

MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

In dit nummer

- 1 Inleiding
- 2 Huisbereiding in de kijker
- 2 Stoppen met roken
- 4 Zelftest
- 5 Voordelen van stoppen met roken

Omega-3 vetzuren

Informatiesessie op 22 februari in "het Klokhuis" te Sleidinge



Inleiding

Beste nieuwslezer,

2009 doet zijn uittrede, tijd om even terug te blikken op een mooi jaar, waarin we op professioneel vlak niet stilstaten.

Om onze kennis te verruimen volgden wij in 2009 tal van studieavonden rond sport- en prestatieverbetering, ziekte van Parkinson, dermatologie en jeukklachten, oogaandoeningen, maag- en darmproblematiek, diabetes zorgtraject en pijnbehandeling.

Voor suikerpatiënten maakten wij een infofiche die heel wat kan verduidelijken, vraag ernaar voor uzelf of als u er iemand kunt mee helpen.

Ook voor het correct toedienen van oogdruppels geven wij u graag een infofiche mee.

2010 staat voor de deur. Wij wensen u heel veel geluk en warmte, maar bovendien ook een heel goede gezondheid. Wij wensen jullie meteen ook te danken voor het vertrouwen in onze apotheek de afgelopen jaren

In onze agenda staan weer tal van lessen betreffende thema's zoals incontinentie, urineweginfecties, nierinsufficiëntie, prostaatproblemen, impotentie en kinderurologie genoteerd. Op die manier willen we ons blijvend bijscholen om u het beste advies te kunnen geven.

Op 22 februari nodigen wij u uit naar een uiteenzetting over omega-3-vetzuren. Wat is de invloed op de aandacht en het leervermogen? Zorgen ze ook voor emotioneel evenwicht? Kunnen we dit niet opvangen met gezonde voeding zoals "vette vis"?

Een antwoord op deze en nog veel meer vragen door een begeistert spreker in het "Het Klokhuis" te Sleidinge. De toegang is gratis en de laatste info volgt in een aparte uitnodiging. Noteer alvast de datum op uw nieuwe kalender.

Met alle goede voornemens voor het nieuwe jaar hebben we in deze nieuwsbrief één onderwerp : stoppen met roken.

Huisbereiding in de kijker

Hand- en voetcreme : voor droge handen en voeten met eventuele kloven hebben wij een zeer voedende crème op basis van tarwekiemolie.

Handig voor elke huisvrouw, poetsvrouw, metsers, garagist, postbode, landbouwer, sporter..... van wie de handen water of koude moeten trotseren.

MOUTON

A P O T H E E K

Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

Stoppen met roken

Bij het begin van het nieuwe jaar hebben rokers het goede voornemen om te stoppen met roken.

Zonder hulpmiddelen zullen weinigen (3 tot 5 %) na 1 jaar nog steeds rookvrij zijn. Door langere tijd te roken vermeerderen de nicotinereceptoren in je hersenen. Krijgen die receptoren plots geen nicotine meer dan zetten ze alles op alles om je terug naar een sigaret te leiden. Dit sterk verlangen kan gepaard gaan met ontweningsverschijnselen.

Er zijn verschillende soorten rokers en voor ieder bestaat een geschikt hulpmiddel:

1. motivatie: dit hebben alle toekomstige niet-rokers nodig!

2. nicotinesubstitutie: zorgt ervoor dat je kan wennen aan het gemis van de sigaret zonder veel lichamelijke ongemakken .

Er bestaan verschillende mogelijkheden: pleisters en kauwgom zijn best gekend, maar ook zuigtabletten en inhalatoren kunnen handig zijn.

In een gesprek met je apotheker bepalen we de afhankelijkheidsgraad aan nicotine en welk product in welke dosis het meest geschikt is voor elke roker.

- o **Pleister:** gemakkelijk, 1 x per dag aan denken, discreet
- o **Kauwgom:** te nemen op het moment dat je de drang voelt om te roken of iets te doen met de mond
- o **Zuigtablet:** te nemen op het moment dat je de drang voelt om te roken of iets te doen met de mond. Ze zijn discreet en bestaan zelfs in miniversie! We hebben hier testers van, weliswaar zonder nicotine.
- o **Inhalator:** te nemen op het moment dat je de drang voelt om te roken, iets te doen met de handen en de mond (cf. sigaret)

Probeer niet té vroeg de nicotinevervanging achterwege te laten! Volg de *aanwijzingen van uw arts of apotheker of de richtlijnen op de bijsluiter.*

- o **NicoBloc:** een uniek nieuw hulpmiddel om te stoppen met roken. De natuurlijke vloeistof wordt druppelsgewijs aangebracht op de sigarettenfilter, vlak voor het roken. Het houdt de nicotine en de teer vast in de filter. Omdat het lichaam minder nicotine krijgt, zal de afhankelijkheid verminderen en zelfs verdwijnen.



