

DE APOTHEKER

DE REFERENTIE VOOR OFFICINA- & ZIEKENHUISAPOTHEKERS

Schrijf u
in voor
onze
nieuwsbrief!



- ⊕ Hoe zou de apotheek van morgen er kunnen uitzien?
- ⊕ Scan de QR-code en ontdek de onverwachte gast
- ⊕ Een scherpe blik op ooggezondheid
- ⊕ Generatie Z in de apotheek

Flamigel®

Wondbehandeling - Traitement des plaies
Wundbehandlung - Wound treatment

herstelt beschadigde huid



Een must voor thuis
en onderweg



lichte
schaafwond



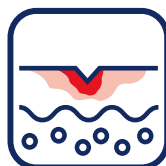
brandwond
1ste graad



zonnebrand



na waxen



gebarsten
huid



frictiewond



lichte
snijwond



post
lasertherapie



post
cryotherapie

Nr. 317 + 16 mei 2024

Maandelijks blad voorbehouden
aan het farmaceutische korps
(Parait également en français sous le titre
«le Pharmacien»)
8.468 exemplaren

Hoofredacteur

Apr. Nathalie Dumont

Redactie

Karolien Van de Velde,
Martine Versonne

Foto cover

GettyImages

Fotografie

BelgaImage, GettyImages, Thierry Strickaert

Vormgeving

Opmaak magazines

Druk

Drukkerij Van Der Poorten

Personeelsadvertenties

002-702.70.31

vacature.healthcare@roularta.be

Jaarabonnement

€52 - 0078 35 33 13

Adreswijzigingen: ENKEL per e-mail naar
circulation.rhc@roularta.be

De artikels, foto's, tekeningen en andere illustraties, opgenomen in het redactionele gedeelte van 'de Apotheke', bevatten geen publiciteit. Bedrijven en producten worden enkel ter inlichting vermeld. Alleen de auteurs/adverteerders zijn verantwoordelijk voor de artikels, foto's, illustraties, ideeën en de publiciteiten die in 'de Apotheke' verschijnen. Alle rechten van vertaling, overname en reproductie - op welke wijze dan ook - zijn voorbehouden voor alle landen.

Commerciële afdeling

Project & Communication Advisors

Corry Bas - 00471-58.40.86
corry.bas@roularta.be

Sylvie Mayi - 00486-41.22.00
sylvie.mayi@roularta.be

Sigi Van Cleemput - 00495-28.02.05
sigi.van.cleemput@roularta.be

Frontoffice

002-702.70.33

frontoffice.rhc@roularta.be

de **apotheker**

is een uitgave van



**Roularta
HealthCare**

Raketstraat 50 bus 14 - 1130 Brussel

Medisch directeur

Michèle Langendries

Office Manager

Virginie Meysmans
virginie.meymans@roularta.be

Uitgeefdirecteur

Jan Bamelis

**Verantwoordelijk
uitgever**

Xavier Bouckaert



Dit magazine is auteursrechtelijk beschermd. Wenst u artikels te scannen, digitaal op te slaan, te drukken, meermaals te kopiëren of commercieel te gebruiken? Contacteer Ann Soete: soete.ann@roularta.be. Meer info over uw rechten: www.presscopyrights.be



Member of



Bladzijden met een volledig
gekleurde achtergrond vallen
buiten de verantwoordelijkheid
van de redactie.

De mysterieuze gast



Een nieuwe rubriek ter vervanging van het edito? Waarom niet?

Het lijkt me een leuk idee om in elk nummer één of meer onverwachte gasten voor te stellen... om u aan te moedigen om mee te spelen, nieuwe horizons te verkennen en een cadeautje te winnen. Weet wel dat deze gasten iets met gezondheid te maken kunnen hebben, maar ook helemaal niet! Dus, wie speelt mee?

Het principe is eenvoudig:

1. Ik geef een paar hints om de gast(en) te helpen vinden;
2. Scan de QR-code hieronder;
3. Voer de naam in van wie u denkt dat het betreft;
4. De eerste drie deelnemers met het juiste antwoord winnen een cadeautje;
5. De lezer ontdekt het interview met de onverwachte gast(en).

Hier zijn de hints

Eerst waren ze met drie, nu nog met twee. Ze braken door in Frankrijk en sindsdien hebben ze de hele wereld veroverd, en dat allemaal voor een goed doel. Maar wie zijn ze?
Het gaat om personen die veel verschillende petjes dragen en dus graag met meer dan één ding tegelijk bezig zijn, omdat ze daar voldoening uit halen. Ze zijn daar waar u ze niet verwacht. In de zorgsector zorgen ze voor een vrolijke noot door patiënten en collega's te verblijden met hun vocale talenten, hun vrijgevigheid en altruïsme.

Wie zijn deze twee feeën?

Hebt u een idee?

Scan deze QR-code
en waag uw kans.



Veel plezier!



APOTHEKER
NATHALIE DUMONT



HOE ZIET DE APOTHEEK VAN MORGEN ERUIT?

Geen enkele sector is immuun voor de nieuwe technologische, ecologische, economische en maatschappelijke uitdagingen. Ook de apothekerswereld moet de juiste vragen stellen om de beste keuzes te maken. Maak kennis met vier inspirerende persoonlijkheden met een duidelijke visie op de toekomst.



22 OOGZIEKTEN ZIJN IN OPMARS

De toename van het aantal verplaatsingen wereldwijd, de groeiende resistentie tegen antibiotica en de veranderingen in ons klimaat en milieu hebben allemaal een impact op de gezondheid van onze ogen. Oogziekten en dan vooral infectieziekten nemen dan ook toe in de wereld, een ontwikkeling die de medische gemeenschap grote zorgen baart.



32 STOP VOEDSELVERSPILLING

België is de tweede grootste voedselverspiller in Europa, net na Nederland. Wat kunnen we doen om deze verkwisting terug te dringen om het milieu, maar ook onze portemonnee en toekomst te beschermen? Ziehier enkele tips en advies om uw dagelijks gedrag aan te passen en nuttige informatie te verspreiden.



41 GENERATIE Z ONDER DE LOEP

Ze zijn geboren na 1995 en kennen enkel de digitale en technologische wereld van de laatste decennia. Ze streven naar een heel ander leven dan dat van hun ouders, waarin collectiviteit, nomadisme, vrijheid, inclusie en het combineren en wisselen van werkervaringen prioritair zijn. We spraken met antropologe/sociologe Elisabeth Soulié om een beter inzicht te krijgen in deze generatie jongeren en hen makkelijker in de beroepswereld op te nemen.



Uw financiële gezondheid bezorgt óns een **glimlach**

Globaal nettorendement toegekend aan
onze leden voor 2022: **4,50%***

Voor uw sociale voordelen RIZIV, uw pensioenoplossingen en uw verzekeringen: Amonis is de exclusieve partner voor uw financiële gezondheid. Als not for profit bedrijf -zonder te vergoeden aandeelhouders- komt het rendement van Amonis enkel ten goede aan haar leden. We zijn er trots op dat we in 2024 een basisinterest voor het sociaal VAPZ van 1,2% kunnen aanhouden, eventueel vermeerderd met een winstdeelname. Voor 2022 hebben we 4,50% globaal nettorendement kunnen aanbieden aan onze leden.*

Meer info via **0800 96 119** of op **amonis.be**

*Rendementen uit het verleden bieden geen garantie voor de toekomst.

Amonis

*uw toekomst verdient
een expert*

Er wordt weinig over gepraat en toch...

Een onderzoek¹ van een team aan de universiteit van Boston toont aan dat long covid en bepaalde ernstige vormen van acute covid een aanzienlijke invloed kunnen hebben op de vrouwelijke seksualiteit.

De langdurige symptomen van covid-19 zouden zowel een fysiologische als psychologische impact hebben op het seksuele welzijn van vrouwen. Aan het onderzoek namen 2.000 vrouwen deel via een online enquête. De helft van de deelnemers verklaarde dat ze nog nooit positief getest had op covid, terwijl de andere helft zei dat dit wel het geval was. Al deze vrouwen werden onder-

vraagd met behulp van een beproefd meetinstrument: de Female Sexual Function Index (FSFI; Rosen et al., 2000), een meetinstrument dat de vrouwelijke seksuele functie beoordeelt (niveau van verlangen, opwinding, lubricatie, bevrediging, enz.) bij seksueel actieve vrouwen.

DE RESULTATEN?

Vrouwen die met covid te kampen kregen

tonen lagere niveaus van verlangen, opwinding, lubricatie en seksuele bevrediging dan vrouwen die geen covid hebben gehad. De meeste van de vrouwen die covid opliepen blijven wel binnen de zogenaamde 'functionele' zone, terwijl vrouwen die langdurig aan covid hebben geleden of ernstige vormen van acute covid hebben doorgemaakt zich in de 'disfunctionele' zone bevinden. We moeten daarbij vermelden dat deze



vrouwen ook cognitieve en fysieke symptomen hadden gedurende weken of zelfs maanden na de initiële infectie.

