinatiegraad in ons land ... wat de verspreiding van griep tegengaat.

EEN BELANGRIJKE EVOLUTIE ...

Omwille van die redenering, zijn apothekers sinds maart van dit jaar ook wettelijk toegelaten om het vaccin tegen COVID-19 af te leveren en toe te dienen in de apotheek. Een première in België, dat het voorbeeld volgt van vele andere landen. Bij onze Franse burens vaccineren apothekers zelfs al enige jaren – na de nodige opleiding te hebben gevolgd uiteraard – tegen griep. Dat nieuwe vaccinatiekanaal van de apotheek, dat complementair is aan dat van de artsen, kan helpen om veel mensen te bereiken die zich eerder nooit lieten vaccineren. En dus ook om de vaccinatiegraad gevoelig te verhogen.

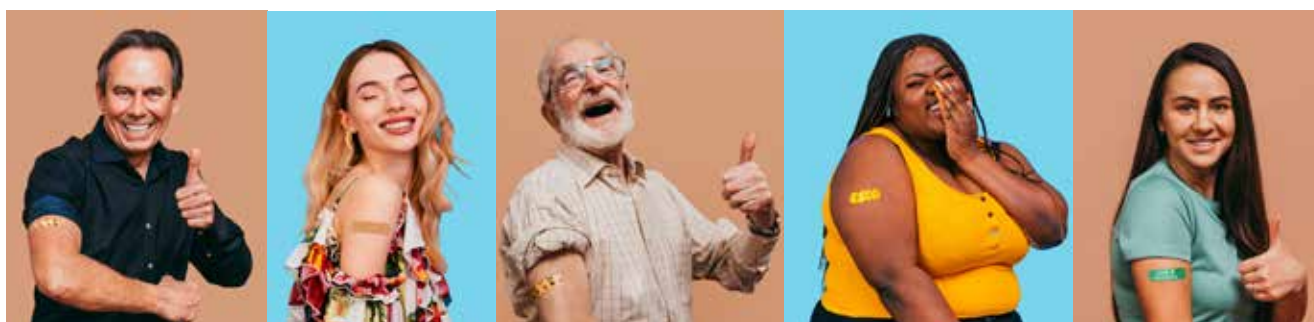
... OM VACCINATIE TOEGANKELIJKER TE MAKEN

In Frankrijk is vaccinatie in de apotheek zodanig een succes, dat de Franse overheid beslist heeft om de toelating om te vaccineren voor apothekers uit te breiden tot alle vaccins die bestemd zijn voor de volwassen bevolking. Het vertrouwen dat apothekers genieten bij de bevolking, hun nabijheid en grote toegankelijkheid maken hen de voorkeurspartner voor vaccinatie-campagnes. ■

Waar kan je je laten vaccineren tegen COVID-19?

In Vlaanderen word je uitgenodigd om een vaccin te krijgen in de vaccinatiecentra. In Brussel worden verschillende apotheken ingeschakeld om te dienen als aanvullend vaccinatiekanaal, naast de vaccinatiecentra en artsen. Alle informatie voor Vlaanderen vind je op www.laatjevaccineren.be. Voor Brussel kan je de nuttige informatie terugvinden op <https://coronavirus.brussels/nl/vaccinatie-covid-menu/waar-kan-ik-me-laten-vaccineren>.

*Ik ben
gevaccineerd,
jij ook?*

JE APOTHEKER ADVISEERT ... Mediteer

Mediteren, iets voor *zweverige types*? Verre van! Bij het ontwaken, in de metro of tijdens je lunchpauze: regelmatig zo'n bewust moment nemen voor jezelf kan veel betekenen voor je welzijn. Maak het jezelf comfortabel, adem bewust in en uit, breng je aandacht volledig naar het hier en nu ... en ervaar de voordelen van meditatie voor je gezondheid!

Wist je dat? Sommige ziekenfondsen betalen je het gebruik van enige meditatie-apps gedeeltelijk terug.

Dagelijks mediteren ...



Versterkt je **immuunsysteem**



Versterkt het **geheugen** en de **concentratie**



Reduceert **pijn**



Vertraagt het **verouderingsproces**



Verbeterd de **slaapkwaliteit**



Verlaagt het **cortisol-gehalte** in het bloed en vermindert **stress**



Werkt tegen **verslaving**



Reguleert de **bloeddruk**



Bestrijdt **depressie** en helpt **emoties regelen**



Verhoogt het **energieniveau**



Slaap je slecht?

Heb jij moeite om in slaap te vallen of kan je moeilijk doorslapen? Je bent zeker niet alleen, want ongeveer 1 op de 3 Belgen krijgt te maken met slaapproblemen. Zijn die tijdelijk en ervaar je weinig last tijdens de dag, dan hoef je je niet meteen ongerust te maken. Slaap je echter langdurig slecht en voel je je overdag ook erg moe, prikkelbaar en kan je je moeilijk concentreren? Dan spreken we van een groter probleem dat het waard is om even nader te onderzoeken.

Stress, angst, een onregelmatig leefpatroon, reizen doorheen verschillende tijdszones, onderliggende aandoeningen ... slapeloosheid kan om tal van redenen veroorzaakt worden. Ook bepaalde geneesmiddelen zoals anti-depressiva kunnen slaapproblemen creëren. Om de ware reden(en) van slaapproblemen te achterhalen, is het belangrijk om je huisarts – en indien je medicatie gebruikt, ook je apotheker – aan te spreken om samen op zoek te gaan naar de oorzaak.

Een goede methode om dat te doen, is een **slaapdagboek**. Daarin noteer je alle informatie over je slaap: onder andere wanneer en hoe lang je hebt geslapen, hoe vaak je wakker geworden bent en hoe lang dat duurde, of je vlot ingeslapen bent, maar ook info over fysieke activiteiten, eten en drinken, eventueel gepieker, etc. Zo krijgen jouw zorgverleners een duidelijk zicht op jouw slaappatroon en wordt het makkelijker om de aard van jouw slaapprobleem op te sporen.

