

Nieuwsbrief november 2016

Beste nieuwsbrieflezer,

Nu de dagen korter en kouder worden en we minder bewegen (fietsen, in de tuin werken,...) staan we even stil bij gewrichtspijn en artrose omdat deze kwaaltjes vaak erger worden in het najaar.

Momenteel is de ideale periode aangebroken om een inenting tegen de seizoensgriep te krijgen. We hebben er nog steeds in voorraad.

Denk ook eens aan een vaccin tegen pneumokokken dat de kans op longontsteking of andere ernstige luchtwegeninfecties voorkomt zoals Prevenar 13 (eenmalig) en Pneumovax 23 (5-jaarlijks).

Brandend actueel zijn de besparingsmaatregelen van de regering die vooral voelbaar zullen zijn door het afschaffen van de terugbetaling voor grote verpakkingen van PPI's, beter gekend als "de maagbeschermers" of de "maagzuurremmers" en de schrapping van de terugbetaling van neussprays op basis van cortisone. Producten zoals Nasonex, Flixonase en generische vormen ervan zullen hierdoor duurder worden voor de patiënt maar ze komen wel vrij van voorschrift zoals de andere neussprays.

Wat er ook allemaal gebeurt, volgende maand komen de feestdagen er aan en om iedereen te laten stralen geven we vanaf nu tot het einde van het jaar 20% directe korting op alles met een kleurtje : gekleurde dagcrème, fond-de-teint, nagellak, lippenstift, oogschaduw, oogpotloden en mascara.

Nu in de kijker : artrose, gewrichtspijn, verminderde beweeglijkheid ?

Artrose treft ongeveer 2 miljoen mensen in België en is een chronische ziekte die vooral het kraakbeen treft: het wordt minder soepel, er ontstaan barsten in, het kraakbeen verdunt en kan zelfs helemaal verdwijnen.



De botuiteinden missen dan de dempende werking van het kraakbeen en wrijven tegen elkaar.

Knieën en heupen worden vaak aangetast alsook de tussenwervelschijven in de ruggengraat en dit veroorzaakt veel pijn en ongemakken.

Opstaan, zich aankleden, stappen, haar wassen,...worden pijnlijker.

Actief blijven bewegen kan de pijn en de stijfheid verminderen.

Het houdt je fit en is goed voor de moraal.

Zorg voor een evenwicht tussen rust en beweging!

Zwemmen, wandelen, fietsen, ...zijn goede sporten voor mensen met gewrichtspijn.

Pijnstillers kunnen ingenomen worden, vraag hierover raad aan uw arts of apotheker of breng plaatselijk een gel, spray of crème aan.

Warmte of koude kunnen ook pijnstillend werken zoals:

Nexcare Cold-hot-pack, Thermocare, Therapearls, kersenpitkussen,...

Bij ontstekingen leg je best regelmatig een ijszak, maar bij stijve spieren kies je beter voor een warmtebehandeling en niet voor koude.



Nieuw in voorraad is Moor Pack : een duurzame herbruikbare warmtepakking die gevuld is met natuurlijk heilmoo. Heilmoo is een helende substantie die wordt verkregen door malen, filteren, ontkiemen en onttrekken van vocht aan specifieke modder. Dit is ideaal bij stijve spieren, reumaklachten of nek-, schouder- en spierpijn.



- Moor houdt de warmte lang vast: de gewaarborgde warmtegeleiding is 30% efficiënter dan bij traditionele synthetische gels.
- De inhoud zakt tijdens het gebruik niet uit: de pakkingen nemen zeer goed de vorm van je lichaam aan.
- Gemakkelijk te verwarmen: kan opgewarmd worden in de microgolfoven of een warm niet kokend waterbad.
- verkrijgbaar in 4 afmetingen.

Verband

Een steunverband kan verlichting brengen en bewegen gemakkelijker maken. Sommige verbanden worden terugbetaald door het ziekenfonds indien ze voorgeschreven worden door een specialist.

Voedingssupplementen

De inname van voedingssupplementen op basis van lichaamseigen stoffen zoals : glucosaminesulfaat, chondroitinesulfaat, hyaluronzuur, silicium, collageen...helpt om de afbraak van het kraakbeen tegen te gaan en vermindert de klachten.

Er zijn ook tabletten beschikbaar op basis van plantenextracten zoals kurkuma als ontstekingsremmer om de soepelheid van de gewrichten te behouden en de veroudering van het kraakbeen te beperken. (Curcudyn, Flexofytol,...)

Loophulpen

Indien stappen moeilijker wordt is het aangewezen om een wandelstok, krukken, een looprek of een rollator te gebruiken om vallen te voorkomen.

Na zijn 65- levensjaar zal 1 persoon op 3 minstens 1 keer per jaar een vallen! Boven de 80 jaar is dat 1 persoon op 2. Dit kan voorkomen worden door de geschikte loophulpen te gebruiken en ook enkele eenvoudige aanpassingen in het huis te doen.

Aangezien we ook een Orthoshop zijn kunnen we een rollator afleveren op basis van een bijlage 19, voorgeschreven door de huisarts, al dan niet met volledige tussenkomst van het RIZIV.



Tips: valpreventie

1. Beweeg elke dag minstens 30 min. (wandelen of binnenshuis oefeningen, hometrainer, pedalo...)
2. Vermijd gladde vloeren maar ook tapijten.
3. Zorg voor een goede verlichting, vooral 's nachts bij het opstaan voor een toiletbezoek.
4. Stap niet rond met een leesbril op.
5. Draag altijd gesloten schoenen (vb. Podartis orthopedische schoenen).
6. Zorg voor een vlotte doorgang.
7. Aarzel niet om een loophulpmiddel te gebruiken



Nieuw in de apotheek !



- * Mustela: het hele gamma kreeg een nieuwe look en de samenstelling van sommige producten is lichtjes vernieuwd.
- * Moorpack: warmtepakking (zie hoger)
- * Thymogom: gometjes voor de keel met kersensmaak

Promoties :



* Promotie Nutrilon nog tot 23 november : na activatie via sms bij aankoop van 2 dozen Nutrilon babyvoeding € 5.00 directe korting.

* vanaf nu tot einde van het jaar : 20% directe korting op alles met een kleurtje : gekleurde dagcrème, fond-de-teint, nagellak, lippenstift, oogschaduw, oogpotlood en mascara.

* 30 % directe korting op Vichy Idealia dagcrème voor droge of normale huid tot zolang de voorraad strekt (omdat de samenstelling binnenkort verandert).

* Eindejaarspromotie op de Tensoval bloeddrukmeters : 30 % directe korting (nu € 76.30).



Indien u deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen of op een ander e-mailadres kan u ons steeds een mailtje sturen. Hebt u familie of vrienden die ook graag op de hoogte blijven, geef dan gerust hun e-mailadres door. Vind ons leuk op Facebook en blijf steeds op de hoogte van de laatste nieuwsjes.