EEN ASSOCIATIE OM REKENING MEE TE HOUDEN

Volgens Amelia M. Stanton, klinisch psycholoog aan het Fenway Institute en haar collega's, de auteurs van het onderzoek, suggereren deze resultaten dat: "een covid-19-infectie geassocieerd kan worden met een verandering in de cognitieve en fysiologische aspecten van de seksuele functie". Het kan enige tijd duren voordat de as tussen lichaam en geest weer normaal functioneert. Als dit geldt voor werk, studie en lichamelijke activiteit,

waarom zou het dan ook niet gelden voor seksualiteit?

Deze studie, onlangs gepubliceerd in *Journal of Sexual Medicine*, heeft in ieder geval de verdienste dat vrouwen die op zoek zijn naar informatie over 'Seks en long covid' toch iets kunnen vinden, want het is de eerste studie over dit onderwerp die bij vrouwen is uitgevoerd. 🍀

Bronnen:

1. M Seehuus, et al. The impact of COVID-19 and long COVID on sexual function in cisgender women, *The Journal of Sexual Medicine*, Volume 21, Issue 2, February 2024, Pages 129-144, <https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdad155>.
2. Wesselink AK, et al. Prospective Cohort Study of COVID-19 Vaccination, SARS-CoV-2 Infection, and Fertility. *Am J Epidemiol.* 2022 Jul 23;191(8):1383-1395. doi: 10.1093/aje/kwac011.

En wat met de vruchtbaarheid?

Besmetting met covid kan dus invloed hebben op de seksuele gezondheid van vrouwen, maar tal van onderzoeken tonen dat vaccinatie geen effect heeft op de kans van vrouwen om zwanger te worden of op hun vruchtbaarheid. En bij mannen? Uit het onderzoek naar vaccinatie en vruchtbaarheid dat werd uitgevoerd door Amelia Wesselink², Research Assistant Professor of Epidemiology aan de SPH, in 2022 gepubliceerd in *The Brink*, blijkt een verminderde vruchtbaarheid bij mannen die tot 60 dagen ervoor een positieve covidtest aflegden.

Seks, seksualiteit en seksuele functie zitten nog steeds in een (relatieve) taboesfeer

VERLICHT UW MAAG !¹

Antimetil®

- ▶ Hooggedoseerd gemberextract
- ▶ Voor het hele gezin
- ▶ Optimale dosering



**Ideaal voor kinderen**

**Lichte & aangename muntsmaak**
Suikervrij

NIEUW

Ook verkrijgbaar in kleine tabletten gemakkelijk in te slikken en gommietjes.



¹Gember draagt bij tot de goede werking van het spijsverteringsstelsel

Waarom **mislukken** diëten?

Afvallen is niet alleen een kwestie van wilskracht. Willen we patiënten met overgewicht effectief behandelen en stigmatisering voorkomen, dan is het essentieel om inzicht te krijgen in de dynamiek van complexe mechanismen die gewichtstoename en -verlies bepalen.

DOOR MARTINE VERRONNE

Het is een heel belangrijke problematiek: onze patiënten verliezen gewicht, maar ze komen allemaal weer aan. “Vaak denken we aan een gebrek aan wilskracht, maar dat klopt niet. Het is onze fysiologie die ons parten speelt”, benadrukt professor Jean-Paul Thissen (afdeling Endocrinologie, UCLouvain).⁽¹⁾

“Studies tonen aan dat 10 tot 15% van de mensen erin slaagt om af te vallen en dit gewicht ook vast te houden. De meeste mensen met overgewicht worden terug zwaarder na het stoppen met niet-chirurgische behandelingen, maar ook na bariatrische chirurgie.

Ook semaglutide, een GLP-1-receptoragonist, kan dit jojo-effect niet voorkomen. “Volgens het BCFI is deze behandeling daarom nutteloos bij patiënten met overgewicht. Dit is complete onzin! Kent u een behandeling voor hoge bloeddruk of hypercholesterolemie waarbij, als met de medicatie wordt gestopt, de bloeddruk of cholesterolwaarden normaal blijven?”, protesteert hij.

ONMOGELIJKE STATUS QUO

Hoe komt het dat patiënten die hun normale dieet terug opnemen toch hun gewicht niet weten te behouden, ondanks hun inspanningen? Er zijn veel redenen: het hervatten van de voedselinname, de stimulatie van verschillende hormonen, het basismetabolisme dat vertraagt....

In een artikel in NEJM⁽²⁾ over de mythes rond obesitas leggen Casazza et al. uit dat ongeveer twee derde van de mensen die afvallen het volgende jaar weer aankomen en dat bijna iedereen binnen de vijf jaar weer op zijn oorspronkelijke gewicht zit. “Het is al moeilijk genoeg om gewicht te verliezen met een dieet, maar om dit vast te houden moet de patiënt zich nog meer inspannen. Wijzen op een gebrek aan wilskracht is te simpel. De reden waarom de meeste mensen na een succesvol gewichtsverlies terugkeren naar hun oorspronkelijke gewicht is grotendeels toe te schrijven aan gecoördineerde acties als gevolg van veranderingen: metabole, neuro-endocriene, autonome en gedragsveranderingen die zich verzetten tegen het behoud van het verminderde lichaamsgewicht.” “Patiënten die een dieet volgen om af te vallen zien hun lichaams-

vet afnemen”, legt professor Thissen uit. Het is duidelijk dat ze, om af te vallen, hun energie-inname hebben moeten verlagen, maar in reactie daarop is hun energieverbruik gedaald. Wanneer beide weer in evenwicht komen, daalt het gewicht niet meer. Onderzoekers⁽³⁾ hebben berekend dat voor elke kilo gewichtsverlies het calorieverbruik met ongeveer 25 kcal/dag afneemt, terwijl de eetlust met ongeveer 95 kcal/dag toeneemt, vergeleken met de basisniveaus van vóór het gewichtsverlies.”

“Anders gezegd: bent u eenmaal afgevallen, dan doet uw lichaam er alles aan om u terug zwaarder te maken: het basismetabolisme vertraagt, orexigene hormonen worden verhoogd en anorexigene hormonen afgeremd. Hoe die moleculaire mechanismen juist werken weten we niet goed.”

DUIVELSE CYCLUS

De cyclus van het herwinnen van gewicht werd geïllustreerd door Flanagan et al.⁽⁴⁾: de hedonische (beloning, smaak van voedsel, beperkingen) en homeostatische (leptine, GLP-1, insuline...) mechanismen in de hersenen werken samen om de energiebalans te reguleren en het eetgedrag te bepalen. In een obesogene omgeving worden deze mechanismen aangetast, wat leidt tot een toename van het lichaamsgewicht en het tegenwerken van het behoud van een lager gewicht.

“Als ze willen afvallen”, zegt professor Thissen, “worden patiënten beloofd door het cijfer op de weegschaal te zien dalen. Maar als ze eenmaal kilo's zijn afgevallen wordt het veel moeilijker, want er is geen aanmoediging meer, de weegschaal beweegt niet en toch doen ze dezelfde inspanningen om op hun gewicht te blijven.”

Jean-Paul Thissen vat zijn boodschap samen in drie kernpunten: “Bent u een aantal kilo's afgevallen en wilt u dat zo houden, dan betekent dit uw energie-inname continu verminderen en uw lichamelijke activiteit verhogen, waarschijnlijk levenslang. De factoren die het behoud van het gewicht op lange termijn bepalen zijn anders dan bij het afvallen: bepaalde genetische factoren zouden een rol kunnen spelen bij het afvallen en andere bij het behouden van het gewicht. Tenslotte en uiterst belangrijk: obesitas is een chronische



ziekte die een behandeling op lange termijn vereist. Voorkomen is gemakkelijk, maar de behandeling blijft erg moeilijk. Dit maakt deel uit van het stigma dat aan deze patiënten kleefte.”

REALISTISCH EN HAALBAAR

“Realistische verwachtingen koesteren wat betreft gewichtsverlies en een duurzame gedragsverandering zijn essentieel om teleurstellingen te voorkomen. En het herwinnen van gewicht (terugval) moeten we niet als een mislukking beschouwen, maar eerder als een voorspelbaar gevolg van het behandelen van een chronisch en complex probleem als obesitas”, zo concludeerden Casazza et al. in NEJM.⁽²⁾

In Louvain Médical⁽⁵⁾ benadrukt dr. Frédéric Thys (UCLouvain) ook de rol van zorgverleners: “Het kan ons vooruithelpen om te luisteren naar de ervaringen van de patiënten en deze naar waarde te schatten, om zo de simplistische benaderingen die hen vooral aanmoedigen om minder te eten en meer te bewegen te overstijgen. We kunnen dan samen met de betrokkenen op zoek te gaan naar de diepe wortels van deze obesitas. (...) We moeten begrijpen dat deze patiënten interventies op een gepersonaliseerd niveau nodig

hebben, waaronder voedingstherapie, lichaamsbeweging, psychotherapeutische benaderingen, farmacotherapie en chirurgie, en dit alles in een gecoördineerd samenwerkingsverband met realistische en haalbare verwachtingen en doelen waaraan ze kunnen deelnemen zonder de angst of stigmatisering omwille van hun zwaarlijvigheid.” ➕

1. Symposium de nutrition clinique, 27 februari, Charleroi.
2. NEJM 2013;368(5):446-54.
3. Obesity 2021;29(1):S9-24.
4. Obesity (2023);31(12):2895-908.
5. Louvain Médical 2023;142:295-8.

