

Nieuwsbrief juli-augustus 2014

Beste nieuwsbrieflezer,

Voor de schoolgaande jeugd is er ondertussen al 2 weken vakantie voorbij, maar ook voor velen onder ons breekt de tijd aan om even uit te blazen en vakantie te nemen. Wij werken met een beurtrol en op die manier kan de apotheek de hele zomer open blijven.

Eind mei won Apotheek Mouton de VEZO-award voor vrouwelijke onderneming te Evergem, een leuke erkenning voor het hele team.

Sinds enkele weken werken we met een **getrouwheidskaart**, waarmee je punten spaart bij je aankopen (niet op voorschrijfplichtige geneesmiddelen) en zo van een korting geniet. Toon ze bij elk bezoek.

Nog even in herinnering brengen dat je altijd welkom bent met je geboortekaartje of rouwbericht om uit te hangen in ons hoekje 'Sleins Nieuws'.

In deze editie gaat onze aandacht naar de reisapotheek en veilig zonnen. Voor beide onderwerpen stelden wij een handige checklist samen die je kan afhalen in de apotheek. Kijk ook eens in de etalage : reis- en zelfs een festivalreisapotheek!

We wensen iedereen een deugdoende vakantie en we zijn er terug met de volgende nieuwsbrief half september.

Nu in de kijker: reisapotheek

- Denk tijdig aan je reisapotheek. Voor verre reizen zelfs 4 tot 6 weken voor vertrek zodat de arts tijdig de nodige vaccinaties kan toedienen. Ook in het geval van chronische ziekten is een grondige voorbereiding noodzakelijk. (www.itg.be)
- overloop een algemene checklist voor je reisapotheek of je festivalapotheek (te verkrijgen in onze apotheek)
- Je kan hier ook een overzicht van de medicatie aanvragen, handig in geval van controle op transport van geneesmiddelen of bij ziekenhuisopname.
- Maak eventueel gebruik van een weekdoos voor medicijnen zodat alles overzichtelijk klaar zit (verschillende modellen in de apotheek te verkrijgen).
- **in geval van hart- en longpatiënten en bij hoge bloeddruk:** Denk eraan om steeds voldoende water te drinken! Ga eerst eens op controlebezoek bij de behandelende arts voor u naar de bergen trekt (> 2000m). Neem voldoende pauzes bij het stijgen in de bergen zodat uw lichaam zich geleidelijk kan aanpassen.
- **in geval van diabetes:** Bewaar insuline in de handbagage in een koelzak, een geopende verpakking mag bij omgevingstemperatuur mee. In warme landen te bewaren bij < 45 °C. Insulineafhankelijke diabetici zullen hun behandelingsschema moeten aanpassen bij een tijdsverschil van meer dan 6 uur. De insulinetherapie mag niet onderbroken worden, zelfs niet in geval van braken, diarree of koorts. Om elk risico op hypoglykemie te vermijden, is het



aangeraden om tijdens de reis de glykemiewaarden hoog te houden. Neem daarom ook best druivensuiker mee in de handbagage !(vb. Dextro-Energy ook in de apotheek te koop)

- **Bescherm je goed tegen de zon:**
Wrijf je steeds op voorhand in met voldoende product en herhaal dit om de 2 u. of zeker na het zwemmen. Gebruik een hoge beschermingsfactor preventief tegen het verbranden maar ook tegen huidkanker!
- **Patiënten met een chronische aandoening** nemen best een 'noodvoorschrift' mee, voorgeschreven op stofnaam, voor in het geval van verlies of diefstal.
- **in geval van rug- of nekklachten en bij ver autorijden:**



Er zijn speciale rug-en nekkussens zoals Bota Betterback, Obusforme, Relax,...) om in de autozetel te leggen of om mee te nemen op restaurant . Die kunnen heel wat comfort bieden. Vraag ernaar in onze apotheek of probeer een testmodel uit.

Nieuw in de apotheek :

- Voor uw comfort hebben we nu winkelmandjes aan de ingang, gemakkelijk in het zelfbedieningsgedeelte!
- Furterer : 100 % natuurlijke haarverzorgingsproducten voor alle haartypes met o.a. een gamma dat het haar én de haarkleur beschermt tijdens de vakantie (zon, zout, chloor,...)
- Elimax en Silicom protect : nieuwe anti-luizenproducten o.a. met preventieve werking
- Puressentiel : natuurlijke gezondheidsverzorging op basis van essentiële oliën (o.a. kleine rollertjes tegen reisziekte, rollers tegen spier- en gewrichtspijn of tegen insectenbeten, luchtzuiverende omgevingspray,...)
- Huisspecialiteit : Ontsmettende huidspray op basis van chloorhexidine

Promoties

- Promoties bij de meeste merken zonnebescherming (gratis after-sun, tas,...)
- Probactiol duo voor een gezonde darmflora op reis + 4 tabletjes gratis
- Defatyl ampullen voor meer energie nu met gratis lader voor smartphones (ideaal op reis)
- ORAL-B elektrische WOW tandenborstels nu € 69.93 i.p.v. € 84.25

Interessante links:

- Alle info voor uw reisapotheek op : www.itg.be
- Voor reisadviezen en reisdocumenten : www.diplomatie.belgium.be
- Haarproblemen met beslissingstool Furterer: <http://www.renefurterer.com>
- zware benen: tips en oefeningen om ze te voorkomen op www.zware-benen.be



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.