SLAAPHYGIËNE

Om slaapproblemen op te lossen, wordt er eerst gekeken naar een goede slaaphygiëne. Dat is een verzamelnaam voor een aantal zaken in je dagelijks leven, gedrag en slaapomgeving die een **goede nachtrust** bevorderen. Wat een goede nachtrust maakt, verschilt uiteraard van persoon tot persoon – niet iedereen heeft 8 uur slaap nodig om uitgerust te zijn. Maar met een goede slaaphygiëne, maak je het je lichaam alvast makkelijker om vlot over te schakelen tussen je 'waak-' en 'slaapsysteem', en daalt de kans dat je volledig wakker wordt tussen twee slaapcycli door.



Slaapcyclus

Een 'normale' nachtrust bevat ongeveer 4 tot 5 slaapcycli. Na elke cyclus ontwaakt je lichaam even (te kort om het je te herinneren) om dan terug aan de volgende cyclus te beginnen. Iedere cyclus bevat verschillende fasen die je van inslapen brengt tot diepe slaap en vervolgens de REM-slaap. Meer info? www.geestelijkgezondvlaanderen.be/slaapstoornissen



Bevordert de nachtrust:

- ✓ Beweeg voldoende, maar sport niet in de uren voor je gaat slapen
- ✓ Hou je biologische klok stabiel met buitenlucht en daglicht
- ✓ Creëer regelmaat in het uur waarop je gaat slapen en opstaat, ook in het weekend
- ✓ Zorg voor een ontspannend slaapritueel
- ✓ Hou je slaapomgeving koel, rustig en donker
- ✓ Hou een bewust piekermoment overdag



Nadelig voor de nachtrust:

- ✗ Beeldschermen in de slaapomgeving of vlak voor het slapengaan
- ✗ Opwekkende middelen (cafeïne, nicotine ...) en alcohol in de uren voor je gaat slapen
- ✗ Gaan slapen met een volle of een lege maag
- ✗ Wakker in bed blijven liggen (sta even op als je langer dan een halfuur wakker blijft)
- ✗ Een wekker in het zicht

IS MEDICATIE NODIG?

Slaap- en kalmeermiddelen kunnen nuttig zijn voor bepaalde patiënten. Ze werken snel en verlichten dus snel symptomen. Maar ze bieden geen duurzame oplossing want ze behandelen de oorzaak van de problemen niet, en bij gebruik kan er gewenning en verslaving optreden.

Op de lange termijn zijn een gezonde levensstijl en bepaalde niet-medicamenteuze alternatieven meer effectief. Dat kan bijvoorbeeld therapie in een slaapcentrum of meditatie zijn. Soms kunnen preparaten die bijvoorbeeld valeriana of melatonine bevatten, ook helpen. Dat hangt opnieuw af van de aard van het slaapprobleem.

MELATONINE

Het lichaamseigen hormoon melatonine speelt een rol in je slaap-waakritme. Wanneer het donker wordt, maakt je lichaam extra melatonine aan en word je slaperig. Het licht van beeldschermen ontregelt die natuurlijke productie. Bij sommige mensen leidt dat tot slaapproblemen en volstaat het dus om geen beeldschermen te gebruiken in

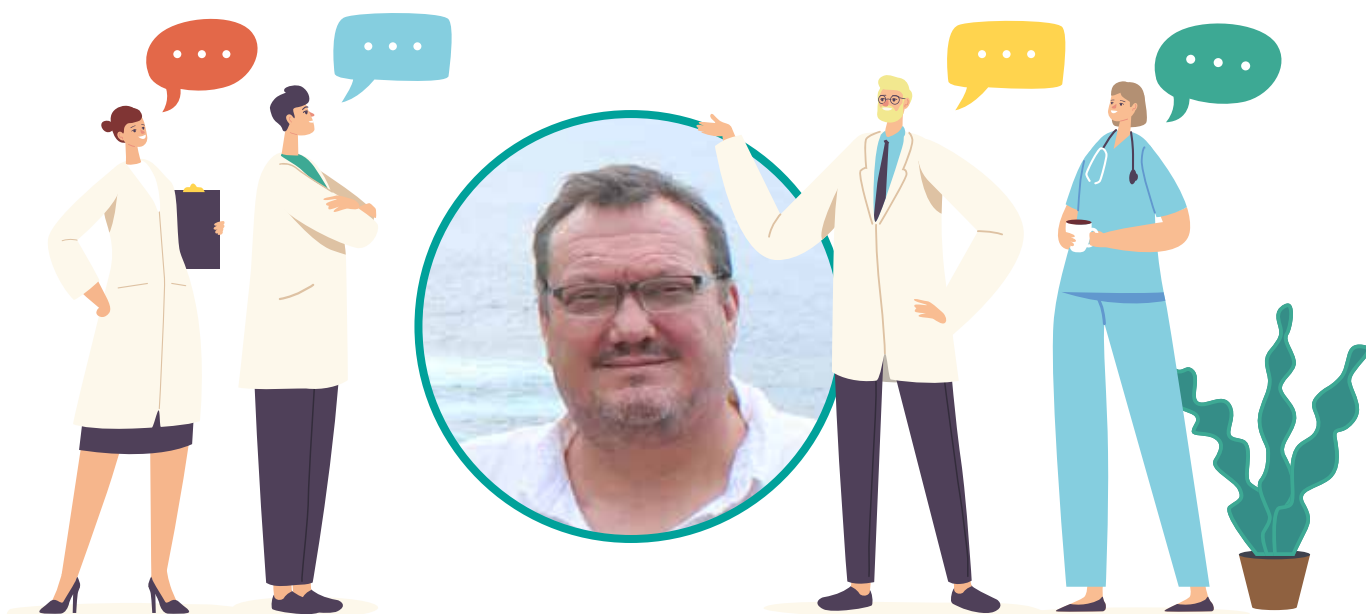
de uren voor het slapengaan. Preparaten die melatonine bevatten, zouden volgens bepaalde studies voor sommige mensen met slaapproblemen, bijvoorbeeld ten gevolge van een jetlag, werkzaam kunnen zijn. ■



Heb je al enkele weken slaapproblemen en verandert een goede slaaphygiëne daar niet veel aan? Praat erover met je arts en/of apotheker voor een behandelplan dat bij jou past.