Hoe zou de apotheek van morgen er kunnen uitzien?

Apotheken veranderen in snel tempo, waardoor er zich nieuwe vragen opdringen. Geen enkele sector is immuun voor de nieuwe technologische, ecologische, economische en maatschappelijke uitdagingen. Hoe kunnen apothekers zich in de toekomst profileren, zonder hun identiteit te verliezen, in die stroom van evoluties?

DOOR **NATHALIE DUMONT**



We gaan dieper in op vier assen
waarin grote veranderingen kunnen plaatsvinden.

- DATA
- COMMUNICATIE
- BULK
- PERSONALISATIE

... en interviewen vier persoonlijkheden om deze evoluties beter te begrijpen!



DATA: voor een proactief dagelijks beheer

REMI BRUN

Apotheker & Ondernemer
Ruime ervaring in de gezondheidszorg
CEO & oprichter van DATATOPIA
<https://www.datatopia.be>



Wat is Datatopia?

Het is een oplossing die we hebben bedacht voor apothekers, om hen te ondersteunen bij het dagelijks beheer van hun activiteiten en hen te helpen om de beste beslissingen te nemen, op basis van data. Ik werk al vijf à zes jaar aan het SwaS*-platform (Software with a Service), dat de data van de apotheek in alle veiligheid verwerkt en gebruikmaakt van technologische innovaties zoals artificiële intelligentie. Datatopia is eenvoudig en gebruiksvriendelijk en maakt het mogelijk om een stand van zaken in realtime van de apotheek op te maken (voorraad, activiteiten aan de toonbank, teamprestaties, bestellingen...) en zo een dynamisch beheer te verzekeren.

Is het programma makkelijk te integreren?

Het is eenvoudig om het platform onder de knie te krijgen, stap voor stap, want er is steeds een toegewijde en ervaren specialist online beschikbaar om apothekers te begeleiden bij het leer- en ervaringsproces van het beheersysteem. Ook andere diensten worden toegevoegd om te voldoen aan de behoeften van meer specifieke apotheekproblemen: personeelsbeheer, marketing, communicatie... en dit via een panel van gecertificeerde dienstverleners die we voor de apotheker selecteren.

Waarom zijn gegevens zo belangrijk geworden?

Het komt erop neer dat alles data is: voorraad, klanten, prijzen, promoties, de apotheekomgeving, het personeel, ... maar de apotheek maakt daar veel te weinig gebruik van, ook al opereert ze in een erg concurrentiële omgeving.

Toch is het duidelijk: op het moment dat apothekers hun impact op de kosten van gezondheidszorg, preventie, enz. kunnen aantonen, dan zal hun rol in de frontlijn als integrator in de zorgketen een heel andere betekenis krijgen. Vandaar het belang van gegevens.

Door een bestelling online te plaatsen, kunt u meteen inschatten wat de kwaliteit en het spectrum van diensten is die vandaag aan gebruikers wordt aangeboden!

Is het digitale een partner of een beperking?

In tien jaar tijd ontplofte de technologische ontwikkeling. Het heeft de wereld veranderd en ook apotheken ontsnappen er niet aan! Enerzijds omdat de concurrentie moordend is, anderzijds omdat consumenten en patiënten de technologie in hun dagelijks leven hebben overgenomen. Daarom wil Datatopia apothekers gebruiksvriendelijke en aangepaste technologie aanbieden. Er is veel mogelijk in apotheken, ook al is het wettelijke kader nog steeds een echte rem op innovatie. Maar het is nu tijd om de grenzen te verleggen en om de technologische trein niet te missen.

Hoe versterken data de identiteit van een apotheek?

Weten en meten wat er gebeurt in de directe en indirecte omgeving van uw apotheek en zo beter de behoeften van patiënten en consumenten begrijpen, dat helpt om sterke banden te onderhouden en vertrouwen bij patiënten op te bouwen.

Wat zijn de pijlers van de diensten die Datatopia aanbiedt?

• Voorraadbeheer: Datatopia maakt het mogelijk om in realtime de

Door de bewustwording van deze pijlers kan men zijn eigen kracht inschatten en de apotheek daaraan aanpassen.

voorraadniveaus en de verkoop per categorie te volgen: pijnstillers, verstopte neus, allergieën, enz. Men kan ogenblikkelijk de stand opmaken van duizenden referenties en anticiperen.

- **Inkoop:** Goed inkopen en goed verkopen is essentieel. Binnenkort zullen er geen adviesprijzen meer gelden, doordat de Europese regelgeving is aangepast. **Apothekers zullen dus zelf hun marges moeten berekenen**, wat ze niet gewend zijn. Daarom gaan we hen een instrument aanreiken om dat zelf te kunnen uitvoeren.
- **Het marktgebied:** het aanbod van de apotheek (productcategorieën en diensten) **afstemmen op de behoeftes van de profielen**

die rond de apotheek wonen of regelmatig bezoeken is ook essentieel. Zo kan de zaak beter presteren in zijn omgeving op basis van reële gegevens. Dit is ook één van de pijlers die Datatopia voorstelt.

Nog een laatste boodschap?

Sinds november 2023 werkt Datatopia voor 180 apotheken en door de feedback wisten we een enorme ervaring te vergaren, die de co-ontwikkeling van het platform voedt.

Het beroep van een apotheker is zwaar, zowel fysiek als mentaal. Het is ook erg veeleisend door de vele taken die tegelijk moeten uitgevoerd worden. De zware verantwoordelijkheden vereisen aandacht en nauwkeurigheid en daarnaast ondervindt de apotheker druk van diverse kanten: financieel, economisch, sociaal, juridisch, politiek enz.

Door apothekers effectieve en actuele oplossingen te bieden, wil Datatopia hun dagelijks werk vergemakkelijken en hen helpen om bij te sturen, zodat ze hun expertise en identiteit in de toekomst zo goed mogelijk kunnen inzetten.

III Voor meer informatie:

* toegankelijk via het web en zonder enige configuratie op de computer.



COMMUNICATIE: haal het beste uit uw schermen!

PIERRE COLLARD

Master in internationaal management (ICHEC)
Master in het beheer van zorginstellingen (Solvay Business School)

Multi-ondernemer • Mede-oprichter Beevr
<https://beevr.eu>



Hoe zou u Beevr omschrijven?

Beevr is een oplossing voor digitale weergave die erop gericht is de distributie van informatie en communicatie op schermen te optimaliseren. Digitale weergave is alomtegenwoordig, maar het wordt nog niet optimaal gebruikt. Het is absoluut nodig om het juist aan te wenden in functie van de sector, de doelgroep, de uren, de dagen, het seizoen en de locatie van de schermen.

Het is tijd om digitale schermen in apotheken heruit te vinden.

Waarom is dit interessant voor apotheken?

Digitale weergave biedt een reeks oplossingen die zijn ontworpen om de relatie tussen patiënt en apotheker te verbeteren en de omzet te verhogen. Zo kunnen apotheken, zelfs de kleinsten, competitief blijven en hun klanten up-to-date diensten aanbieden. Het is een disruptief product, maar krachtig wat betreft imago, personalisatie en informatiemogelijkheden! En ook een slimme manier om de verkoop te boosten. De apotheek is een ontmoetingsplek waar men de tevredenheid van klanten kan analyseren en hun behoeften leren begrijpen. Dit is het idee van 'touch point marketing'. Apothekers moeten de kracht ervan benutten.

Krijgen apothekers op die manier terug meer zeggenschap?

Precies! In plaats van passief informatie te tonen op hun schermen, geeft Beevr apothekers de vrijheid om de inhoud van hun keuze te verspreiden (informatie, berichten en reclame) en ook derden te

laten betalen om hun communicatieruimte in de winkel te gebruiken. Schermen worden zo actieve beheersinstrumenten (slapende voorraden pushen, enz.) en een informatiekanaal dat afgestemd is op de apotheek.

Waarmee onderscheidt Beevr zich?

Beevr ontwerpt zijn eigen oplossing en speelt in op de behoeften van de markt en het terrein. Wij willen het werk van de apotheker optimaliseren door hem dagelijks te helpen met intelligente technologie (informatieve inhoud, het weer, openingstijden, reclame, enz.) en hem terug controle te geven over zijn eigen kanalen voor informatieverbreiding en promotie. Beevr is dus veel meer dan alleen een weergaveoplossing!

Hoe gaat dit concreet in zijn werk?

- Ofwel opteert de apotheker voor een volledig plan (scherm + speler + platform + abonnement), en hoeft hij enkel een computer, een stopcontact en Wi-Fi te hebben om aan de slag te gaan.
- Ofwel plaatsen wij een player op een al aanwezig scherm en neemt de apotheker een abonnement op de software (platform + abonnement).

Op die manier kunt u ontdekken dat het platform een marktplaats heeft (alle content van foto's, video's, templates, afspeellijsten, widgets, campagnes van apothekersverenigingen, associatieve inhoud...) en een regie om de verkoop van publiciteitscampagnes te faciliteren.