Zonder hulpmiddelen zullen weinigen (3 tot 5%) na 1 jaar nog steeds rookvrij zijn



MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

3. medicatie op doktersvoorschrift:

Zyban® werd oorspronkelijk ontwikkeld als een antidepressivum. Men stelde vast dat wie het nam gemakkelijk kon stoppen met roken. Zyban® is in een niet-antidepressiva dosis effectief omdat het de zin in roken vermindert en de ontweningsverschijnselen draaglijker maakt.



Champix® is het nieuwst ontwikkelde middel specifiek gemaakt om te stoppen met roken. Het vermindert de ontweningsverschijnselen, de zin in en het plezier van het roken.

4. rookstopprogramma's

Er bestaan verschillende individuele, groeps-, telefonische of internet ondersteuningsprogramma's die je kunnen helpen.

Hierin wordt aandacht gegeven aan gedragsverandering, de voorbereiding op het stoppen en technieken om vol te houden en herval te vermijden.

- Iedereen kan gratis terecht bij de Tabak Stop Lijn op 0800-111100.
- Je kan je inschrijven op het "stop coach" programma op www.nicorette.be en advies krijgen per e-mail.
- Op www.niquitin.be krijg je ook allerlei informatie, zijn er online-testjes en kan je een rookstopdagboekje downloaden.



Sommigen kunnen het niet aan om van de ene dag op de andere te stoppen. Heb je ook dat gevoel? Probeer dan om geleidelijk aan minder te roken. Zo zal het aantal nicotinerceptoren in je hersenen al afnemen en zal de stap naar volledig stoppen gemakkelijker worden.

Rookstop poging mislukt?

Velen slagen er niet in van bij de eerste poging. Probeer het later opnieuw met nieuwe moed!

**Iedereen kan gratis
terecht bij de Tabak
Stop Lijn op 0800-111100**

Zelftest : hoe afhankelijk ben jij van nicotine? (Fagerströmtest)

Je nicotine-afhankelijkheid zal bepalen in welke mate je af te rekenen zal hebben met ontweningsverschijnselen. Doe de test op de volgende pagina.



5. zelftest: Fagerströmtest

Hoeveel minuten na het ontwaken rook je je eerste sigaret?

- 0 meer dan 60 minuten
- 1 31 tot 60 minuten
- 2 6 tot 30 minuten
- 3 binnen 5 minuten

Heb je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar dit verboden is?

- 0 nee
- 1 ja

Welke sigaret kun je het moeilijkst missen?

- 1 ochtendsigaret
- 0 andere

Hoeveel sigaretten rook je per dag?

- 0 minder dan 10
- 1 11 tot 20
- 2 21 tot 30
- 3 31 of meer

Rook je de eerste uren 's morgens meer dan de rest van de dag?

- 0 nee
- 1 ja

Rook je , zelfs indien je ziek bent en het grootste deel van de dag in bed moet blijven?

- 0 nee
- 1 ja

Tel je scores bij elkaar op:

Score graad van verslaving

- 0 tot 2.....zeer laag (zou kunnen stoppen zonder nicotinevervanging)
- 3 tot 4.....laag
- 5.....matig
- 6 tot 7.....sterk
- 8 tot 10.....zeer sterk





5. Voordelen van stoppen met roken

- o na 20 minuten : bloeddruk en polsslag komen op normaal niveau en snelheid
- o na 8 uur : het nicotinegehalte en koolmonoxidegehalte in het bloed dalen met de helft, het zuurstofgehalte in het bloed wordt weer normaal
- o na 24 uur : koolmonoxide wordt uit het lichaam geëlimineerd. De longen verwijderen het slijm en de andere resten van de sigarettenrook.
- o na 48 uur : er is geen nicotine in het lichaam meer. De smaak en de reukzin zijn duidelijk beter.
- o na 72 uur : het ademen wordt gemakkelijker. De luchtwegen beginnen zich te ontspannen en het energieniveau neemt toe.
- o na 2-12 weken : de bloedsomloop verbetert zodat je gemakkelijker kan stappen en lopen.
- o na 1 jaar : het risico op een hartaanval is de helft lager dan bij een roker die niet zou gestopt zijn met roken
- o na 10 jaar : het risico op longkanker vermindert tot de helft van het risico van een roker
- o na 15 jaar : het risico op een hartaanval wordt gelijk aan het risico van een nooit roker