Geïntegreerde zorg komt op



In België genieten steeds meer patiënten van geïntegreerde zorg. Wat houdt dat in? Dat vertelt ons **Pascal Godfirnon**, die lijdt aan de auto-immuunziekte sclerodermie. Geïntegreerde zorg verbetert zijn levenskwaliteit en heeft nog tal van andere voordelen, zowel voor hem als patiënt, als voor zijn (para)medische team dat instaat voor zijn zorg. En die voordelen, daar kan iedereen van genieten: geïntegreerde zorg is een aanpak die bij elke patiënt past.

Je geniet geïntegreerde zorg als patiënt. Wat wil dat zeggen?

Je geniet vooral van de voordelen van een multidisciplinair netwerk van zorgverleners die samenwerken en onderling communiceren, ook met jou als patiënt. Dat netwerk bestaat uit zorgprofessionals zoals je huisarts, specialist, apotheker, kinesist, verpleegkundige ... en ook gezinshulp of een sociale assistent en dergelijke kunnen daar deel van uitmaken als je dat nodig hebt. Elk draagt bij vanuit de eigen expertise voor het welzijn van de patiënt en voor een beter zorgtraject.

Wat zijn die voordelen?

De communicatie en interactie tussen verschillende (para-) medische beroepen verbetert het welzijn en de zorg. Een voorbeeld: door zicht te houden op de medicatie die je neemt, kan je vaste of huisapotheker gevaarlijke interacties opsporen tussen geneesmiddelen die door verschillende artsen worden voorgeschreven. Zo worden medicatiefouten vermeden, en al helemaal als die artsen ook op voorhand overleggen. Een ander voorbeeld is wanneer jouw sociale assistent je een woning op het gelijkvloers vindt, omdat je een hartaandoening hebt en hij of zij daarvan op de hoogte is. Zo hoef je geen 5 verdiepingen met de trap te doen, telkens de lift in panne valt. Wat een opluchting!

Ook voor het zorgteam is het dus een meerwaarde?

Absoluut. Het is makkelijker aanpassen als er een betere coördinatie is. Als je *kine* jouw cardioloog informeert over jouw vooruitgang of moeilijkheden, kan de specialist je behandeling vlot aanpassen op jouw evolutie. Wanneer het beter gaat met een patiënt of hij z'n ziekte onder controle heeft, ziet hij steeds minder z'n arts. Dat is beter voor de sociale zekerheid en het kan de drukte bij de artsen en op spoed helpen verminderen.

Ik voel me gewaardeerd als mens, met een volwaardig leven. Ik ben niet enkel meer een ziekte, en dat is belangrijk.

Waarom heb jij gekozen voor geïntegreerde zorg?

Ik lijdt aan sclerodermie, een zeldzame auto-immuunziekte die m'n hele systeem aanvalt: nieren, hart, longen, spijsvertering, huid ... Een multidisciplinaire aanpak is voor mij echt nodig. Na een medische zwerftocht word ik vandaag opgevolgd door een team dat de aanpak van geïntegreerde zorg goed gewoon is. En gelukkig maar, want in ons land moet er nog veel gebeuren voor zeldzame aandoeningen, zeker wat referentiecentra

betreft. Patiëntenorganisaties beschouwen geïntegreerde zorg gelukkig als een fundamentele pijler binnen de opvolging van die ziekten.

Merk je een verschil sinds je geniet van geïntegreerde zorg?

Ja, het maakt een duidelijk verschil in levenskwaliteit! Ik heb een vaste verpleegkundige tot wie ik mij het eerste richt. Dat is makkelijker dan verschillende aanspreekpunten te hebben, je riskeert anders informatie te

vergeten. Ze plant mijn medische afspraken ook en legt ze vaak vast op dezelfde dag. Ik voel me gewaardeerd als mens, met een volwaardig leven. Ik ben niet "enkel" meer een ziekte, en dat is belangrijk. Ik kan mijn zorg zelf in handen nemen.

Hoe bedoel je?

Ik ervaar mijn ziekte 24 uur op 24. Ik heb geleerd om ze te begrijpen en ik weet wat erge symptomen zijn. Zo weet ik ondertussen wanneer ik de arts moet bellen en wanneer ik zelf iets kan doen.

In de mate van het mogelijke kan ik zo ook zelf kiezen wanneer ik mijn medicatie neem. Door de patiënt centraal te stellen, brengt geïntegreerde zorg terug evenwicht in de relatie die een patiënt heeft met z'n zorgteam. Ik durf vragen te stellen en kan geïnformeerd beslissingen nemen over mijn gezondheid. Zo durfde ik bijvoorbeeld ook een operatie, waarin ik geen vertrouwen had, te weigeren na overleg met mijn zorgteam.

Dat is niet zo gangbaar ...

Inderdaad, veel mensen ondergaan nog medische beslissingen zonder (zich) vragen te stellen en missen een kans om hun gezondheid in eigen handen te nemen. Wat empathie van de arts is een meerwaarde. Hij zou ook bescheiden kunnen toegeven dat hij het advies van andere leden van het zorgteam soms kan gebruiken. Dat is het voordeel van geïntegreerde zorg: elk lid van het zorgteam draagt z'n ideeën, expertise en kennis bij en staat open voor die vanuit een andere discipline.

Die communicatie werpt vruchten af?

Absoluut. Ik heb al voorgehad dat m'n arts me een bepaald geneesmiddel niet wou voorschrijven, omdat na consultatie met het zorgteam was gebleken dat die behandeling mijn nieren zou beschadigd hebben.



Heeft je apotheker ook een plaats in je zorgtraject?