III Voor meer informatie:



PRODUCTEN IN BULK: duurzaam alternatief

APOTHEEK PLASKIE - LIESBET SMEYERS

Apotheker in Meise

<https://apotheekplaskie.be>

Mustela vroeg me om deel te nemen aan het pilootproject om het concept te testen bij ons publiek, in onze nieuwe 'duurzame' ruimte.

Wat waren de eerste reacties?

De klanten, en vooral jonge moeders, waren verrast en geïnteresseerd om ook de apothekerswereld te zien evolueren naar een meer ecologische aanpak. Om mensen te helpen de vulstations spontaner te gebruiken, hebben we een video op onze schermen getoond en hen uitgenodigd om ze te testen bij de opening van de apotheek. En het werkte!

Zaten de klanten te wachten op een dergelijk concept in de apotheek?

Jonge ouders wel, en soms vroegen mensen ons aan de toonbank:

“Hebben jullie dit product niet in navulling?” Initiatieven met producten in navulling bestaan al een tijdje, maar bulkproducten zijn gloednieuw. De klanten moeten er nog wat aan wennen en wij ook (*lacht*).

Vreest u niet voor een wildgroei aan duurzame opstellingen in apotheken?

Het stelt me gerust dat er al vulstations bestaan voor verschillende merken samen, vooral in Frankrijk. Dit soort toestellen is duur en merken zien in dat ze daarom beter samenwerken: een positieve ontwikkeling.

Wat zegt u tegen apothekers die twijfelen om de stap te wagen?

Als apotheker en onderne-



mer bekijkt u eerst of het aanbod tegemoetkomt aan de behoeften van uw publiek en of het past in de apotheekomgeving (concept, ruimte, inrichting, enz.). Daarna kunt u het station uittesten om na te gaan of het rendabel is. Mijn ervaring met het product is positief, want ik zie dat moeders het gebruiken en regelmatig terugkomen om hun flesjes te vullen.

Hoe ziet u de apotheek evolueren?

Het beroep verandert, maar ik blijf het vertrouwen houden. Ondernemend zijn en inspanningen willen leveren hoort natuurlijk bij het runnen van een apotheek. Maar het beroep kent ook belangrijke ontwikkelingen die onze rol als zorgprofessionals versterken, zoals bij de ondersteuning van chronische patiënten en de vaccinaties. Daarnaast geloof ik dat werken in groepsverband ook een echte verbetering is voor de toekomst, om diensten van hoge kwaliteit aan te bieden en om een beter evenwicht te vinden tussen ons professionele en privéleven.

MUSTELA, PIONIER IN BULK VOOR APOTHEKEN

In juni 2023 lanceerde Mustela, het merk van babyverzorgingsproducten van de Laboratoires Expanscience, een pilootproject op de Belgische markt, met de introductie van een automatisch vulstation in zelfbediening met herbruikbare glazen of plastic flessen: een initiatief in lijn met hun milieu- en sociale doelstellingen.* Want het staat vast dat bulk steeds populairder wordt in vele sectoren (voeding, schoonmaakproducten, enz.). Het is dus logisch dat dit nu ook in de apotheek opduikt.

PRAKTISCH?

Mustela biedt dit project nu aan in zeven apotheken in België. Een automatisch vulstation met zelfbediening.

De drie producten die in bulk worden aangeboden zijn de gecertificeerde wasgel BIO, de zachte wasgel met BIO Avocado en reinigend water zonder spoelen met BIO Avocado.

De klant plaatst een REVIENS glazen fles (statiegeld €3) of een gerecycleerde plastic fles (statiegeld €1) onder de opening in het vultoestel en kan de fles zo zelf vullen, door de instructies op het kleine scherm te volgen. Vervolgens drukt het toestel automatisch een etiket af met daarop de CNK-code, de INCI-lijst, het lotnummer en de vul- en houdbaarheidsdatum van het product. Het doel is om consumenten aan te moedigen hun hervulbare flessen meerdere keren te gebruiken en zo een positieve impact op het milieu te hebben. Alle garanties voor kwaliteit, veiligheid en traceerbaarheid worden gerespecteerd. Apothekers hebben realtime informatie over de voorraad in de containers en kunnen het station gemakkelijk hervullen.



*Dit initiatief wordt ondersteund door het Green Deal-programma 'Anders Verpakt' van de Vlaamse overheid.
Mustela is sinds 2018 een B Corp-gecertificeerd merk.



PERSONALISERING: Ieder zijn zakje

KRISTOF CANNOOT

Marketing specialist • Multi-ondernemer

Mede-oprichter van Pharma Fidelmed

Mede-oprichter van Polly

<https://www.polly.be>

POLLY IS EEN GLOEDNIEUWE DIENST. WAT HOUDT HET IN?

Het is een geautomatiseerde IMV-service (individuele medicatievoorbereiding) voor de begeleiding van patiënten met een chronische behandeling die meerdere medicijnen nemen, en dit zonder kosten voor de apotheker of de patiënt. Het doel is om de therapietrouw te verbeteren door het beheer van de geneesmiddelen voor deze patiënten te vereenvoudigen, in samenwerking met apothekers en huisartsen.

kers en huisartsen.

De dienst bestaat uit twee componenten:

- een logistiek luik: geautomatiseerde verpakking van medicijnen, volgens het moment van inname, in geïndividualiseerde zakjes met specifieke informatie: naam van de patiënt, de apotheek, de voorschrijver, de medicijnen in het zakje, de datum, het tijdstip, de vervaldatum en het tijdstip van inname (ontbijt, lunch, enz.).

· een digitale component: een IT-platform waarop de apotheker de medicatieschema's van de patiënt kan invoeren, deze om de 15 dagen kan valideren en het beheer van de lopende voorschriften controleren. En een mobiele applicatie voor patiënten.

Hoe zit het met de milieu-impact van deze zakjes?

Dit is één van onze zorgen, maar op dit moment hebben we geen andere keuze dan de geneesmiddelen te kopen in de vorm van doosjes, die vervolgens uit te pakken en te herverpakken in individuele zakjes. In België zijn geneesmiddelen in bulk nog niet verkrijgbaar, in tegenstelling tot Nederland en Scandinavië, waar het IMV-systeem al langer wordt gebruikt. Dit is ongetwijfeld een werkpunt, waarbij we de autoriteiten moeten sensibiliseren om de zaken in beweging te krijgen. Maar onze individuele zakjes zijn al wel gemaakt van recycleerbare materialen en we werken momenteel aan het beschikbaar stellen van biologisch afbreekbare zakjes.

Welke veiligheidsgaranties biedt Polly?

Onze apotheek Pharma Fidelmed garandeert een eerste controle wanneer de geneesmiddelen worden verpakt, en dit dankzij geavanceerde technologie en geautomatiseerde robots die vooraf zijn gekalibreerd voor elk type geneesmiddel, om de veiligheid in elke fase van het proces te garanderen. Zo nemen we bijvoorbeeld een dubbele foto van elk zakje (met behulp van fotocontrollers) om te garanderen dat de medicijnen in het zakje conform zijn. Al deze stappen zorgen ervoor dat de inhoud van de zakjes perfect overeenstemt bij het schema van medicatie/voorschriften/therapie.

Is er een risico op interactie van geneesmiddelen in de zakjes?

Sommige geneesmiddelen mogen inderdaad niet gecombineerd worden in dezelfde IMV-verpakking. Dit komt omdat er interacties tussen deze geneesmiddelen bestaan of omdat ze niet compatibel zijn. Maar dat zijn uitzonderlijke gevallen. Volgens de richtlijnen voor IMV, gepubliceerd op de website van het FAGG, moet het risico op interacties en onverenigbaarheden worden beoordeeld

door de apotheker-titularis die de IMV uitvoert op basis van de rubrieken 4.5 en 6.2 van de Samenvattingen van de Productkenmerken (SPK). Toch valt de evaluatie van deze interacties en/of incompatibiliteit tussen geneesmiddelen onder de verantwoordelijkheid van de behandelende arts en de officina-apotheker, en niet van de apotheker-titularis die de IMV uitvoert.

Wie is verantwoordelijk voor de afgifte bij deze dienst?

Polly is verantwoordelijk voor de conformiteit van de medicijnen die zich in de zakjes bevinden. Maar uiteindelijk is het de apotheker die het medicatieschema heeft ingevoerd en die de medicijnen bij de officina bezorgt die verantwoordelijk blijft voor de afgifte.

Wat zijn de grenzen van de service?

Bepaalde galenische vormen, zoals ampullen, insulines, smelttabletten, puffers... kunnen niet in zakjes worden verpakt. Het is ook niet geschikt voor chronische patiënten met meerdere medicijnen die niet gestabiliseerd zijn en bij wie het medicatieschema te regelmatig verandert.

IMV zet zijn eerste stappen in de ambulante zorg, maar het systeem zal de komende jaren steeds belangrijker worden

Hoeveel kost Polly?

