



► **Blijven leren**
VACCINATIES VOOR
ONBEKEND TERREIN



Interview
DE INRICHTING
VAN DE APOTHEEK
HERUITVINDEN

Preventie
NIEUWE
DREIGINGEN
UIT DE TROPEN

Gezondheid
DIABETES
EN
REIZEN

Cosmetica
DE LICHT-
GEVOELIGE
STOFFEN

Fitocycle Comfort wordt de regel!

80% van de vrouwen ervaart ongemak voor en tijdens hun regels.

Fitocycle bevat **monnikspeper**, een doeltreffend ingrediënt voor meer comfort voor en tijdens de menstruatie. Dit supplement bestaat daarnaast uit **ashwagandha** om stress tegen te gaan, **vitamine B6** om de hormoonactiviteit te reguleren en **magnesium** om vermoeidheid te verminderen. Een gezonde synergie voor het welzijn!



Fitocycle, 60 caps. - € 26,95

Daysi
uw gamma voor
vrouwelijk welzijn

Meer info?
Scan de
QR-code!



Therapietrouw is teamwork

Uit een WHO-rapport blijkt dat ongeveer 4 op de 5 mensen met hoge bloeddruk niet goed worden behandeld. En wanneer er een behandeling is, houdt 50% van de patiënten zich niet goed aan de langdurige behandeling die hen is voorgeschreven. Ofwel gebruiken ze de behandeling op een verkeerde manier, ofwel stoppen ze ermee. Soms beginnen ze er zelfs niet eens aan!

Een zorgwekkende vaststelling die vooral de patiënt bedreigt, maar ook evolueert naar een groot probleem voor de volksgezondheid. De International Journal of Public Health publiceerde een artikel waaruit blijkt dat de niet-naleving van onder meer antihypertensiva verantwoordelijk is voor minstens 200.000 doden per jaar in Europese landen en tussen de 80 en 125 miljard euro per jaar zou kosten. In België schat men dat meer dan een derde van de mensen die voor hypertensie worden behandeld, hun behandeling al na 6 maanden stopt en ongeveer de helft van de hypertensiepatiënten ermee stopt na 1 jaar.

Daarom lanceerden het Belgian Hypertension Committee - BHC - en het Franse farmaceutische laboratorium Servier een bewustmakingscampagne met de titel **"Allen samen, therapietrouw is teamwork."** Dit duurzame initiatief gesteund door voetballers benadrukt het enorme belang van therapietrouw en de communicatie met praktisch advies om een verbetering te bevorderen.

Deze campagne maakt deel uit van het #HypertensionMatters-project, een groter Belgisch project rond de beheersing van hypertensie, dat eind 2023 werd opgestart. Vandaag varieert de bloeddrukcontrole bij Belgische patiënten met hypertensie tussen 22% en 45%. De initiatiefnemers willen tegen 2028 60% van de hypertensiepatiënten onder controle hebben en lanceerden daarom een handvest onder gezondheidswerkers voor een betere controle van de bloeddruk in België met 7 engagementen: screening, evidence based medicine, proactief management, patiënteneducatie, geautomatiseerde metingen, permanente educatie en uiteraard therapietrouw.

N. Evrard

Inhoudstafel

FORMATIE

Actualiteit	Algemeen nieuws	04-05
Interview	Het belang van de inrichting van de apotheek	06-07
Preventie	Nieuwe dreiging uit de tropen	09-10
Blijven leren	De vaccins voor verre reizen	13-17
Gezondheid	Geen pas voor turista	19-20
	7 kernvragen over GORD	22-24
	Diabetes en reizen	27-28
	Een opgeblazen gevoel aanpakken	30-31
	Wat met overmatig zweten?	35
	Blaasontstekingen	36
	6 kernvragen over bacteriële vaginose	37
Cosmetica	De fotosensibiliserende stoffen	39-40
Pediatrie	Kolieken	43
Vragen van patiënten		44-46
Info labo		49-50
Wedstrijden		52
Nieuws		53-54



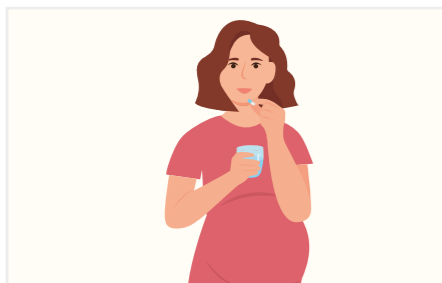
MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 182 - JUNI 2024 - TARIEF 1,50€

Verantwoordelijke uitgever: Farmapress bvba/sprl. - Leuvensesteenweg 431 D - 1380 Lasne • **Directeur van de publicatie:** Valérie Decallonne 0475/23 53 98 - vdc@editionventures.be • **Marketing Directeur:** Nathalie Fisse - 0495/90 60 15 - nfi@editionventures.be • **Redactie:** Nathalie Evrard, apotheker - Virginie Villers, apotheker - Isabelle Janssens, apotheker - Céline Quitelier, apotheker - Michèle Koerperich, apotheker - Ann Daelemans, apotheker - Charline Rousseau, apotheker • **Lay-out:** Fabrice Liben / 19Agency - fabriceliben@19agency.be • **Vertaling:** Mark De Geest / Twogether • **Drukkerij:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

Actualiteit: wat voor nieuws in de apotheek?

Uw advies is uw sterkste argument voor de patiënten die langskomen in uw apotheek. Daarom ook dit overzicht van de medische actualiteit waarmee u uw patiënten nog beter kunt informeren!

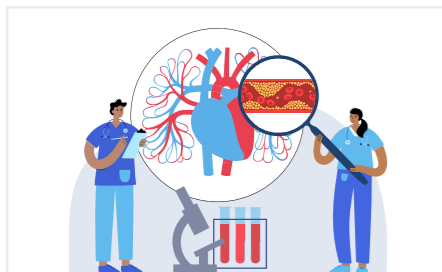


Paracetamol en zwangerschap

Er zijn gevallen gemeld van voortijdige sluiting van de ductus arteriosus bij pasgeborenen van wie de moeder aan het einde van de zwangerschap paracetamol had genomen, vooral bij doses van ten minste 1,5 g/dag. Het gebruik van paracetamol tijdens het derde trimester van de zwangerschap vergt een analyse van de baten-risicoverhouding.

Bij pijn kan de inname uit voorzorg worden beperkt tot maximaal 500 mg 3x/dag. Anderzijds wegen bij koorts de voordelen van paracetamol doorgaans zwaarder dan de risico's zoals het veroorzaken van weeën en vroeggeboorte. Het gebruik van doses >1,5 g/dag is in dit geval gerechtvaardigd. Het gebruik ervan moet in alle gevallen voor de kortst mogelijke periode gebeuren.

Bron: bcfi mei 2024



Atherosclerose

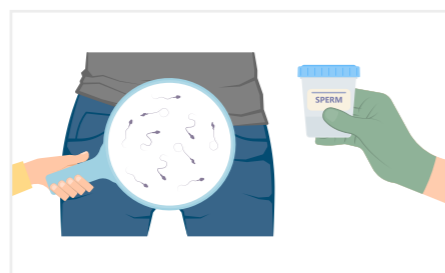
De Belgische Cardiologische Liga lanceert een nieuwe campagne om iets te doen aan de ruim 23.000 mensen die jaarlijks aan atherosclerose overlijden in ons land.

Iemand kan er jarenlang last van hebben zonder dat zij of hij het door heeft, omdat er vrijwel geen klachten zijn. Dit is dan ook de reden waarom screening op cardiovasculaire risicofactoren en de preventie ervan zo belangrijk is. De Liga roept op tot een vijfjaarlijkse screening voor vijftigplussers.



Graspollen

Het graspollenseizoen is officieel gestart: van mei tot en met juli. Een nieuwe AirAllergy-app biedt realtime metingen van de meest allergene soorten pollen en informatie over het allergische risico tot 4 dagen vooraf.



Medicijnen en mannelijke vruchtbaarheid

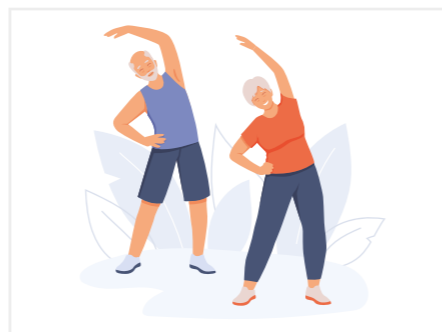
Een beperkt aantal geneesmiddelen kan de spermatogenese beïnvloeden.

➔ Een langdurig gebruik van finasteride (zelfs bij lage doseringen die off-label worden gebruikt bij alopecia) en dutasteride wordt gelinkt aan een vermindering van de hoeveelheid en de beweeglijkheid van het sperma.

- ➔ het gebruik van SSRI's gaat gepaard met schadelijke effecten op de spermakwaliteit (concentratie, mobiliteit en morfologie van sperma).
- ➔ TNF-remmers reguleren verschillende processen die essentieel zijn voor spermatogenese. Men vermoedt een mogelijk negatief effect.
- ➔ Oligospermie en onvruchtbaarheid kunnen optreden bij mannen die worden behandeld met sulfasalazine.

Dit moet u weten

De effecten zijn over het algemeen omkeerbaar na het stoppen van de behandeling.



Vrouwen en gezondheid

Vrouwen leven langer, maar brengen een groter deel van die jaren door met een slechte gezondheid. Oudere vrouwen worden vooral getroffen door bepaalde chronische ziekten, zoals aandoeningen van het bewegingsapparaat, urine-incontinentie en dementie. Ze lopen ook een groter risico op multimorbiditeit. Ze maken ook meer kans dan mannen om de ziekte van Alzheimer te ontwikkelen en ook nog een bijzonder risico op vallen en osteoporose, wat leidt tot fracturen die hun levenskwaliteit schaden.

Bron: Sciensano



Hypertensie en therapietrouw

Ongeveer 4 op de 5 mensen met hoge bloeddruk worden niet goed behandeld. 50% van de patiënten houdt zich niet aan de langdurige behandeling die hen wordt voorgeschreven, omdat ze die op een verkeerde manier innemen, ermee stoppen of er simpelweg niet mee starten. In België stopt ruim een derde van de hypertensiepatiënten hun behandeling al na 6 maanden en 50% na 1 jaar. Dit alles heeft zowel een impact op de patiënt als op het gezondheidszorgsysteem.

Uw advies

- ➔ De medicatie altijd duidelijk in het zicht leggen en ze altijd op hetzelfde tijdstip innemen.
- ➔ De inname samen laten gaan met een andere gewoonte.
- ➔ Een alarmpje instellen of een app gebruiken.
- ➔ De voorraad medicijnen in huis in de gaten houden om onderbrekingen van de behandeling te voorkomen.
- ➔ De behandeling indien mogelijk vereenvoudigen met combinaties van geneesmiddelen in 1 tablet.
- ➔ In geval van bijwerkingen of twijfels over de behandeling, moet de patiënt dit dan met zijn arts bespreken voor men stopt met de inname.

Reizen met verdoovende middelen en psychotrope geneesmiddelen

Als uw patiënten op reis vertrekken met medicijnen die een stof bevatten die valt onder het KB van 06.09.2017 tot regulering van verdoovende en psychotrope stoffen, is het verplicht een officieel begeleidend document mee te hebben waaruit blijkt dat ze zijn voorgeschreven als onderdeel van een medische behandeling. Hiertoe beho-

ren bijvoorbeeld slaap- en kalmeringsmiddelen, krachtige pijnstillers, medicijnen die geïndiceerd zijn bij aandachtsproblemen met of zonder hyperactiviteit, medicijnen die gebruikt worden bij substitutiebehandelingen (methadon, buprenorfine, enz.).

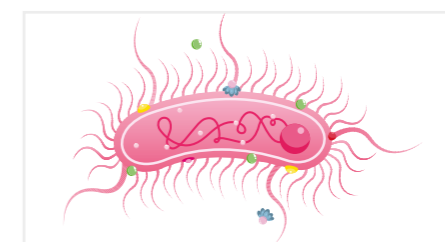
Bij reizen naar één van de 27 landen van het Schengen gebied moet voor elk geneesmiddel dat verdoovende of psychotrope stoffen bevat, een behoorlijk ingevulde Schengenverklaring minstens 20 werkdagen vóór de vertrekdatum naar het FAGG worden gestuurd. Het agentschap zal dat dan gevalideerd aan de reiziger terugsturen. Voor reizen buiten het Schengen gebied is deze verklaring niet geldig en neemt de patiënt bij voorkeur minstens 6 weken voor vertrek contact op met de ambassade van het land van bestemming. In sommige landen, zoals de Verenigde Arabische Emiraten of Saoedi-Arabië, wordt de illegale import van deze geneesmiddelen streng bestraft.



Dit moet u weten

Het is ook verboden verdoovende of psychotrope stoffen vanuit België te laten opsturen, maar ook naar België te laten versturen..

Meer info: narcotics@fagg-afmps.be



Kinkhoest neemt toe

Het aantal gevallen van kinkhoest nam de afgelopen maanden in verschillende Europese landen, waaronder ook ons land, aanzienlijk toe. Kinkhoest ontwikkelt zich in cycli, waarbij het aantal gevallen elke 3 tot

5 jaar toeneemt, zelfs bij een hoge vaccinatiegraad. Deze besmettelijke luchtweginfectie veroorzaakt door bacteriën is vooral gevaarlijk voor jonge kinderen, bij wie de ziekte fataal kan zijn.

Zwangerschap en hormoonverstoorders

Zwangere vrouwen, maar ook jonge kinderen en adolescenten, zijn bijzonder kwetsbaar voor hormoonverstoorders. Een blootstelling tijdens de zwangerschap kan onomkeerbare gevolgen hebben voor de foetus: het verhoogt het risico op IQ-verlies, autisme, diabetes, obesitas, endometriose, bepaalde soorten kanker, enz.

Uw advies

- ➔ Het gebruik van verzorgings- en schoonheidsproducten beperken. Gaan voor producten zonder parfum, bewaarmiddelen, kleurstoffen of etherische oliën.
- ➔ Het hele huis twee keer per dag goed luchten gedurende 15 minuten.
- ➔ Het opwarmen van voedsel in de magnetron in een plastic bakje vermijden. Hiervoor zo vaak mogelijk een glazen container gebruiken.
- ➔ Nieuwe kleding wassen voor men die gebruikt.

Bron: FOD Volksgezondheid

Zon, gevaren en kennis

Volgens de resultaten van de Belgische UV 23-monitor van de Stichting tegen Kanker neemt de kennis over de gevaren van blootstelling aan de zon af, ook al neemt het aantal gevallen van huidkanker toe. Mensen zijn er dus vaak van overtuigd dat het voldoende is om één keer per dag zonnebrandcrème aan te brengen. Op dezelfde manier duikt regelmatig de mythe op dat men zich eerst moet verbranden om een beter 'kleurtje' te krijgen. Jongeren en mannen blijken de minst goed geïnformeerde groepen. Buitenwerkers zijn zich ook minder bewust van de gevaren van de zon. Ze beschermen zichzelf onvoldoende en krijgen vaker ernstigere zonnebrand.

Michèle Koerperich

Vind de inrichting van uw apotheek opnieuw uit

Een apotheek moet in deze tijden zowel een warme en efficiënte ruimte zijn om een geslaagde klantervaring te bieden, als een geoptimaliseerde en vriendelijke werkplek voor het apotheekteam. De inrichting van de verkoopruimte en de backoffice, de keuze van het passende meubilair, het bepalen van de ontvangst- en vertrouwelijkheidsruimte(n), de keuze van de sfeer en de inrichting... Het zijn stuk voor stuk factoren waarmee men rekening moet houden bij een apotheekinrichtingsproject.

Gesprek met Eric Serwy, directeur van H-Pharma, en Naty Waterloos, project manager van H-Pharma, die advies geven voor een aangename, kwalitatieve en efficiënte apotheek.

Waar staat de term 'optimalisatie' precies voor?

Over het algemeen gaat het om de reorganisatie van de open verkoopruimte van de apotheek. Een optimalisatie kan klein of ingrijpend zijn en de financiële investering zal uiteraard evolueren afhankelijk van de omvang van de gewenste aanpassingen. Men wijst er de jongste tijd vaak op dat alle onderzoeken die de afgelopen jaren zijn gevoerd naar de winstgevendheid van de apotheeksector in België ertoe neigen te bewijzen dat een apotheker zijn officina elke drie jaar moet optimaliseren. Dat is een essentiële voorwaarde om het imago van een dynamische apotheek te behouden en de omzet te vergroten. Een optimalisatie is geen grote verbouwing en de specialist gaat steeds aan de slag met wat er al is. En of de gewenste veranderingen nu groot of fragmentarisch zijn, een consequent doorgevoerde optimalisatie levert op de een of andere manier altijd winst op voor de apotheek.

➔ Is er een 'wachtbox' ter beschikking voor de patiënten-cliënten om de levering van bestelde geneesmiddelen te vergemakkelijken?



Binnen

- ➔ Is het parcours voor de klanten goed doordacht?
- ➔ Stimuleert de wachtruimte impulsaankopen? De eventuele aanwezigheid van promotie- en verkoopbakken met producten met hoge marges).
- ➔ Een vertrouwelijkheids- of vaccinatieruimte wordt gezien als een grote meerwaarde. Heeft de apotheek er een of meer?
- ➔ Is het aantal toonbanken afgestemd op het klantenverloop in de apotheek?

Al deze vragen moeten op een nauwgezette en gestructureerde manier een antwoord krijgen om het gewenste optimalisatieplan zo goed mogelijk uit te kunnen werken.

Wat zijn de essentiële veranderingen als we het over optimalisatie hebben?

Of het nu gaat om kleine, gemakkelijk haalbare veranderingen of om een volledige vernieuwing van de verkoopruimte van de apotheek, er zijn verschillende niveaus van verandering mogelijk.

1. De facelift

Nieuw schilderwerk of een verandering van de vloer? Dat maakt niet uit: deze eerste fase doet een frisse wind waaien door het interieur van de apotheek. De facelift is echter relatief weinig ingrijpend en zal de apotheker slechts een tijdelijke en persoonlijke voldoening schenken. Maar indien de facelift regelmatig gebeurt, zal de apotheek de omzet zeker op peil houden zonder dat die noodzakelijkerwijs fundamenteel verbetert.

2. De re-lamping

De verlichting en het licht zijn enorm belangrijke zaken in de inrichting van een apotheek. Het toevoegen van natuurlijke verlichting via grote ramen of onbedekte dakramen zorgt voor een frisse toets in uw apotheekruimte, net als de aanwezigheid van niet-bloeiende groene planten. De verlichting moet zacht, warm en aangenaam zijn en tegelijk zorgen voor een duidelijk zicht op de producten. Ouderwetse fluolampen (TL-lampen) zijn onaangenaam en moeten worden vervangen door compacte fluorescentielampen of ledlampen.

3. De make-over

Dit is de meest ingrijpende fase van optimalisatie. U investeert in nieuw meubilair, herdenkt volledig de verkoopruimte van de apotheek en dat alles zonder muren uit te breken. Het zijn dit soort ingrepen die de hefboomen vormen waarmee we aan de slag kunnen als onderdeel van de make-over.

Vrije ramen, dakramen, niet-gemaskeerde ramen, enz. De bestaande voorzieningen proberen het meeste uit natuurlijk licht te halen en streven ernaar om de lichtbronnen effectief in evenwicht te brengen.

Met welke andere elementen moeten wij bij deze optimalisatie rekening houden?

Uw apotheek is uniek en kan ongetwijfeld een element zijn voor het aantrekken en binden van klanten: maar dat kan enkel en alleen als uw merchandisingstrategie goed is doordacht. Het is gewoon door een de(r)gelijke optimalisatie van de lay-outlogica, door de schappen op de juiste manier te verdichten, dat u uw omzet potentieel kunt verhogen. U geeft uw klanten meer keuze en u maakt optimaal gebruik van de goed zichtbare warme en koude zones van uw apotheek. Het is ook door de logische ordening van de productfamilies en door relevante bewegwijzering, zowel aan de schappen als aan de gondelhoofden, dat u het zoeken en de keuze van het juiste product en het plezier van het doorlopen van de schappen vergemakkelijkt voor de klanten. Om een relevante selectie te kunnen maken, moet de apotheker eerst bepalen welke productfamilies hij heeft en wil uitspelen. Tot de belangrijkste behoren: zelfmedicatie, orthopedie, thuiszorg, natuur & gezondheid, cosmetica, welzijn.

Deze productfamilies zullen het benodigde aantal schappen bepalen. De statistische analyses van de verkoopvolumes zullen de keuze van de apotheker helpen te verfijnen wat betreft de productassortimenten die meer (of minder) aandacht moeten krijgen. Voor een toevoeging van een assortiment of merk kan men een concurrentieanalyse uitvoeren, waarbij ook rekening moet worden gehouden met het typische profiel van de patiënt-klant van elke apotheek en de kennis van het apotheekteam over de producten die 'de verkoop zullen stimuleren'.

De logica van de schappenschikking moet inspelen op de behoeften van de klant en niet op de beste manier waarop de apotheker kan werken.

Duidelijke referentie in de apotheken

H-PHARMA biedt, als producent van opslag- en displaysystemen voor apotheken, een unieke service aan de Belgische apotheken, namelijk een assortiment investeringsmogelijkheden om de front- & backoffice van de apotheek te optimaliseren.

Het aanbod bevat ook prijsdisplaysystemen, 'Para24'-automaten, medische koelkasten, oplossingen voor visuele communicatie, uithangborden en diverse accessoires.

"Wij komen tegemoet aan de noden van de farmaceutische sector door de combinatie van functionele indelingen en innovatieve ideeën. Ergonomie, comfort, vertrouwelijkheid, esthetiek en visuele duidelijkheid zijn slechts enkele aspecten die wij onze klanten garanderen tijdens de ontwikkeling van hun projecten. We werken samen met onze klanten om hun wensen volledig te begrijpen en hen oplossingen op maat aan te reiken", benadrukt Eric Serwy. "Ons concept is niet omzetafhankelijk; het past zich aan alle gevallen aan, wij bieden oplossingen voor alle situaties. Onze klanten bevestigen het: de herinrichting van een ruimte verbetert systematisch de omzet en winstgevendheid van de apotheek. Er zijn meer patiënten, ze verhogen hun aankopen en profiteren van meer ruimte dankzij de vermindering van de oppervlakte van de backoffice."

Nathalie Evrard



H - P H A R M A

Uw apothekerspartner

MEET US AT
**PHARMA
FORWARD**
21 & 22 APRIL



H-PHARMA is reeds 10 jaar actief als exclusieve leverancier van investeringsgoederen. Het bedrijf heeft al meer dan 70 jaar ervaring in de productie van meubilair voor apothekinrichting.

Ontdek het volledige assortiment op onze website www.hpharma.eu

Apotheek meubilair | Medische koelkasten | ESL Elektronische prijslabels | Krusen & Gevelbekleding
Verkoopautomaat PARA 24 | Toebehoren | Visuele communicatie ...