Natuurlijk. Mijn apotheker waakt over geneesmiddeleninteracties en de continuïteit van mijn behandeling. Ik neem ongeveer twintig geneesmiddelen per dag. Dat is echt niet eenvoudig op te volgen, al is het maar om tijdig voorschriften te vernieuwen. Mijn apotheker helpt me daarbij.

Dat is een mentale zorg minder?

Ja. En trouwens, geïntegreerde zorg helpt me ook tijd winnen. Ik moet niet meer aan alles denken, dat is een emotionele en mentale opluchting. Ik kan het een beetje loslaten.

Is geïntegreerde zorg enkel voor mensen met een zeldzame of chronische aandoening?

Volgens mij is geïntegreerde zorg interessant voor elke patiënt met een ziekte waarbij hij meerdere zorgverleners nodig heeft. Het vereenvoudigt gewoon heel veel.

Voor familie en vrienden ook?

Ja de voordelen beperken zich niet tot patiënt en zorgverleners. Ik ben nu in staat om mijn gezondheid beter te beheren, ik ben daar geruster in. Ik kan dus ook mijn familie en vrienden geruststellen en hen doen begrijpen dat ze zich geen zorgen moeten maken wanneer het niet nodig is. Ook hun emotioneel leven gaat erop vooruit.

Eens je geïntegreerde zorg kiest, keer je nooit meer terug naar 'klassieke' zorg?

Ik kan me inderdaad niet inbeelden dat ik nog zou kiezen voor een meer klassieke aanpak! ■



Doelzoeker: samen onderweg naar persoonlijke zorg

Als koepelorganisatie voor patiëntenverenigingen streeft het Vlaams Patiëntenplatform (VPP) naar een betere levenskwaliteit voor mensen met een chronische aandoening en hun omgeving. In alle projecten en dossiers waarvoor het VPP werkt, stelt het geïntegreerde zorg voorop. Het VPP vertaalt dat in vijf concrete acties voor de patiënt:

1. Ik krijg de best mogelijke zorg op de voor mij best mogelijke plaats.
2. Mijn zorg is toegankelijk en betaalbaar.
3. In mijn persoonlijke zorg gaan mijn kwaliteit van leven en professionele expertise hand in hand.
4. Indien ik dat wens, neem ik mijn zorg in eigen handen.
5. Handvaten op vlak van patiëntenparticipatie en lotgenotencontact zitten vervat in mijn zorg, en in het gezondheids- en welzijnsbeleid.

Geïntegreerde zorg vertrekt vanuit de levensdoelen van de patiënt. Om patiënten te helpen met het concreet maken van geïntegreerde zorg, heeft het Vlaams Patiëntenplatform **Doelzoeker** ontwikkeld, een instrument waarmee patiënten hun levensdoelen in kaart kunnen brengen en bespreekbaar maken. Samen met het zorgteam en zijn of haar omgeving kan de patiënt die levensdoelen omzetten in zorgdoelen en een zorgplan samenstellen.

Meer info: www.vlaamspatientenplatform.be

Interdisciplinair samenwerken onder één dak

De eerste wijkgezondheidscentra in Vlaanderen werden opgericht in de jaren 70 van de vorige eeuw. In die centra willen zorgverleners uit de eerste lijn (o.a. artsen en verpleegkundigen) samen met maatschappelijke werkers, kinesisten en dieetkundigen op lokaal niveau een antwoord bieden op fysieke, psychische en sociale problemen van wijkbewoners. De zorgverleners in wijkgezondheidscentra geloven in een multidisciplinaire aanpak voor een betere gezondheid en levenskwaliteit. Ook dat is geïntegreerde zorg!

Meer info? <https://vwgc.be/>



Hoe komt het dat de **de apotheker aan de kust kon zien** dat ik regelmatig ontstekingsremmers gebruik?

“Tijdens onze zomervakantie in De Panne moest ik wegens een medisch noodgeval langs bij een apotheker daar. Hij kon blijkbaar zien welke medicatie ik gebruik en dat ik regelmatig ontstekingsremmers haal bij mijn vertrouwde apotheker thuis. Hoe komt dat? Ik herinner me niet dat ik ooit toestemming heb gegeven om die gegevens te delen.

Lorraine M. uit Charleroi

Het delen van gezondheidsgegevens tussen zorgverstrekkers gebeurt op basis van de **geïnformeerde toestemming** van de patiënt. Het is mogelijk dat je ooit, wanneer je bijvoorbeeld medische hulp nodig had, je toestemming hebt gegeven zonder het volledig te beseffen, door een document te ondertekenen. De Belgische wet vereist wel dat je bewust (en dus *geïnformeerd*) je toestemming geeft.

WAT IS DE GEÏNFORMEERDE TOESTEMMING?

Als patiënt geef je je toestemming voor het delen van jouw gezondheidsgegevens tussen jouw zorgverleners in België, en in sommige gevallen ook internationaal. Het gaat bijvoorbeeld om jouw vaccinatiestatus en

voorgeschreven geneesmiddelen, maar ook over je leeftijd, lengte, gewicht, bloedgroep, etc.

Het delen van gezondheidsgegevens is zeer nuttig, zowel voor jou persoonlijk (want de zorg voor jou verbetert) als voor de samenleving, doordat de geneeskunde en ons zorgsysteem kunnen evolueren op basis van informatie.

