

Nieuwsbrief april 2016

Beste nieuwsbrieflezer,

Vorige maand werd ons land opgeschrikt door terreuraanslagen en de gevolgen daarvan laten zich nog steeds voelen. We kregen ook regelmatig de vraag naar jodiumtabletten. Wij bevinden ons in Sleidinge buiten de risicozone van 20 km en de inwoners moeten dan ook geen jodiumtabletten in huis hebben. De apotheek heeft wel steeds een verplichte hoeveelheid Kaliumjodide in voorraad om indien nodig een oplossing van te maken en te bedelen aan de inwoners. Binnenkort zal de APB een update verspreiden onder de apothekers. We zullen u hiervan op de hoogte houden. Onthoud voorlopig al dat jodiumtabletten door de overheid verdeeld worden in geval van nood en dat ze enkel mogen ingenomen worden op uitdrukkelijk advies.

Laat ons niet toegeven aan angst en ondertussen genieten van de eerste zonnige lentedagen.

Nieuw in de apotheek :

- Bota comfortschoenen en -pantoffels : nieuwe modellen
- Mediskin: eiwitrijke vervangmaaltijden
- Galenco badschuim en wasgel van Wickie
- Alle zonneproducten "zomer 2016"

Nu in de kijker : SLAAPPROBLEMEN



Slapen is een primaire behoefte, zonder kunnen we niet leven. Normaal slaapt een volwassene tussen de 6 en 9 uren per nacht. Ondertussen gebeuren er allerlei herstelprocessen zowel fysisch als mentaal, ook voor de spieren en zenuwcellen is de slaap van groot belang.

De gevolgen van slaapttekort zijn dan ook heel divers zoals : moeheid, prikkelbaarheid, geheugenproblemen, verlaagde emotionele drempel, verhoogde gevoeligheid voor pijn, hartkloppingen, verhoogde bloeddruk, hoofdpijn, verteringsproblemen, spierpijnen,...en kunnen leiden tot depressie of angststoornissen of zelfs tot psychose.

Het is belangrijk om de slaapstoornis te herkennen en te erkennen. Hiervoor kan het bijhouden van een slaap/waakdagboek gedurende enkele weken nuttig zijn. Bij ernstigere gevallen is een slaaponderzoek aangewezen. Er bestaan nu ook al beperktere slaaptesten die thuis kunnen uitgevoerd worden.

Er bestaan wel 70 verschillende slaapstoornissen. De meest voorkomende zijn in- en doorslaapproblemen, te vroeg ontwaken na minder dan 6.5 uur slapen, snurken al dan niet met apneu, restless legs (RLS),...

Wacht niet te lang om je slaapproblemen met de arts of apotheker te bespreken.

De niet-medicamenteuze aanpak is van groot belang: relaxatieoefeningen, cognitieve gedragstherapie, ...Hou nieuwe gewoontes voor een betere slaaphygiëne minstens 1 maand vol om het effect ervan te kunnen evalueren. Sommige ziekenfondsen voorzien in een tussenkomst voor het volgen van die trainingen. CM heeft zelfs een heel uitgebreide website over slapen: www.cm.be/slaapwel. Je kan er een slaapdagboek downloaden, een doe-boek aanvragen en kan er nog veel meer tips vinden.

Geneesmiddelen om beter te slapen kunnen tijdelijk noodzakelijk zijn maar zijn niet geschikt om langdurig te gebruiken. Gebruik je al lang een slaapmiddel, dan kan dat in overleg met de arts heel langzaam afgebouwd worden.

Plantaardige middelen kunnen zonder voorschrift verkregen worden. Om zeker te zijn van een goede kwaliteit en juiste dosering is het veiliger om ze in de apotheek te kopen. Het advies krijg je er gratis bij ;-)

Een paar weetjes:

- 1/3 van de bevolking heeft wel eens last van slaapmoeilijkheden, slechts bij 15% daarvan wordt het chronisch.
- Hoe ouder, hoe minder slaap men nodig heeft.
- Het is normaal om binnen de 30 min. na het naar bed gaan pas in slaap te vallen.
- Er zijn kortslapers en langslapers, ook bij kinderen (hou hier rekening mee!).
- “De eerste uren voor middernacht tellen dubbel” is een fabeltje maar het is wel correct dat de eerste helft van de nacht meer diepe herstellende slaap bevat en het tweede deel meer droomslaap en lichte slaap.
- Lang uitslapen in het weekend zorgt dat je meer droomslaap hebt en die kan vermoeiend zijn, vandaar dat het beter is om ook dan op je normaal uur op te staan.
- Overdag sporten bevordert de slaap maar sporten vlak voor het slapengaan vertraagt het inslapen.
- Bij snurken kan het helpen om te vermageren en als je een rugslaper bent kan je dat afleren door minstens 2 maand te slapen met een rugzakje waarin een handdoek zit.



Slaap/waakhygiënemaatregelen

- Slapen met een lege maag zal niet lukken, met een té volle ook niet.
- De ideale slaapt temperatuur is 18 tot 22 ° C.
- In bed TV kijken of bezig zijn met tablet of smartphone is af te raden. (slaapbehoefte wordt verstoord en de hersenen blijven té actief). Schakel die toestellen een uur voor het slapengaan uit!
- Een middagdutje mag niet langer duren dan 30 min. en is best gedaan voor 15u.
- Iedereen wordt elke nacht een paar keer wakker, als je niet terug in slaap valt is het beter om even op te staan en wat te ontspannen. Laat geen al te sterke lampen branden op dat moment.
- Sommige geneesmiddelen hebben een negatief effect op de slaap alsook alcohol, nicotine, koffie, thee, cola, chocolade,...Vermijd ze 's avonds. Drink niet meer dan 4 kopjes koffie/dag.
- Drink 's avonds minder en liever geen alcohol of dranken met prik in, ze zorgen ervoor dat je 's nachts meer moet plassen.
- Ben je een piekeraar of plan je de volgende dag in bed dan kan een piekerschriftje handig zijn. Een halfuurtje voor het slapengaan rustig gaan zitten en je zorgen opschrijven of je dagplanning rustig overlopen zodat je met een leeg hoofd kan gaan slapen.
- Hoe je overdag leeft neem je mee naar de nacht...Ontspanningsoefeningen of mindfulness ook overdag toepassen helpen je om beter te slapen.
- Gebruik oordopjes in een lawaaiige omgeving.
- Slaap bij voorkeur in een verduisterde kamer, een klein nachtlampje laten branden is OK bij kleine kinderen.
- Een wekker dient om je te wekken, 's nachts hoeft je hem niet te zien. Zet een lichtgevende wekker dus onder je bed of draai hem om. Een vast uur om te gaan slapen en op te staan is ideaal.

Promoties

- Bodysol actie 2 +1 blijft bestaan!
- Hartmann bloeddrukmeter tot einde mei -20%.
- Vichy gelaatsverzorging met mini bodymelk en Vichy deodorants per 2 aangekocht -50% op de tweede.
- Widmer reiniging met gratis etui voor wattenschijfjes.
- Detox-tabs Dr. Ernst nu met gratis Detox-thee (zuiveren van lever en nieren).

Agenda:

- **21 april** : workshop Les Couleurs de noir (reeds volzet)
- **Mei** : kortingsactie op steunkousen