Als er vier of meer verschillende medicijnen per dag worden gebruikt, kost de dienst niets aan de apotheker of patiënt, bij minder medicatie betaalt de patiënt €3 per week. Apothekers die onze dienst willen gebruiken moeten hun geneesmiddelen wel bestellen bij Pharma Fidelmed (onze groothandel). Wij garanderen dat de dienst zelfbedruipend is dankzij onze inkoopstrategie, zonder invloed op de marge van de apotheker die de medicijnen verstrekt, die ook zelf het tarief blijft bepalen.

Wat zijn de voordelen van deze dienst voor zelfstandige apothekers?

- Het past in de rol van de referentieapotheek en het toezicht op medicatie.
- Het ondersteunt de evolutie van de diensten die van apotheken worden verwacht.
- Het vergemakkelijkt het beheer en de controle van therapietrouw.
- Het biedt een instrument voor differentiatie.
- Het versterkt de rol van de apotheker in de begeleiding van chronische patiënten.
- Het verhoogt het aantal apotheekbezoeken en bouwt patiëntenvertrouwen op.
- Op termijn zou IMV ook moeten leiden tot de invoering van specifieke honoraria in apotheken.



Meer informatie:



Zonnebescherming: ga steeds **bedekt** naar buiten

Nu de lente in het land is worden de zonnige dagen weer talrijker. Dan is het een goed idee om de uv-index van de dag in de gaten te houden, om te kijken of u zich moet beschermen tegen de zonnestralen: niet alleen tijdens de vakantie, maar het hele jaar door en bij ons nog specifiek tussen maart en oktober.

DOOR MARIE DIEZ



Huidkankers vertegenwoordigen ongeveer 40% van alle kanker-gevallen, maar de meeste kunnen voorkomen worden door zich te beschermen tegen de zon. De vergrijzing van de bevolking, regelmatige buitenactiviteiten en onze cultuur van zonnebaden zijn enkele factoren die dit hoge percentage verklaren. Vergeet ook niet dat we door de klimaatverandering vaker en intensiever aan ultraviolette (uv) stralen worden blootgesteld.

CHECK UV-INDEX

De Stichting tegen Kanker legt de klemtoon op het belang van een goede uv-bescherming, vanaf zeer jonge leeftijd. Daarom moedigt de organisatie mensen

aan om van half maart tot eind oktober een nieuwe reflex aan te leren: hou de uv-index in de gaten, zodat u weet welke voorzorgsmaatregelen nodig zijn. Met de app SunSmart Global UV kunt u de uv-index op uw locatie controleren. Vanaf een uv-index van 3 komt het erop aan de blootstelling te beperken (vooral tussen 12 en 15 uur), bedekkende kleding te dragen en zich royaal met zonnecrème in te smeren (index 30, idealiter 50, met UVA- en UVB-filters, waterbestendig). Vanaf uv-index 3 (of zelfs lager) moeten huidtypes 1 en 2 (zeer lichte huid) er een gewoonte van maken om zich 's ochtends in te smeren met zonnecrème, zoals ze ook hun tanden poetsen. Het moet een dagelijkse reflex worden.

Vergeet niet dat uv-stralen door wolken, mist of nevel heendringen en dat oppervlaktes van water, zand, beton en sneeuw die zonnestralen weerkaatsen en hun kracht nog vergroten. Volgens de Stichting tegen Kanker is schaduw opzoeken de beste bescherming tegen de zon, vooral 's middags tussen 12 en 15 uur, in combinatie met bedekkende kleding, een breedgerande hoed en een zonnebril. "Geen enkele zonnebrandcrème biedt voldoende bescherming, maar moet gebruikt worden als aanvulling van andere voorzorgsmaatregelen zoals schaduw opzoeken en bedekken de kledij."

OVERAL EN ALTIJD ALERT

De meerderheid van de Belgen is wel op de hoogte van de voordelen van zonnecrème, maar toch smeren ze die vooral in op hun zonnige vakantiebestemming en te weinig gedurende de rest van het jaar tijdens buitenactiviteiten (slechts 44% draagt een hoed of pet). Maar we mogen de cumulatieve blootstelling niet onderschatten. "Of we nu in de tuin zijn, op een terras, buiten werken, wandelen, sporten, genieten van vrijetijdsactiviteiten of een uitstap, we moeten ons beschermen", benadrukt de Stichting.⁽¹⁾

Een andere veelgemaakte fout: u niet genoeg insmeren en niet vaak genoeg opnieuw insmeren. De zonbeschermingsfactor (SPF) van zonnebrandcrèmes wordt getest op basis van een dikte van 2 mg/cm², maar studies tonen aan dat ze in dagdagelijkse omstandigheden in onvoldoende hoeveelheden worden aangebracht, ongeveer 0,39 tot 1,0 mg/cm², wat hun doeltreffendheid aanzienlijk vermindert. Daarnaast zijn er zones van het lichaam die over het hoofd worden gezien. Soms wordt u al voor het aanbrengen van de crème aan de zon blootgesteld. Dat zijn ook zaken die de beschermende werking van de crèmes aanzienlijk verminderen.⁽²⁾

Sommigen stellen dat er minimum 30 ml nodig is om het hele lichaam te bedekken. Dat betekent voor wie meerdere uren in de zon doorbrengt een halve fles per persoon per dag!⁽³⁾





Om zonnecrème op de juiste manier te leren aanbrengen is het nodig om consumenten goed voor te lichten en hen een paar eenvoudige tips mee te geven, zoals “breng bescherming aan voordat u in de zon gaat en vergeet ook de lippen en oren niet”, “smeer u in voor en na het zwemmen” en “breng elke twee uur opnieuw crème aan”. Deze aanbevelingen gelden ook voor elke activiteit die u doet transpireren (wandelen, hardlopen, tuinieren, enz.).

AANDACHTSPUNTEN

- Waarom uw ogen beschermen tegen de zon? Het gaat er niet alleen om het risico op oogontsteking (vrij zeldzame oogbrandwonden) te vermijden, maar ook op cataract en keratitis, een door de zon veroorzaakte ontsteking van het hoornvlies.
- Adolescenten moeten opletten voor opstoten van acne en het reboundeffect enkele weken na blootstelling aan de zon.
- Lucitis of ‘zonneallergie’, waarbij in de kindertijd of op volwassen leeftijd

symptomen opduiken zoals sterk jeukende of rode vlekken op het gezicht, de hals, het decolleté en de armen. Ze kunnen enkele weken aanhouden en spontaan weer verdwijnen.

- Melasma of zwangerschapsmasker veroorzaakt donkere of lichtere bruine vlekken op het voorhoofd, de jukbeenderen, de neus en de bovenlip. Deze huidaandoening wordt bevorderd of geaccentueerd door zwangerschap, hormonale behandelingen waaronder orale anticonceptiemiddelen, maar ook door blootstelling aan de zon en zonnebanken.
- Couperose: dit is één van de symptomen van rosacea. Dit uitzetten van de oppervlakkige haarvaatjes van het gezicht is zichtbaar op de wangen, de neusvleugels, het voorhoofd en de kin. Zonnebescherming met SPF 50+ is hier aanbevolen.
- Urticaria solaris komt in de zomer voor op lichaamsdelen die meestal bedekt zijn, zoals de romp, armen en voeten. Deze netelroosplekken treden op na minder dan 30 minuten in de zon

en verdwijnen weer binnen de 24 uur.

- Atopische dermatitis: zonneschijn is gunstig maar ook schadelijk voor atopische dermatitis. Lichttherapie is aangewezen bij de behandeling van eczeem, maar ook van psoriasis, vitiligo, lucitis... Maar tegelijk is de zon een bron van warmte en dus transpiratie. Om de droogte van de atopische huid niet te verergeren, moet u een verzachtend middel aanbrengen en vervolgens zonnebescherming bij blootstelling aan de zon.
- Psoriasis: de zon is over het algemeen gunstig voor de meeste psoriasispatiënten, maar deze aandoening vereist voorzichtigheid tijdens de blootstelling (niet te snel of te intens) om het Köbner-fenomeen (reproductie van een al bestaande huidziekte) te vermijden. 

1. kanker.be
2. Photodermatol Photoimmunol Photomed 2014;30(2-3):96-101.
3. apotheke.be

De wachtdienst onder de loep

Zoals u weet is een apotheek wettelijk verplicht om aan de wachtrol deel te nemen en is de apotheker-titularis verantwoordelijk voor een effectieve uitvoering van de wachtdienst. Maar wist u dat sinds de aanneming van de Kwaliteitswet van 2019 de individuele apothekers wettelijk verplicht zijn om wachtdiensten te draaien? Dit betekent dat zowel de apotheek als de apotheker de wachtdienst moeten verzekeren. De wachtdienst roept heel wat vragen op, waarvan sommige delicaat zijn. Dit artikel wil daarop enkele antwoorden geven en bepaalde basisprincipes in herinnering brengen.

PRINCIPES

Alle patiënten moeten te allen tijde toegang hebben tot de producten, de diensten en de zorg, die bestemd zijn voor de preventie, het behoud en/of het herstel van hun gezondheid of welzijn die door de apotheker worden afgeleverd of verstrekt. De organisatie van een medische en farmaceutische permanentie helpt de continuïteit van de zorg te garanderen. Om deze essentiële doelstelling van openbaar nut te bereiken, moeten de apothekers samenwerken.