Contacteer ons voor meer informatie

H-Pharma Medical Storage • Am Dueref 48-2, L-9645 Derenbach • Luxemburg
Tel: +32 51 62 21 01 • info@hpharma.eu • www.hpharma.eu



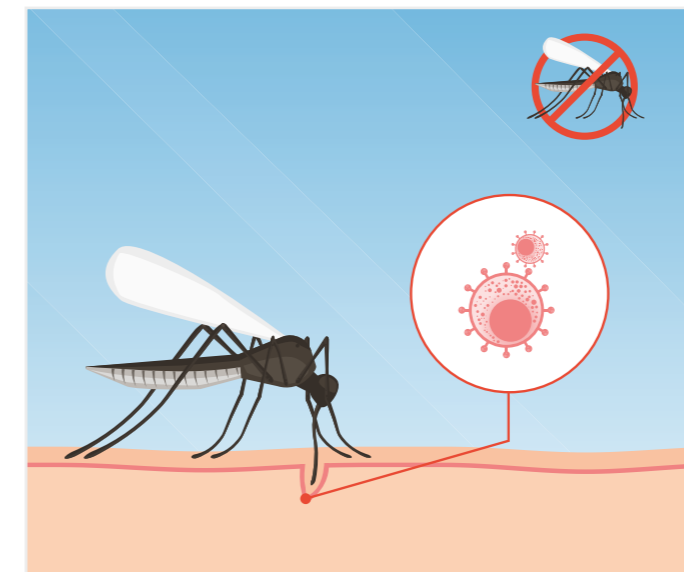
Nieuwe dreigingen uit de tropen

De gezondheidsrisico's door muggenbeten zijn in de tropen algemeen bekend en gevreesd. Door het drukke internationale verkeer en de opwarming van de aarde wordt dit gevaar nu echter ook in Europa een kopzorg.

MET DE MEDEWERKING VAN PROFESSOR **NICOLAS DAUBY**, SPECIALIST INFECTIEZIEKTEN,
TRAVEL CLINIC SINT-PIETERSZIEKENHUIS BRUSSEL

Welk nieuws is er van het malariafront?

Malaria (= paludisme) is een potentieel dodelijke parasitaire infectie die door Anopheles-muggen wordt overgedragen in veel tropische en subtropische gebieden over de hele wereld. Er is momenteel een reëel risico op malariaoverdracht in 91 landen, die jaarlijks door ruim 125 miljoen reizigers worden bezocht. Sinds begin deze eeuw is er sprake van een aanzienlijke toename van het aantal landen dat 'malariavrij' is verklaard, en van een afname van het totale aantal malariagevallen wereldwijd. Publieke en private organisaties voerden immers hun inspanningen op om de ziekte te bestrijden en dit op alle niveaus. Dit gebeurde via massale preventiestrategieën, de ontwikkeling van efficiënte tests die een snelle diagnose mogelijk maken, en, indien nodig, een vroegtijdige behandeling... Malaria blijft echter een groot probleem voor de volksgezondheid. Zelfs in ons eigen land nemen we sinds 2010 een geleidelijke stijging waar van het aantal gediagnosticeerde geïmporteerde gevallen.



Het risico dat een reiziger malaria oploopt, varieert sterk van land tot land, en binnen een land van regio tot regio. Boven de 1.500 meter hoogte zijn er bijvoorbeeld minder Anopheles-muggen, en boven de 3.000 meter is het risico nihil. Het risico op infectie is ook seizoenafhankelijk, met het hoogste risico gedurende het regenseizoen. Ten slotte is het risico groter op het platteland dan in stedelijke gebieden.

De malariapreventie omvat verschillende maatregelen, door de WHO afgekort als **ABCDE**:

AWARENESS: zich bewust zijn van het risico dat verbonden is aan de regio, de incubatietijd en de belangrijkste symptomen.

BITE: zichzelf beschermen tegen muggenbeten; van zonsopgang tot zonsopgang.

CHEMOPROFYLAXIS: medicijnen nemen voor profylactisch gebruik, afhankelijk van de bestemming en tijdens elke reis. Het is een mythe om te geloven dat men levenslang beschermd is als men een aantal jaren in een endemisch land heeft geleefd. De drie geneesmiddelen die vooral worden voorgeschreven voor chemoprophylaxe zijn atovaquon-proguanil, doxycycline en mefloquine. Artemisinine in al zijn vormen wordt niet aanbevolen voor profylaxe. De farmaceutische formuleringen die artemisinine bevatten, zijn voorbehouden voor de behandeling van malaria-aanvallen en worden altijd gebruikt in combinatie met een ander antimalariamolecuul om de terugval en de schijn van resistentie te voorkomen.

DIAGNOSIS: onmiddellijk medische hulp zoeken wanneer zich vergelijkbare symptomen voordoen, minstens één week na binnenkomst in een gebied met risico op malaria, en maximaal drie maanden na terugkeer. "Het zou betreurenswaardig zijn als we niet zouden kunnen profiteren van de medicinale hulpmiddelen die bijzonder effectief zijn als ze vroeg worden toegediend, terwijl het te laat starten van de behandeling helaas de deur opent naar ernstige complicaties", zegt professor Nicolas Dauby.

ENVIRONMENT: buitenactiviteiten vermijden in vochtige omgevingen die de ontwikkeling van muggen bevorderen.



WORLD MALARIA DAY

De verspreiding van tropische muggen

"Gepusht door klimaatverandering, de vele reizen en de internationale handel zullen zich in de komende decennia epidemieën van door vectoren overgedragen ziekten ontwikkelen. En ook een groot deel van Europa zal er niet aan ontsnappen", onderstreept professor Dauby, "Alle landen rond de Middellandse Zee zijn trouwens al getroffen." Gelukkig zijn Italië, Spanje, Zuid-Frankrijk, de Kroatische kust en Griekenland momenteel slechts een parttime tropische zone: de winters zijn koud genoeg om de overdracht te stoppen. "Maar naarmate de perioden met hoge temperaturen langer worden, zal de periode waarin deze ziekten kunnen worden overgedragen, langer worden, waardoor grotere epidemieën worden bevorderd", waarschuwt professor Dauby, terwijl hij benadrukt dat het gaat om "veranderingen op de middellange termijn en niet om veranderingen op de korte termijn."

De teken zijn er al

Een onderzoek gepresenteerd door Jan Semenza van het European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), het Europees agentschap gevestigd in Stockholm, wijst ook op een uitbreiding van het territorium van teken die verantwoordelijk zijn voor bepaalde virale encefalitis en de ziekte van Lyme.

"We zien een uitbreiding van het aantal teken, veroorzaakt door de hogere temperaturen. Ze breiden zich uit naar het noorden en tot op grotere hoogten." Op dezelfde wijze zou de zandvlieg, de belangrijkste vector van de parasitaire ziekte leishmaniasis, over een dertigtal jaar in Frankrijk, Duitsland en het zuiden van het Verenigd Koninkrijk gunstige klimatologische omstandigheden kunnen vinden voor vestiging.

Geconfronteerd met deze fenomenen moeten "de gezondheidsinstanties het toezicht verbeteren, bv. door systemen voor vroegtijdige waarschuwing, het bewustzijn onder gezondheidswerkers en het publiek over de risico's vergroten, en innovatieve controlestrategieën aannemen, zoals gemeenschapsacties" tegen de verspreiding van muggen, besluit prof. Semenza.

De tijgermug komt eraan!

Jaarlijks raken ongeveer 400 miljoen mensen over de hele wereld besmet met het denguevirus, dat wordt overgedragen door muggen. Ongeveer een kwart hiervan ontwikkelt symptomen en enkele duizenden mensen overleven het niet. De symptomen van

dengue (= knokkelkoorts) zijn onder meer hoge koorts en spieren- en gewrichtspijn. Sommige patiënten kampen ook met subcutane bloedingen of capillaire lekkages. Er zijn momenteel geen antivirale geneesmiddelen om knokkelkoorts te voorkomen of te behandelen. "Al meer dan tien jaar duiken epidemieën van zika, dengue, chikungunya en ebola op in het nieuws en ondermijnen ze de naam en faam van de mooiste bestemmingen ter wereld. Zelfs wanneer de door deze muggen overgedragen infecties in veel gevallen asymptomatisch of goedaardig blijven, kunnen er ernstige vormen optreden die levensbedreigend kunnen zijn", legt professor Dauby nog uit.

"Om zich te beschermen tegen besmetting met het Zika-virus zijn beschermende maatregelen nodig tegen de steek van de Aedes-mug, die vooral overdag actief is."

De WHO adviseert zwangere vrouwen niet naar risicogebieden te reizen. Deze informatie en voorzorgsmaatregelen zijn belangrijk voor alle vrouwen in de vruchtbare leeftijd, ook en vooral voor vrouwen met een kinderwens.

De enige preventie: zichzelf dag en nacht tegen alle muggen beschermen

- > Insectenwerende middelen op de huid of kleding aanbrengen, vooral 's avonds: de aan te raden producten zijn producten op basis van DEET, (P)icardine of IR353. Een herhaling van dergelijke toepassing - elke 3 tot 6 uur - kan nodig zijn, afhankelijk van de concentratie van het product of de hoeveelheid transpiratie.
- > Lichte kleding dragen die de armen en benen zoveel mogelijk bedekt. De kleding moet ook dik genoeg zijn, muggen kunnen immers door lichte kleding heen steken.
- > Muskietennetten op de ramen plaatsen en de openingen rond de ventilatiegaten van de airco afsluiten. Volgens de WHO is een met Permethrin geïmpregneerde klamboe een uitstekend wapen in de strijd tegen insecten.

En in België?

De tijgermug is in België (nog) niet echt gevestigd. De vroegtijdige detectie van de introductie ervan in ons land moet het mogelijk maken de vestiging ervan uit te stellen en het optreden van door muggen overgedragen ziekten te voorkomen.

Hiervoor kan men 2 eenvoudige maatregelen nemen:

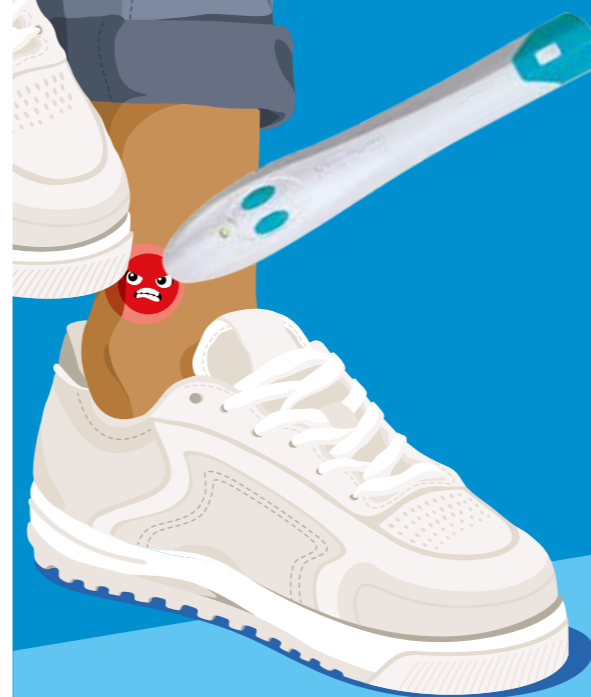
- > Vanaf mei, aan de start van het muggenseizoen, is het noodzakelijk om regelmatig stilstaand water te verwijderen van terrassen en tuinen die ideale broedplaatsen zijn voor de tijgermug.
- > Meld potentiële tijgermuggen via www.muggensurveillance.be of via de app.

Nathalie Evrard

NIEUW

bite
away®

Verwarmde pen tegen jeuk van insectensteken en -beten



1
Breng de pen aan op de beet



2
Op de knop drukken



3
Warme impuls



4
Opgelucht adembalen

✓ Snelle en eenvoudige verwerking

✓ Dermatologisch getest

✓ Bewezen doeltreffendheid



Zonder chemicaliën

werkt alleen door de concentratie van een warmtestroom



Ontworpen, ontwikkeld en vervaardigd in Duitsland.

Gedistribueerd door
ARKOPHARMA BELUX
Avenue Edison 13 - 1300 WAVRE

www.bite-away.com

**KOORTS
& PIJN***

BRUFEN®

40 mg/ml suspensie
voor oraal gebruik
200 ml

Aardbeismaak



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

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

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

VACCINS, VOORBEREIDING VOOR ONBEKEND TERREIN

DE MEESTE REIZIGERS ZIJN ZICH ER NIET VAN BEWUST DAT MEDISCHE PREVENTIE VÓÓR HUN VERTREK BELANGRIJK IS. AFHANKELIJK VAN DE BESTEMMING, DE REISDUUR EN -OMSTANDIGHEDEN KUNNEN IMMERS VACCINATIES NOODZAKELIJK ZIJN. AAN DE VOORAVOND VAN DE GROTE UITTOCHT IS DE ROL VAN DE APOTHEKER BIJ HET VERGROTEN VAN HET BEWUSTZIJN OVER VACCINS BELANGRIJK.

Advies van professor **Nicolas Dauby**
(dienst Infectieziekten - UMC Sint-Pieter, Brussel.)



GEEN LASTMINUTE!

“De voorbereiding op een reis naar een tropische of subtropische bestemming moet in het ideale geval minstens 1 maand voor vertrek beginnen”, benadrukt prof. Dauby. “De meeste vaccinatieschema’s vergen een periode van minstens 2 weken voor ze de gewenste bescherming bieden en vergen ook meerdere injecties. We kunnen dit uiteraard aanpassen aan reizigers die niet voldoende vooruitziend zijn, maar de strategie die onder deze omstandigheden wordt geïmplementeerd is dan wel verre van optimaal.”

“We kunnen mensen die op reis gaan alleen adviseren om informatie in te winnen bij hun arts, in reisklinieken of op de regelmatig bijgewerkte gespecialiseerde websites.”

DE ALLEREERSTE STAP

“De allereerste stap in het vaccinatieproces is de controle van de status van het vaccinatieboekje van de reiziger en het vaccinatieschema, omdat sommige infecties endemisch kunnen zijn in het land van de bestemming”, benadrukt de specialist nog eens. “Ik zeg niets nieuws dat vaccinatie tegen polio in ons land verplicht is. Een boostershot als volwassene is zelfs aan te raden als men naar Afrika reist, vooral naar West-Afrikaanse landen, zoals Nigeria, Laos, Pakistan, Afghanistan of Noord-India. In het basisvaccinatieschema moet altijd worden gecontroleerd of de patiënt is ingeënt tegen difterie, tetanus en kinkhoest, hepatitis B, influenza, covid-19 en pneumokokken en, zo niet, de tekortkomingen compenseren. Ook de status van de vaccinatie tegen mazelen, bof en rubella en die tegen polio moet worden nagekeken.”

Vergeet ook niet dat de vaccinatie tegen mazelen, een infectie die in België opnieuw is opgedoken maar ook in verschillende tropische landen voorkomt, twee injecties vereist: de eerste op de leeftijd van 1 jaar, de tweede rond 11-12 jaar. Heel vaak wordt deze tweede injectie vergeten maar een inhaalvaccinatie is op elke leeftijd mogelijk.

VACCINS OP AANVRAAG

“Het is moeilijk om een lijst op te maken van vaccinaties die echt nodig zijn voor je vertrekt. De beslissing om de reiziger te vaccineren hangt af van de daadwerkelijk gelopen risico’s die rekening houden met het reisplan en de persoonlijke context. Dit alles maakt dan ook deel uit van een zeer persoonlijke aanpak. We houden rekening met veel elementen zoals de internationale epidemiologische context, de gezondheidssituatie en het niveau van hygiëne in de bezochte gebieden, de omstandigheden van het verblijf (seizoen, activiteiten ter plaatse, accommodatie, duur), individuele risicofactoren (leeftijd, medische geschiedenis, enz.), eerdere vaccinatiestatus en mogelijke administratieve verplichtingen”, verduidelijkt professor Dauby nog.

Gele koorts is een acute virusziekte die bloedingen veroorzaakt. Ze komt voor in epidemische vorm en kan fataal zijn. Gele koorts is aanwezig in ongeveer veertig landen in Latijns- en

Zuid-Amerika en Sub-Sahara Afrika. De WHO schat dat jaarlijks 200.000 mensen besmet raken met gele koorts en dat 30.000 mensen eraan overlijden. Voor de vaccinatie tegen gele koorts geldt een internationale regelgeving. Ze wordt sterk aanbevolen voor alle reizigers ouder dan 9 maanden die naar een land gaan waar de ziekte endemisch is. De vaccinatie is in sommige landen zelfs verplicht en vereist voor toegang tot het land.

Wanneer deze vaccinatie verplicht is, moet ze minstens 10 dagen voor het vertrek zijn toegediend. Een artikel, gepubliceerd door de WHO in mei 2018, stelt dat een enkele dosis vaccin voldoende is om levenslange immuniteit tegen gele koorts te geven. De Belgische nationale aanbevelingen achten hervaccinatie echter noodzakelijk voor sommige categorieën mensen.



Meningokokkenmeningitis A, C, W, Y-vaccin is geïndiceerd voor mensen die tijdens de meningitisepidemie (tijdens het droge seizoen, van eind december tot eind juni) naar de meningitisgordel van Sub-Sahara Afrika reizen en die in nauw contact staan met de lokale bevolking of die er langer dan vier weken verblijven.

De vaccinatie tegen invasieve meningokokkeninfecties (met vaccin A, C, Y, W135) is verplicht voor mensen die een pelgrimstocht naar Mekka maken. Het certificaat is 5 jaar geldig.

Vaccinaties tegen **hepatitis A en B** zijn niet verplicht maar worden aanbevolen en moeten vóór elke reis worden overwogen. Beide vaccinaties bieden, eenmaal voltooid, levenslange bescherming tegen deze twee ziekten.

“Hepatitis A wordt overgedragen via de fecaal-orale route door de inname van besmet voedsel of water, en veroorzaakt acute virale hepatitis. Veel landen vertonen een vermindering van de incidentie dankzij een betere voedselhygiëne en gezondheidsinfrastructuur. In Afrika bezuiden de Sahara en delen van Zuid-Azië is de prevalentie echter nog steeds hoog. Maar ook andere landen in Latijns-Amerika, Noord-Afrika, het Midden-Oosten en andere delen van Azië kampen met hepatitisuitbraken. Een vaccinatie is dus aanbevolen voor alle reizigers naar regio's waar hepatitis A aanwezig is. Ze bestaat uit twee vaccins, toegediend met een tussenpoos van 6 tot 12 maanden, waarna de gevaccineerde patiënt levenslang beschermd is. Als het vaccin in combinatie met hepatitis B wordt gebruikt, zijn drie doses nodig”, benadrukt professor Dauby.

den dankzij de gezondheidsvoorzieningen en het toezicht op de voedselproducten. De meeste gevallen van buiktyfus worden geïmporteerd via het toerisme. In 2015 werden in de Europese Unie 845 gevallen van buiktyfus (en paratyfus) gemeld. 84% hiervan kwam hoofdzakelijk uit India, Pakistan en Bangladesh. In België varieert het aantal Salmonella typhi (en paratyphi) dat jaarlijks bij het Nationaal Referentiecentrum wordt gediagnosticeerd tussen de 30 en 40. Buiktyfus is een besmettelijke ziekte. De overdracht ervan kan direct zijn, van persoon tot persoon. De besmette persoon is besmettelijk wanneer het virus in de ontlasting wordt aangetroffen, meestal vanaf de eerste ziekte-week tot het einde van het herstel. Deze periode houdt ongeveer 3 tot 4 weken aan. Dit kan ingekort met een antibioticabehandeling. De beste bescherming is een zorgvuldige toepassing van de hygiëneregels.

Het gelekoortsvaccin is het enige dat moet worden toegediend in een erkende reiskliniek. Alle andere vaccins zijn verkrijgbaar in de apotheek en kunnen worden toegediend door de huisarts.

BUIKTYFUS WORDT SOMS VERGETEN

Buiktyfus wordt veroorzaakt door de bacterie Salmonella typhi en komt vooral voor in gebieden met een slechte hygiëne, waar de waterzuivering onvoldoende is en drinkwater ontbreekt. Jaarlijks krijgen naar schatting 11 tot 20 miljoen mensen buiktyfus. In onze westerse wereld is deze ziekte zeldzaam gewor-

Anderzijds is een vaccinatie duidelijk geïndiceerd voor reizen van langer dan 3 weken of van avontuurlijke aard, die plaatsvinden in slechte hygiënische omstandigheden. Bijvoorbeeld in gebieden die vaak overstromen of in gebieden waar weinig drinkwater te vinden is. Het vaccin, zowel oraal als injecteerbaar, moet minstens 15 dagen voor vertrek worden toegediend. Het biedt een bescherming van 3 jaar. Het orale vaccin kan worden toegediend vanaf de leeftijd van 5 jaar; het injecteerbare vaccin vanaf 2 jaar.



Vaccinatie tegen buiktyfus wordt alleen aanbevolen voor reizen langer dan 3 weken naar het Indiase subcontinent (India, Pakistan, Bangladesh, Nepal, Malediven en Sri Lanka).

WAT MET HONDSOLHEID?

Hondsdolheid is een virale infectie die kan worden overgedragen door het speeksel van een besmet zoogdier, door een beet- of krabwond, of door een lik aan de slijmvliezen of aan een wond. De ziekte kan een zeer lange incubatietijd hebben en is altijd dodelijk.

“Zwerfhonden zijn niet de enigen die verantwoordelijk zijn. Ook de apen die vaak in Indonesië voorkomen kunnen hondsdolheid overbrengen, en daar denken we veel minder aan”, stelt prof. Dauby. Elke zoogdierbeet moet worden gewassen met water en veel zeep waarvoor het rabiësvirus gevoelig is.

Bij risicovol contact moet men zo snel mogelijk naar een vaccinatiecentrum gaan om 5 doses vaccin te krijgen, net als een injectie immunoglobuline tegen hondsdolheid.

“Veel verre landen, vooral in afgelegen gebieden, hebben ook geen vaccins beschikbaar. Daarom is het handig om zich voor de afreis te laten vaccineren. Een dergelijke preventieve vaccinatie omvat 3 injecties in 1 maand, volgens het conventionele schema. Het zou maar één keer in het leven moeten gebeuren.”

TEKENENCEFALITIS

Tekencefalitis is een ontsteking van een deel van de hersenen en hersenvliezen, veroorzaakt door een arbovirus. Dit wordt vooral overgedragen door de beten van (enkel) geïnfecteerde teken die leven in landelijke, bosrijke gebieden van verschillende Midden-Europese landen. Het risico op infectie is seizoensgebonden, afhankelijk van de tekenactiviteit, en loopt van de lente tot en met de herfst. Vaccinatie is aanbevolen voor mensen die naar landen reizen waar de ziekte veel voorkomt zoals Midden-Europa, Oost- en Noord-Europa, Noord-Centraal-Azië, Noord-China, Noord-Japan. Ze is aanbevolen voor reizigers die van plan zijn naar landelijke en bosrijke gebieden te gaan om te wandelen en/of te kamperen. En dit vooral tijdens het tekenseizoen, van april tot oktober.

Het vaccinatieschema bestaat uit drie doses, waarbij de tweede 1 tot 3 maanden na de eerste wordt toegediend en de derde 5 tot 12 maanden na de tweede. Een eerste hervaccinatie is noodzakelijk na 3 jaar en een tweede hervaccinatie na 5 tot 10 jaar (of, bij mensen > 60 jaar: na 3 jaar).



Tekencefalitis of TBE (Tick-Borne Encephalitis) is een vorm van encefalitis die weinig bekend is in België - dit is niet de ziekte van Lyme overigens - maar treft ook in Europa jaarlijks tussen de 5.000 en 12.000 mensen, met een recordjaar in 2020 ten gevolge van een sterke stijging van het aantal gevallen in Duitsland, Zwitserland en Oostenrijk. De ziekte verloopt meestal goedaardig, maar soms kunnen er neurologische problemen optreden die tot permanente gevolgen en zelfs de dood kunnen leiden.

