

## Nieuwsbrief juni 2016

Beste nieuwsbrieflezer,

De zomer komt er aan en omdat het belang van verstandig zonnen nooit mag vergeten worden geven we heel de maand juni 10% directe korting op alle zonneproducten die we op voorraad hebben (ruim aanbod). Smeer u steeds 20-30 minuten voor de blootstelling aan de zon in en herhaal dit om de 2 u. of na het zwemmen. Controleer pigmentvlekjes minstens 1 x per jaar en volg hierbij de ABCDE-regel. Verder in deze nieuwsbrief leert u er alles over.

Aan iedereen met toetsen of examens wensen we veel uithoudingsvermogen en succes. We kunnen eventueel voedingssupplementen adviseren om het studeren te optimaliseren of vraag naar ons documentje met algemene studietips in de apotheek of via mail naar [apotheek.mouton@gmail.com](mailto:apotheek.mouton@gmail.com).

Het Europees Kampioenschap valt ongelegen voor de studenten maar voor vaders wordt het hopelijk een hele feestmaand. Proficiat aan alle papa's! **Een cadeautip : Bodysol limited edition EK** (zie verder) of geschenkpakketjes naar keuze.

De zomermaanden zijn ook de vakantie maanden bij uitstek: lees verder info over muggen, vakantiekiekjes en teken. Voor info over veilig zonnen en de reisapotheek verwijzen we naar vorige nieuwsbrieven die u op onze website kan terugvinden (mei 2014: zonnen en juli-augustus 2014 reisapotheek).

We wensen allen een deugddoende en ontspannende vakantie!

### Nu in de kijker :

#### 1. Muggen



De wetgeving rond biociden (waaronder DEET, de meest gebruikte muggenafwerende stof) is aangepast. Hierdoor zijn de leeftijdsgrenzen voor gebruik van DEET strenger geworden.

Vraag advies in de apotheek of kies voor een alternatief zoals Bugwatch of Parakito die een degelijke bescherming bieden zonder DEET.

Op zomerse bestemmingen waar ook een zonnemelk aangebracht moet worden zal men steeds eerst de zonnebescherming aanbrengen en 20 minuten later de muggenmelk.

#### 2. Teken

Van een tekenbeet kunt u ziek worden. Controleer uzelf en anderen op tekenbeten nadat u 'in het groen' bent geweest. Bent u gebeten door een teek, dan is het belangrijk dat u hem snel weghaalt. Meld uw tekenbeet op de website <https://tekennet.wiv-isp.be/> waar u ook meer informatie vindt over teken, de beet en de ziekte van Lyme.



#### 3. ABCDE-regel voor beoordelen pigmentvlekjes



1. **A**symmetry
2. **B**order: onregelmatige boord (gekarteld, landkaartvormig)
3. **C**olor: variabele pigmentatie: verschillende kleuren in een complex, wanordelijk patroon (tinten bruin, rood, grijs, wit, blauw, roos, zwart)
4. **D**iameter > 6 mm
5. **E**volution: om het even welke verandering in een pigmentvlek

Wanneer een pigmentvlek een aantal van deze kenmerken vertoont dan wordt deze een *atypische naevus* genoemd en is het **noodzakelijk om een dermatoloog te raadplegen**. Hij/zij zal met een dermatoscoop het plekje beter kunnen beoordelen en ook structuren in de onderhuid zien.

Andere kenmerken waarbij de pigmentvlek best wordt nagekeken door de dermatoloog zijn:

- Pijn, jeuk of een branderig gevoel.
- Groter worden van de pigmentvlek(ken).
- Ontstaan van welving in het letsel.
- Schilfering, korstvorming, bloeding, verzwering of ulceratie.
- Ontstaan van een rode of witte boord rond het letsel.
- Week en fragiel worden van het letsel.
- Wanneer het pigment van een naevus ter hoogte van het nagelbed uitbreidt naar de omliggende huid (= *Teken van Hutchinson*).