Artikel 6 van het koninklijk besluit van 21/01/2009 bepaalt dat elke **apotheek** moet deelnemen aan de wachtdienst. Het stelt bovendien dat de **apotheker-titularis** erop moet toezien dat deze wachtdienst



door hemzelf, door een andere apotheker van de apotheek of door collega's wordt uitgevoerd en dat dit naar behoren wordt gedaan.

Wat gebeurt er als de apotheker-titularis werkzaam is in een apotheek waarvan hij niet de vergunninghouder is en hij geen bevoegdheid heeft om apotheker-vervangers aan te nemen?

De vergunninghouder moet aan de apotheker(s)-titularis(sen) **de middelen en uitrusting ter beschikking stellen die nodig zijn voor de uitoefening van het beroep.**

De middelen die nodig zijn voor de uitoefening van het beroep omvatten ook de aanwerving van een apotheker-vervanger

wanneer de titularis voor min of meer langere tijd niet beschikbaar is. Als de apotheek tijdens deze periode van wacht is, **moet de apotheker-titularis zijn vervanger op de hoogte stellen van de data van wacht en ervoor zorgen dat deze worden uitgevoerd.**

De inwerkingtreding van de Kwaliteitswet op 22 april 2019 heeft een extra verplichting met zich meegebracht: elke individuele apotheker moet deelnemen aan de wachtdienst.

Alle apotheken en apothekers (titularissen, adjuncten of vervangers, klinisch biologen of ziekenhuisapothekers) zijn daarom wettelijk verplicht om deel te nemen aan de wachtdienst die voor hun beroep wordt georganiseerd.

WAT HOUDT EEN WACHTDIENST EIGENLIJK IN?

De wachtdienst is een essentiële openbare dienst die bedoeld is om het publiek een permanente toegang tot farmaceutische zorg te garanderen buiten de normale openingsuren van officina's. De wachtdienst is dus verzekerd tijdens de nachten en op zon- en feestdagen.

De representatieve apothekersberoepsverenigingen stellen lokale wachtrollen op. Zodra apothekers lid zijn van een vereniging, aanvaarden ze en houden ze zich aan de regels en de organisatie die de vereniging op democratische wijze invoert betreffende de wacht.

TO-DO LIJST VOOR APOTHEKERS VAN WACHT

- De bevolking voldoende informeren over de wachtdienst (ten minste naam, adres en telefoonnummer van de apotheek(eken) van wacht, eventueel ook van de aangrenzende wachtrol indien pertinent).
- Aanwezig zijn in de apotheek en telefonisch bereikbaar zijn. Het volstaat dus niet om, indien de apotheker niet in de onmiddellijke nabijheid van de apotheek woont, zich binnen een redelijke termijn naar de apotheek te kunnen begeven, of om de telefoon door te schakelen naar een thuisnummer of gsm.
- Een directe, gemakkelijke en gegarandeerde toegang tot de apotheek tijdens de wacht verzekeren, eventueel via een loket met parlofoon/videofoon.
- Het kenteken van de apotheek laten branden tijdens de wacht (onder voorbehoud van bijzondere beperkingen van de lokale overheid).
- De eventueel aangerekende toeslag duidelijk ter kennis brengen van de patiënt.

De apotheker heeft het recht een redelijk wachthonorarium te innen met respect voor de toepasselijke wetgeving. Hij brengt het bedrag van het honorarium vooraf ter kennis van de patiënt. Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen het **beschikbaarheidshonorarium** en het **wachthonorarium** die door het RIZIV aan de apotheker worden betaald en de

bijkomende toeslag die aan de patiënt wordt aangerekend.

- **Een beschikbaarheidshonorarium** moet door het RIZIV betaald worden aan de apotheker die tussen 22 uur en 8 uur van wacht is en die onmiddellijk beschikbaar is gedurende de volledige desbetreffende wachtperiode.
- **Een wachthonorarium** wordt door het RIZIV betaald aan de apotheker van wacht voor alle voorschriften met minstens één terugbetaald geneesmiddel die worden aangeboden tussen 19 uur en 8 uur, op zon- of feestdagen. Er kan geen wachthonorarium worden geïnd voor

de voorschriften die geen terugbetaalde producten bevatten.

- **Een toeslag** mag slechts aan de patiënt gevraagd worden enkel en alleen wanneer hij zich in de apotheek aandient tijdens de wacht zonder voorschrift. Deze toeslag wordt vrij bepaald door de apotheker maar moet redelijk blijven. Het doel? Patiënten bewustmaken van het belang van de geleverde dienst. Patiënten moeten duidelijk worden geïnformeerd over het bedrag van de toeslag voordat ze aanbellen of de apotheek binnengaan tijdens de wachtdienst.

VRIJSTELLING VAN WACHTDIENST

Goed om te weten

Apotheken en apothekers (titularis, adjunct of plaatsvervanger) zijn wettelijk verplicht om deel te nemen aan de wachtdienst.

Een vrijstelling die aan een individuele apotheker wordt verleend, ontslaat zijn/haar apotheek niet van de plicht tot wachtdienst.

De wachtdienst van de apotheek kan niet worden uitgevoerd?

Neem contact op met je lokale kring om een oplossing te vinden

↑
Zoek een
vervangingsoplossing bij
je collega's

De wachtdienst van de apotheker kan niet worden uitgevoerd?

↓
Korte
termijn

↓
Zoek een interne
vervangingsoplossing

↓
Lange
termijn -
Meer dan
90 dagen

↓
Breng je lokale
kring op de hoogte

Mogelijke redenen voor het aanvragen van een vrijstelling van wachtdienst op individuele basis :

- Gezondheidstoestand van de aanvrager
- Leeftijd van de aanvrager
- Gezinssituatie van de aanvrager
- Feitelijke uitoefening van het beroep in de gezondheidszorg (indien de uitoefening van het beroep afwijkt van de gebruikelijke uitoefening)

↔
Vraag een vrijstelling aan de voorzitter van de Nationale Raad van de Orde als je aan de vereiste voorwaarden voldoet

Alle gedetailleerde informatie en het aanvraagformulier voor individuele vrijstelling van wachtdienst zijn te vinden op de website www.ordederapothekers.be.



Vrijstelling van wachtdienst

Bent u niet in staat om uw eigen wachtdienst te draaien? Kan de apotheek geen wachtdienst draaien? Er zijn oplossingen.

Door de Kwaliteitswet van 22 april 2019 heeft de Orde der Apothekers de bevoegdheid om aan individuele apothekers vrijstellingen van wacht te verlenen.

De individuele vrijstellingen worden alleen verleend op basis van een beperkt aantal gronden – gezondheidstoestand, leeftijd, gezinssituatie en feitelijke uitoefening van het beroep. Ze moeten ook voor een lange en ernstige periode gelden (minstens 90 dagen).

De nieuwe bevoegdheid van de Orde heeft betrekking op nieuwe aanvragen

en doet geen afbreuk aan bestaande situaties die functioneren:

- **De lokale beroepsverenigingen** blijven bevoegd voor de organisatie van de wachtdienst en het oplossen van de praktische dagelijkse problemen die zich kunnen voordoen.
- **Solidariteit en collegialiteit moeten als uitgangspunt blijven dienen** bij problemen met de uitvoering van de wacht.


HOE DIENT U UW VERZOEK OM VRIJSTELLING VAN WACHTDIENST IN?

Een aanvraag tot vrijstelling van wacht op individuele basis moet worden ingediend via het aanvraagformulier dat beschikbaar

is op de website van de Orde.

Het aanvraagformulier dient

- correct en volledig te worden ingevuld;
- aangetekend te worden verzonden, samen met de noodzakelijke bewijsstukken, aan de Voorzitter van de Nationale Raad, Orde der Apothekers, Henri Jasparlaan 94, 1060 Brussel.

Aanvragen die niet per aangetekende brief worden opgestuurd of niet volledig zijn, zijn onontvankelijk en worden niet ten gronde behandeld. 

WAT ZIJN DE VOORWAARDEN OM EEN AANVRAAG IN TE DIENEN?

Een aanvraag kan enkel worden ingediend bij de Orde:

- voor **ernstige omstandigheden** die minimaal 90 dagen duren;
- op basis van een **beperkt aantal gronden**, waarvan sommige moeten worden gerechtvaardigd door bijzondere stukken met name:
 - **Gezondheidstoestand** van de aanvrager. Een **medisch attest** én een bewijs dat de situatie **de gebruikelijke beroepsactiviteit beïnvloedt**, moeten bij de aanvraag worden toegevoegd.
 - **Leeftijd** van de aanvrager. De **wettelijke pensioenleeftijd** moet bereikt zijn én een bewijs dat de situatie **afbreuk doet aan de gebruikelijke beroepsactiviteit** moet worden toegevoegd aan de aanvraag.
 - **Gezinssituatie** van de aanvrager.
 - **Feitelijke uitoefening van het beroep** (indien de uitoefening van het beroep afwijkt van de gebruikelijke uitoefening). Een **verklaring op eer dat de aanvrager niet in een apotheek werkt**, moet worden toegevoegd aan de aanvraag.