MEER BEWUSTMAKING OVER DENGUE IS NODIG

Dengue is een virusziekte die zich de afgelopen jaren snel verspreidde. Het denguevirus wordt overgedragen door vrouwelijke muggen die vooral behoren tot de Aedes aegypti en, in mindere mate, tot de Ae. Albopictus families. Deze muggen zijn ook vectoren van de chikungunya-, gele koorts- en zikavirussen. Dengue is wereldwijd verspreid in de tropen, waarbij lokale risicovariaties worden beïnvloed door klimaatparameters en sociale en omgevingsfactoren. Dengue wordt veroorzaakt door een virus uit de Flaviviridae familie. Er zijn vier verschillende, maar nauw verwante, serotypen van het virus dat dengue veroorzaakt (DENV-1, DENV-2, DENV-3 en DENV-4). Men neemt aan dat de genezing van de infectie levenslange immuniteit tegen dit serotype oplevert. Maar de kruisimmuniteit tegen andere serotypen na genezing is echter slechts gedeeltelijk en tijdelijk. Daaropvolgende infecties (secundaire infectie) met andere serotypen verhogen het risico op de ontwikkeling van ernstige dengue. Het virus veroorzaakt een reeks diverse ziekten. Dit kan variëren van een subklinische ziekte (mensen weten misschien niet eens dat ze besmet zijn) tot ernstige griepachtige symptomen bij geïnfecteerde mensen. Sommige mensen ontwikkelen ernstige dengue met hevige bloedingen, orgaanfalen en/of plasmalekkage, ook al komt dit minder vaak voor. Ernstige dengue is gelinkt aan een hoger risico op overlijden als het niet op de juiste manier wordt behandeld.



De Hogere Gezondheidsraad - HGR - adviseert vaccinatie tegen knokkelkoorts met Qdenga® bij mensen die een verblijfsduur plannen van meer dan 4 weken, of die frequent naar een hoogrisicogebied reizen (> 4 weken). De duur van de bescherming is nog niet bekend. Het is een levend, verzwakt vaccin, dat niet kan worden gebruikt in geval van sommige immunestoornissen, tijdens de zwangerschap of borstvoeding.

Mensen die afreizen naar een gebied waar gevallen van dengue, zika of chikungunya zijn gemeld, worden aangeraden zich tijdens de reis, maar ook bij terugkomst, te beschermen tegen muggenbeten (afweermiddelen, lange kleding, klamboe, enz.). U verwijst best meteen door naar een arts bij suggestieve symptomen zoals gewrichts-/spierpijn, hoofdpijn, huiduitslag met of zonder koorts, conjunctivitis die 10 dagen na de datum van terugkeer optreden.

“De tijgermug versnelde zijn tocht en verspreiding door Europa, vooral in Frankrijk. Deze ongekende toename van geïmporteerde gevallen moet een alarmbel doen luiden. Dit zou immers kunnen leiden tot het ontstaan van inheemse transmissieketens. Daarom roepen wij burgers op om waakzaam te zijn en de juiste maatregelen te nemen om de proliferatie van de tijgermug te beperken, bijvoorbeeld door stilstaand water in schaalpjes e.d. te verwijderen en zichzelf tegen de beten te beschermen,” zegt Nicolas Dauby.

Waakzaam blijven na de terugkeer van vakantie
Bij terugkeer van vakantie is het belangrijk dat de patiënt alert blijft voor eventuele ongebruikelijke symptomen, en dan vooral koorts. Het belangrijkste advies is om de patiënt tot zes maanden na een reis door te verwijzen naar een Travel Clinic of een arts.

Het Europees Geneesmiddelenagentschap keurt het eerste vaccin tegen chikungunya goed
Chikungunya dat koorts maar ook gewrichts- en spierpijn en zelfs huiduitslag veroorzaakt, is een ziekte die het gevolg is van een virus dat wordt overgedragen door de tijgermug. De ziekte is vooral te vinden in de tropen. De meeste patiënten mogen dan wel na een week genezen maar sommige andere patiënten kunnen maandenlang last hebben van gewrichtspijn. In zeer zeldzame gevallen kan chikungunya ook orgaanfalen veroorzaken en dan in het bijzonder bij pasgeborenen en de senioren. In Europa is het chikungunya virus niet endemisch Maar het zou het kunnen worden gezien de toenemende aanwezigheid van de tijgermug op ons continent. Het vaccin dat de naam Ixchiq kreeg, is het eerste geneesmiddel tegen chikungunya. Het wordt ingespoten in een eenmalige dosis en bevat een verzwakt virus. Dit is een klassieke techniek die ook voor andere vaccins wordt gebruikt. De bekende bijwerkingen zijn hoofdpijn, vermoeidheid, spierpijn of nog misselijkheid.

Meer informatie
De website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde van Antwerpen www.wanda.be brengt alle informatie samen over de verplichte of aanbevolen vaccins voor de verschillende bestemmingen. Wanda is een gratis referentietool voor reisgeneeskunde, beschikbaar op de website maar ook via een app beschikbaar op Android en iOS. Het platform brengt info samen over verplichte en aanbevolen vaccinaties per land, gezondheidsrisico's, reisadviezen voor specifieke doelgroepen en algemene thema's die belangrijk zijn voor reizen, zoals 'reisapotheek'. De website heeft ook een apart gedeelte voor zorgprofessionals met reisadvies, met ziektebladen en gedetailleerde informatie in het Engels.

Nathalie Evrard

Kinespir

10 mg/g & 20 mg/g Gel Natriumdiclofenac

LOKALE PIJNBEHANDELING

Beschikbaar in 1% en 2%

HYBRIDE VAN
VOLTAREN®
EMULGEL

Publieksprijs	
Kinespir gel 1% - 60 g	€ 12,44
Kinespir gel 1% - 120 g	€ 17,35
Kinespir Forte gel 2% - 100 g	€ 21,30
Kinespir Forte gel 2% - 150 g	€ 26,01

BE-ARPHA-OTC-0119-05-2024

Arega exclusieve verdeler

SAMENVATTING VAN DE PRODUCTKENMERKEN - NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Kinespir 10 mg/g gel Kinespir Forte 20 mg/g gel. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** Kinespir 10 mg/g gel 1 g gel bevat diclofenac onder de vorm van 11,6 mg diclofenac diethylamine overeenstemmend met 10 mg natriumdiclofenac. Kinespir Forte 20 mg/g gel 1 g gel bevat diclofenac onder de vorm van 23,2 mg diclofenac diethylamine overeenstemmend met 20 mg natriumdiclofenac. Hulpstoffen met bekend effect: Kinespir 10 mg/g gel 1 g gel bevat 50 mg propyleenglycol (E1520) en 1 mg parfum (bevat 0,15 mg/g benzylalcohol, citral, citronellol, coumarine, eugenol, farnesol, geraniol, d-limoneen, linalool). Kinespir Forte 20 mg/g gel 1 g gel bevat 54 mg propyleenglycol (E1520), 0,2 mg butylhy-droxytolueen (E321) en 1 mg parfum (bevat 0,15 mg/g benzylalcohol, citral, citronellol, coumarine, eugenol, farnesol, geraniol, d-limoneen, linalool). Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1. **KLINISCHE GEGEVENS - Therapeutische indicaties Kinespir 10 mg/g gel voor volwassenen:** Voor de lokale symptomatische behandeling van pijn: Bij acute verrekkingen, verstuikingen of kneu-zingen na een stomp trauma Van de weke weefsels dichtbij het gewricht (bursae, pezen, peessche-den, ligamenten, spierinserties en gewrichtskapsels) bij osteoartrose van knie- en vingergewrichten Bij epicondylitis; Bij acute spierpijn, bijv. in de rugzone Voor adolescenten van 14 jaar en ouder Voor kortstondige behandeling. Voor de lokale symptomatische behandeling van pijn bij acute verrekkingen, verstuikingen of kneuzingen na een stomp trauma. Kinespir Forte 20 mg/g gel Voor volwassenen en adolescenten van 14 jaar en ouder Voor de lokale symptomatische behandeling van pijn bij acute verrekkingen, verstuikingen of kneuzingen na een stomp trauma. Voor adolescenten van 14 jaar en ouder is het geneesmiddel bestemd voor kortdurende behandeling. **Dosering en wijze van toediening - Dosering:** Kinespir 10 mg/g gel Volwassenen en adolescenten van 14 jaar en ouder: Afhankelijk van de grootte van de getroffen, te behandelen zone, moet een hoeveelheid variërend tussen de grootte van een kers en een walnoot, overeenstemmend met 1 tot 4 g gel (11,6 - 46,4 mg diclofenac, diethylaminezout) overeenstemmend met 10-40 mg natriumdiclofenac, 3- tot 4-maal per dag worden aange-bracht. Dit volstaat om een zone van 400 - 800 cm² te behandelen. De maximale dagelijkse dosis is 16 g gel overeenstemmend met 185,6 mg diclofenac, diethylaminezout (overeenstemmend met 160 mg natriumdiclofenac). De gebruiksduur hangt af van de symptomen en de onderliggende ziekte. Kinespir mag niet langer dan 1 week zonder medisch advies worden gebruikt. Als de symptomen verergeren of niet verbeteren na 3-5 dagen, moet een arts worden geraadpleegd. Kinespir Forte 20 mg/g gel. **Volwassenen en adolescenten van 14 jaar en ouder:** Kinespir Forte wordt tweemaal per dag gebruikt (bij voorkeur 's morgens en 's avonds). Afhankelijk van de grootte van de getroffen, te behandelen zone, is een hoeveelheid variërend tussen de grootte van een kers en een walnoot vereist, overeenstemmend met 1 tot 4 g gel (23,2 - 92,8 mg diclofenac, diethylaminezout) overeenstemmend met 2080 mg natriumdiclofenac. Dit volstaat om een zone van 400 - 800 cm² te behandelen. De maximale dagelijkse dosis is 8 g gel overeenstemmend met 185,6 mg diclofenac, diethylaminezout (overeenstemmend met 160 mg natriumdiclofenac). De gebruiksduur hangt af van de symptomen en de onderliggende ziekte. Kinespir Forte mag niet langer dan 1 week zonder medisch advies worden gebruikt. Als de symptomen verergeren of niet verbeteren na 3-5 dagen, moet een arts worden geraadpleegd. **Kinespir 10 mg/g gel & Kinespir Forte 20 mg/g gel. Speciale patiëntengroepen - Oudere patiënten:** er zijn geen speciale dosisaanpassingen vereist. Omwille van het potentiële bijwerkingenprofiel, moeten ouderen nauwgezet worden gemonitord. **Patiënten met nierfunctiestoornis:** er is geen dosisverlaging vereist bij patiënten met nierfunctiestoornis. **Patiënten met leverfunctiestoornis:** er is geen dosisverlaging vereist bij patiënten met leverfunctiestoornis. **Kinderen en adolescenten (jonger dan 14 jaar):** er zijn onvoldoende gegevens over de werkzaamheid en de veiligheid bij kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar (zie rubriek 4.3). **Wijze van toediening:** Voor cutaan gebruik. De gel wordt in een dun laagje aangebracht op de getroffen lichaamsdelen en zachtjes ingewreven in de huid. De handen moeten gewassen worden, tenzij ze het te behandelen gebied zijn. Vooraleer een verband aan te brengen (zie ook rubriek 4.4), dient men de gel enkele minuten te laten drogen op de huid. **Contra-indicaties:** overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen - patiënten met een voorgeschiedenis van overgevoeligheidsreacties, zoals astma, bronchospasme, urticaria, acute rhinitis als respons op acetylsalicylzuur of niet-steroïdale anti-inflammatoire middelen (NSAIDs). - op open letsels, ontstekingen of infecties van de huid, alsook op eczeem of slijmvlies; - tijdens het laatste trimester van de zwangerschap (zie rubriek 4.6); - bij kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar. **Bijwerkingen:** ijerwerkingen worden hieronder vermeld, volgens systeem/orgaanklasse en frequentie. De frequenties zijn als volgt gedefinieerd: Zeer vaak (≥1/10); Vaak (≥1/100 tot <1/10); Soms (≥1/1000 tot <1/100); Zelden (≥1/10.000 tot <1/1000); Zeer zelden (<1/10.000), Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). **Systeem/orgaanklasse database - Bijwerkingen en frequentie - Infecties en parasitaire aandoeningen:** Zeer zelden: Pustulaire rash - **Immuunsysteemaandoeningen:** Zeer zelden: Overgevoeligheid (waaronder urticaria), angio-oedeem. **Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinum-aandoeningen:** Zeer zelden: Astma. **Maagdarmstelselaandoeningen:** Zeer zelden: Gastro-intestinale klachten. **Huid- en onderhuidaandoeningen:** Vaak: Dermatitis (waaronder contactdermatitis), huiduitslag, erytheem, eczeem, pruritus. Soms: Schilfering, dehydratie van de huid, oedeem. Zelden: Bulleuze dermatitis. Zeer zelden: Fotosensibiliteitsreactie. Niet bekend: Brandend gevoel op de applicatieplaats, droge huid. Wanneer de gel wordt aangebracht op grote huidoppervlakken en gedurende lange periode, kan de mogelijkheid van systemische bijwerkingen (bijv. renale, hepatische of gastro-intestinale bijwerkingen, systemische overgevoeligheidsreacties), niet worden uitgesloten, aangezien ze mogelijk optreden na systemische toediening van diclofenac-bevattende geneesmiddelen. **Melding van vermoedelijke bijwerkingen:** Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het Federaal agentschap voor geneesmiddelen en Gezondheidsproducten - Afdeling Vigilantie, Postbus 97, B-1000 Brussel Madou - Website: www.fagg.be e-mail: adversedrug-reactions@faggafmps.be. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** Teva BV - Swensweg 5 - 2031 GA - Haarlem - Nederland-. **NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** Kinespir 10 mg/g gel: BE567413 Kinespir Forte 20 mg/g gel: BE567422. **Afleveringswijze:** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. **Datum van goedkeuring van de tekst:** 05/2023

Geen paspoort voor turista !

Meestal is reizigersdiarree - ook bekend als turista -besmettelijk en gelukkig verdwijnt die spontaan binnen vier tot zeven dagen. In minstens 10% van de gevallen kunnen de spijsverteringsklachten echter langer dan twee weken aanhouden. Welke adviezen en behandelingen kunt u uw patiënten meegeven om deze pathologie uit te sluiten?

De verantwoordelijken

Reizigersdiarree is voor 80 tot 90% van bacteriële oorsprong, vervolgens van virale oorsprong (norovirus, rotavirus) en vervolgens parasitair (giardiasis of amoebiasis). In een epidemische context kan turista zelfs gelinkt worden met cholera. Ook niet-besmettelijke factoren kunnen diarree veroorzaken of bevorderen: een verandering van het levenstempo, jetlag, pikante voeding, klimaat- en voedingsverandering, stress, psychogene factoren. De risicogebieden zijn: Latijns-Amerika, Afrika en Zuid-oost-Azië.

“
Enterotoxigene E. coli blijft de belangrijkste oorzaak van reizigersdiarree in het grootste deel van de wereld, behalve in Zuidoost-Azië (Campylobacter spp).”

Wat zijn de symptomen?

De symptomen van reizigersdiarree bestaan uit een dunne, waterige ontlasting, minstens drie keer per dag. Een milde diarree geneest meestal vanzelf binnen drie tot vijf dagen.

DE VOLGENDE SYMPTOMEN DUIDEN ECHTER OP ERNSTIGE DIARREE:

Bloed of slijm in de ontlasting.

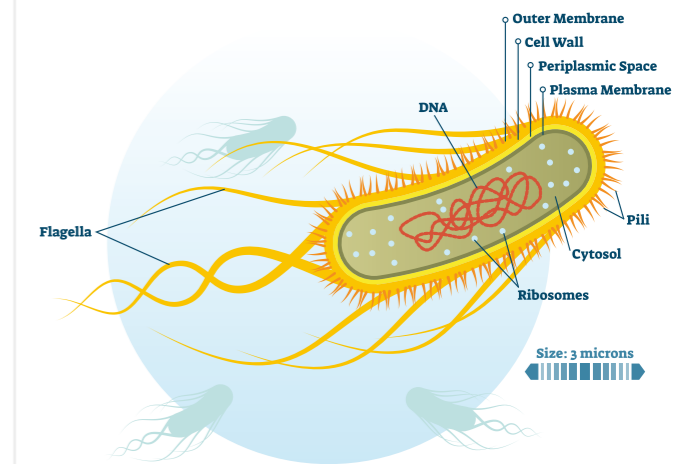
Hoge koorts > 38,5°C die langer dan één tot twee dagen aanhoudt.

Hevige buikkrampen.

Meer dan zes keer per 24 uur vloeibare ontlasting, vooral als dit ook 's nachts gebeurt.

Er kunnen verschillende symptomen gelinkt worden met diarree: ongemak, buikpijn, misselijkheid, braken.

E Coli Bacteria



Vooraf preventief denken...

- ➔ Regelmatig de handen wassen vóór de maaltijd en na gebruik van het toilet.
- ➔ Een goede voedselhygiëne:
 - Te vermijden: rauw voedsel (salades, enz.), schaal- en schelpdieren, ongepasteuriseerde melk en zuivelproducten, ijs en ijsblokjes.
 - Alleen voedsel eten dat gekookt of gebakken en warm gerveerd wordt, en fruit dat men zelf geschild heeft (> cook it, boil it, peel it or forget it).
 - Gebottelde en ingeblikte dranken vraagt men zichtbaar te openen, het water filteren of koken of desinfecteren met tabletten zoals Micropur.
- ➔ Het preventief innemen van darmantiseptica of antibiotica leidt tot het ontstaan van resistente bacteriën en een risico op bijwerkingen en is daarom niet aanbevolen.
- ➔ Probiotica lijken een klein voordeel te bieden bij het voorkomen van diarree en, indien aanwezig, reizigersdiarree. Maar de moeilijkheid bij het beoordelen van het effect ervan is dat deze werking van veel factoren afhangt, zoals de leeftijd van de reiziger, de ziektekiem die verantwoordelijk is voor de diarree, de stam en de gebruikte concentratie.

Dit moet u weten

Antacida en meer in het bijzonder protonpompremmers (PPI's) vermeerderen het risico op reizigersdiarree omdat ze de pH van de maag verhogen. Het maagzuur vormt immers een barrière tegen microben die via voedsel het lichaam binnendringen. Voor reizigers die PPI's innemen is het belangrijk om de indicatie goed te controleren en indien mogelijk de inname tijdelijk te stoppen of te verminderen.

De symptomatische behandeling

De symptomatische behandeling van turista is eerstelijnspreventie van uitdroging. Dit wordt nog belangrijker in een veel warmer klimaat. Bovendien moet extra aandacht gaan naar zeer jonge kinderen, ouderen en sommige patiënten met comorbiditeiten. De uitdroging gaat des te sneller wanneer de diarree intens is en ook als braken de orale rehydratatie bemmert. Dehydratatie manifesteert zich door een gevoel van dorst, kleine hoeveelheden urine, een aanhoudende huidplooi, wat kan leiden tot tachycardie, verminderde alertheid en gewichtsverlies. Het is belangrijk dat men voldoende water, citroenthee, bouillon, enz. drinkt. Bij de behandeling van matige uitdroging (verlies van 5% van het lichaamsgewicht in water) worden rehydratatieoplossingen in kleine, regelmatige hoeveelheden toegediend gedurende 30 dagen 4 tot 6 uur. Na rehydratatie kan het normale dieet worden hervat. Zolang de diarree aanhoudt, kan 10 ml/kg van deze oplossingen per episode van waterige ontlasting worden toegediend. Deze oplossingen moeten systematisch worden toegediend aan risico-patiënten.



Middelen tegen diarree verkorten de duur van de ziekte aanzienlijk:

- **Loperamide** bindt zich aan de opiaatreceptor in de darmwand en vertraagt de darmmotiliteit. De transitijd van de darminhoud wordt langer, wat leidt tot een afname van het fecale volume en een toename van de consistentie. Door de

verhoogde absorptie, vooral in het ileum, kan het ook de water- en elektrolytenverliezen verminderen. Loperamide is zeer doeltreffend bij de behandeling van diarree, maar heeft vanwege het werkingsmechanisme vaak bijwerkingen zoals constipatie en misselijkheid.

Dit moet u weten

Het gebruik van loperamide is niet aanbevolen bij kinderen jonger dan 6 jaar en is gecontra-indiceerd bij kinderen jonger dan 2 jaar.

- **Racecadotril** is een enkefalinaseremmer, die de afbraak van enkefalines in de dunne darm vertraagt. Enkefalines fungeren als neurotransmitters in het hele spijsverteringskanaal, vooral in de dunne darm, waar ze een afscheidende werking hebben zonder de motiliteit of de transitijd te beïnvloeden. Racecadotril leidt dus tot een versterking van de fysiologische werking van de endogene enkefalines, waardoor een zuiver antisecretoir effect wordt bereikt. Het kan gebruikt worden bij baby's vanaf 3 maanden. Racecadotril veroorzaakt over het algemeen minder bijwerkingen dan loperamide.

Voor de behandeling van acute diarree veroorzaakt door parasieten zijn imidazolderivaten aanbevolen.

Gezien het steeds zorgwekkender probleem van resistentie is het niet langer te verantwoorden antibiotica voor te schrijven aan gezonde reizigers om de duur van een zelfbeperkende ziekte te verkorten. Antibacteriële middelen zijn gerechtvaardigd bij reizigersdiarree bij koorts >38,5°C, mucopurulente of bloederige diarree of ernstige buikkrampen. Het voorschrijven van een reservevoorraad antibiotica leidt tot veel verkeerd gebruik, ook wanneer dit gepaard gaat met goede uitleg en instructies op papier. Bij patiënten met een onderliggende pathologie zoals chronische inflammatoire darmziekte, hart- en nierproblemen, kan een antibacteriële behandeling met azitromycine worden gestart bij de eerste symptomen van turista. Maar de resistentie tegen azitromycine neemt langzaam toe. De cijfers zijn echter nog steeds aanzienlijk lager dan die voor resistentie tegen fluorchinolonen.

Terug van een (verre) vakantie

Een reizigersdiarree kan ook enkele weken na de terugkeer optreden.

- > **Bij een diarree zonder bijbehorende symptomen:** behandeling tegen diarree. Bij aanhoudende buikloop na 2 of 3 dagen is een medisch consult noodzakelijk;
- > **Bij een diarree met bijbehorende algemene symptomen, in het bijzonder koorts:** urgent medisch advies.

Ann Daelemans

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Tiorfix 100 mg harde capsules. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** Elke capsule bevat 100 mg racecadotril. Hulpstoffen: Elke capsule bevat 41 mg lactosemonohydraat. Voor een volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1 van de Samenvatting van de productkenmerken (SKP). **FARMACEUTISCHE VORM:** Harde capsules. Ivoorkleurige capsules (grootte 2) die een wit gekleurd poeder met zwavelgeur bevatten. **THERAPEUTISCHE INDICATIES:**

Tiorfix is geïndiceerd voor de symptomatische behandeling van acute diarree bij volwassenen wanneer de oorzakelijke behandeling niet mogelijk is. Als een oorzakelijke behandeling mogelijk is, kan racecadotril toegediend worden als een aanvullende behandeling.

DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING: Enkel voor volwassenen: Aanvankelijk één capsule, ongeacht het uur van de dag.