Voor de **bescherming van jouw privacy** zijn er tal van maatregelen genomen zodat geen enkele zorgverlener of organisatie die met jou niks te maken hebben, toegang krijgen tot jouw gegevens. Enkel wanneer je een beroep doet op een zorgverlener, creëer je met hem

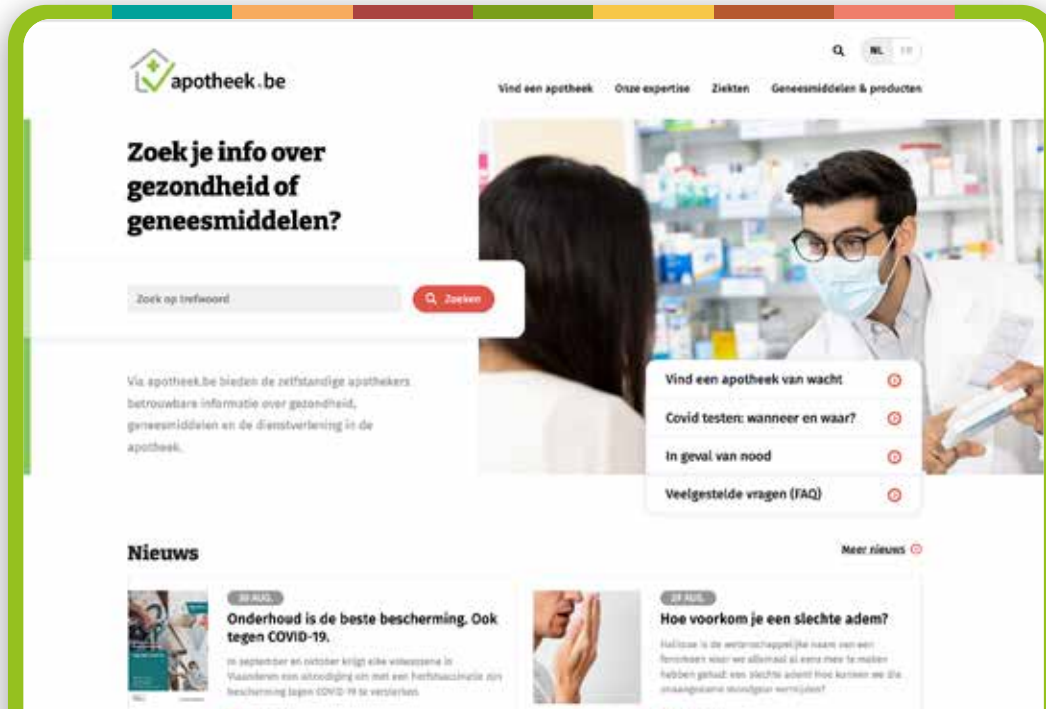
een 'therapeutische relatie' en mag hij, in het kader van jouw zorg, jouw gezondheidsgegevens consulteren.

BEHEER JE TOESTEMMING

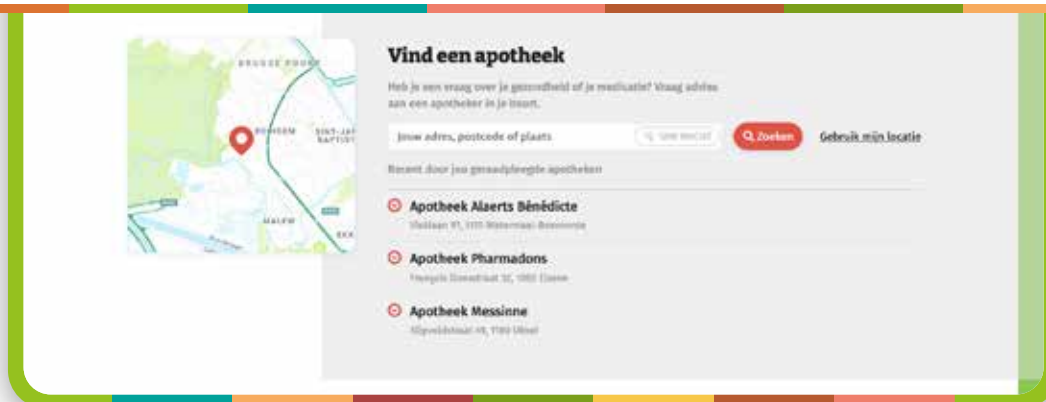
Online, op **mijngezondheid.be**, kan je zien welke gegevens over jou gedeeld kunnen worden met zorgverleners. Via je profiel beheer je je toestemming: beslis of jouw gegevens gedeeld mogen worden, en zo ja, met wie dan wel of niet. Je kan ook vragen aan een zorgverlener om jou daarbij te helpen. ■