Als uw dossier volledig is, wordt deze normaal binnen de **60 dagen** behandeld (uitgezonderd in juli en augustus). Tijdens deze periode kan er via bekende communicatiekanalen (bijkomende) informatie gevraagd worden aan u of uw wachtregio.

Een vrijstelling van wachtdienst geldt in de regel voor een **periode van maximaal één jaar**, maar kan op verzoek van de apotheker worden verlengd. Alle toekenningen of weigeringen van vrijstelling maken het voorwerp uit van een gemotiveerde beslissing.

Een vrijstelling geldt alleen voor de individuele apotheker. Dit impliceert geen vrijstelling voor de apotheek. De titularis van de apotheek blijft, ook als hij individueel is vrijgesteld van de wachtdienst, verantwoordelijk voor de goede uitvoering van de plicht om deel te nemen aan de wachtdienst van de apotheek. De lokale wachtkringen kunnen de vrijgestelde apothekers ondersteunen bij het vinden van praktische oplossingen.



Oogziekten, en dan vooral infectieziekten, in opmars

De laatste jaren komen infectieziekten van het oog steeds vaker voor: door de toename van de internationale verplaatsingen, de resistentie tegen antibiotica en de klimaatopwarming. Onze leefomgeving begint te veranderen en daardoor stijgt ook de frequentie en de ernst van een breed scala aan oogziekten.

DOOR MARTINE VERNONNE



Stijgende temperaturen, de toename van extreme weersomstandigheden... De gezondheidsgevolgen van de klimaatontregeling lijken hand in hand te gaan met de oprukkende globalisering. Vaak wijst men dan naar de effecten op ons cardiovasculair en ademhalingssysteem, maar ook wat betreft onze visuele capaciteiten is er een link. In januari waarschuwde de *Société Française d'Ophtalmologie* (SFO) de gezondheidsprofessionals voor de toename van ooginfecties die de afgelopen jaren over de hele wereld is waargenomen. "Dit

houdt verband met internationale handel, de resistentie tegen antibiotica en milieu- en klimaatveranderingen, die allemaal het risico op besmettelijke oogziekten verhogen in bepaalde regio's die voorheen gespaard bleven", verklaarde prof. Marc Labetoulle, oogarts in het CHU Bicêtre (Parijs) en secretaris-generaal van de SFO. We stellen dit vast voor alle delen van het oog en in alle leeftijdsgroepen, zo legde hij uit: "De meest aangetaste gebieden zijn het bindvlies (conjunctivitis), het hoornvlies (keratitis), de iris (uveïtis anterior) en het netvlies (reti-

nitis). Er is ook papillitis (aantasting van de oogzenuw), scleritis (de sclera), hyalitis (het glasvocht), choroiditis (het vaatvlies), blefaritis (de oogleden) en dacrocystitis of dacryoadenitis (de traanklieren). De potentieel meest ernstige infecties tasten de weefsels aan die rechtstreeks betrokken zijn bij het gezichtsvermogen (d.w.z. het hoornvlies, het glasachtig lichaam, het netvlies en de oogzenuw) en kunnen de visuele functie permanent in gevaar brengen."

OPKOMENDE ARBOVIRUSSEN

De klimaatverandering heeft invloed op de incidentie en verspreiding van besmettelijke oogziekten, in het bijzonder deze die worden overgedragen door teken en muggen. We hebben het hier over arbovirussen, virale infecties die worden overgedragen door bloedzuigende geleedpotigen. Het gaat dan voornamelijk om tropische ziekten (knokkelkoorts, chikungunya, Zika...), maar ze dringen steeds vaker door tot in Europa en Noord-Amerika.

De uitbreiding van de endemische zone van arbovirussen kan vooral verklaard worden door de toename van het aantal gebieden dat wordt geteisterd door muggen die tot het geslacht *Aedes* behoren, waaronder *Aedes albopictus* (de tijgermug), die nu al aanwezig is in België. Sciensano en het Insti-

tuut voor Tropische Geneeskunde van Antwerpen (ITG) kwalificeren deze toename als zorgwekkend en roepen het publiek op om vanaf mei via de website of app melding te maken van de tijgermuggen die ze opmerken (muggensurveillance.be). De monitoring van deze muggen is van vitaal belang om hun introductie en vestiging in ons land zoveel mogelijk te voorkomen of te vertragen.

Van de opkomende arbovirussen worden sommige in verband gebracht met oogaandoeningen. Dat is het geval bij dengue (knokkelkoorts), chikungunya, Zika en de West-Nijlkoorts. Oogproblemen zijn zeldzaam bij gele koorts, maar er zijn wel complicaties met het zicht beschreven na vaccinatie.

“Klimaatverandering wordt vaak ten onrechte beschouwd als de oorzaak

van bio-invasies. Maar in feite is de mens de meest invasieve soort: als we over land, op zee en door de lucht reizen, dragen we infectieuze agentia, vectoren, huisdieren en hun parasieten met ons mee”, nuanceert de *Académie française de médecine*. Momenteel zien we een evolutie in de geografische verspreiding van overdraagbare endemische ziekten, in de verspreiding van epidemieën, van de seizoenen en de intensiteit van de overdracht. Deze geleidelijke veranderingen krijgen steeds meer een permanent karakter. Naast opkomende arbovirussen kunnen ook heel wat andere omgevingsvariabelen aanleiding geven tot een toename van infecties en superinfecties van het hoornvlies, de sclera en het bindvlies: herpes simplex en herpes zoster van de cornea en conjunctiva,

Dexsil®

DÉ N°1 IN VLOEIBARE OPLOSSINGEN MET SILICIUM¹

Dexsil® helpt bij het behoud van **soepele spieren, gewrichten en kraakbeen**²



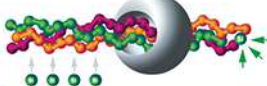
1000 ml CNK 2907632
500 ml CNK 3013448
2x 1000 ml CNK 3908936



100 ml CNK 3144946

1 Met bio-activated silicium

Voor stevig collageen en het beter linken van MSM, glucosamine en chondroïtine



2 Dexsil FORTE Hooggedoseerd aan:

- ✓ MSM
- ✓ Chondroïtine
- ✓ Glucosamine

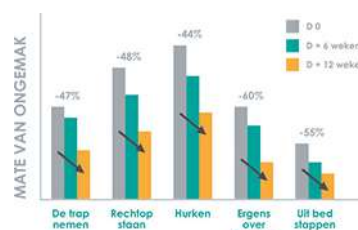
3 Snel opneembaar dankzij zijn vloeibare vorm



Quality of life study³

94%
Tevreden gebruikers

47%
voelt reeds na 1 week effect



³Assessment of the effectiveness of a dietary supplement combined with a topical gel on the joint health of lower limbs, Usage study, n=20 (50-74y)

MADE IN BELGIUM

www.dexsil.be BCHOCBioSales@perrigo.com

¹Red data YTD Juni 2023 – ²Brandnetel draagt bij tot de gezondheid van de gewrichten. Brandnetel helpt om flexibele spieren, pezen en gewrichten te behouden. Koper draagt bij tot het behoud van normale bindweefsels zoals in kraakbeen en pezen.

virale keratoconjunctivitis, schimmellaesies van de cornea....

UV, FIJN STOF & CO

De klimaatverandering heeft niet alleen invloed op de toename van de verspreiding van besmettelijke oogziekten. Al in 2003 voerde de Wereldgezondheidsorganisatie een onderzoek uit waarin bevestigd werd dat het dunner worden van de ozonlaag en de toegenomen uv-straling verantwoordelijk waren voor nog een aantal andere gezondheidsproblemen van de ogen, waaronder fotokeratitis (ontsteking van het hoornvlies), fotoconjunctivitis en cataract.

Toch is de uv-straling niet het enige probleem: ook stijgende temperaturen, luchtvervuiling en allergenen zijn risicofactoren die kunnen bijdragen aan de verbreding van het spectrum van oogafwijkingen, die in de toekomst waarschijnlijk meer zullen voorkomen. “Verhoogde blootstelling aan uv-straling wordt in verband gebracht met een verhoogd risico op aandoeningen van het oogoppervlak, waaronder pterygium (*gedeeltelijke en membraanachtige verdikking van het bindvlies, n.v.d.r.*), squameuze neoplasie van het oogoppervlak en cataract”, zo verklaarde dr. Nisha Acharya (University of California) tijdens de ARVO-conferentie (*Association for Research in Vision and Ophthalmology*) die in april 2023 in New Orleans (VS) werd gehouden.

De vakliteratuur over de impact van luchtvervuiling en klimaatverandering op de gezondheid van de ogen is nog steeds vrij schaars, maar toch tonen enkele studies een positief verband aan tussen verhoogde niveaus van milieuvervuiling en een hoger risico op het ontwikkelen van cataract en ziektes van het oogoppervlak. Deze laatste aandoeningen worden vooral ongunstig beïnvloed door een aantal milieubedreigingen, zoals de langere duur van de allergie seizoenen en de toenemende frequentie van bosbranden.