Daarna één capsule driemaal daags bij voorkeur vóór de hoofdmaaltijden. De behandeling moet worden voorgezet tot er twee normale stoelgangen worden waargenomen. De behandeling mag niet langer duren dan 7 dagen. **Speciale populaties:** Ouderen: de dosering hoeft niet te worden aangepast bij ouderen (zie rubriek 5.2 van de SKP). Voorzichtigheid is geboden bij patiënten met lever- of nierinsufficiëntie. **CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de in rubriek 6.1 van de SKP vermelde hulpstoffen. **BIJWERKINGEN:** Er zijn gegevens van klinische studies beschikbaar over 2,193 volwassen patiënten met acute diarree die werden behandeld met racecadotril en 282 die werden behandeld met placebo. De volgende bijwerkingen zijn vaker opgetreden met racecadotril dan

met de placebo of werden gerapporteerd tijdens de postmarketingbewaking. De frequentie van bijwerkingen wordt volgens de volgende conventie gedefinieerd: zeer vaak ($\geq 1/10$), vaak ($\geq 1/100$ tot $< 1/10$), soms $\geq 1/1.000$ tot $< 1/100$), zelden ($\geq 1/10.000$ tot $< 1/1.000$), zeer zelden ($< 1/10.000$), niet bekend (kan niet worden geraamd op grond van de beschikbare gegevens). **Zenuwstelselaandoeningen:** Vaak: hoofdpijn. **Huid- en onderhuidaandoeningen** (zie rubriek 4.4 van de SKP): Soms: uitslag, erytheem. Niet bekend: erythema multiforme, oedeem van de tong, het geelaat, de lippen of het ooglid; angiooedeem, urticaria, erythema nodosum, papuleuze uitslag, prurigo, pruritus, toxische huidaandoeningen. **Melding van vermoedelijke bijwerkingen:** Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het nationale meldsysteem: België: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Galileelaan 5/03, 1210 Brussel. Website: www.eenbijwerkingmelden.be – e-mail: adr@fagg.be. **HOU- DER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** Bioprojet Europe Ltd., 101 Furry Park road, Killester, Dublin-5, Ierland. **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE400741. **AFLERINGSWIJZE:** Vrije aflevering. **DATUM VAN HERZIE- NING VAN DE TEKST:** 12/2017.

100 mg : 16,50€

Tiorfix® 100 mg

HARDE CAPSULES

1^{ste} antisecretoire symptomatische behandeling van acute diarree

bij volwassenen wanneer de oorzakelijke behandeling niet mogelijk is. Als een oorzakelijke behandeling mogelijk is, kan racecadotril toegediend worden als een aanvullende behandeling.

- ✓ Vermindert de stoelgangproductie significant, min 46% na 48u vs placebo¹
- ✓ Verkort de gemiddelde duur van diarree vs placebo¹
- ✓ Vermindert het aantal patiënten met secundaire constipatie vs loperamide²
- ✓ Goed veiligheids- en tolerantieprofiel³
- ✓ Tiorfix® is ook aangewezen bij reizigersdiarree⁴

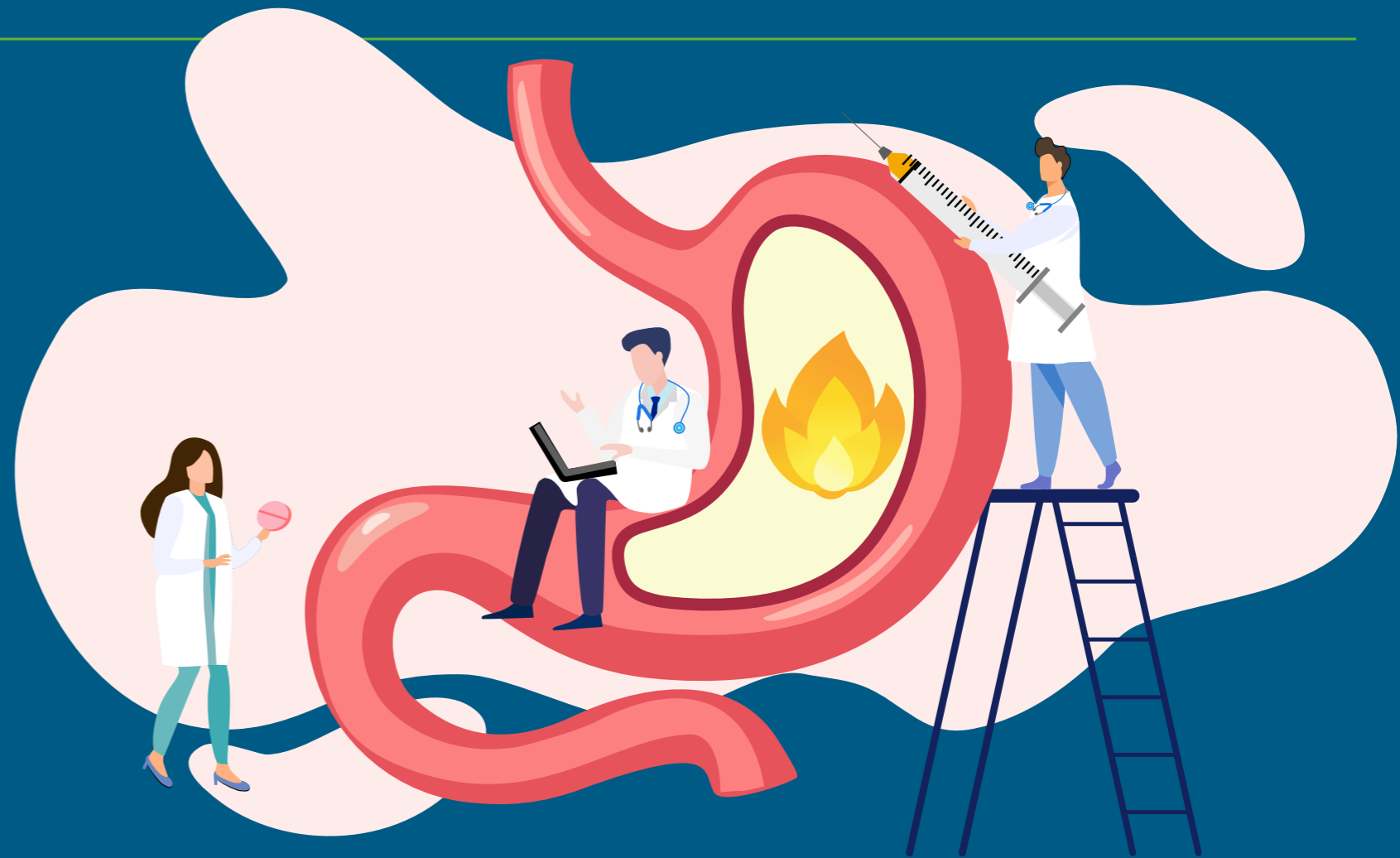


Een andere kijk op acute diarree

1. Institut de Medicine Tropicale Recommendations 2015 www.itg.be
 2. Turk D et al - Alimentary Pharmacology and Therapeutics 1999; 13(Suppl.6) 27-32
 3. Cézard JP et al - Gastroenterology 2001; 120: 799-805
 4. Alfredo Guarino et al - Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 46:81-5122, 2008

7 De gastro-oesofageale reflux in sleutelbegrippen

GORD of gastro-oesofageale refluxziekte wordt omschreven als alle hinderlijke symptomen of complicaties die verband houden met de passage van de maaginhoud in de slokdarm. Er is sprake van fysiologische GORD, vooral na de maaltijd, maar deze veroorzaakt geen symptomen of schade aan het slokdarmslijmvlies. GORD wordt pathologisch wanneer het symptomen en/of schade aan het slijmvlies van de slokdarm veroorzaakt.



1 DE PATHOFYSIOLOGIE

De pathofysiologie van gastro-oesofageale reflux is multifactorieel, met mechanismen die samen kunnen gaan en resulteren in een onevenwicht tussen de factoren die het slokdarmslijmvlies beschermen en de factoren die de aanval ervan bevorderen. Het opstijgen van een deel van de maaginhoud naar de slokdarm, en vooral die van het zuur, is de belangrijkste factor bij het veroorzaken van de symptomen en/of laesies aan de slokdarmslijmvlies. Dit onderscheidt de pathologische GORD van de fysiologische GORD die essentieel postprandiaal is (na het eten). Het falen van de antirefluxbarrière wordt gezien als het primaire mechanisme van de pathologische GORD. Maar de verandering van de slokdarmklaring, de uitbreiding in hoogte van de GORD in de slokdarm, de agressiviteit van de vloeistof die terugvloeit, het falen van de weerstand van het slijmvlies van de slokdarm, slokdarmovergevoeligheid gaan gepaard met een vertraging van de maaglediging, andere belangrijke factoren die een rol spelen bij het ontstaan van symptomen en het optreden van laesies. De verschillende stadia maken het mogelijk om de mate van ontsteking te bepalen en worden geclassificeerd volgens de Los Angeles-classificatie (graad A tot D).

DE RISICOFACTOREN

De grootste risicofactor voor GORD is obesitas, gevolgd door roken en alcoholisme. Er is geen direct verband tussen de aanwezigheid van Helicobacter en de ontwikkeling van gastro-oesofageale refluxziekte.

2

3 DE SYMPTOMEN

→ **De typische symptomen van reflux:** brandend maagzuur, zure oprispingen en niet-cardiale pijn op de borst.
 → **De atypische symptomen zijn:** misselijkheid, dysfagie (slikproblemen), oprispingen.
 → **De extra-oesofageale symptomen:** het zuur zal niet alleen de slokdarm aantasten, maar zal ook problemen in de keel en de longen met zich meebrengen, wat kan leiden tot een hese stem, globus (het gevoel een vreemd voorwerp in de keel te hebben dat we niet kunnen doorslikken) of zelfs hoesten. Er is geen systematische link tussen de ernst en frequentie van de symptomen en de ernst van de oesofagitis (ontsteking van de slokdarmwand).



De complicaties van GORD zijn

- **Oesofagitis** (ontsteking van de slokdarmwand) is het gevolg van brandwonden aan de slokdarm door de maaginhoud; deze ontstekingslaesies kunnen tot zweren leiden.
- **Stenose** (of vernauwing) is het gevolg van terugtrekkende genezing van inflammatoire of ulceratieve laesies.
- **Een slokdarmzweer** is een aanhoudende breuk in de wand van de slokdarm, waardoor de submucosa wordt blootgesteld aan reflux.
- **De Barrett-slokdarm** staat voor de kolonisatie van de slokdarm door cellen uit de maag en stelt de slokdarm bloot aan het risico van kwaadaardige degeneratie.
- **Long- en keelproblemen.**

GORD verandert de leefkwaliteit van de patiënten.

4 DE BEHANDELING

De behandeling van GORD moet altijd ook niet-farmacologische aspecten bevatten.
 → Dit zijn de niet-medicamenteuze maatregelen die in de richtlijnen worden aanbevolen: vermageren - de belangrijkste en meest gedocumenteerde maatregel -, stoppen met roken, eten vóór het slapen gaan vermijden, het hoofdeinde van het bed hoger zetten en op de linkerzijde slapen.
 En ook al hebben aanpassingen aan de voeding weinig invloed op de symptomen, toch is het aanbevolen om de 'triggerfoods' te proberen achterhalen en ze te vermijden. Het gaat dan vooral om vetten, kruiden, frisdranken, munt, chocolade, thee, sommige citrusvruchten. Adviseer ook om de maaltijden te splitsen.
 → De medicatie tegen reflux varieert afhankelijk van de ernst van de symptomen en, indien er een endoscopie is uitgevoerd, afhankelijk van de laesies die bij de endoscopie zijn waargenomen.
 → Bij milde refluxsymptomen volstaat vaak de intermitterende toediening van antacida. Alginaten en antacida zijn zogenaamde 'topische' symptomatische behandelingen, die nuttig zijn voor intermitterende en matige symptomen. Ze hebben weinig of geen bijwerkingen.
 → Bij ernstigere symptomen vormen PPI's, omwille van hun doeltreffendheid en uitstekende tolerantie, de basisbehandeling voor GORD, vooral bij matige tot ernstige vormen en de complicaties ervan. Ze zorgen ervoor dat de slokdarmlaesies in meer dan 80% van de gevallen genezen. De dosering varieert afhankelijk van de ernst van GORD.
 → GORD-chirurgie heeft tot doel de anti-refluxbarrière te versterken.

5

UW ADVIES

Farmacologisch advies kan alleen worden gegeven in de context van typische GORD-symptomen en bij afwezigheid van alarmsignalen zoals gewichtsverlies, bloedarmoede, bloedingen of een specifieke voorgeschiedenis.

→ De **antacida** (aluminium-, magnesium-, calcium- of natriumzouten) neutraliseren maagzuur door een direct bufferend effect. Ze hebben een snelle werking. De meest gebruikte zijn doorgaans op basis van aluminium- en/of magnesium- en/of calciumzouten. De combinatie van zouten voegt hun respectieve werking op de maag toe en neutraliseert hun effecten op de darmtransit (laxerend voor magnesium en constipatie voor aluminium). Ze zijn aan te bevelen als aanvulling op een andere behandeling (IPP, enz.) of bij sporadische symptomen.

→ De **alginaten en alginezuur** vormen een bovendrijvende gel met een sterk dekkend vermogen op het oppervlak van de maagvloeistof, bij de gastro-oesofageale overgang, waardoor een barrière-effect ontstaat dat de reflux tegengaat. Ze zijn aan te bevelen als aanvulling op een andere behandeling (IPP, enz.) of bij sporadische symptomen.



Dit moet u weten

Houd bij uw advies of het voorschrift van antacida en alginaten rekening met het volgende:

- Deze moleculen werken snel, maar slechts gedurende anderhalf uur.
- Hun effect is uitsluitend symptomatisch.
- U kunt ze enkel maar adviseren om incidentele klachten te behandelen. Ze kunnen in verband worden gebracht met PPI's.
- De patiënten moeten ze innemen zodra de symptomen optreden, na de maaltijd, indien nodig samen met een dosis voor het slapengaan, of op het moment van de pijn.
- Vanwege sommige interacties die de absorptie van medicijnen beïnvloeden, houdt men best 2 uur tussen de innamen van andere medicijnen.
- Ze zijn gecontra-indiceerd in geval van ernstige nierinsufficiëntie

6 DE PROTONPOMPREMERS

Deze geneesmiddelen werken door het remmen van de H⁺/K⁺-ATPase-pomp.

In tegenstelling tot de eerdergenoemde behandelingen is dit geen behandeling die op verzoek kan worden genomen op het moment van een aanval. De werkingsduur kan hier wel oplopen tot 24 uur of langer. De patiënt moet gedurende enkele dagen hetzelfde innameschema volgen.

Dit moet u weten

De behandeling met PPI's moet stopgezet als er na twee weken behandeling geen verbetering merkbaar is en mag zonder medisch advies niet langer dan 4 weken worden voortgezet.



7 WAT MET ZWANGERE VROUWEN?

GORD komt in dit geval heel vaak voor door de druk die de foetus uitvoert op de buikstreek. Ook de hormonale impregnatie zou een ontspanning van de slokdarmsfincter veroorzaken. Bij milde klachten zijn leefstijl- en voedingsmaatregelen de basis van de behandeling. Bij ernstigere klachten zijn maagzuurremmers de veiligste medicijnen. Wanneer de symptomen onvoldoende onder controle komen met behulp van antacida, kunnen sommige PPI's worden gebruikt.

Ann Daelemans

NIEUW

PIJN?

1 TABLET
3X PER DAG¹

OF

2 TABLETTEN
3X PER DAG¹

DE 1^{STE} COMBINATIE
PARACETAMOL / IBUPROFEN
IN VRIJE AFLEVERING*

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL. Combophen 500 mg/150 mg filmomhulde tabletten. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING.** Elke tablet bevat 500 mg Paracetamol en 150 mg Ibuprofen. Hulpstoffen (met bekend effect: Lactosemonohydraat 3,81 mg. **FARMACEUTISCHE VORM.** Filmomhulde tablet. Wit gekleurde, capsulevormige tabletten van 19 mm lang met breukstreep aan de ene zijde en effen aan de andere zijde. De breukstreep is alleen om het breken te vereenvoudigen zodat het inslikken makkelijker gaat en niet om de tablet in gelijke doses te verdelen. **THERAPEUTISCHE INDICATIES.** Combophen is geïndiceerd voor kortdurende symptomatische behandeling van milde tot matige pijn bij volwassenen. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING.** Dosering. Voor orale toediening en kortdurend gebruik (niet langer dan 3 dagen). De laagste werkzame dosis moet worden gebruikt voor de kortste periode die nodig is om de symptomen te verlichten. De patiënt dient een arts te raadplegen indien de klachten aanhouden of verergeren of als het gebruik van het product langer dan 3 dagen nodig is. Dit geneesmiddel is voor kortdurend gebruik en wordt niet aanbevolen voor gebruik langer dan 3 dagen. **Volwassenen (lichaamsgewicht > 50 kg).** De gebruikelijke dosering is één (500 mg paracetamol en 150 mg ibuprofen) tot twee (1000 mg paracetamol en 300 mg ibuprofen) tabletten om de zes uur, al naargelang de behoefte en tot maximaal zes tabletten per 24 uur. De maximale dagelijkse doseringsaanbeveling is 3000 mg paracetamol en 900 mg ibuprofen. **Volwassenen (lichaamsgewicht < 50 kg).** De maximale dagelijkse dosis paracetamol bij volwassenen die minder dan 50 kg wegen, is 60 mg/kg/dag. **Ouderen.** Er zijn geen speciale doseringsaanpassingen nodig. Ouderen hebben een verhoogd risico op ernstige gevolgen van bijwerkingen. Als een NSAID noodzakelijk wordt geacht, dient de laagste werkzame dosis te worden gebruikt gedurende een zo kort mogelijke periode. Tijdens een behandeling met NSAID dient de patiënt regelmatig te worden gecontroleerd op gastro-intestinale bloedingen. **Patiënten met nierinsufficiëntie.** Dit product is gecontra-indiceerd bij patiënten met ernstig nierfalen. Er zijn geen speciale doseringsaanpassingen nodig bij patiënten met milde tot matige nierinsufficiëntie. Bij deze patiënten moet de nierfunctie worden gecontroleerd. De behandeling dient te worden gestaakt bij patiënten die ernstig nierfalen ontwikkelen. **Patiënten met leverinsufficiëntie.** Dit product is gecontra-indiceerd bij patiënten met ernstig leverfalen en bij patiënten met actief alcoholisme. Bij patiënten met een verminderde leverfunctie moet de dosis worden verlaagd of moet het doseringsinterval worden verlengd. De dagelijkse dosis paracetamol mag in de volgende situaties niet hoger zijn dan 2000 mg: Matige leverinsufficiëntie; Syndroom van Gilbert (familiaire niet-hemolytische geelzucht); **Pediatrie patiënten.** Kinderen jonger dan 18 jaar. Combophen is gecontra-indiceerd voor gebruik bij kinderen jonger dan 18 jaar. **Wijze van toediening.** Het is aanbevolen om dit product in te nemen met een vol glas water. **CONTRA-INDICATIES.** Dit product is gecontra-indiceerd voor gebruik: bij patiënten met ernstig hartfalen (NYHA klasse IV); bij patiënten met een bekende overgevoeligheidsreactie op paracetamol, ibuprofen, andere NSAID's; bij patiënten met actief alcoholisme omdat chronisch overmatig alcoholgebruik patiënten kan predisponeren voor hepatotoxiciteit (vanwege de paracetamolcomponent); bij patiënten die astma, urticaria of allergie-achtige reacties hebben ervaren na het gebruik van acetylsalicylzuur of van andere NSAID's; bij patiënten met een voorgeschiedenis van gastro-intestinale bloeding of perforatie, gerelateerd aan een eerdere behandeling met NSAID; bij patiënten met actieve of een voorgeschiedenis van peptische ulceratie/hemorragie (twee of meer afzonderlijke episodische van bewezen ulceratie of bloeding); bij patiënten met ernstig leverfalen of ernstig nierfalen; bij patiënten met een cerebrovasculaire of andere actieve bloeding; bij patiënten met bloedvormingsstoornissen; tijdens het derde trimester van de zwangerschap; bij patiënten jonger dan 18 jaar. **BIJWERKINGEN.** Samenvatting van het veiligheidsprofiel. Vier herhaalde dosisklinische studies werden uitgevoerd met een vaste dosis combinatie van paracetamol en ibuprofen. Gedurende deze studies hebben 216 patiënten een volledige dosis ontvangen van de vaste dosis combinatie formules. Deze studies hebben geen andere bijwerkingen aan het licht gebracht dan die voor paracetamol alleen. De bijwerkingen zijn gerangschikt naar frequentie aan de hand van de volgende conventie: Zeer vaak (≥ 1/10); Vaak (≥ 1/100 tot < 1/10); Soms (≥ 1/1000 tot < 1/100); Zelden (≥ 1/10.000 tot < 1/1.000); Zeer zelden (< 1/10.000). Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). **Infecties en parasitaire aandoeningen.** Zeer zelden: Exacerbatie van infectiegerelateerde ontstekingen (bijvoorbeeld de ontwikkeling van necrotiserende fasciitis) die samenvalt met het gebruik van NSAID's. **Bloed- en lymfestelselaandoeningen.** Soms: Daling van hemoglobine en hematocriet. Bloedingen (bijvoorbeeld epistaxis, menorrhagie). Zeer zelden: Hematopoëtische afwijkingen (agranulocytose, anemie, aplastische anemie, hemolytische anemie leukopenie, neutropenie, pancytopenie en trombocytopenie met of zonder purpura). **Immuunsysteemaandoeningen.** Soms: Serumziekte, lupus erythematosus-syndroom, Henoch-Schönlein-vasculitis, angio-oedeem. Zeer zelden: Overgevoeligheidsreacties waaronder huiduitslag en kruisgevoeligheid met sympathicomimetica. Niet bekend: anafylactische shock. **Voedings- en stofwisselingsstoornissen.** Soms: Gynaecomastie, hypoglykemische reactie. Zeer zelden: Hypokaliëmie. **Zenuwstelselaandoeningen.** Vaak: Duizeligheid, hoofdpijn, nervositeit. Soms: Depressie, slaperigheid, verwardheid, emotionele labiliteit, slaperigheid, aseptische meningitis met koorts en coma. Zelden: Paresthesiën, hallucinaties, abnormale dromen. Zeer zelden: Paradoxe stimulatie, optische neuritis, psychomotorische stoornissen, extrapiramidele effecten, tremor en convulsies. **Oogaandoeningen.** Soms: Amblyopie (wazig en/of verminderd gezichtsvermogen, scotomata en/of veranderingen in kleurensicht) zijn waargenomen maar lossen gewoonlijk op na het stopzetten van de therapie. Elke patiënt met oogklachten dient een oogheelkundig onderzoek te ondergaan dat de centrale gezichtsvelden omvat. **Evenwichtsorganen- en ooraandoeningen.** Vaak: Tinnitus (voor geneesmiddelen met ibuprofen). Zeer zelden: Vertigo. **Hartaandoeningen.** Vaak: Oedeem, vochtretentie; vochtretentie reageert over het algemeen snel op het stopzetten van het gebruik van het geneesmiddel. Zeer zelden: Hartkloppingen; tachycardie; aritmie en andere hartfietstoornissen. Hypertensie en hartfalen met NSAID-behandeling. **Ademhalingsstelsel- borstkas- en mediastinumaandoeningen.** Soms: Verdikte secreties in de luchtwegen. Zeer zelden: Respiratoire reactiviteit zoals: astma, verergering van astma, bronchospasme en dyspneu. **Maagdarmstelselaandoeningen.** Vaak: Buikpijn, diarree, dyspepsie, nausea, maagklachten en braken, flatulentie, constipatie, licht gastro-intestinaal bloederig dat in uitzonderlijke gevallen anemie kan veroorzaken. Soms: Peptische/gastro-intestinale ulcus, perforatie of gastro-intestinale hemorragie, met symptomen van melaena haematemesis die soms fataal is, in het bijzonder bij ouderen. Ulceratieve stomatitis en verergering van colitis en de ziekte van Crohn. Gastritis, pancreatitis. Zeer zelden: Oesofagitis, vorming van intestinale diafragma-achtige vernauwingen. **Lever- en galaandoeningen.** Zelden: Abnormale leverfunctie, leverfalen, levernecrose, geelzucht. Zeer zelden: Leverschade, vooral bij langdurige behandeling. Hepatitis, acuut leverfalen en leverschade. **Huid- en onderhuidaandoeningen.** Vaak: Rash (waaronder het maculopapulaire type), pruritus. Zelden: urticaria, hyperhidrosis. Zeer zelden: Alopecia. Purpura en lichtgevoeligheid. Exfoliatieve huidziekten. Bulleuze reacties waaronder erythema multiforme, Stevens-Johnson-syndroom en toxische epidermale necrolyse. Ernstige huidreacties. In uitzonderlijke gevallen kunnen ernstige huidinfecties en wekdelencomplicaties optreden tijdens een varicella-infectie. Niet gekend: Geneesmiddelenreactie met Eosinofilie en Systemische Symptomen (DRESS). Acute generaliseerde exantheematische pustuloze (AGEP). **Nier- en urinewegstoornissen.** Soms: Urineretentie. Zelden: Nierweefsel schade (papillaire necrose), vooral bij langdurige therapie. Zeer zelden: Steriele pyurie (troebele urine). Nefrotoxiciteit in verschillende vormen, waaronder interstitiële nefritis, nefrotisch syndroom en acute en chronische nierinsufficiëntie. **Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen.** Zelden: duizeligheid, malaise. Zeer zelden: Vermoeidheid. **Onderzoeken.** Vaak: Verhoogde alanineaminotransferase, verhoogde gamma-glutamyltransferase en abnormale leverfunctietesten met paracetamol. Verhoogde bloedcreatinine en verhoogd ureum in het bloed. Soms: Verhoogde aspartaataminotransferase, verhoogde alkalische fosfatase in het bloed, verhoogde creatinefosfokinase in het bloed, verlaagde hemoglobine en verhoogde bloedplaatjesconcentraties in het bloed. **Letfels, vergiftiging en procedurele complicaties.** Zelden: overdosis en intoxicatie met paracetamol. **Beschrijving van geselecteerde bijwerkingen.** Klinische studies suggereren dat het gebruik van ibuprofen, vooral in een hoge dosis (2400 mg/dag) geassocieerd kan zijn met een licht verhoogd risico op arteriële trombotische gebeurtenissen (bijvoorbeeld myocardinfarct of beroerte). Nadelige renale effecten worden meestal waargenomen na overdosis, na chronisch misbruik (vaak met meerdere analgetica), of in combinatie met paracetamolgerelateerde levertoxiciteit. Acute tubulair necrose komt meestal voor in combinatie met leverfalen, maar is in zeldzame gevallen waargenomen als een geïsoleerde bevinding. Een eventuele verhoging van het risico op niercelcarcinoom is ook geassocieerd met chronisch paracetamolgebruik. Een case-control-studie bij patiënten met eindstadium nierziekte suggereerde dat de langdurige consumptie van paracetamol het risico op terminaal nierfalen significant kan verhogen, in het bijzonder bij patiënten die meer dan 1000 mg per dag nemen. Melding van vermoedelijke bijwerkingen. Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via www.eenbijwerkingmelden.be; e-mail: adr@tagg.be (België) of www.gui.chet.lu/pharmacovigilance (Luxemburg). **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN.** Therabel Pharma n.v., Humaniteitslaan 292, 1190 Vorst, België. **NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN.** BE519644; LU2018110317. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST.** Datum van goedkeuring: 06/2023. Vrije aflevering: 8, 10, 16 en 20 filmomhulde tabletten. Op medisch voorschrift of schriftelijke aanvraag (België): 24, 30, 32 en 100 filmomhulde tabletten.