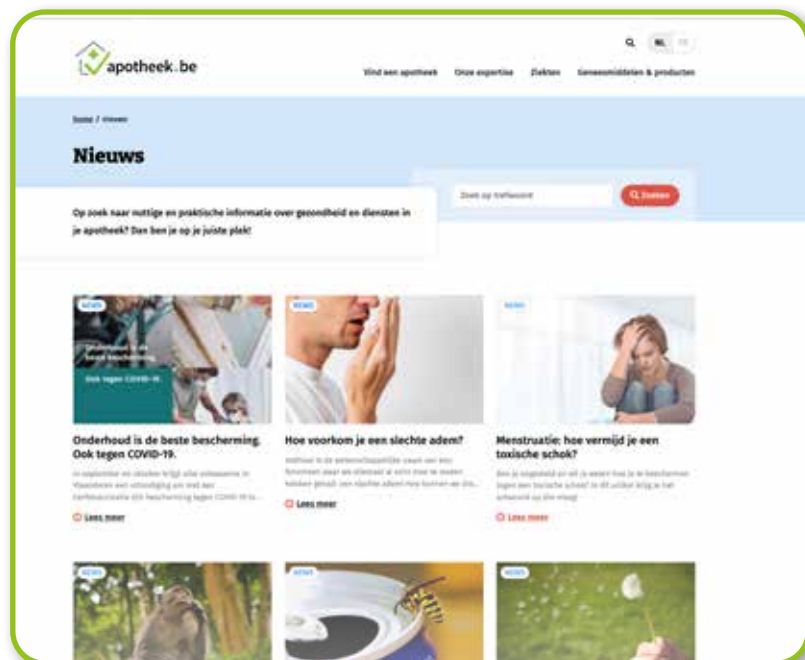
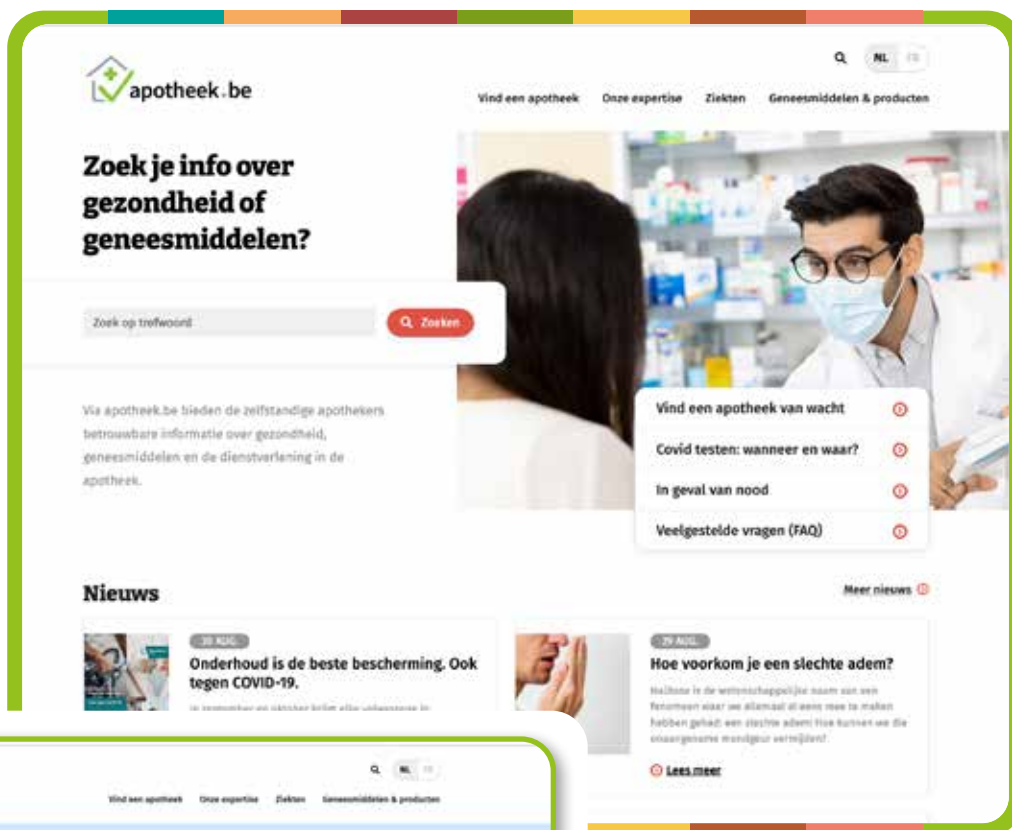


Apotheek.be steekt in een nieuw jasje!



De plek op het web waar je een apotheek (van wacht) in ons land kan opzoeken, heeft in het begin van de zomer een heuse facelift ondergaan. Apotheek.be is verrijkt met een moderne look en interessante inhoud, én je vindt nu ook snel je (digitale) weg naar de website van jouw favoriete apotheker. Ga je even mee op ontdekking op de volgende pagina's?





Zoek je praktische informatie over gezondheid en de dienstverlening in de apotheek? Hier ben je op de juiste plek! Klik op **Meer nieuws** en je vindt alle actualiteit terug die recent is verschenen. Zoek je specifieke informatie? Gebruik de zoekmotor bovenaan de startpagina. Scroll je wat verder naar beneden, dan vind je nog andere nuttige informatie uitgelicht.



Covid-sneltesten


apotheek.be

[Vind een apotheek](#)
[Onze services](#)
[Zaken](#)
[Samenwerken & producten](#)

☐ Van wacht ☐ Niet overtuigen

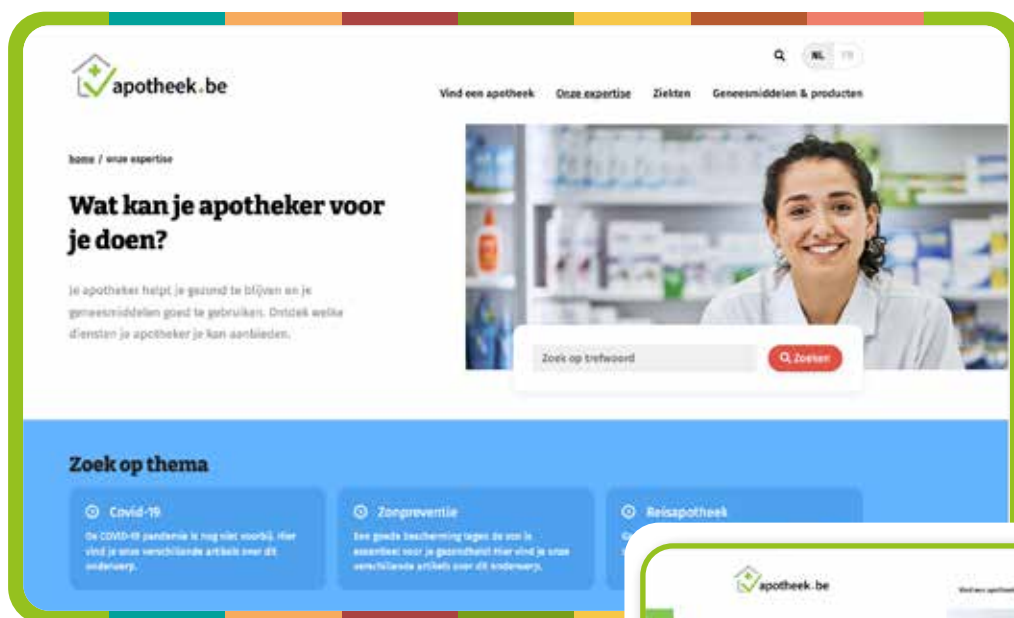
Er zijn 20 apotheken gevonden

	Apotheek Carlat Yvel Medisch Centrum Carlat Yvel, 77000 Carlat	0,1 km
	Apotheek Van Achter Apotheek Van Achter, 77000 Carlat	0,7 km
	Apotheek Smart Pharma Apotheek Smart Pharma, 77000 Carlat	0,8 km

 **Apotheek Leuzen**
Leuzelaan 102, 1020 Elsene 0,9 km

 **Apotheek Schoonjans**
Hervormingsstraat 180, 1050 Sint-Gillis 1,0 km

 **Apotheek 184**, 1090 Ixode 1,0 km



Heb je je ooit al afgevraagd wat jouw apotheker eigenlijk allemaal voor jou kan doen? In de rubriek **Onze expertise** krijg je een behoorlijk goed idee van alle dienstverlening in de apotheek. Je kan zoeken op een trefwoord, duiken in de thema's of losse artikelen raadplegen ... Je zal nooit meer op dezelfde manier naar jouw apotheker kijken!

