

MOUTON

A P O T H E E K



*Hooikoorts zal weldra
30% van de Belgische
bevolking treffen..*

In dit nummer

- 1 Inleiding
- 1 Onder de loep: hooikoorts
- 2 Huisbereiding in de kijker
- 2 Thuiszorg
- 2 Goed om weten



Inleiding

Beste nieuwsbrieflezer,

Wij zijn blij u de eerste nieuwsbrief te kunnen bezorgen. Wij starten met dit initiatief met de bedoeling u nog beter te informeren op een moment dat het u past.

Wij bieden u een waaier aan van informatie, weetjes en een cartoon of leuke uitspraak. Hebt u suggesties of opmerkingen over de indeling en de inhoud, of hebt u vragen of wilt u ons gewoon laten weten wat u ervan vond, mail dan naar apothek.mouton@skynet.be.

Kent u andere mensen die deze brief ook willen lezen, geef gerust hun e-mail adres door.

Geniet alvast van het eerste nummer!

Onder de loep: hooikoorts

Hooikoorts is een allergische reactie van de slijmvliezen van de ogen en de neus op pollen (stuifmeel) van grassen, bomen en andere planten. De meeste planten zijn voor hun voortplanting afhankelijk van stuifmeel dat door de wind verspreid wordt. Dit stuifmeel wordt in grote hoeveelheden aangemaakt bij droog, zonnig en winderig weer, het echte lenteweer dus. Hooikoorts wordt gekenmerkt door niesbuien, waterige neusloop, verstopte neus, oogirritatie en soms zelfs astma.

Tips voor uw comfort

- o Vermijd contact met stuifmeel zoveel mogelijk
- o Hou ramen en deuren gesloten bij mooi weer, ook het raam van de auto
- o Draag een zonnebril om de kans op oogirritatie te verminderen
- o Na een wandeling steeds de haren wassen
- o Vermijd het platteland of kamperen op de weide, kies uw vakantiebestemming aan de kust
- o Ga vooral 's morgens buiten wanneer de pollenconcentratie het laagst is
- o Raadpleeg de pollenkalender om te zien welke plant, wanneer bloeit: www.hooikoorts.weeronline.be
- o Op het weerbericht geeft men altijd een 'hooikoortsverwachting'
- o Bij felgekleurde bloemen gebeurt de voortplanting door insecten, pas indien mogelijk uw bloemenperk aan.



Hooikoorts geneesmiddelen

Contact met stuifmeel vermijden is niet altijd mogelijk. Daarom bestaat er een uitgebreid gamma geneesmiddelen om de symptomen te verlichten:

- o Neusdruppels
- o Tabletten: de nieuwste generatie antihistaminica geven vaak minder slaperigheid (een vervelend neveneffect) maar zijn minder ontzwellend voor de neus
- o Oogdruppels: voor het goede gebruik van oogdruppels, klik op deze link: http://www.oogdruppelen.nl/waaier_paginas/html_patiënten/1.htm

Deze geneesmiddelen zijn al dan niet te combineren, zelfs met homeopathische middelen. Sinds kort is er ook een omgevingspray op de markt, op natuurlijke basis, om 1 maal per maand op textiel te verstuiven.

Probeer je klachten bij een bezoek aan de apotheek zo goed mogelijk te omschrijven zodat je het meest aangepaste middel kunt gebruiken.



Contact met stuifmeel is niet altijd te vermijden.

Huisbereiding in de kijker: Loco Cetrizine



Loco Cetrizine is hooikoorts vrij snel te verlichten, in doosjes van 20 of 50 stuks

Thuiszorg

Naast de apotheek hebben wij reeds 3 jaar een thuiszorgafdeling.

Daar kunt u terecht voor incontinentiemateriaal, revalidatietoestellen, Polar hartslagmeters, sportbandages, kleine hulpen die het dagelijkse leven meer comfortabel maken.

Wij verhuren ook elektrische hoog-laag bedden, matras, zijsponden, papegaai, bedtafel, looprekjes rolstoelen, krukken en vele andere.....

Neem regelmatig een kijkje aan de etalage, die momenteel uitnodigt om te gaan sporten. Het productassortiment is nu ook uitgebreid met voedingssupplementen voor sporters (Sportstech, Fost print sport).

Goed om weten

SIS is de afkorting van Sociaal Informatie Systeem.

Eénmaal per kwartaal zijn wij verplicht je sis-kaart te lezen. Breng daarom bij het begin van het kwartaal (1 januari, 1 april, 1 juli en 1 oktober) steeds je sis-kaart mee. De kaart van de andere gezinsleden kan op dit moment ook steeds gelezen worden.





Onder de loep: voetschimmel

15 tot 25 % van de mensen heeft last van voetschimmel, dikwijls zonder het te beseffen! De voetschimmel nestelt zich graag in de warme vochtige huid van de voeten en is zeer besmettelijk.

Sporters hebben een grotere kans maar ook een perfect geschoeide zakenman of een sloffende puber kan ermee te kampen hebben. Op de voet of tussen de tenen krijgt men last van jeuk en roodheid, huidschilfertjes, droge schilferende huid en soms ook blaasjes en kloven.

Soms treedt tegelijkertijd een infectie van de nagels of de voetzool op, in dat geval moet de huisarts bezocht worden en zal ook een orale behandeling noodzakelijk zijn.

Mensen met suikerziekte zijn gevoeliger voor de ontwikkeling van schimmels. Een regelmatige voetverzorging is dan ook onontbeerlijk.



*15 tot 25 % van de
mensen heeft last van
voetschimmel*

Tips voor uw comfort

- o was uw voeten dagelijks, liefst met een ontsmettende zeep en droog ze goed af vooral tussen de tenen
- o draag iedere dag schone katoenen sokken (kiemen worden weggewassen maar om sporen te doden is wassen op min. 80 ° nodig)
- o draag zoveel mogelijk luchtige schoenen of sandalen, wissel af en vermijd het constant dragen van sportschoenen
- o bij zweetvoeten kan het nuttig zijn om een zweetremmend middel te gebruiken
- o verstuij een anti-schimmelspray ook in uw schoenen of kousen
- o doe badslippers aan in openbare zwembaden, sportzalen, sauna, e.d.
- o gebruik aparte handdoeken per persoon
- o controleer ook de voeten van uw gezinsleden
- o knip de teennagels recht en kort af
- o meld voetklachten aan uw arts of apotheker
- o volg de richtlijnen voor het gebruik van uw schimmelwerend product juist op (behandelingsduur tot 3 weken na verdwijnen van symptomen!)
- o indien er na 2 weken geen verbetering is ondanks een juist uitgevoerde behandeling kan u best uw huisarts eens raadplegen

Geneesmiddelen

- o 1 x per dag voeten wassen met ontsmettende zeep
- o 1 tot 2 x per dag een schimmelwerende crème (was steeds uw handen na het aanbrengen ervan!) , poeder of spray aanbrengen
- o Ook in kousen of schoenen poeder of spray verstuijen
- o Bij hardnekkige infecties of als de nagel ook aangetast is zal een orale behandeling op voorschrift nodig zijn
- o Het is belangrijk om de behandeling correct uit te voeren en de behandelingsduur te respecteren!