1. SKP Combophen®, 06/2023

Een wondhelende crème voor alle oppervlakkige wonden!

HYALURONZUUR

Absorbeert overtollig vocht

Hydrateert

• **Bevordert de wondgenezing** bij elke stap van het proces¹

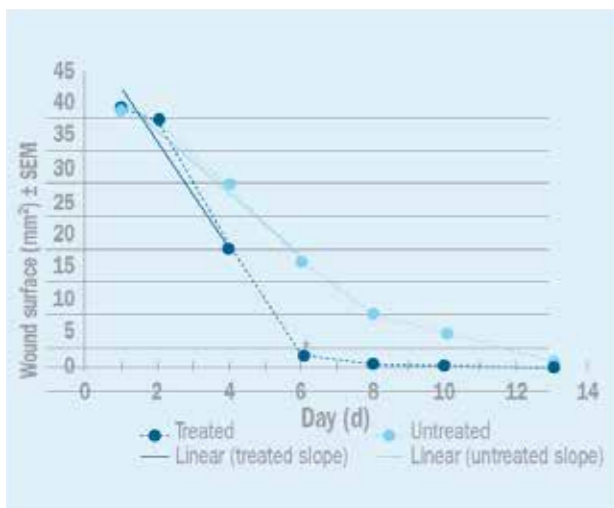
ALLANTOÏNE

- **Huidbeschermende effecten**³
- Helpt de **regeneratie** van beschadigd weefsel³

VITAMINE E

- **Antioxidant** tegen vrije radicalen die wondgenezing vertragen²

HALVEERT DE GENEZINGSTIJD*



- Verzacht **onmiddellijk***
- **90%** van de personen tevreden*

Lees hier de volledige **klinische studie**



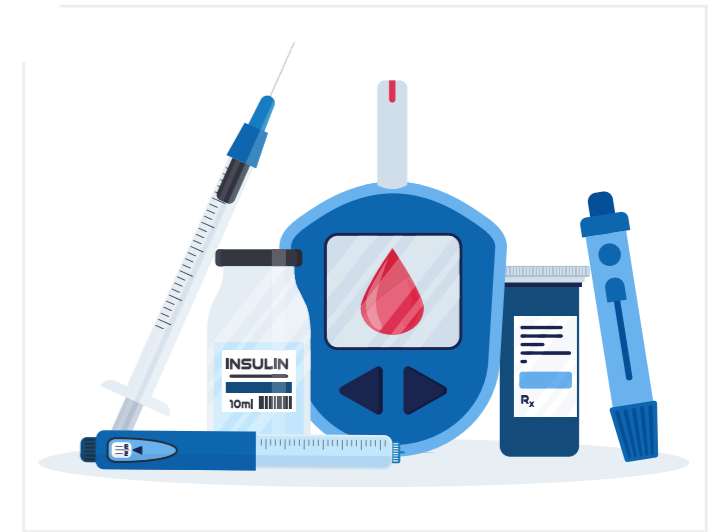
0% PARFUM & PARABENEN



Diabetes en reizen, advies op maat

De beheersing van de bloedsuikerspiegel en diabetes tijdens het reizen vergt een grotere waakzaamheid gezien de veranderingen van allerlei gewoonten en omgevingen: het voedsel, intensievere fysieke inspanningen, de verplaatsingen, de hitte... om nog maar te zwijgen van de jetlag na het vliegen of de vermoeidheid van het autorijden.

UITLEG EN ADVIES VAN PROF. ENDOCRINOLOOG
LAURENT CRENIER - ULB.



Vóór het vertrek de balans opmaken

Voor zij op reis vertrekken, vooral naar het buitenland, moet u uw patiënten adviseren hun behandelende arts en/of diabetesarts te raadplegen en samen met hen de verschillende aspecten van de reis te bespreken: de duur, de bestemming, de eventuele bijzonderheden, de aanpassing van het levenstempo, de vaccinatie, de beperkingen, enz. Een dergelijk consult maakt niet alleen een gezondheidscontrole vóór het vertrek mogelijk, die de balans van de diabetes kan beoordelen, maar ook om de vaccinatiestatus van de patiënt te garanderen.

van het recept, de contactgegevens en handtekening van de voorschrijvende arts bevatten, de naam van het geneesmiddel in INN, de vorm, de hoeveelheid, de dosering en de posologie. De Belgische medicatievoorschriften zijn in principe **niet geldig buiten Europa**.

- ➔ **Een samenvatting van het medisch dossier** met eventuele allergieën en intoleranties.
- ➔ **Een medisch attest** en een sensorcertificaat ingevuld en ondertekend door de arts. (documenten te downloaden via de website van de Belgische Diabetes Vereniging – www.diabetes.be)

Het is ook belangrijk om voldoende medicatie en materiaal mee te hebben, afhankelijk van de duur van het verblijf:

- ➔ Alle benodigde apparatuur voor zelfcontrole, waarbij men controleert of alles functioneel is. Eventueel reservebatterijen meenemen voor de bloedglucosemeter en indien mogelijk een reservemeter.
- ➔ In alle gevallen moet de patiënt voldoende insulinetabletten/pennen meenemen in de bagage. Het is zelfs ideaal dat men zelfs een week langer dan de geplande duur telt.
- ➔ Geneesmiddelen uit de klassieke vakantiekit zoals pijnstillers, diarree remmers, enz.
- ➔ Een isoleertas om de insuline gekoeld in op te bergen.

Dit is alvast een houvast:

- het pneumokokkenvaccin (vergoed tussen 65 en 80 jaar);
- het griepvaccin (vergoeding op elke leeftijd bij diabetes);
- het gordelroosvaccin (niet vergoed) wordt aanbevolen voor diabetespatiënten.

Wat betreft de vaccinatie buiten Europa zijn er geen specifieke aanbevelingen, maar voorzichtigheid is geboden. Het is belangrijk dat de patiënt de aanbevelingen voor elke bestemming op www.wanda.be opvolgt.

De essentie onthouden

Een aantal belangrijke documenten die een diabetespatiënt best altijd met zich meeneemt:

- ➔ **Voorschriften voor antidiabetica/insuline:** er is geen specifiek format dat men moet volgen om ervoor te zorgen dat een recept geldig is in een ander EU-land, maar het moet wel de voor- en achternaam van de patiënt, de datum van afgifte

Dit moet u weten

Het is belangrijk om passende hulp in te schakelen. Een reisverzekering dekt doorgaans alleen toeristische reizen en niet de reizen voor zakelijke doeleinden. Op dezelfde manier dekken traditionele formules niet altijd de problemen die verband houden met reeds bestaande ziekten zoals diabetes.

Reizen met insuline

Ongeopende en onbeschadigde verpakkingen met insuline kunnen in de koelkast (tussen 2° en 8°C) minstens drie jaar worden bewaard. Geen enkele vorm van insuline kan en mag worden ingevroren, zoniet raakt het volledig geïnactiveerd. Nadat een patroon in een pen is geplaatst, kan die gedurende 4 weken worden gebruikt.

Dit moet u weten

Om temperatuurschommelingen te voorkomen is het wel aangeraden om een geopende insulineampul of -pen niet telkens terug in de koelkast te leggen.

Uit een recente Cochrane-studie (2023) blijkt dat het toch mogelijk is ongeopende snelle en intermediaire insulincartridges te bewaren bij een maximale temperatuur van 25°C gedurende 6 maanden en bij een maximale temperatuur van 37°C gedurende twee maanden zonder klinisch significant verlies van de insulinerwerking. Op dezelfde manier zorgen temperaturen die schommelen tussen 25 en 37°C gedurende een periode van maximaal drie maanden ook niet voor enig verlies van insulineactiviteit voor snelle, intermediaire en gemengde insulines. Er moeten verder nog klinische onderzoeken met geopende en ongeopende insulinecontainers worden uitgevoerd om de insulineactiviteit en -stabiliteit na verschillende bewaaromstandigheden te meten.

Wie met het vliegtuig reist moet insuline in de handbagage meenemen, omdat de temperatuur in het bagageruim soms onder de -10°C kan dalen. Andere geneesmiddelen kunnen in het ruim worden opgeborgen, maar een koffer kan verloren gaan... Het is dan ook verstandig om altijd een back-up in de handbagage mee te nemen.

Wist u dit?

Sommige bloedglucosesensoren zoals FreeStyle Libre kunnen echter niet door de röntgenbagagecontrole. Met een speciaal certificaat is het echter geen probleem om door de passagierscontrole te gaan.

Reizen met de auto vergt een betere glykemische controle wanneer de patiënt wordt behandeld met insuline. Het is ook belangrijk om wat snacks en drankjes mee te nemen om onderweg te consumeren indien nodig.



Het is raadzaam om de insuline gedurende de hele reis in een isoleertas te bewaren.

De aanpassing van de insulinedosis

Bij tijdsverschil mag de patiënt de tijd niet aanpassen tot de eerste injectie in het land van aankomst. Hierdoor kan hij of zij de werking van insuline monitoren en de voedselinname aanpassen. Bij reizen die niet langer duren dan drie tijdzones is een aanpassing van de insulinedosering meestal niet nodig. Is het tijdsverschil hoger dan moet men de dosis van de dag van de afreis aanpassen.

WESTWAARTSE REIZEN

- meerdere injecties: snelle bolustoediening (afhankelijk van de maaltijd),
- enkel langzame injectie (glargine, degludec): in principe geen aanpassing.

OOSTWAARTSE REIZEN

- meerdere injecties: snelle injecties aanpassen aan de maaltijden,
- enkel langzame injectie (glargine, degludec): de dosis verlagen afhankelijk van het aantal verloren uren.

Tijdens de vakantie zelf

De patiënt moet zijn goede voedingsgewoonten aanhouden, op regelmatige tijdstippen eten en zich zeker hoeden voor nieuwe, onbekende voeding zonder een minimum aan informatie over het vet- en koolhydraatgehalte. Net zoals de hydratatie speciale monitoring vergt. U mag ook niet vergeten dat diarree een veel voorkomend symptoom is van insuline-afhankelijke diabetes en een risico van decompensatie met zich meebrengt. Diarree verhindert immers de opname van voedsel en kan daarom leiden tot hypoglykemie.

Er is verder nog een risico op een verstoorde bloedsuikerspiegel bij lichamelijke inspanningen.

Uw advies

Het is raadzaam om die voor en na een activiteit te controleren, zodat de patiënt zijn behandeling snel kan aanpassen en indien nodig een tussendoortje kan eten. Men moet alert blijven voor sommige symptomen, zoals bv. overmatig zweeten of duizeligheid.

Meer informatie: www.diabetes.be

Virginie Villers

ERYFOTONA® NIGHT ULTRA FLUID

DNA NIGHT REPAIRSOMES®
BAKUCHIOL, ALLANTOÏNE

Nachtserum dat de **huid regenerereert**.
Helpt de zichtbare tekenen van
opgebouwde zonneshade te herstellen

-91%

CELLENVORMING
DOOR ZONNEBRAND*



ISDIN
LOVE YOUR SKIN

Welk advies geeft u bij een opgeblazen gevoel?

Een opgeblazen gevoel in de buik is een van de meest voorkomende functionele spijsverteringsproblemen. Wanneer het incidenteel voorkomt, volstaat wellicht de behandeling in de apotheek. Maar medisch advies is noodzakelijk als het fenomeen vaak terugkomt en/of gepaard gaat met gewichtsverlies of vervelende spijsverteringsstoornissen zoals constipatie, diarree, buikpijn of misselijkheid. Dit alles kan dan op het prikkelbaredarmsyndroom (PDS) of een voedselintolerantie voor lactose, gluten, enz., wijzen waarvan de diagnose door de arts moet worden gemaakt.

De oorsprong van het opgeblazen gevoel?

Meestal komt het goedaardige en voorbijgaande opgeblazen gevoel overeen met een gevoel van een gezwollen maag, soms samen met een klinisch opgezette buik. Een geïsoleerd opgeblazen gevoel komt zelden voor en gaat vaak gepaard met andere functionele klachten: een matige buikpijn, obstipatie, diarree, enz.

Een aanzienlijke recente vooruitgang in het onderzoek zorgde voor een beter begrip van de fysiopathologie van het symptoom.

Bij het ontstaan van dit gevoel zijn duidelijk vier factoren betrokken:

- 1 Een disfunctie van de buikspieren.
- 2 Een verstoring van de gasdoorvoer in de darm.
- 3 Een viscerale overgevoeligheid die de patiënt overgevoelig maakt voor de darmgasbewegingen met een normaal volume.
- 4 Een zeldzamere, overmatige darmgasproductie.

Dit soort afwijkingen is zowel beschreven bij patiënten die vrijwel uitsluitend last hebben van een opgeblazen gevoel in de buik (= functioneel opgeblazen gevoel) als bij patiënten bij wie een opgeblazen gevoel een symptoom is dat gepaard gaat met chronische buikpijn en transitstoornissen, met name obstipatie (het prikkelbaredarmsyndroom of PDS).

Stress, te snelle of te uitgebreide maaltijden, of het eten van bijvoorbeeld fermenterend voedsel zoals kool, uien, peulvruchten en bepaalde soorten fruit dragen bij tot het opgeblazen gevoel. Een opgeblazen gevoel komt vaker voor bij vrouwen; de reden hiervoor is onbekend.

Op zoek naar de oorzaken

Welke geneesmiddelen neemt u of heeft u genomen?

Hebt u gezondheidsproblemen of andere medische antecedenten?

Hebt u nog andere symptomen naast het opgeblazen gevoel?

Hebt u problemen met de lever, de gal of de pancreas?

Wanneer en na het nemen van welk voedsel en/of dranken en hoe frequent komt het opgeblazen gevoel voor?

Neemt u wel uw tijd om te eten of te drinken?

Kampt u (vaak) met stress?

De behandeling

Afhankelijk van de oorzaak van het opgeblazen gevoel moeten de onderliggende aandoeningen worden aangepakt of kunnen de uitlokkende factoren worden vermeden. Een opgeblazen gevoel tijdens de spijsvertering en winderigheid reageren op sommige OTC-behandelingen, op voorwaarde dat de door de patiënt be-

schreven symptomen op de juiste manier worden benaderd. Ze moeten gepaard gaan met de implementatie van hygiënische en voedingsregels.

De lokale symptomatische aanpak

Verschillende stoffen beperken de vorming van darmgassen, door ze te adsorberen of door ze af te breken.

➔ **Actieve plantaardige houtskool:** meestal verkregen door de verbranding van kokosnootschalen. Het is zeer poreus, vandaar het vermogen om gassen en gifstoffen te adsorberen.

In de praktijk: innemen voor of na de maaltijd en minstens twee uur voor of na eventuele andere geneesmiddelen of werkzame stoffen, inclusief planten. Witte klei fungeert ook als gasadsorbent.

➔ **Simeticon:** is een inerte stof die niet door het lichaam wordt opgenomen en die het breken van gasbellen bevordert door de wijziging van de oppervlaktespanning. In tegenstelling tot houtskool heeft simeticon geen interacties met geneesmiddelen.

➔ **Alverinecitraat:** wordt ook gebruikt in combinatie met simeticon, een molecuul dat inwerkt op de gladde spiercellen en de samentrekkingen van de dunne darm tegenwerkt. Pinaverium (pinaveriumbromide) is een krampstillend middel afgeleid van quaternair ammonium dat de contractiele werking van de gladde spiercellen in de darm blokkeert. De lage systemische absorptie maakt selectieve farmacologische effecten op het darmkanaal mogelijk. De effectiviteit ervan is bewezen wat betreft de pijn en de consistentie van de ontlasting bij PDS. Een combinatie van Pinaverium 100 mg + Simeticon 300 mg toonde ook zijn effectiviteit tegenover een placebo aan bij een opgeblazen gevoel bij patiënten met PDS en obstipatie of diarree. Dit dankzij het inwerken op de buikpijn en de consistentie van de ontlasting.

De algemene spijsvertering

➔ **Windafdrijvende planten:** venkel, koriander, komijn, karwij, groene anijs, steranijs, pepermunt, basilicum, enz. vergemakkelijken de spijsvertering. Ze gaan de darmfermentatie en de gasvorming in het spijsverteringskanaal tegen en bevorderen de resorptie ervan.

➔ **Spijsverteringsplanten en chologogen:** artisjok, rammenas, mariadistel, kurkuma, pepermunt, cichorei werken op de spijsvertering in het algemeen, tegen zwaar gevoel in de maag en een opgeblazen gevoel door de verhoging of vergemakkelijking van de galafscheiding.

➔ **Om de krampen en/of buikpijn te stillen:** citroenmelisse, engelwortel, slijmplanten zoals witte bouillon, kaasjeskruid, heemst, enz.

➔ **De etherische oliën** van pepermunt, laurier en dille worden traditioneel gebruikt om de spijsvertering te vergemakkelijken en hebben een interessante werking bij een opgeblazen gevoel. In de praktijk: oraal, tweemaal daags 1 druppel voor de maaltijd, op een klontje suiker.

➔ **In de homeopathie** is Carbo vegetabilis 5 CH aanbevolen, 3 keer per dag na elke maaltijd.

Een nieuw evenwicht voor de microbiota

Probiotica helpen de darmflora, die betrokken is bij het proces van de vertering en de fermentatie van voedsel, en dus bij de gasvorming, weer in evenwicht te brengen. Een onevenwicht in de mi-

crobiota kan tot een opgeblazen gevoel leiden. Bifidobacteriën en lactobacillen worden het vaakst gebruikt bij maag-darmklachten. De doeltreffendheid ervan varieert van referentie tot referentie, afhankelijk van de stammen, en van patiënt tot patiënt.



Meerdere recente, methodologisch verantwoorde onderzoeken toonden bij PDS aan dat deze therapeutische aanpak, vooral gebaseerd op de toediening van verschillende stammen van Lactobacilli of Bifidobacteriën, onbetwistbare symptomatische resultaten opleverde bij een opgeblazen gevoel in de buik.

Gerelateerde tips

- Regelmatig bewegen of sporten. Uit onderzoek bleek dat bij gasretentie in de dunne darm, matige lichamelijke inspanning de hoeveelheid vastgehouden gassen halveert.
- Van de alternatieve therapieën bewees alleen hypnose haar doeltreffendheid tegen een opgeblazen gevoel.
- Ook al is het momenteel weinig gedocumenteerd, toch melden veel patiënten een verbetering van chronische buikpijn door een warmwaterkruik op de buik te houden.
- De patiënt moet zich houden aan sommige voedingsaanbevelingen:
 - De maaltijden op vaste tijdstippen eten; geen maaltijden overslaan, rustig eten en voldoende water drinken.
 - Een laag FODMAP-dieet verbetert de symptomen bij sommige patiënten. Het moet worden begeleid door een diëtist en kan in eerste instantie worden voorgeschreven bij patiënten die melden dat sommige voedingsmiddelen invloed hebben op de symptomen. De eerste evaluatie van de effectiviteit ervan moet plaatsvinden na 1 tot 2 maanden met een dergelijk streng dieet.
 - Het gebruik van alcohol, koffie, bruisend water en tabak beperken of stoppen.
 - Vettig of gekruid voedsel en synthetische zoetstoffen vermijden.

Maison Éole, het eerste Belgische cosmeticamerk op basis van wijnranken

Maison Éole is ontstaan uit de rijkdommen van het meermaals bekroonde wijndomein Chant d'Éole, geprezen om de kwaliteit van zijn traditionele wijnproductie. **Voortreffelijke kwaliteit** gegarandeerd dankzij baanbrekende verzorgingsproducten met **innovatieve** actieve bestanddelen uit onze Belgische wijngaarden.

De vrouw achter het merk: **Anne-Sophie Charle**, vrouw van de eigenaar van de wijngaard Chant d'Éole en in een vorig leven overheidsmanager.



Hoe is Maison Éole ontstaan?