## Campagnes van de overheid:

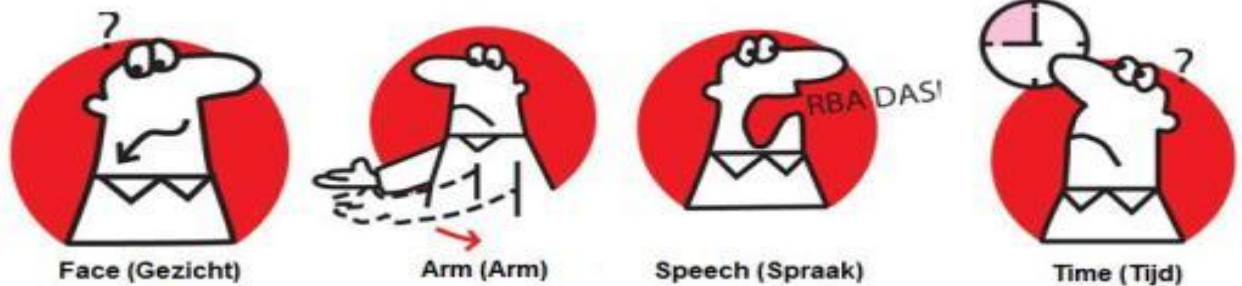
### • Herken een beroerte

Iedere dag krijgen 52 mensen in België een beroerte. Door het snel herkennen van de symptomen kan hersenschade beperkt worden en soms zelfs een leven gered. Elke minuut telt.

Bij een beroerte wordt de bloedvoorziening naar de hersenen plotseling onderbroken. Een beroerte kan dus verregaande gevolgen hebben.

Via de FAST-test kan iedereen snel en eenvoudig vaststellen of het om een beroerte gaat.

**Bij het herkennen van de symptomen moet onmiddellijk professionele hulp ingeschakeld worden, bel 112 !**



### • Medische beelden zijn geen vakantiekiekjes



Medische beeldvorming maakt het mogelijk om in het lichaam te kijken en zo een oorzaak van een klacht te vinden of een behandeling op te volgen. Een aantal van deze onderzoeken (röntgenfoto's, CT-scans) maakt gebruik van ioniserende straling. Overmatig gebruik hiervan kan de gezondheid schaden. De federale overheid wil mensen er met deze campagne bewust van maken om in samenspraak met arts of tandarts de voor- en nadelen van een onderzoek af te wegen en niet aan te dringen indien de arts het onderzoek (nog) niet nodig acht. Op de website [www.zuinigmettsraling.be](http://www.zuinigmettsraling.be) vindt u ook concrete tips.

## Nieuw in de apotheek !

- Calligari toestel : hiermee kunnen we in enkele minuten een huidanalyse uitvoeren om u nog beter te kunnen adviseren bij de keuze van een gelaats- of lichaamsverzorging.

- voor een slanke lijn: Yokebe (afslankende maaltijdshakes) en Kozzix : een sterke vetopslorper en eetlustremmer.

- voor de studenten : Metastudent , een doeltreffende combinatie van vitaminen, mineralen, taurine, Q10, plantenextracten en tonica met een bedeutende invloed op het geheugen, de concentratie en de vermoeidheid.

## Promoties :

- 10 % directe korting op alle zonnecrèmes uit onze voorraad en gratis aftersun of gadgets naargelang het merk
- Louis Widmer : promotieverpakkingen douchegel en soft shampoo (+50 ml gratis)
- Bodysol actie 2 +1 blijft bestaan
- Bodysol: rode duivels  
Douchegel (2 in 1) voor mannen en kids en zonnemelk. Bij aankoop van 2 producten gratis toiletzak
- Vichy reinigend micellair water  
2 aan € 19.95 en deo per 2 aangekocht -50% op de 2<sup>de</sup>
- Detox-tabs Dr. Ernst met gratis Detox-thee (zuiveren van lever en nieren).
- Roger & Gallet: gratis zomertas bij aankoop vanaf € 25.00
- Nailner: behandeling van schimmelnagels (2<sup>de</sup> aan -50%)



**T IP : kijk steeds in het voordeelhoekje bij het binnenkomen in de apotheek**

### **Agenda:**

- 10 juni : starten we met het Calligari-toestel voor huidanalyse.
- 2 juli : huwelijk van adjunct-apotheker Katrien Van Holle met Jasper Kerckaert in Ertvelde.
- Tijdens de zomermaanden sluit de apotheek niet.



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. Vind ons leuk op Facebook en blijf steeds op de hoogte van de laatste nieuwsjes.