Zoek jij soms ook naar informatie over ziekten, klachten, gezondheidsproducten of geneesmiddelen op het internet? Met de artikelen in de rubrieken **Ziekten** en **Geneesmiddelen & producten**, wil apotheek.be een referentie worden voor duidelijke en betrouwbare informatie over enkele courante aandoeningen en over producten die verkrijgbaar zijn in de Belgische apotheken. Uiteraard is die informatie op de website zeer algemeen geformuleerd, en kan die geenszins een diagnose van je arts of gepersonaliseerd advies van je apotheker vervangen. Ons advies luidt dan ook stevast: *praat erover met je arts of apotheker!* ■



Maagpijn als ongewenste bijwerking vermijden?

TEST jouw kennis

Heb je al eens meegemaakt dat je het artsenkabinet verlaat met twee voorschriften, één voor een geneesmiddel om je klachten te behandelen en één tegen maagpijn ... die je niet eens hebt? Je arts is op dat moment vooruitziend. Sommige behandelingen kunnen je immers wel genezen, maar veroorzaken tegelijk andere klachten, in het bijzonder aan de maag. Brandend maagzuur is dan een ongewenste bijwerking van je medicatie.

NIET ENKEL BIJ MEDICATIE DIE JE MOET SLIKKEN

Je zou kunnen denken dat brandend maagzuur enkel een ongewenste bijwerking is bij geneesmiddelen die je moet inslikken, en dus langs je slokdarm en maag passeren. Maar dat klopt niet. Brandend maagzuur kan optreden als ongewenste bijwerking bij verschillende geneesmiddelen, ongeacht de toedieningsmethode (bv. ook bij medicatie die je als zalf of zetpil gebruikt). Die medicatie werkt in op het maagslijmvlies en kan zo last veroorzaken. Die klachten verdwijnen vanzelf wanneer je de behandeling stopzet, soms na enkele dagen geduld.

Als je dus last hebt van brandend maagzuur, kan je bij je apotheker nagaan of je medicatie daarvan de oorzaak kan zijn en wat je eraan kunt doen.



Wat weet jij over maagpijn als ongewenste bijwerking van medicatie?

DOE DE TEST!

- Antibiotica beschadigen het maagslijmvlies - **JUIST/FOUT**
- Je vermijdt best ontstekingsremmers als je al last hebt van maagzuur - **JUIST/FOUT**
- Het is aanbevolen om een glas melk te drinken als je brandend maagzuur voelt - **JUIST/FOUT**
- Tegen brandend maagzuur kan je niets doen - **JUIST/FOUT**

De juiste antwoorden vind je op de volgende pagina!



Als je last hebt van maagzuur ...

... is het aanbevolen om vette en rijkelijke maaltijden te vermijden. Het is beter om wat vaker lichte maaltijden te eten. Pas op met producten die de productie van maagsap stimuleren, zoals fruit(sap), citrusvruchten, bereidingen op basis van azijn, koffie, thee, melk, frisdrank, munt, tomaten, uien of sterk gekruide voeding. Ze hebben een verschillend effect op verschillende personen dus je zal zelf moeten ervaren welke producten je al dan niet moet vermijden. Uiteraard is alcohol ook afgeraden, rook je beter niet en vermijd je spanning en stress.



Sommige geneesmiddelen moet je nemen tijdens de maaltijd om brandend maagzuur te voorkomen. Je apotheker vertelt je het geschikte moment bij aflevering van jouw medicatie.

Wat is je resultaat?

DIT ZIJN DE CORRECTE ANTWOORDEN

→ Antibiotica beschadigen het maagslijmvlies.

FOUT - Antibiotica hebben geen impact op de maag en veroorzaken geen brandend maagzuur. Maar door tegelijk 'goede' en 'slechte' bacteriën te vernietigen, beïnvloeden ze wel het evenwicht in jouw darmflora. Om diarree, gas en andere ongewenste bijwerkingen van antibiotica te vermijden, kan je probiotica innemen om je darmflora te ondersteunen. Dat vind je bijvoorbeeld in yoghurt. En vergeet bij antibiotica niet: gebruik ze goed, en enkel als het moet.

→ Je vermijdt best ontstekingsremmers als je al last hebt van brandend maagzuur.

JUIST - Ontstekingsremmers zoals ibuprofen of aspirine kunnen pijn, maagzweren en bloedingen van het slijmvlies veroorzaken. Bij pijn of koorts zal je arts of apotheker je eerder een paracetamol of een ander alternatief voorstellen, om geen schade aan de maag toe te brengen.

→ Het is aanbevolen om een glas melk te drinken als je brandend maagzuur voelt.

FOUT - Een glas melk kan je dan wel tijdelijk verlichting bieden door de zuurtegraad in je maag te verlagen, maar dit huis-tuin-en-keukenmiddeltje, net zoals een koolzuurhoudende drank of zuiveringszout, is daarom niet standaard aanbevolen. Integendeel, het kan een averechts effect hebben: je maag kan net extra maagsap (dat zuur is) aanmaken. Vermijd zo'n vicieuze cirkel!

→ Tegen brandend maagzuur kan je niets doen.