In 2018 was ik op zoek naar een andere professionele uitdaging. Ik had altijd al gedroomd om onze **familiewijngaard** in te schakelen om een gamma **Belgische** cosmeticaproducten uit te werken. Die droom heb ik eind 2021 definitief van onder het stof gehaald. Met het ambitieuze project wilde ik mijn eigen merk uitbouwen en producten op de markt brengen met exclusieve, nooit eerder gebruikte ingrediënten uit wijnranken. Ik wilde ook aantonen dat je goed werkende cosmeticaproducten van natuurlijke oorsprong kunt maken en ze op elegante en verzorgde wijze kunt presenteren. Tot slot vond ik het erg belangrijk om een milieuvriendelijke koers te voeren en een nieuwe manier van cosmeticagebruik aan te moedigen: als klanten onze producten hebben opgebruikt, kunnen ze de potjes voor iets anders gebruiken. Mijn bedrijfsstrategie berust op ernstige, duurzame en transparante samenwerking met Belgische partners. Mijn moeder was apotheker. Ik heb mijn verzorgingsproducten dus eerst in apotheken in de rekken gelegd. De adviezen van gezondheidsprofessionals zetten de kwaliteit van Maison Éole kracht bij.

U hebt de formule van uw producten bepaald. Welke keuzes en uitdagingen gingen daarmee gepaard?

Bij twee onderzoekscentra heb ik extracten uit de wijngaard laten analyseren. We hebben de moleculen eruit gehaald die het interessantst waren om te verwerken in cosmetica. Al snel bleek dat de **droesem** bijzonder rijk was aan **polyfenolen**, **gisten**, **resveratrol** en **aminozuren**. We gebruiken zoveel mogelijk bijproducten die tijdens de wijnproductie ontstaan: van de droesem tot **ranken** die rechtstreeks van de wijnstok komen, van het **wijnsteenzout** dat we uit de kuipen schrapen tot de **druivenpitten** die de plantaardige olie voor onze producten leveren.

Wat is er zo speciaal aan uw formule?

Hét ingrediënt van cosmeticaproducten op basis van wijnranken was sinds 1997 resveratrol (bicyclisch polyfenol). Maar in het hout



van onze wijnstokken hebben we een derivaat ontdekt met een nog krachtigere werking. Het is niet bi-, maar tricyclisch: Wine Extracts³. Onderzoek heeft uitgewezen dat Wine Extracts³ alle vrije radicalen onschadelijk maakt. Daarmee doet de molecule het een pak beter dan vitamines C of A. Zo wordt de huid optimaal beschermd. Het is dus Wine Extracts³ dat onze formule zo baanbrekend maakt.

Onze producten bevatten nog andere krachtige grondstoffen. De droesem in de gistingskuipen is rijk aan eiwitten, betaglucanen, mineralen, vitamine A, vitamine B en polyfenolen; druivenpitolie is dé plantaardige olie bij uitstek dankzij de hoge concentratie aan polyfenolen; wijnsteenzout exfolieert en stabiliseert het pH-niveau van de huid.

De ongeziene productsamenstelling met actieve bestanddelen uit wijnranken – Wine Extracts³ – staat borg voor een bijzonder hoge antioxidantwerking die je niet snel in andere cosmetica zult aantreffen. Wine Extracts³ is een polyfenol met drie atoomringen, waardoor de molecule vijf keer beter antioxideert dan klassieke polyfenolen. Al onze producten zijn parabeen-, ftalaat- en silicoonvrij.

Maar daar liet u het niet bij.

Inderdaad, ik ging mijn waarden nog verder najagen. De producten van Maison Éole zijn niet alleen vegan en 100% van natuurlijke oorsprong, maar op het parfum na ook nog eens 100% Belgisch. Ondernemers dragen de verantwoordelijkheid om de savoir-faire van hun eigen achtertuin uit te dragen. Onze verzorgingsproducten zijn milieuverantwoord. Ik wil de klant aanmoedigen om onze cosmetica anders te gebruiken. De verpakking, ontsproten uit onze samenwerking met designer **Charles Kaisin**, is herbruikbaar: de glazen potjes zitten in fraaie houten koffertjes die achteraf voor iets anders kunnen worden ingezet.

Er zijn heel wat cosmetica op de Belgische markt. Wat is uw marktpositie?

Wij bekleden een unieke positie: bij ons binden wetenschap, natuur en elegantie hun krachten. Wetenschap, want onderzoek en ontwikkeling vormen de kern van ons project – denk maar aan onze ongeziene actieve bestanddelen zoals het tricyclisch polyfenol. De natuur, dankzij onze glasheldere formule die geen overtollige bestanddelen bevat en in de korte keten is uitgewerkt. En elegantie, want die stralen onze producten uit. Dankzij de houten designkoffertjes bewaar je onze producten buiten het bereik van het licht.

Voor wie zijn de artikelen van Maison Éole bedoeld?

In ons gamma vindt u onder andere zeven producten voor gezichtsverzorging, vijf producten voor lichaamsverzorging, twee eaux de toilette en drie sets van verzorgingsproducten. Alle artikelen passen perfect bij waar mannen én vrouwen van alle leeftijden naar op zoek zijn. Onze gezichtsverzorging bestaat uit dag- en nachtcrèmes, verkrijgbaar met een subtiel parfum of met neutrale geur. De crèmes zijn lichtbeige van kleur, wat de aanwezigheid van Wine Extracts³ verraadt. Die exclusieve molecule komt in elk van onze producten voor. Ik wilde het actieve bestanddeel zijn natuurlijke kleur niet ontnemen! Wine Extracts³ zit ook in het gezichtsmasker, de serums en de bodylotion. Alle producten hebben dus een sterke hydraterende, verjongende, stressverlagende en zuiverende werking. Klassieke douchegel moeten baan ruimen voor onze zijdezachte doucheolie. Omdat

« Natural Certified »,
vegan, 100% made in
Belgium en dermatologisch
getest: Maison Éole is
een milieuverantwoord,
exclusief en bovenal
innovatief cosmetica-
merk.



die voor maar liefst 75% uit druivenpitolie bestaat, staat de olie borg voor een diepgaande voeding en bescherming van de huid. De doucheolie is ook geschikt voor mensen met een atopische huid en zit in een volledig gerecycleerde verpakking. Dit vegan verzorgingsproduct heeft in 2023 een Belgian Beauty Award gewonnen in de categorie "Best bodycare: pharmacy". Nog een origineel product in ons aanbod is de peeling op basis van het wijnsteenzout dat zich afzet op de wanden van wijnkuipen. We laten het wijnsteenzout drogen en mengen het met druivenpitolie tot een volstrekt natuurlijke scrub. Met Maison Éole wilde ik echt in het oog springen en me onderscheiden van de concurrentie dankzij de toepassing van nooit eerder gebruikte ingrediënten uit de wijngaard. Omdat we willen dat onze producten fijn aanvoelen, hebben we ook lang gewerkt aan hun textuur.

AXITRANS

STOP OVERMATIG ZWETEN

Ontdek snel onze nieuwe producten!



Antitranspirant Gezichtscreme

Antitranspirant Klamme handen creme



CNK: 4782-330



CNK: 4779-526

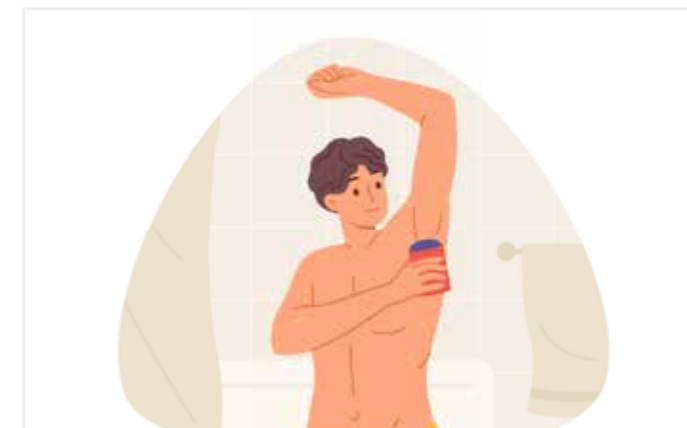
Axitrans is al meer dan 40 jaar dé betrouwbare referentie in de markt om overmatig zweten of hyperhidrosis tegen te gaan. Naast oksels kan men ook last hebben op andere delen van het lichaam. Daarom lanceren wij met Axitrans twee nieuwe producten op basis van actieve natuurlijke zweet- en geurbestrijdende ingrediënten, die effectief en zacht voor de huid, zelfs voor de meest gevoelige zones.

Ga voor meer informatie naar
www.axitrans.be

*Axitrans gezichtscreme bevat geen alcohol, Axitrans handen creme bevat wel alcohol.

Zweten en de oplossingen om droog te blijven

Hoewel dagelijks zweten normaal en natuurlijk is, ervaren sommige mensen het fenomeen overmatig: dit is hyperhidrose of overmatige transpiratie. Dit heeft een aanzienlijke psychologische impact die kan leiden tot een grote sociaal-professionele handicap.



Welke oplossingen kunnen wij deze patiënten bieden? En wanneer moet u hen doorverwijzen?

Hyperhidrose is een pathologie met een overmatige productie van zweet door de eccrine zweetklieren die de noden van de thermoregulering overtreft.

Meestal is hyperhidrose primair (niet gekoppeld aan een onderliggende pathologie) en doet ze zich voor in de oksels, handpalmen en voetzolen. De ziekte is van genetische oorsprong en begint meestal al in de kindertijd. Fysieke of intellectuele inspanning, de inname van sommige voedingsmiddelen (koffie, thee, kruiden, alcohol), de menopauze, emoties maar ook enkele pathologieën (hyperthyroïdie, diabetes, lymfoom, enz.) kunnen hyperhidrose bevorderen.

Dit moet u weten

Asymmetrisch, gegeneraliseerd of nachtelijk zweten kan secundair en pathologisch zijn. Dit moet bekeken worden door een arts.

Welk advies geeft u mee in de apotheek?

De deodoranten

Zij werken alleen op geur. Ze hebben geen effect op de regulering van de transpiratie. Door de aanwezigheid van een aanzienlijke hoeveelheid zweet produceert de bacteriële flora meer geurende stoffen. Deodorants bevatten geurstoffen, antiseptica, absorberende componenten (magnesiumaluminometasilicaat, perliet, talk, enz.), etherische oliën, geurmaskerende middelen (triethylcitraat, zinkpido-laat, diatommeënaarde (celliet of kiezelgoer), enz.) of zelfs prebiotica.

De antitranspiranten

Zij bestrijden de transpiratie. De effectiviteit van deze producten is in de meeste gevallen gebaseerd op de aanwezigheid van aluminiumzouten. Aluminiumzouten vormen in contact met de huid eiwitpluggen die de kanalen van de zweetklieren verstoppen. Anderzijds vangen ze water op en veroorzaken ze een verhoging van de zuurgraad van de huid, wat leidt tot een vermindering van de proliferatie van bacteriën en schimmels.

Uw advies

- Zich regelmatig wassen en zich grondig drogen.
- Antitranspiranten worden aangebracht op een droge, onbeschadigde huid. Aluminiumzouten kunnen huidirritatie veroorzaken door de vorming van zoutzuur bij contact met water.
- Geen antitranspirant gebruiken binnen 48 uur na het ontharen of scheren.
- Antitranspirantproducten moet men 's nachts gebruiken. De werking van de zweetklieren is 's nachts immers tot een minimum beperkt, waardoor het product op zijn plaats blijft en kan werken zonder te worden geëlimineerd door transpiratie.

Bij de dokter

Wanneer de aluminiumzouten falen, kan een dermatoloog andere therapeutische oplossingen voorstellen, zoals iontoforese voor de handen en voeten, de inname van oxybutynine (off-label), de injectie van botulinumtoxine of microgolven in de oksels die een thermolyse van de zweetklieren veroorzaken.

Dit moet u weten

Men vermoedt dat antitranspiranten de ontwikkeling van borstkanker bevorderen. Uit de laatste wetenschappelijke onderzoeken bleek echter dat deodoranten geen gevaar voor de gezondheid opleveren in de concentraties die momenteel op de markt zijn. In maart 2020 oordeelde het Wetenschappelijk Comité voor Consumentenveiligheid van de Europese Unie dat "het gebruik van aluminium in antitranspiranten, tandpasta's en lippenstiften in de gebruikelijke concentraties van op de markt gebrachte formules veilig is" D.w.z. minder dan 10,60% voor sprays en 6,25% voor andere of richtwaarden die hoger zijn dan die gevonden in producten op de markt.

Blaasontstekingen, zo gewoon, zo vrouwelijk

Bijna één op de twee vrouwen krijgt minstens één keer in haar leven te maken met een pijnlijke blaasontsteking.

STATUS OVER DE BEHANDELINGEN MET DOKTER UROLOOG
SAM WARD, SINT-JANS-KLINIEK - BRUSSEL.

Acute cystitis is een ontsteking van infectieuze oorsprong van de blaas en urethra (plasbuis). De veroorzakende ziektekiemen zijn in 70 tot 95% van de gevallen enterobacteriën van fecale oorsprong, waaronder E. coli. Het komt vaak voor bij vrouwen met een kortere urethra, en dus door de nabijheid van de fecale ziektekiemen.

Een eenvoudige acute cystitis is meestal goedaardig en kan zelfs bij afwezigheid van antibioticatherapie gunstig verlopen. Cystitis met risico op complicaties komt voor op een plek waar de infectie (meer) kans maakt om ernstiger te worden. Het gaat dan om immunosuppressie, afwijkingen aan de urinewegen die de reflux van de blaas bevorderen en dus een risico vormen op pyelonefritis (nierontsteking in het nierbekken), zwangerschap en ernstig nierfalen.

Wat is de behandeling van ongecompliceerde cystitis?

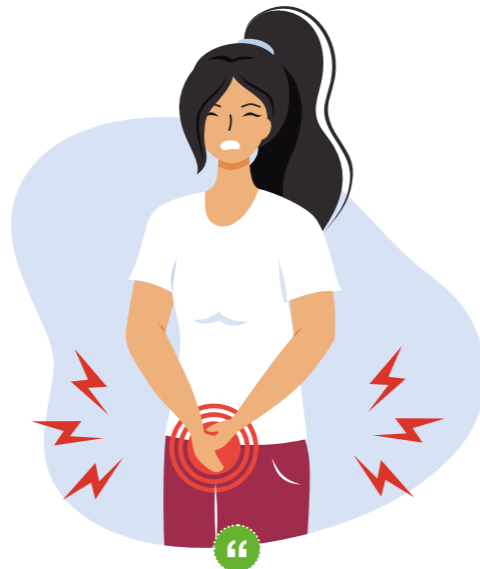
Over het algemeen is een blaasontsteking goedaardig. Volgende vaak drinken en plassen, plassen na elke geslachtsgemeenschap, een passende persoonlijke hygiëne en constipatie bestrijden zijn de belangrijkste gezondheids- en hygiënemaatregelen die als eerste behandeling worden aanbevolen. Cystitis wordt ook behandeld met gerichte antibiotica. Men gaat dan meestal voor een probabilistische antibioticabehandeling met een enkele dosis. Hierbij moet men steeds begrijpen dat er altijd een tijdsverschil is tussen de sterilisatie van de urine en het verdwijnen van de symptomen.

Als de patiënt meer dan 4 blaasontstekingen per jaar heeft!

Een urologisch en/of gynaecologisch onderzoek is essentieel om de oorzaak van deze recidieven te achterhalen en samen met uw arts de beste oplossing te vinden!

Kunnen we zonder antibiotica?

Escherichia coli werd intussen resistent tegen veel antibiotica. Antibioticaresistentie is een zorgwekkend fenomeen omdat er al bijna dertig jaar geen nieuwe familie van antibiotica is ontwikkeld/gevonden die werkzaam is tegen Gram-negatieve ziektekiemen. Dit gegeven zorgt dan ook voor therapeutische problemen. We kunnen dus alleen maar bijzondere aandacht tonen voor de zoektocht naar natuurlijke curatieve en preventieve methoden, die geen resistentie veroorzaken en die hun effectiviteit aantoonde op basis van wetenschappelijk gevalideerde studies.



Een vroegtijdige behandeling via de apotheek is in eerste instantie mogelijk omdat dit de infectie kan stoppen en een antibioticatherapie kan voorkomen

Wanneer moet u doorverwijzen?

Medisch advies is vereist bij:

- ➔ meer dan drie tot vier recidieven per jaar;
- ➔ koorts (vermoedelijke infectie van de bovenste urinewegen, zoals pyelonefritis);
- ➔ situaties die te maken hebben met recidieven of een risico op complicaties zoals zwangerschap, immunosuppressie, diabetes, ouder dan 65 jaar, comorbiditeiten zoals vermoeidheid, laag gewicht, enz.;
- ➔ symptomen van blaasontsteking bij mannen of kinderen.

Wat zijn de natuurlijke alternatieven?

Heide en berendruif, net als jeneverbes en pilosella hebben een antibacteriële en diuretische werking die sinds lang in de kruidengeneeskunde worden gebruikt om urinaire ongemakken bij vrouwen te verhelpen. Onderzoek naar D-mannose toonde de effectiviteit van deze suiker aan bij de behandeling van acute ongecompliceerde blaasontsteking en de preventie van recidiverende blaasontsteking. De cranberry (Vaccinium macrocarpon), de kleine rode bes afkomstig uit Noord-Amerika, is in heel wat onderzoeken onder de loep genomen en ook die bevestigden het voordeel bij het beperken van het risico op blaasontsteking. Het is dan ook een van de behandelingen voor recidiverende blaasontsteking. Extracten van hibiscus, moerasspirea en harpagophytum zijn in bepaalde formules aanwezig vanwege hun ontstekingsremmende werking die de symptomen helpt verlichten. Sommige probioticastammen herstellen dan weer de vaginale en darmflora.

Virginie Villers

Bacteriële vaginose in 6 kernvragen

Vaginale infecties komen zeer vaak voor bij vrouwen, vooral bij seksueel actieve vrouwen. Het gaat dan om een bacteriële vaginose die optreedt wanneer de bacteriële flora van de vagina uit balans is.

1 Wat is bacteriële vaginose?

Bacteriële vaginose heeft te maken met een onevenwicht van de microbiële flora in de vagina, waaronder een vermindering van het aantal lactobacillen en een stijging van anaerobe ziektekiemen, waaronder Gardnerella Vaginalis. Wanneer dit evenwicht verstoord raakt, is de flora ook niet langer beschermd tegen infecties. De bacteriën vermenigvuldigen zich en dit leidt dan tot vaginose. Het is geen soa en dit mag dus niet worden verward met vaginitis, een ontsteking van de vagina die het gevolg is van een vaginale infectie of van een niet-infectieuze irritatie van de vagina.

2 Wat zijn de symptomen van bacteriële vaginose?

Bacteriële vaginose vertoont nogal wat dezelfde symptomen als andere vaginale infecties, waardoor het moeilijk is om zelf een diagnose te stellen. De meest opvallende signalen van bacteriële vaginose zijn een fijne, grijze, witte of groene afscheiding, een vieze geur, meestal vergelijkbaar met een visgeur, vaginale jeuk en een brandend gevoel tijdens het plassen. De diagnose gebeurt via de analyse van een staalafname door de gynaecoloog.

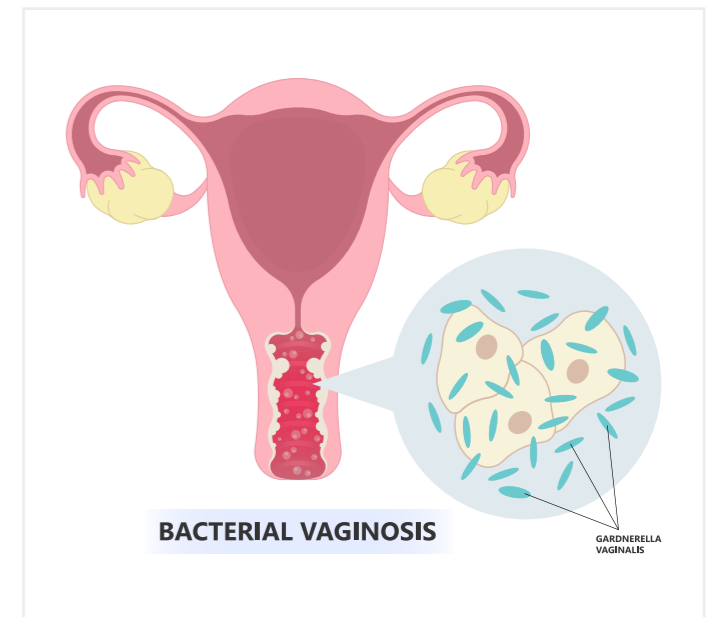
3 Wat is het verschil tussen vaginose en mycose?

De meest voorkomende vaginale infecties zijn bacteriële vaginose en schimmelinfectie.

Mycose wordt veroorzaakt door een schimmel, terwijl bacteriële vaginose wordt veroorzaakt door een onbalans in de vaginale flora. Genitale schimmelinfecties zijn vaak pijnlijk, wat niet noodzakelijk geldt voor vaginose. Ook de behandelingen zijn verschillend. Mycosen worden behandeld met antischimmelmiddelen en vaginose vereist een behandeling met antibiotica. Vaginose en mycosen zijn problemen waar vrouwen vaak mee te maken krijgen, net als urineweginfecties.

4 Wat is de oorzaak van bacteriële vaginose?

De factoren die het onevenwicht van het vaginale ecosysteem bevorderen zijn situaties die de vaginale pH verhogen: vaak geslachtsgemeenschap (niet door overdracht van de infectie maar door de mechanische of chemische actie, omdat het sperma alkalisch is), hevige menstruaties (die kunnen worden bevorderd door het dragen van een koperspiraal), frequente spotting, overmatige intieme hygiëne (vaginaal douchen), vaginale droogheid, enz. Ook de hormonale veranderingen bij zwangere vrouwen kunnen tijdens de zwangerschap vaginose veroorzaken.



5 Wat is de behandeling voor bacteriële vaginose?

Bacteriële vaginose wordt behandeld met een antibioticum (metronidazol of clindamycine). Probiotica zijn een van de meest effectieve aanvullende behandelingen omdat ze de productie van goede bacteriën in het lichaam helpen bevorderen.

6 Hoe kan men bacteriële vaginose voorkomen?

- Een condoom gebruiken tijdens de geslachtsgemeenschap.
- Seksueel overdraagbare infecties vermijden.
- Zachte, niet-deodorant wasproducten gebruiken om de externe intieme zone te wassen.
- Geurende badproducten vermijden.
- Geen vaginale deodoranten gebruiken, net als douchen met antiseptica.
- Het ondergoed wassen met een mild wasmiddel.
- Stoppen met roken.

Een pH-gebalanceerde intieme verzorging moet het juiste pH-niveau in de vagina proberen te behouden. Ze irriteren immers de gevoelige huid van de vagina niet. De patiënten kunnen ze dagelijks in bad of onder de douche gebruiken en ze moeten op de vulva aangebracht, niet rechtstreeks in de vagina.

Virginie Villers

Multi-Gyn

Vaginale ongemakken?

Multi-Gyn behandelt vaginale ongemakken zoals bacteriële vaginose, vaginale schimmel, vaginale droogheid en irritatie en jeuk in de externe intieme zone.



De werking van Multi-Gyn

- ✓ Gebaseerd op het innovatieve **2QR-complex** - gezuiverd extract van Aloë barbadensis blad¹⁻⁴
- ✓ **Klinisch bewezen** effectieve verlichting van symptomen van bacteriële vaginose, vaginale schimmel en vaginale droogheid^{1-4, 5, 6, 7, 8}
- ✓ **Op basis van natuurlijke ingrediënten** - een alternatief voor antibiotica¹⁻⁴

Ga voor meer informatie naar
www.multi-gyn.com/be/nl/

Wat zijn de lichtgevoelige stoffen?

