

NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2017

Beste nieuwsbrieflezer,

Traditiegetrouw zijn er vanaf september opnieuw meer luchtweginfecties in de omloop...ook dit jaar is dat het geval.

Griep is een heel besmettelijke acute luchtweginfectie die jaarlijks gemiddeld 1 op de 10 mensen ziek maakt. Elk jaar sterven er ook honderden mensen aan complicaties van griep. Vaccinatie is voor bepaalde risicogroepen dan ook van groot belang. Ook tegen longontsteking door bepaalde pneumokokken kan men zich laten inenten.

Praat met je huisarts of apotheker over inenting tegen griep en tegen een longontsteking door pneumokokken. De inentingsperiode start half oktober.

Een gouden raad om de verspreiding van luchtwegeninfecties te voorkomen : was vaak je handen als je zelf ziek bent of een zieke in huis hebt en blijf bij ziekte thuis van je werk of school.

Zorg voor een gezonde voeding met veel groenten en fruit, beweeg -bij voorkeur in de buitenlucht- en zorg dat je voldoende slaapt om je weerstand optimaal te houden.

De laatste dagen kwam de nieuwe voedingsdriehoek uitgebreid in het nieuws. Hierover kan je meer lezen op <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

Nu in de kijker : Luchtweginfecties



* Verhoog je weerstand door inname van Echinacea (huisbereiding of Dr. A. Vogel), Imunixx, ProbiotalD .

* Wanneer je onvoldoende fruit en groenten eet is een kuur met extra vitaminen aan te raden om tekorten te vermijden. Zeker in de “donkere maanden” is Vitamine D ook belangrijk om de weerstand op peil te houden. Veganisten en vegetariërs doen er goed aan om extra vitamine B12 in te nemen.

* Vaccinatie tegen griep is de beste manier om je tegen griep en vooral de gevolgen ervan te beschermen. Vaccinatie tegen griep verlaagt ook de verspreiding van griep en moet elk jaar opnieuw gegeven worden. De griepvaccins zijn reeds in voorraad en kunnen al afgehaald worden.

*Het vaccin tegen pneumokokkenlongontsteking kan gelijktijdig met het trivalente geïnactiveerde seizoen-vaccin tegen griep gegeven worden, maar wel op een andere injectieplaats. Over de gelijktijdige injectie met andere vaccins is er nog geen onderzoek gebeurd. Er bestaan 2 soorten pneumokokkenvaccins waarvoor een verschillend vaccinatieschema bestaat (zie verder). Vraag hierover raad aan uw huisarts of apotheker.

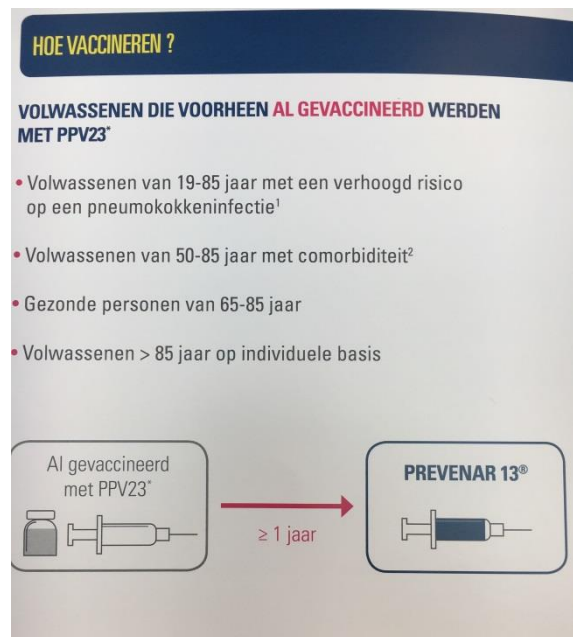
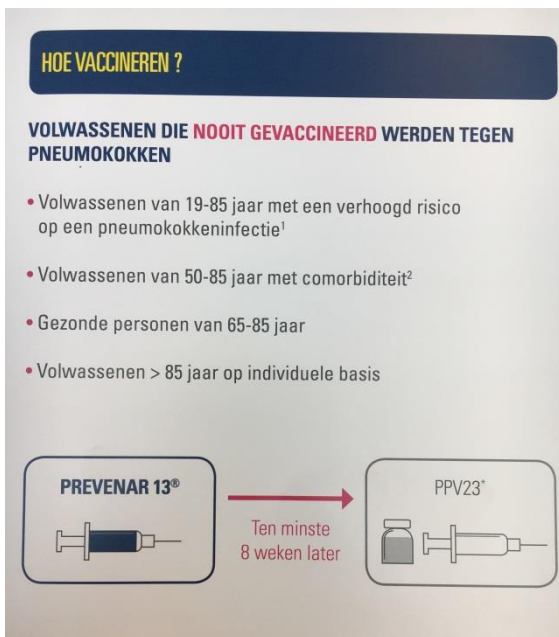


Voor wie is vaccinatie tegen griep belangrijk?

- alle volwassenen ouder dan 50 jaar
- zwangere vrouwen (2^e of 3^e trimester)
- iedereen ouder dan 6 maanden die lijdt aan een hart-, long-, lever-, nier- of spieraandoening
- iedereen met suikerziekte
- mensen met een verminderde weerstand
- alle personen opgenomen in een woonzorgcentrum of ziekenhuis
- iedereen die samen woont met een van bovengenoemde risicopersonen of zorgt voor kinderen jonger dan 6 maanden

Voor wie is vaccinatie tegen pneumokokkenpneumonie belangrijk?

- volwassenen ouder dan 65 jaar
- volwassenen ouder dan 50 jaar die lijden aan hart-, long-, lever- of nieraandoeningen of diabetes
- mensen die lijden aan een aandoening die het afweersysteem verzwakt
- rokers (rookstop is uiteraard ook aanbevolen)



Het Prevenar 13[®] vaccin wordt eenmalig gegeven. Het PPV23 (Pneumovax 23[®]) wordt bij patiënten met een verhoogd risico om de 5 jaar herhaald.

Agenda

* dinsdag 14 nov. 2017 : Vichy info-avond in het lokaal boven de apotheek

PROMOTIES

* nog tot 14 oktober : 20% directe korting op alle haarverzorgingsproducten van Furterer

* ACNE : verschillende promoties van Uriage en Louis Widmer met gratis gadget

* andere promo's zijn steeds te vinden in de bakken aan de kassa en in de promohoek bij het binnenkomen



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.