FOUT - Brandend maagzuur kan je onder controle houden door enkele aanpassingen in je levensstijl of voeding (zie hiernaast). Indien nodig kan je arts of apotheker je een maagzuurremmer voorstellen die, zoals de naam het al aangeeft, ervoor zorgt dat de zuurtegraad in je maag daalt en je klachten verlicht. Blijf je last hebben, dan raadpleeg je beter je arts. ■

Jicht krijg je van te veel overvloedige maaltijden, alcohol en zure voeding

Feit of fabel?

Fabel

Jicht is een reumatische aandoening waarbij het gehalte urinezuur in het bloed lange tijd te hoog is. Daardoor worden urinezuurkristallen gevormd die 'neerslaan' in één of meerdere gewrichten. Urinezuur is een afbraakproduct van purines; dat zijn eiwitten die vrijkomen tijdens het natuurlijk proces van de afbraak en opbouw van cellen in ons lichaam.

Zure voeding, zoals yoghurt, tomaten of citrusvruchten veroorzaken de aandoening niet. Rijkelijke maaltijden en alcohol kunnen wel een jichtaanval uitlokken omdat ze het urinezuurgehalte in je bloed tijdelijk verhogen, maar

liggen niet aan de basis van de aandoening zelf. Ook bepaalde geneesmiddelen zoals plaspillen kunnen overigens het gehalte urinezuur beïnvloeden.

WAT VEROOorzaakt JICHT DAN WEL?

De aandoening is meestal erfelijk bepaald, en komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Ook mensen met zwaarlijvigheid, diabetes, een verhoogde bloeddruk, verstoorde nierfunctie, leukemie of een stofwisselingsziekte hebben een verhoogde kans op jicht.

Een jichtaanval is een acute gewrichtsontsteking, waarbij

het gewricht rood, pijnlijk, gezwollen en warm wordt. Zo'n ontsteking komt vrij plots op, en verdwijnt meestal spontaan na één tot drie weken. We spreken van chronische jicht bij meer dan 3 aanvallen per jaar. Dan is er risico op jichtknobbels, en kunnen de gewrichten en nieren beschadigd raken.

JICHT KAN JE ONDER CONTROLE HOUDEN

Het is mogelijk om zo goed als zonder klachten te leven met jicht. Een combinatie van urinezuurverlagende medicatie en een gezonde levensstijl, beperken de kans op jichtaanvallen. Door dagelijks voldoende water (minstens 2 liter) te drinken, spoel je urinezuur weg en voorkom je nierstenen. Regelmatig bewegen helpt om gewrichten soepel te houden.

Alcohol doet het gehalte urinezuur in je bloed stijgen. Dat effect is het sterkst bij bier. Merk je zelf dat je vaak last hebt bij specifiek eten of drinken, dan kan je testen of het helpt als je dat niet meer consumeert. Zure of purinerijke voeding (bv. orgaanvlees, wild, ansjovis of sardienen) volledig schrappen uit je dieet, is niet nodig. ■



Samen voor meer veerkracht

Elk jaar, van 1 tot 10 oktober, zetten we het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Het doel? Mentaal welbevinden en psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken.

Met **de tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid** tellen we af naar 10 oktober: de internationale dag van de geestelijke gezondheid of 'World Mental Health Day'. Op die dag willen de organisatoren bij het brede publiek bewustzijn creëren rond geestelijke gezondheid in het algemeen en rond problemen op het vlak van geestelijke gezondheid in het bijzonder.

#SAMENVEERKRACHTIG

Dit jaar staat de tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van kracht. We hebben allemaal sterktes waar we trots op mogen zijn. Alleen ... soms zien we ze niet of lijken ze vanzelfsprekend.

Onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigen de organisatoren mensen uit om positief naar zichzelf te kijken, de eigen kracht te ontdekken en elkaar te versterken.

TIJD VOOR ACTIE

Van 1 tot 10 oktober zijn er tal van acties die kracht, mentaal welbevinden en veerkracht in de kijker zetten. Wil je dansen? Schilderen? Mediteren?

Een documentaire, film, concert of lezing bijwonen? De tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid serveert je een reuzeportie veerkracht. Doe mee aan één van de honderden activiteiten. Vaak gratis en altijd boeiend!

Ontdek alles over veerkracht en de activiteiten op www.samenveerkrachtig.be ■



Kruiswoord RAADSEL

De oplossing van het kruiswoordraadsel in het vorige nummer (zomer 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	O	N	T	W	E	N	N	I	N	G	T	A	B	O	E	
2	N	E	N	O	O	U	I	E	R	S						
3	T	O	E	D	I	E	N	I	N	G	P	O	D			
4	S	R	O	G	N	A	A	R	J	U	D	O				
5	M	U	O	T	E	A	S	E	W	P						
6	E	I	S	P	R	O	N	G	T	U	R	I	S	T	A	
7	T	I	E	N	K	E	L	V	T	E	M					
8	T	E	G	E	N	L	E	A	G	E	L	E	I			
9	I	N	N	E	S	T	E	L	I	N	G	M	Z	N		
10	N	A	N	T	I	E	K	A	D	W	E	E				
11	G	O	A	E	N	D	O	S	C	O	O	P	L			
12	K	L	E	R	K	P	O	P	I	P	I					
13	P	S	I	E	V	E	N	N	A	A	S	T	E	N		
14	R	O	T	A	L	R	A	D	K	T	D					
15	I	O	P	E	I	A	A	N	T	O	N	E	N			
16	L	A	F	I	N	N	E	N	O	E	N	N	U			

Tot ziens!

Dit is het laatste gedrukte exemplaar van **'welkom bij je huisapotheker!'** Via apotheek.be en in de apotheek kan je blijven rekenen op toegankelijke en betrouwbare informatie over gezondheid en geneesmiddelen. Aarzel dan ook niet om je apotheker aan te spreken met gelijk welke vraag over je gezondheid of welzijn. Hij is er om je te informeren, te adviseren, te helpen en te luisteren.

We zien je graag
terug op



apotheek.be



Lees verder op apotheek.be