

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
- 3 Hoest
- 4 Voeding en hersenen:
Wat hebben we geleerd?

Inleiding

Beste nieuwsbrieflezer,

Stilaan laten we de strenge winter achter ons. Tijd om alle ramen open te gooien, het huis te poetsen, de tuin te verfraaien en onze sportiviteit weer op te krikken.

In deze nieuwsbrief zetten we hoest in de kijker, en blikken terug op de avondlezing 'voeding en hersenen' die doorging op 22 februari in het "Klokhuis", samen met 170 geïnteresseerden.

Op onze agenda staan 5 avondlessen gepland over kinderurologie, nierinsufficiëntie, urineweginfecties, prostaatproblemen en incontinentie. Zo blijven we op de hoogte van de recentste ontwikkelingen.

Half februari hebben we ons aanbod uitgebreid met het volledige gamma verzorging en maquillage van La Roche Posay.

La Roche Posay biedt hypoallergene en niet comedogene verzorgingsproducten aan voor alle huidtypes, zelfs voor de meest gevoelige huid en bevat steeds verzachtend thermaal water. Alle make-up is zonder parfum, sommige gelaats- of lichaamsverzorgingen bevatten een minimale hoeveelheid parfum.

Meer info kan je vinden op de website <http://www.laroche-posay.be/> en kijk zeker eens naar het aanbod als je langs komt in de apotheek.



Rheuma gel

Meer beweging kan ook zorgen voor overbelasting met spierpijn tot gevolg

Huisbereiding in de kijker

Rheuma gel

Meer beweging kan ook zorgen voor overbelasting met spierpijn tot gevolg. Oudere mensen kunnen last hebben van gewrichtspijnen.

Voor beide is onze huisbereide "rheuma-gel" aan te raden, 2 tot 3 x daags zachtjes de betrokken plaats inwrijven zal de pijn verlichten.

MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

Hoest

De apotheker is vaak de eerste persoon tot wie de patiënt zich richt in geval van hoest. Nochtans is niet elke hoest even banaal. Voor kinderen onder de 6 jaar wordt er bij voorkeur geen hoestremmend geneesmiddel toegediend.

Algemeenheden:

De kans dat u louter een prikkelhoest heeft is klein. Vaak zijn er slijmen die al dan niet vastzitten. Het is belangrijk dat u naast de medicatie voldoende water drinkt om de slijmen los te maken. Hoestremmende medicatie mag u dan enkel innemen voor het slapen gaan. Een tijmsiroop kan vaak wonderen doen. Het werkt ontsmettend voor de luchtwegen en maakt de slijmen vloeibaar en werkt bovendien verzachtend voor de keel.

Wees waakzaam voor de nevenwerkingen bij het gebruik van een codeïnesiroop: het maakt de stoelgang harder en werkt verslaving in de hand. Men is ook minder alert in de wagen en men moet de alcoholinname beperken.

Alarmsymptomen :

Bij kinderen :

- ernstig ziek zijn en versnelde ademhaling
- kortademigheid en piepen
- plots wegvallen van de ademhaling (vooral bij baby's)
- vroeger reeds een longontsteking gehad

Bij volwassenen:

- ernstig algemeen ziek & koorts (>3dagen)
- kortademigheid en piepen
- pijn bij hoesten & inademen
- gekleurde fluïmen of bloed ophoesten
- veranderd hoestpatroon
- vermoeden van astma en COPD (chronisch longlijden)

Bijzondere aandacht:

- Risicogroepen zijn: zwangere vrouwen, baby's, suikerpatiënten, longpatiënten, ulcuspatiënten.
- Bepaalde medicatie kan hoest uitlokken !!
- Hoest kan ook een symptoom zijn bij een bepaald ziektebeeld (reflux, ziekte van Parkinson, bepaalde hart- en vaatziekten, mucoviscidose, oorontsteking of prop in het oor...).



Wees waakzaam voor de nevenwerkingen bij het gebruik van een codeïnesiroop



MOUTON

A P O T H E E K

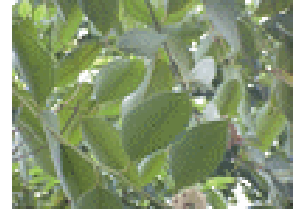


Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

a

Algemeen advies :

- niet roken, actief en passief
- voldoende drinken (3 liter/dag)
- lucht goed bevochtigen: eventueel met eucalyptol =ontsmettend
- keel niet te vaak schrapen
- goede neushygiëne (neusspoelingen/dampmiddel)
- een correcte inname van de medicatie



De meeste hoestsiropen voor volwassenen zijn niet geschikt voor kinderen !!!!!

Bij het nemen van een hoestsiroop, moeten in principe de klachten na een viertal dagen duidelijk verbeteren. Na ongeveer een week kan de inname van het hoestmiddel doorgaans gestaakt worden. We raden in ieder geval aan de arts te contacteren wanneer de klachten toenemen of wanneer bovenvermelde alarmsymptomen voorkomen.

“Voeding en hersenen”: wat hebben we geleerd?

- eet minder grote hoeveelheden
- eet meer fruit (2 tot 3 stuks per dag)
- allerlei rode bessen zijn zeer gezond (in de winter uit de diepvries!)
- absoluut te vermijden: geharde plantaardige vetten (aanwezig in alle margarines, koekjes, bereide maaltijden...kijk op de ingrediëntenlijst)
- zet 2 tot 3 x per week vette vis op het menu (of neem een voedingssupplement) vb: paling, ansjovis, zalm, haring, sardientjes in de olijfolie, makreel, maar geen fish-sticks.
- zorg voor 30 minuten lichaamsbeweging per dag (mag rustig)
- kies vezelrijk bruin brood, volle rijst, volkorenpasta, multi-ontbijtgranen...
- vermijd “vlugge” suikers (wit brood, frisdranken,...)
- de gezondste groenten: broccoli (zeker in soep!), kolen, tuinkers, tomaten (maar mensen met artritis verwijderen best schil en pitjes)
- bak, braad en frituur in olijfolie (max. 5x frituren met hetzelfde vet)
- maak zelf uw frietjes en mayonaise (op basis van olijf- of koolzaadolie)
- eet minder zout, maar meer curry
- eet minder kaas of kies magere kaas, platte kaas
- rode wijn is gezond: 1 glas per dag



“Iedereen wil lang leven, maar niemand wil oud worden”, we hebben onze gezondheid zelf in de hand en kunnen met enkele eenvoudige aanpassingen aan onze voeding al heel wat bereiken.

Voor mensen met problemen of als bescherming kunnen we ook voedingssupplementen innemen, die zijn verkrijgbaar in de apotheek.