Oppassen toch altijd met de zon, want de (zonne)lichtstralen gaan niet goed samen met sommige systemische en lokaal toegepaste geneesmiddelen, sommige cosmetische behandelingen of zelfs sommige planten!

Fototoxiciteit en fotoallergie

Onder fotodermatosen vallen alle huidandoeningen waarbij de rol van het zonlicht betrokken is: genetische fotodermatosen, idiopathische lichtinfecties, exogene fotosensibilisatie en door licht verergerde dermatosen.

Met exogene fotodermatosen of exogene fotosensibilisatie gaat het specifiek over fotodermatosen in relatie tot fotosensibilisatie ten gevolge van de introductie in het lichaam van een lichtgevoelig of fotosensibiliserend middel, hetzij inwendig, hetzij door contact met de huid. Ze zijn het tegenovergestelde van de endogene fotosensibilisatie waarbij de lichtgevoelige stof in het lichaam aanwezig is, zoals bijvoorbeeld porfyries. Fototoxiciteit en fotoallergie zijn de twee mechanismen die verantwoordelijk zijn voor fotosensibilisatie.



Fototoxiciteit is te wijten aan een toename van de uv-reactiviteit, zowel uv b als uv a. Het heeft alle kenmerken van zonnebrand, maar treedt reeds op bij weinig blootstelling. Fotoallergie leidt meestal tot eczeem en treedt net als elke allergische reactie op bij een klein aantal personen, na een vertraging in de sensibilisatie. In beide gevallen komt de huiduitslag voor op de onbedekte delen die aan de zon zijn blootgesteld. Dit op alle delen wanneer het fotosensibiliserende middel via systemische weg wordt ingenomen en alleen op gelokaliseerde gebieden die in contact komen met het fotosensibiliserende middel in het geval van toepassing op de huid. Fototoxiciteit treedt op vanaf het eerste contact met de verantwoordelijke stof en binnen 30 minuten tot 24 uur. Bij een fotoallergische reactie zijn de T-lymfocyten en het immuunsysteem betrokken. Het vergt een voorafgaande sensibilisatie en verschijnt binnen 1 tot 14 dagen. De laesies kunnen, in tegenstelling tot fototoxische reacties, verergeren bij een herhaalde blootstelling, zelfs bij een lage lichtintensiteit, en zijn ze niet dosisafhankelijk. Kruisreacties met andere stoffen komen vaak voor.

Kenmerken van fototoxiciteit en fotoallergie

	FOTOTOXICITEIT	FOTO-ALLERGIE
Tijdspanne van de sensibilisering	Neen	Ja
Tijd van het verschijnen	4 tot 6u	24 tot 48u
Locatie	Aan uv-blootgestelde zones	Aan uv-blootgestelde zones
Klinische blootstelling	Zonneslag	Eczeem – urticaria Lichenoïde uitslag
Functionele signalen	Brandwonden	Pruritis
Randen van de wonden	Duidelijk	Vaag / uitbreiding op afstand
Getroffen patiënten	Veel	Eerder weinig

“
Elke opstoot aan de blootgestelde zones zou een mogelijke fotosensibilisatie moeten suggereren.

Welke stoffen hebben fotosensibiliserende effecten?

De geneesmiddelen

Heel wat geneesmiddelen kunnen lichtgevoelig zijn en strikt genomen geen toxiciteit veroorzaken, maar ze kunnen wel door hun effecten op de huid een toename van de uv-absorptie veroorzaken en op die manier leiden tot een verhoogde overgevoeligheid voor uv. De lijst met fotosensibiliserende geneesmiddelen, zowel systemisch als lokaal, is lang en er verschijnen regelmatig nieuwe updates. Het geneesmiddelenonderzoek is belangrijk bij het vinden van de verantwoordelijke stof.

DE BELANGRIJKSTE SYSTEMISCHE FOTOSENSITIEVE GENEESMIDDELEN (VOLGENS S. ONOUE ET AL)			
	Geneesmiddel	Foto-toxisch	Foto-allergisch
ANTI-INFECTIEUZE MIDDELEN	Alle cyclines.	x	
	Alle fluoroquinolonen. Norfloxacin, lomefloxacin, enoxacin.	x	x
	Tuberostatica: isoniazide, pyrazinamide.	x	
	Sulfamiden: cotrimoxazol, dapsone, sulfasalazine.	x	
	Antischimmelmiddelen: imidazol, griseofulvine.	x	
	Antivirale middelen: efavirenz.	x	x
	Antimalariamiddelen: quinine.	x	x
NSAIDS	Benoxaprofen, naproxen, nabumeton.	x	
	Ketoprofen, tiaprofenzuur, aclofenac, celecoxib.	x	x
	Piroxicam, benzydiamine.		x
CARDIOVASCULAIRE MIDDELEN	Diuretica: hydrochloorthiazide, indapamide, furosemide, triamteren.	x	x
	Antiarritmica: amiodaron, quinidine, dronedaron.	x	x
	Alle ACE-remmers en angiotensine-blokkers.		x
	Calciumantagonisten: amlodipine, nidedipin, diltiazem.	x	x
	Hypocholesterol middelen: fenofbraat, simvastatine, atorvastatine.	x	x
PSYCHOTROPICA	Antipsychotica: chlorpromazine, thioridazine en andere fenotiazines. Flupentixol, isothipendyl.	x	x
	Antidepressiva: amitriptyline, sertraline, protriptyline, clomipiramine, fluoxetine, venlafaxine, citalopram.	x	x
	Anxiolytica: chlordiazepoxide		x
KANKERMIDDELEN	Chemotherapie: hydroxyureum, dacarbazine, vinblastine.	x	
	Doelgerichte therapieën: imatinib, vemurafenib, vandetanib.	x	
	Anti-androgenen: flutamide, bicalutamide.	x	
DIVERSEN	Anti-longfibrose: perfenidon.	x	x

De planten

Planten die furocoumarinen bevatten veroorzaken soms ernstige fototoxische reacties. Deze planten behoren tot vier grote families:

- De Apiaceae** wilde planten zoals peterselie, venkel, pastinaak, berenklauw enz. of cultuurplanten zoals selderij en pastinaak, die steeds vaker in pure vorm worden geconsumeerd en waarbij een contact met de huid brandwonden kan veroorzaken als de maaltijden buiten plaatsvinden, dit geldt vooral voor baby's.
- De Moraceae**, de familie waartoe de vijgenboom behoort en waar men in de zomer vooral moet voor opletten, omdat alle delen van de vijgenboom veel psoralen bevat.
- De Rutaceae** die alle citrusvruchten samenbrengt, in het bijzonder de beroemde limoen en bergamot, net als andere planten waarvan het contact buiten beter vermeden wordt: fraxinelle, en vooral wijnruit. Het kan best dat er in de uren die volgen grote blaasjes verschijnen op de huid.
- De Fabaceae**, vertegenwoordigd door *Psoralea corylifolia* (bakuchi), waar de naam psoralen vandaan komt.

De cosmetica

Naast parfums die fototoxische furocoumarinen kunnen bevatten, zijn sommige ingrediënten van de cosmetica ook fotosensibiliserend. Het gaat dan vooral om de fotoprotectieve stoffen die zich bevinden in zonbeschermingsproducten, maar ook in dagcrèmes of haarproducten. Tegenwoordig zijn het de benzofenonen die het vaakst voorkomen, vooral benzofenon-3 of oxybenzone en octocryleen. Oxybenzone is verantwoordelijk voor een fotoallergische eczeem en ook voor gemengde reacties, aanvankelijk urticaria gevolgd door uitgesteld eczeem. Octocryleen is verantwoordelijk voor contactallergie bij volwassenen, met een grotere frequentie bij patiënten die fotoallergisch zijn voor ketoprofen. Deze associatie komt verder ook nog voor bij oxybenzone, dat dezelfde benzofenonkern heeft, en kan worden verklaard door een kruisallergie. Maar dit is dan weer niet het geval voor octocryleen, dat geen chemische band heeft met ketoprofen. Het zou kunnen dat een bepaalde fotoreactiviteit van patiënten die een fotoallergie voor ketoprofen hebben gehad de verklaring is. Andere fotoprotectieve middelen kunnen fotoallergische reacties veroorzaken, met name butylmethoxydibenzoylmethaan, de enige filter die beschermt tegen uv a, maar ook cinnamaten en andere...

➔ Een ander ingrediënt is verantwoordelijk voor fotoverergering en fotosensibilisatie die ondanks de eliminatie ervan aanhoudt. Het gaat dan om het mengsel methylchloro-isothiazolinon-methylisothiazolinon en alleen methylisothiazolinon, zeer alomtegenwoordige conserveermiddelen, die vooral te vinden zijn in veel cosmetica (shampoos, doekjes, enz.) en in acrylverf, beter bekend sinds de recente eczeem-epidemie.

Welke behandelingen?

- ➔ De eerste preventiemaatregel bestaat erin om, voor zover het mogelijk is, elke fotosensibiliserende behandeling op te schorten tijdens perioden van intens zonlicht.
- ➔ Een andere maatregel is om zich eerder geleidelijk aan bloot te stellen aan de zon om een natuurlijke desensibilisatie op gang te brengen.
- ➔ Een brutale stimulatie door de zon in de zomer kan men voorkomen met mechanische bescherming tegen de lichtstralen door kleding en zonnebrandmiddelen en/of filters. Dat is absoluut noodzakelijk. Het voordeel van mineraalfilters is dat er geen risico op allergieën bestaat.

Nathalie Evrard

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Kelual DS shampoo
bewezen doeltreffendheid
NA 2 WEKEN



-89% schilfers¹
-80% jeuk¹



Reinigingsgel
Gezicht & lichaam
CNK 4626-032

Shampoo
Hoofdhuid
CNK 4187-225

Kalmerende crème
Gezicht
CNK 4626-024

KELUAL DS

Voor de huid met neiging tot
seborroïsche dermatitis
& **pityriasis versicolor²**

✓ **Gepatenteerde combinatie van anti-fungale bestanddelen (>< *Malassezia*):**
Ciclopiroxolamine & Piroctone olamine

✓ **Doeltreffend tegen alle symptomen:** schilfers, roodheid, jeuk en pigmentstoornis in het geval van pityriasis versicolor

Beschikbaar in apotheek en para-apotheek

1. Klinische studie naar doeltreffendheid en tolerantie bij 66 personen, met milde tot ernstige seborroïsche dermatitis geassocieerd met jeuk. 2 weken aanvalsfase : 3 toepassingen per week van de Kelual DS Shampoo. 8 weken onderhoudsfase met 1 toepassing per week van de Kelual DS Shampoo. 2. Nieuwe indicatie van de Kelual DS Reinigingsgel tegen schilfers.



LABORATOIRES
Pierre Fabre

Onze meest **complete aanpak van gastro-intestinale klachten** bij baby's

Nutralon® Omneo

Een complete formule

Dieetvoeding bij krampen, kolieken, moeizame ontlasting, constipatie en/of milde regurgitatie¹



Nutralon® A.R.

Een doelgerichte formule

Dieetvoeding bij reflux² en regurgitatie²



✓ **Bevat β -palmitaat:** geeft zachtere stoelgang³⁻⁵

✓ **Prebiotica scGOS/lcFOS (9:1) 0,8 g:** ondersteunt de darmmicrobiota^{6,7}

✓ **Ingedikt met aardappel- en maïszetmeel:** significante daling van milde regurgitatie¹

✓ **Verlaagd lactosegehalte*:** minder flatulentie, krampen en kolieken⁸

✓ **100% partieel wei-eiwithydrolysaat:** gemakkelijk verteerbaar^{9,10}

✓ **Indikking op basis van johannesbroodpitmeel:** significante daling van regurgitatie^{11,12}

✓ **Onze unieke en gefermenteerde prebiotische combinatie scGOS:lcFOS (9:1) 0,4 g en postbiotica:** ondersteunt het immuunsysteem via de darmmicrobiota^{7,13}

✓ **HMO 3'GL:** rechtstreeks effect op immuuncellen¹⁴

✓ **Caseïne en wei-eiwit-verhouding 60:40:** uitvlokking van caseïne in de maag¹⁵

Kolieken bij zuigelingen verzachten

Kolieken of krampjes komen veel voor bij zuigelingen, ongeacht hun voeding(smethode). De frequentie zou 10 tot 30% bedragen. Een koliekaanval jaagt de ouders soms de stuipen op het lijf en zij willen dan ook graag een manier vinden om hun kind te helpen.

▣ Babykolieken zijn herkenbaar

Koliek is een specifieke vorm van overmatig, intens huilen en gemmer dat zonder duidelijke reden zoals bv. honger, ziekte of letsel optreedt bij gezonde baby's.

- ➔ De luier of kleding niet strak aantrekken.
- ➔ De baby tijdens het verschonen van de luier laten 'trappen'. Deze bewegingen stimuleren immers de afvoer van overtollige lucht.

Enkele symptomen van kolieken

- De baby huult veel meer en het gezicht kleurt helemaal rood.
- De baby vouwt de beentjes naar zijn buik, vooral in de late namiddag of avond.
- De baby is rusteloos en lijkt geen goede houding te kunnen vinden waarbij hij zich op zijn gemak voelt.
- De baby laat windjes die hem af en toe lijken te verlichten.
- Het lijkt erop dat de baby buikpijn heeft.

▣ Een koliek is geen ziekte

De oorzaken van koliek bij zuigelingen zijn nog steeds onverklaard. Er bestaan verschillende hypothesen: onrijpheid van de darmen van fysiologische oorsprong, lactose-allergie, overvoeding van zuigelingen, angst bij moeders en gezinnen.

Koliek bij kinderen verandert niets aan de consistentie of het uiterlijk van de ontlasting en mag niet worden verward met diarree.

▣ Babykoliek kan worden verlicht

- ➔ Antikoliekmassages: dankzij zachte massage in de richting van de transit.
- ➔ Pas de positie van de baby aan: de baby met het gezicht naar beneden op de onderarm leggen, het hoofd in de elleboogholte en de beentjes aan weerszijden van de arm laten hangen.
- ➔ Moeders die borstvoeding geven, kunnen merken dat het huilen van het kind samenvalt met specifiek voedsel dat ze zelf hebben gegeten, zoals zuivelproducten, broccoli of kool.
- ➔ Voor kinderen die geen borstvoeding krijgen, zal de kinderarts een specifieke melk voorstellen (met een laag lactosegehalte en een hoog gehalte aan oplosbare eiwitten of melk met toegevoegde fermenten) of een anti-oprispingsmelk, wanneer het kind last heeft van reflux.
- ➔ De maaltijden rustig toedienen, met de juiste tools bij kunstmatige borstvoeding: een geschikte fopspeen, met een smalle opening zodat de luchtinname niet te groot is en de hoeveelheden gerespecteerd worden. Stoppen met regelmatig toedienen en wachten op het boertje. Er moet een tussenpoos van minimaal drie uur tussen de voedingen zitten. Er zijn flessen met een anti-krampjesventiel in de afschroefbare bodem van de fles of schuin geplaatst om de luchtopname te beperken: de speen blijft dan altijd gevuld met melk.

Uw advies

- Studies konden intussen het voordeel van suppletie met een probioticum, Lactobacillus reuteri, maar ook met simethicone benadrukken.
- In de kruidengeneeskunde lijkt venkelzaadolie de duur van het huilen bij zuigelingen te verkorten.
- In de homeopathie zijn Carbo Vegetabilis 5CH Colocynth 9CH en Cuprum metallicum 5CH 3 stammen die gecombineerd kunnen worden om de verschillende symptomen die samengaan met koliek te verminderen.

Dit moet u weten

Melk niet zonder toestemming van de arts vervangen, zelfs wanneer melk met een laag lactosegehalte bij bepaalde baby's gunstig kan zijn.

▣ Deze vragen kunt u stellen

- ➔ Hoe oud is jouw baby?
- ➔ Welke melk geef je hem?
- ➔ Wanneer zijn de problemen begonnen? Wanneer zijn ze het meest intens?
- ➔ Zijn er andere daarmee gepaarde gaande symptomen (oprispingen, diarree, enz.)?

Onze 3 tips

- 1** Stel de ouders gerust en dedramatiseer. Geef info over de goedheid van de symptomen.
- 2** Verlicht het schuldgevoel van de moeder die flesvoeding geeft. Koliek komt voor bij zowel zuigelingen die borstvoeding als flesvoeding krijgen.
- 3** Aarzel niet om naar de kinderarts door te verwijzen om de afwezigheid van een organische oorzaak te bevestigen.



EFFECTIEF & PLANTAARDIG

PISTAL®

ALLE VLIEGENDE & KRUIPENDE INSECTEN



Voor meer info: www.pistal.be

Welke geneesmiddelen kunnen de spermakwaliteit beïnvloeden?

De blootstelling van (aanstaande) moeders aan geneesmiddelen tijdens de zwangerschap en de effecten op de moeder en het ongeboren kind zijn redelijk goed gedocumenteerd. Anderzijds hebben we veel minder informatie over de blootstelling van vaders aan medicijnen bij een kindervens.

- ▶ Langdurig gebruik van finasteride (zelfs bij lage doseringen die off-label worden gebruikt bij alopecia) en dutasteride (RCP) wordt gelinkt aan een vermindering van de hoeveelheid en de beweeglijkheid van het sperma. Het gebruik van finasteride en dutasteride kan dan ook in verband worden gebracht met verminderde vruchtbaarheid bij mannen bij wie de spermakwaliteit al verminderd is. Er zijn echter geen onderzoeken die de vruchtbaarheid als eindpunt onderzochten. Deze effecten zijn omkeerbaar na het stoppen van het medicijn.
- ▶ Op dezelfde manier wordt het gebruik van SSRI's in verband gebracht met schadelijke effecten op de spermakwaliteit (spermaconcentratie, motiliteit en morfologie). Deze effecten zijn omkeerbaar na het stoppen met het middel.
- ▶ Oligospermie (te weinig zaadcellen in het sperma) en onvruchtbaarheid kunnen ook optreden bij mannen die behandeld worden met sulfasalazine. Deze effecten zijn omkeerbaar binnen 2 tot 3 maanden na het stoppen van de behandeling.
- ▶ Het gebruik van sirolimus wordt gelinkt aan nadelige effecten op de spermakwaliteit. In de meeste gevallen zijn deze effecten omkeerbaar na het stoppen van de medicatie.
- ▶ Dierstudies toonden de genotoxiciteit van methotrexaat aan. Uit onderzoek bij mensen blijkt echter geen verhoogd risico op bijwerking op de zwangerschap en het ongeboren kind bij blootstelling van de vader aan methotrexaat drie maanden vóór de conceptie. In de bijsluiter en de SPC worden echter voorzorgsmaatregelen vermeld, met name het gebruik van anticonceptie tijdens en tot 3 maanden na de behandeling.

In geval van blootstelling van de vader aan bekende teratogene geneesmiddelen in de periode na de conceptie wordt geen impact verwacht op de zwangerschap of het ongeboren kind, aangezien de hoeveelheid geneesmiddel in het sperma te verwaarlozen is.

Ref: www.bcfi.be / www.lareb.nl

Bestaat er een risico op zwangerschap bij gebruik van Ozempic?

Op sociale media getuigen vrouwen dat ze, in de meeste gevallen onbedoeld, zwanger zijn geworden tijdens het gebruik van Ozempic, ook al gebruikten ze ook al jaren de pil of kampten ze met vruchtbaarheidsproblemen. Het FAGG kreeg een melding van een onverwachte zwangerschap tijdens het gebruik van semaglutide.

Nog even oprispen: Ozempic (semaglutide) is een GLP-1 analoog (glucagon-like-peptide-1) dat ook wordt gebruikt om obesitas en gewichtsverlies bij volwassenen te behandelen. Overgewicht en obesitas hebben een negatief effect op de vruchtbaarheid van zowel vrouwen als mannen. Gewichtsverlies kan dus een betere vruchtbaarheid bevorderen en het aantal spontane zwangerschappen verhogen. In de bijsluiter en de samenvatting van de productkenmerken van Ozempic worden diarree en braken vermeld als vermoedelijke bijwerkingen. Braken of diarree kunnen dan weer de betrouwbaarheid van de orale anticonceptiva verminderen.

Het effect van Ozempic op de menselijke vruchtbaarheid is niet bekend. Uit dierstudies is reproductietoxiciteit gebleken, die kan leiden tot een verminderde embryonale groei en overleving en een verhoogde incidentie van foetale afwijkingen/misvormingen. De relevantie van deze resultaten voor mensen wordt als laag beschouwd, maar kan niet volledig worden uitgesloten. Er zijn beperkte gegevens over het gebruik van Ozempic bij zwangere vrouwen. In de bijsluiter staat dat Ozempic niet mag worden gebruikt tijdens de zwangerschap. Als een patiënt zwanger wil worden of zwanger is, moet de behandeling met Ozempic worden stopgezet. Vanwege de lange halfwaardetijd moet Ozempic ten minste twee maanden voor men van plan zwanger is te worden, worden gestopt. Vrouwen die zwanger kunnen worden, wordt geadviseerd effectieve anticonceptie te gebruiken tijdens de behandeling met Ozempic.

Vragen van patiënten



Zijn er natuurlijke middelen om muggenbeten te voorkomen?

De EO van Java citronella schrikt en stoot muggen af en beschermt de huid dus tegen beten of steken. Ze is curatief want ze beperkt de ontsteking van de beten van de muggen. Ze is ook antiseptisch, atmosferisch en schimmeldodend. Ze heeft ook een matige bacteriële werking. De werkzame moleculen zijn overwegend citronellal (33 tot 45% van de EO), een monoterpeen en aldehyde; geraniol (15 tot 24% van de EO) en ook citronellol (12 tot 15% van de EO), allebei monoterpeen alcoholen.

- ▶ De citronellal is verantwoordelijk voor de ontstekingsremmende werking en neutraliseert lokaal de vrije radicalen en draagt ook bij tot de regeling van het neuro-endocriensysteem.
- ▶ De EO van Java citronella bevat ongeveer 4 maal meer citronellal dan de EO van Ceylon citronella.
- ▶ De citronellal en de citronellol zijn verantwoordelijk voor de afstotende werking van de muggen.
- ▶ Geraniol is de krachtigste ontstekingsremmer van de monoterpenolen, maar de concentratie is ongeveer 4 maal kleiner in de EO Java citronella dan in de EO van palmarosa (Cymbopogon martini) en dat zorgt voor mindere antibacteriële werking.

Citrodial is een natuurlijke werkzame stof die afkomstig is van de EO van citroen eucalyptus. De stof is erkend door de Europese overheden als natuurlijke biocide.

De pyrethrine's zijn stoffen die geëxtraheerd worden uit planten die snel afbreken onder invloed van uv-stralen en lucht. Ze zijn dus ook afbreekbaar en verdwijnen al na enkele uren in de atmosfeer en de bodem. Kortom, de impact van dit plantaardig ingrediënt op het milieu is gering. Pyrethrum wordt bekomen van de chrysanthe (chrysanthemum cinerariifolium) en is toegelaten in Europa. Het is een van de oudst bekende middelen om insecten af te stoten.



Wat zijn de natuurlijke middelen bij sportletsel?

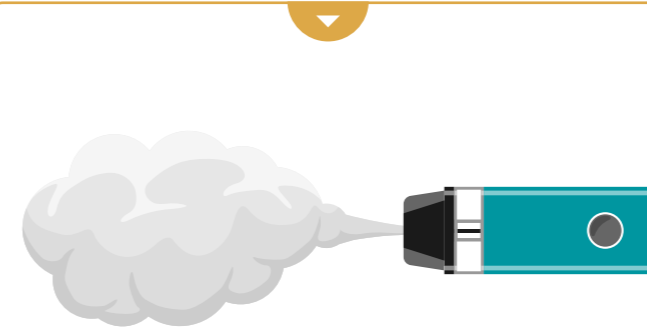
Of het nu gaat om een verstuiking of kneuzing, de eerste regel is het toepassen van de RICE-regel: Rust, Ijs, Compressie en Elevatie. Deze verschillende stappen zorgen immers voor een verzachting van de pijn en een beperking van de zwelling (oedeem), zeker in afwachting van een eventueel advies van een arts. Er mag ook geen opwarmende spray gebruikt worden want die is zelfs gecontra-indiceerd bij dit soort blessures. “

“De behandeling van een verzwikking of een goedaardige kneuzing is functioneel en heeft een fysieke behandeling nodig: de ontlasting van het getroffen lid, aanbrengen van een icepack en contentie door een elastisch verband of de inname van een pijnstiller indien de pijn echt ernstig is. Het is ook aanbevolen om ontstekingsremmers in oraal of topisch gebruik te vermijden om sportletsel te behandelen, want zij vertragen immers het genezingsproces,” benadrukt professor dokter Luc vanden Bossche – Fysische geneeskunde van de Gentse Universiteit. *“Ik beveel de toepassing van arnica aan in de vorm van gel of een crème om dit soort blessures te verzorgen en te verlichten. Dit moet uiteraard regelmatig herhaald worden. Het is een doeltreffende behandeling zonder bijwerkingen en zonder enig risico op fototoxiciteit wat ook heel belangrijk is in deze zomerperiode.”*

De etherische olie van wintergreen is de EO voor sportlui bij uitsteking. Ze is ideaal bij spierproblemen of krampen en men gebruikt ze evengoed als voorbereiding als na de inspanningen ter recuperatie. Deze olie bestaat inderdaad uit meer dan 95% methylsalicylaat, een werkzame stof die vaak wordt gebruikt in de apotheek voor haar pijnstillende, ontstekingsremmende en antispasmodische werking. Ze zorgt ervoor dat men verschillende spierpijnen kan voorkomen en verlichten.

De EO van Italiaanse stroblome (Helycrisum) zorgt er dan weer voor dat de microdoorstroming van het bloed wordt gestimuleerd. Het is dan ook bekend dat ze een anti-hematome werking heeft. Sportlui kunnen deze olie gebruiken bij een kneuzing, een buil of zelfs bij een verrekking ten gevolge van een verkeerde val bv.

Vragen van patiënten



Zijn de elektronische sigaretten een alternatief voor tabak?

NEEN

Hoewel er wel degelijk een daling is van het aantal tabaksrokers, blijft de consumptie van elektronische sigaretten toenemen, vooral onder jongeren. *“Dit ‘alternatief,’ dat hoewel het het tabaksgebruik kan helpen verminderen, is niet het juiste alternatief als je wilt stoppen met roken”*, aldus psycholoog en tabaksspecialist Martial Bodo. De elektronische sigaret kan volgens hem een goed alternatief zijn als men het tabaksgebruik wil verminderen, maar het blijkt ook ‘het slechtste alternatief’ te zijn als men wil stoppen met roken. *“Elektronische sigaretten maken het zeker mogelijk om het inademen van moleculen met kankerverwekkende werking uit tabak te vermijden. Het effect op de lichamelijke gezondheid is waarschijnlijk minder”*, legt de tabaksspecialist uit. Hij voegt er ook nog aan toe dat de wetenschappelijke wereld “weinig zicht” heeft op de langetermijneffecten ervan. De schade door nicotine – waarvan het niveau soms zelfs hoger is dan bij een klassieke sigaret – blijft ook bewezen, vooral wat betreft de impact ervan op het cardiovasculaire systeem. Martial Bodo wijst ook op de impact op de geestelijke gezondheid. Deze ‘vapers’ ontsnappen daarom niet aan de ‘psycho-gedragsmatige en emotionele’ afhankelijkheid die aanwezig is bij de tabaksrokers. Hij hekelt in het bijzonder de marketingstrategie van fabrikanten van wegwerpbare e-sigaretten die - door zich met deze kleurrijke, gearomatiseerde en gebruiksklare ‘trekjes’ op een jong publiek te richten - een product bagatelliseren dat schadelijk is voor zowel de gezondheid als het milieu. *“Ik raad mensen die willen stoppen met nicotine, zoals een afspraak bij de tandarts voor een gebitsprobleem, aan om een tabaksspecialist te raadplegen”*, besluit Martial Bodo. Voor de eerste acht consulten bij een erkende tabaksspecialist is een gedeeltelijke vergoeding mogelijk bij het ziekenfonds.

Helpen multivitaminesupplementen tegen cognitieve achteruitgang?

JA

Volgens verschillende onderzoeken kunnen tekorten aan bepaalde voedingsstoffen, en in het bijzonder vitamines en omega-3, gelinkt worden aan een verhoogd risico op cognitieve achteruitgang met de leeftijd. Afgezien van het belang van een evenwichtige voeding bij ouderen, zou de inname van supplementen en dan vooral multivitamines, de veroudering van de hersenen kunnen vertragen. Dit is wat het team van de afdeling preventieve geneeskunde van Brigham and Women's Hospital (Boston, Massachusetts) wou nagaan, op initiatief van de COSMOS-studie (COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study). Dit gerandomiseerde gecontroleerde onderzoek, uitgevoerd bij 21.442 mensen ouder dan 60 jaar, had tot doel de voordelen van kokosnootextracten (die veel flavanolen bevatten) en multivitaminesupplementen op de cognitieve achteruitgang in te schatten. Eerdere publicaties en de resultaten van twee COSMOS-deelstudies

- de ene met cognitieve tests die online werden uitgevoerd, de andere per telefoon - hadden al een voordeel van multivitamines op cognitieve vaardigheden gesuggereerd, in tegenstelling tot extracten van kokosnoot, die geen effect vertoonden. En bij COSMOS-Clinic, het derde en laatste deel van het onderzoek, voerden de deelnemers onder toezicht van de onderzoekers de cognitieve tests uit, na twee tot drie jaar dagelijkse inname van supplementen of een placebo. Deze laatste resultaten, gepubliceerd in het American Journal of Clinical Nutrition, bevestigden de waarde van multivitaminesupplementen bij het voorkomen van cognitieve achteruitgang.

Volgens JoAnn Manson, coauteur van de studie en hoofd van de afdeling preventieve geneeskunde, *“is het feit dat een dagelijks ingenomen multivitaminesupplement het geheugen verbetert en de cognitieve achteruitgang vertraagt, in drie afzonderlijk gecontroleerde onderzoeken, van groot belang op het vlak van de gezondheid van ouderen. Vooral omdat deze producten een goed veiligheidsprofiel hebben en laagdrempelig en goedkoop zijn.”* De betrokken mechanismen zijn nog grotendeels onbekend maar wellicht kunnen verschillende componenten (vitamines, mineralen) van deze supplementen hierbij betrokken zijn. Onder hen de B-vitamines en antioxidanten, waarvan de effecten eerder zijn opgemerkt in observationele onderzoeken.

Ref: Effect of multivitamin-mineral supplementation versus placebo on cognitive function: results from the clinic subcohort of the COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study (COSMOS) randomized clinical trial and meta-analysis of 3 cognitive studies within COSMOS, Vyas et al., Am J Clin Nutr. 2024 Mar;119(3):692-701. doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.12.011

Vragen van patiënten

VEINOTONYL®, een associatie van capsule & gel voor lichte & tonische benen de hele zomer!



CAPSULES

Eigenschappen

- ▶ Drainerende actie
- ▶ Weerstand en permeabiliteit van het bloedvat
- ▶ Lymfatische circulatie actie
- ▶ Antioxiderende werking

Ingrediënten

Rode Wijnstok - 275 mg, Citroen - 120 mg, Muisdoorn - 80 mg, Moerasspirea - 30 mg, Vitamine B2 - 1,4 mg

GEL KOUD EFFECT

Eigenschappen

- ▶ Vermoeide en zware benen
- ▶ Verkwikkende koude sensatie
- ▶ Onmiddellijk koud effect

Ingrediënten

Rode Wijnstok, Muisdoorn, Hamamelis, Wilde Kastanje, Kamfer-Menthol

ASSOCIATIE
=
1 capsule 's morgens
OM DE DAG
TE BEGINNEN,
+
1 toepassing van
de gel in de avond
OM TE ONTZWELLEN

Gebruiksaanwijzing

Neem 1 capsule per dag, bij voorkeur 's morgens voor het ontbijt, met een groot glas water (250 ml). Het is raadzaam om dit programma gedurende ten minste 2 maanden te volgen. Voedingssupplement bestemd voor volwassenen.



Gebruiksaanwijzing

Masseer heel lichtjes met cirkelvormige bewegingen van de onderkant tot de bovenkant van het been. Deze niet-vette gel kan worden aangebracht op kousen of steunpanty's. Gebruik tweemaal per dag voor een optimale werking. Bestemd voor volwassenen.



DE ESSENTIËLE ZALF VOOR ALLE WONDEN op basis van gezuiverd hars van Picea abies



Snijwonden, brandwonden, schaafwonden



Geschikt voor alle leeftijden



Doorligwonden, open en diabetische zweren



Acute wonden, chronische wonden

INDIEN NODIG AFDEKKEN MET EEN ADEMEND VERBAND OF GAAS

Abilar® 10% Het zwitsers zakmes van elke huisapotheek



VOORDELEN

- Lokale behandeling voor **geïnfekteerde en niet-geïnfekteerde wonden**
- Niet oplosbaar** in water
- Natuurlijk product**
- Zuinig in gebruik** een dunne laag is voldoende

HOE ABILAR 10% GEBRUIKEN?



DE WONDE **GRONDIG** REINIGEN



ZORG ERVOOR DAT DE WONDE **DROOG** IS



BRENG EEN **DUNNE** LAAG ABILAR AAN OP DE WONDE

BE-ARMED-OTC-0037-12-2022



MELA STRALEND SERUM TEGEN VLEKKEN

Het anti-vlekken concentraat voor de gevoelige huid met snelle werking.

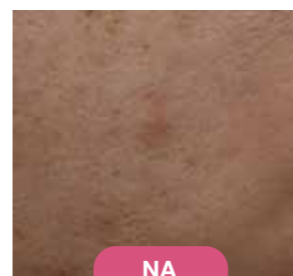
Dit serum **corrigeert** vlekken en **voorkomt** hun verschijning voor een egalere huid binnen 7 dagen. Geschikt voor de oogcontour.

klinisch bewezen doeltreffendheid.

Corrigeert vlekken effectief



VOOR



NA



*Afbeelding analyse - Klinisch onderzoek onder dermatologische controle bij 56 proefpersonen.

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

Hoe?

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

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

De voordelen van Infacol

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



Een bewezen effectiviteit

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

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

BE-ARPHA-OTC-0068-10-2023

meer info via www.infacol.be



BLOX, de Belgische specialist in gehoorbescherming, beschikt over een ruim en gevarieerd gamma oordopjes dat geschikt is voor uiteenlopende omstandigheden. Voor een goede nachtrust, optimale concentratie, een onberispelijke geluidservaring tijdens concerten of in discotheken, maar ook voor een adequate bescherming voor kinderen.

Meer info: bloxearplugs.com

@BLOX_EARPLUGS

@BLOXEARPLUGS

BLOX EARPLUGS



EARPLUGS



Cibalax, een unieke formule voor een betere transit en regelmatige stoelgang.

HEEFT UW PATIËNT LAST VAN CHRONISCHE OF INCIDENTELE OBSTIPATIE?

Cibalax bevordert op natuurlijke wijze de regelmaat van de ontlasting en zorgt voor een goede darmtransit. Met zijn Kids-formule is Cibalax geschikt voor het hele gezin, volwassenen en kinderen vanaf 3 jaar!

De samenstelling

Cibalax is het enige product op basis van Bifidobacteria lactis 5 miljard CFU + FOS Actilight® (5g) + Psyllium.

Het gebruik

Voor volwassenen en kinderen vanaf 3 jaar. Het is ook geschikt voor zwangere en zogende vrouwen, ouderen en mensen die meerdere geneesmiddelen gebruiken. Cibalax Kids, is tweemaal lager gedoseerd en heeft een frambozensmaak.

De dosering

1 zakje/dag te verdunnen bij de eerste maaltijd van de dag. Cibalax werkt binnen 24 uur, veroorzaakt geen verslavingseffecten en kan gedurende langere perioden worden genomen.

Het spijsverteringsgamma van Vesale Pharma, waaronder Cibalax en Cibalax Kids, zorgt voor een goede werking van het immuunsysteem en de darmtransit, dankzij een combinatie van Lactobacillen en Bifidobacteriën. Intelicaps®, de nieuwe micro-inkapselingstechnologie maakt deze combinatie mogelijk. Deze wereldwijd gepatenteerde wetenschappelijke innovatie beschermt Lactobacillen en Bifidobacteriën tijdens hun passage door de maag. Dit verhoogt hun levensvatbaarheid aanzienlijk en garandeert een voldoende hoeveelheid in de darm en dus een grotere effectiviteit.



EAU THERMALE
Avène

Opleiding

Maak kennis met het nieuwe aanbod tegen roodheid van het thermaal water van Avène. Een innovatie van de laboratoria Pierre Fabre.

SCAN DE QR CODE EN U KRIJGT DE SNAPVIDEO VAN ROSAMED TE ZIEN.



Zorg dragen voor een gevoelige huid begint door eenvoudige maar noodzakelijke gewoonten zoals bv. een zachte reiniging.

Omdat de huid een gevoelig ecosysteem is dat constant in wisselwerking is met haar omgeving, vervuiling, make-up en onzuiverheden, komt haar zuiverheid en haar capaciteit om het hoofd te bieden aan stress, in het gedrang. Dit alles zorgt voor onevenwicht. De huid moet diep gereinigd worden 's morgens en 's avonds terwijl men oog heeft voor het natuurlijke biologische evenwicht. Om in te spelen op deze nood ontwikkelde Bioderma 4 dermatologische reinigers - Sensibio h2o, een schuimende gel, een micellar cleansing oil en h2o eye - speciaal voor de gevoelige huid. Bioderma, dat onder meer dankzij Sensibio, zijn iconisch micellair water ging verder met de ontwikkeling van reinigers specifiek voor de gevoelige huid. De micellaire technologie is de basis van alle Sensibio reinigers.

Maar waar gaat het precies over?

De micellen zijn een microscopische structuur van reinigende druppeltjes die de inspiratie vonden in delen van de huid. Gecombineerd met biomimetische stoffen zoals aminozuren, omega 3 en 6 en de provitamine B5 zorgen ze voor een goede reiniging voor de meest gevoelige huidtypes.

INNOVATIE

ANTIROUGEURS ROSAMED

1^{ste} DERMOCOSMETICUM* DAT LANDURIG INWERKT OP DE OORZAAK VAN ROODHEID

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

-48%
INTENSITEIT VAN ROODHEID**

ANGIOPAUSINE™

INNOVATIEF GEPATENTEERD ACTIEF BESTANDDEEL



IN **MONOTHERAPIE** NA EEN **LASERBEHANDELING** IN COMBINATIE MET EEN **MEDICAMENTEUZE BEHANDELING**

IN SAMENWERKING MET **DERMATOLOGEN** GESPECIALISEERD IN **ROSACEA**
Pr. Saurat & Dr. Forton



VOOR (WEEK 0)

NA (WEEK 4)

*Het 1e huidverzorgingsproduct van het Laboratoire Eau Thermale Avène. **Klinisch onderzoek. Evaluatie volgens de GFSS (Global Flushing Severity Score), 41 proefpersonen, 2 toepassingen per dag gedurende 29 dagen.

BEE SUN SAFE

DRY TOUCH ONZICHTBARE FLUID GEZICHT
SPF 50 | 50 ML
VAN DE LABORATORIA APIVITA

TE WINNEN



Een bescherming tegen de zon die mild is voor de huid & voor de natuur met natuurlijke, lichte formules die geschikt zijn voor het hele gezin en voor alle huidtypes.

TE WINNEN



PROBEER EEN PROGRESSIVE TAN 200 ML TE WINNEN

De lichaamsverzorging die voor een natuurlijke en progressieve bruining zorgt, hydrateert 24 uur lang, gemakkelijk aan te brengen voor de gevoelige huid, zelfs voor wie bang is voor zelfbruinende producten. Natuurlijk bruiningseffect. Resultaat vanaf de 1ste toepassing - Zonder vlekken.

OM TE WINNEN stuur je een mail naar wedstrijd@farmassistente.be (met de naam van de wedstrijd met alle gegevens van de apotheek) en dit **VOOR 15 JULI 2024**



Imutis Detox van de laboratoria **TRENKER** voor leverontgiftiging¹

De formule
 Een onevenwichtig dieet dat rijk is aan vetten of soms gepaard gaat met overmatig alcoholgebruik, kan de lever overbelasten. Imutis Detox is een hooggedoseerde formule aan mariadistel, artisjok, zwarte radijs en N-acetylcysteïne die samenwerken om de lever te ontgiften¹⁻⁵ met optimale concentraties voor een maximaal ontgiftend effect.

De posologie
 2 capsules in 1 keer in te nemen.

De prijs
60 capsules: 17,50 €
120 capsules: 29,90 €

1 Mariadistel draagt bij tot het ontgiftingsvermogen van de lever. 2 Amrani & Aneed (2023). 3 Castro-Torres (2013). 4 Ahn et al. (2018).

De multifunctionele verzorgingsmelk Essential Care, van de laboratoria **Expanscience**

Veelzijdig, geschikt voor meerdere zones, BIO gecertificeerd en speciaal ontworpen om te voldoen aan de essentiële behoeften van de huid gedurende de hele zwangerschap en na de bevalling.



De olie heeft een voedende werking: rijk aan omega 6, helpt de huidbarrière te beschermen tegen beschadiging door droogte.
De polyfenolen met verzachtende eigenschappen: om het jeukend gevoel te verminderen.
Het concentraat bevordert de elasticiteit van de huid: het activeert de synthese van collageen en elastine om soepelheid en elasticiteit te bieden en zo striemen te bestrijden.

De prijs
Flesje 200ml : 26 €

Fusion Water Magic Glow van **ISDIN**



De innovatie van ISDIN voor deze zomer binnen de MAGIC-familie is de Fusion Water MAGIC GLOW, een zonbescherming voor het gelaat met een ultralichte textuur, maar met een onmiddellijk Glow-effect. Het versterkt en verlengt de natuurlijke bruining van de huid. Dit stralende, 'healthy glow' effect wordt bereikt dankzij de micadeeltjes en boosters.

- **Golden Glow Active:** De micadeeltjes in de formule reflecteren zonlicht en creëren een subtiel effect van natuurlijke glans op de huid.
- **Natural Tan Booster:** draagt bij aan een gelijkmatige, natuurlijke bruine teint.
- **Vitamine E:** antioxiderende werking.
- **Panthenol:** zorgt voor een betere hydratatie van de huid, waardoor deze zachter en elastischer wordt.

De prijs
Fusion Water Magic Glow - 50 ml: 26,95 €

Uriberry BIO Plascomfort als prioriteit!

Uriberry BIO is een 100% natuurlijk gezondheidsproduct met cranberry, waarvan de werking wetenschappelijk is aangetoond, in combinatie met een heide-extract dat bijdraagt aan een normale nierfunctie en vitamine C als ondersteuning voor de immuniteit. Een gezonde synergie om de urinewegen gezond te houden.

De posologie
 Uriberry BIO-90 caps. - CNK 4681-383
 2-3 caps./dag, 's ochtends bij de maaltijd

Meer info op www.be-life.eu





Kinespir gedistribueerd door AREGA PHARMA

Een medicijn in gelvorm op basis van diclofenac geïndiceerd voor de lokale symptomatische behandeling van pijn bij volwassenen en jongeren ouder dan 14 jaar:

- Bij acute verrekkingen, verstuikingen of kneuzingen na een stomp trauma van de weke weefsels dichtbij het gewricht (bursae, pezen, peesscheden, ligamenten, spierinserties en gewrichtskapsels) bij osteoartrose van knie- en vingergewrichten.
- Bij epicondylitis.
- Bij acute spierpijn, bijv. in de rugzone.

Beschikbaar in 2 verschillende formaten:

- **10mg/g**
Tube 60 g: 12,44 €
Tube 120 g: 17,35 €
- **20mg/g**
Tube 100 g: 21,30 €
Tube 150 g: 26,01 €

Imutis Digest van de laboratoria TRENKER voor een effectieve vertering & lichte maag¹

De formule

Een complete 3-in-1 formule die 4 miljard sporogene bacteriën, 3 plantenextracten en 5 enzymen in een uniek complex bevat.

De samenstelling

2 variëteiten van Bacillus coagulans, een sporenvormende bacterie. Ze kunnen dus sporen vormen die hun overleving in de maag en doorheen het volledige spijsverteringskanaal garanderen^{2,3}.

Een drievoudige plantencombinatie van venkel, olijfbom en vijgcaactus, rijk aan polysachariden en polyfenolen die een optimale spijsvertering onderhouden¹. Een complete combinatie van 5 spijsverteringsenzymen (α -amylase, protease, cellulase, lactase en lipase) die een cruciale rol spelen bij de afbraak van macronutriënten⁴.

De posologie

1 capsule in te nemen met een glas water tijdens de twee hoofdmaaltijden.



De prijs

60 capsules: 34,99 €
120 capsules: 57,99 €

1 Venkelextract helpt de spijsvertering te ondersteunen.
2 Cao J, et al. (2020). 3 Majeed M, et al. (2019). 4 Majeed M, et al. (2018).



Complexe 5 Head Spa van René FURTERER

Deze behandeling voor glanzender en dichter haar behoort tot het Head Spa-assortiment en is een essentiële behandeling van en voor de hoofdhuid. Het is ultrageconcentreerd met warme etherische oliën. De stimulerende formule met een verkwikkende geur verhoogt de microcirculatie van de hoofdhuid en verbetert de toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar de haarbol. Dankzij de exclusieve masserende applicator verstevigt de formule de hoofdhuid en geeft ze kracht en schoonheid aan het haar. Het product moet worden gebruikt als behandeling vóór het wassen met een shampoo.

De formule

- Biologische Ricinusolie voor de glans.
- Duo van etherische oliën met de verkwikkende BIO Sinaasappelolie en de ontspannende BIO Lavendelolie.

De prijs

Flesje 50 ml: 47,00 €

Citrus + Bergamot, 24h Deodorant Stick van WELEDA



Hoge temperaturen maken de kans op zweten groter. Een goede deodorant is dus nóg belangrijker. De nieuwe Citrus + Bergamot 24h Deodorant Stick is 100% natuurlijk, sluit de poriën niet af en heeft de sprankelende fruitige geur van citroen en bergamot. De deodorant stick met biologische zonnebloemolie en shea butter smelt op de huid en zorgt voor 24 uur lange frisheid. Ook fijn: de stick is vrij van alcohol, aluminiumzouten en baking soda. Ontdek de kracht van de natuur.

De adviesprijs
50 gr - 10,99 €

VoltaNatura

BIO plantaardige gel



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



Overal met je mee

Bactiol[®] Gummies

NIEUW

EEN BUIK IN BALANS

Lekker makkelijk
met een gummy.



Bactiol[®] Gummies ter ondersteuning van de darmgezondheid*

- Combinatie van levende bacteriën en fructo-oligosachariden
- Bevat *Cichorium intybus* dat bijdraagt tot een normale gastro-intestinale beweging*
- 2 gummies / dag



Vegan

NO
ADDED
SUGAR

ON
THE GO

SINAASAPPELSMAAK



Metagenics[™]