Recent is het aantal gevallen van cataract wereldwijd toegenomen, wat voornamelijk toegeschreven wordt aan de stijgende niveaus van ozon, stikstofdioxide en zwavel in het milieu. Naar

schatting is minstens 20% van de gevallen van cataract een direct gevolg van een toenemende blootstelling aan uv-straling, wat kan leiden tot een overproductie van reactieve zuurstofspecies (ROS) in de ooglenzen.

ERNSTIGE DROOGTE

Bij stijgende temperaturen neemt ook de relatieve luchtvochtigheid af, en als gevolg daarvan kan de opwarming van de aarde dus droge ogen veroorzaken of verergeren, wat dan weer het algemene risico op hoornvlies- en bindvliesinfecties verhoogt. De toename in de frequentie en intensiteit van situaties die droge ogen veroorzaken is één van de meest voor de hand liggende gevolgen van klimaatverandering op de gezondheid van de ogen. Hogere temperaturen en sterkere wind kunnen de ogen doen uitdrogen en kunnen leiden tot irritatie, roodheid en ontsteking van het oogoppervlak.

Personen die contactlenzen dragen hebben nog meer kans om ooginfecties op te lopen, als gevolg van het uitdrogen van het hoornvlies. En daarnaast zijn hoge temperaturen ook in verband gebracht met een verhoogd risico op het loskomen van het netvlies.

Tenslotte hebben studies verder aangetoond dat, naast het risico op infecties en cataract, er ook verbanden bestaan tussen de blootstelling aan luchtvervuiling en openhoekglaucoom, uveïtis, het verdunnen van de netvlieslaag, leeftijdsgebonden maculadegeneratie (AMD), diabetische retinopathie... Onder de fysiologische mechanismen die hierbij betrokken zijn: chronische ontsteking, oxidatieve stress en de toxiciteit van fijne deeltjes, en PM_{2,5} in het bijzonder.

NB: Fijn stof (PM_{2,5}) bestaat uit vaste deeltjes met een diameter van minder dan 2,5 µm. Zoals alle deeltjes bestaan ze uit een mengsel van verschillende chemische verbindingen.

BESCHERM UW OGEN

Een paar eenvoudige maatregelen (van jongs af aan) kunnen schade door uv-stralen voorkomen, waaronder niet rechtstreeks naar de zon kijken, uit de zon blijven wanneer de stralen het sterkst zijn, een hoed met een brede rand dragen en een zonnebril opzetten

die de uv-stralen voor 100% blokkeert. Maar het is veel moeilijker om zich individueel te beschermen tegen schade veroorzaakt door luchtvervuiling of doordat allergene seizoenen steeds langer en intenser worden. Het bestrijden van de klimaatcrisis vereist daarom een gezamenlijke aanpak waarbij zowel medici, onderzoekers als politieke beleidsvoerders betrokken zijn, met als doel de impact van de klimaatverandering op de gezondheid van de ogen en het algemene welzijn op lange termijn efficiënt in te perken. ☺

sfo-online.fr

J Fran Ophthal 2018;41(7):659-68.

Bull Aca Nat Led 2021;205(3):219-26.

Int J Environ Res Public Health 2021;18(13):7197 & 2022;19(3):1186.

J Clim Change Health 2024;15:2667-2782.

**Verlicht gewrichts- en spierpijn
ten gevolge van een ontsteking**



Klinisch bewezen effect met
gemakkelijke dosering: **1 keer
aanbrengen om de 12 uur.**



NAAM VAN HET GENEESMIDDEL Voltaren Emulgel Forte 2% gel. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** Eén gram Voltaren Emulgel Forte 2% gel bevat 23,2 mg diclofenac diethylamine, overeenkomend met 20 mg natriumdiclofenac. Hulpstoffen met bekend effect: propyleenglycol (E 1520) (50 mg/g gel); butylhydroxytolueen (E 321) (0,2 mg/g gel), een geurstof met benzylalcohol, citronellol, cumarine, d-limonen, eugenol, geraniol en linalool. **FARMACEUTISCHE VORM** Gel. Witte tot bijna witte, zachte, homogene, crème-achtige gel. **KLINISCHE GEGEVENS** **Therapeutische indicaties.** **Volwassenen en adolescenten van 14 jaar en ouder:** Symptomatische lokale behandeling van: • post-traumatische ontsteking van pezen, ligamenten, spieren en gewrichten; • gelokaliseerde vormen van abarticulair reuma zoals tendovaginitis, schouder-hand syndroom, bursitis, periartropathieën. **Enkel volwassenen (18 jaar en ouder):** Symptomatische lokale behandeling van: • gelokaliseerde inflammatoire reumatische aandoeningen zoals inflammatoire opflakkingen van artrose ter hoogte van de perifere gewrichten. **Dosering en wijze van toediening** **Dosering:** **Volwassenen en adolescenten van 14 jaar en ouder:** Voltaren Emulgel Forte dient elke 12 uren (bij voorkeur 's morgens en 's avonds) aangebracht te worden op de te behandelen zone. De hoeveelheid is afhankelijk van de grootte van de pijnlijke zone: 2 g tot 4 g (een hoeveelheid variërend tussen de grootte van een kers en een walnoot) gel is voldoende om een zone van ongeveer 400-800 cm² te behandelen. **Behandelingsduur:** De behandelingsduur is afhankelijk van de indicatie en de klinische respons. • Bij post-traumatische ontstekingen van pezen, ligamenten, spieren en gewrichten en gelokaliseerde vormen van abarticulair reuma: de behandeling mag niet langer duren dan 2 weken, tenzij op medisch advies. • Bij gelokaliseerde inflammatoire reumatische aandoeningen (enkel volwassenen van 18 jaar en ouder): de behandeling mag niet langer duren dan 3 weken, tenzij op medisch advies. Bij gebruik op medisch voorschrift, voor één van de bovenvermelde indicaties, moet de patiënt zijn arts raadplegen, indien de symptomen niet verbeteren of erger geworden zijn na 1 week. **Pediatrie patiënten Kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar:** Voltaren Emulgel Forte is gecontra-indiceerd voor gebruik bij kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar. **Adolescenten van 14 jaar en ouder:** Het is aangeraden dat de patiënt of de ouders van de adolescent een arts raadpleegt/raadplegen als dit geneesmiddel langer dan 1 week nodig is om de pijn te verlichten of als de symptomen verergeren. **Oudere patiënten (ouder dan 65 jaar):** De gebruikelijke dosering mag aangewend worden. **Wijze van toediening** Enkel voor transdermaal gebruik. Voltaren Emulgel Forte dient zachtjes ingewreven te worden. Na het aanbrengen moeten de handen afgeveegd worden met een absorberend papier en vervolgens gewassen worden, tenzij de handen het gebied zijn dat behandeld wordt. Het absorberend papier moet na gebruik in de vuilnisbak gegooid worden. Patiënten dienen te wachten met een bad te nemen of te douchen totdat de Voltaren Emulgel Forte is opgedroogd. **Contra-indicaties** • Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen, of voor acetylsalicylzuur en andere niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen. • Voltaren Emulgel Forte mag niet worden toegepast bij patiënten bij wie de inname van acetylsalicylzuur of andere niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAIDs) gevolgd werd door astma, angio-oedeem, urticaria of acute rhinitis (wegens mogelijke kruisallergie). • Niet gebruiken op een beschadigde huid. • Niet gebruiken tijdens het laatste trimester van de zwangerschap. • Het gebruik bij kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar is gecontra-indiceerd. **Bijwerkingen** De bijwerkingen zijn gerangschikt naar frequentie, de meest frequente eerst, waarbij de volgende conventie wordt gebruikt: zeer vaak (≥ 1/10); vaak (≥ 1/100 tot < 1/10); soms (≥ 1/1.000 tot < 1/100); zelden (≥ 1/10.000 tot < 1/1.000); zeer zelden (< 1/10.000), niet bekend: kan niet met de beschikbare gegevens niet worden bepaald. Binnen elke frequentiegroep worden de bijwerkingen vermeld in volgorde van dalende ernst. **Infecties en**

parasitaire aandoeningen: Zeer zelden: pustuleuze rash. **Immuunsysteemaandoeningen:** Zeer zelden: overgevoeligheid (inbegrepen urticaria), angio-oedeem, bronchospasmen en systemische anafylaxe. **Ademhalingsstelsel-, borstkas-, en mediastinum aandoeningen:** Zeer zelden: astma. **Huid- en onderhuid-aandoeningen:** Vaak: rash, eczeem, roodheid, dermatitis (inbegrepen contactdermatitis), pruritus. Zelden: Bulleuze dermatitis. Zeer zelden: fotosensitiviteitsreactie. Na langdurig gebruik op grote huidoppervlaktes, kan men het risico van verschijning van volgende systemische effecten niet uitsluiten: **Maagdarmstelselaandoeningen** Niet bekend: epigastrische pijn, nausea en braken, diarree, erosies en verergering van occult bloedverlies, eventueel ulcus en melena. **Zenuwstelselaandoeningen:** Zeer zelden: vermoeidheid, slapeloosheid, prikkelbaarheid. Niet bekend: hoofdpijn, duizeligheid. **Lever- en galstelselaandoeningen:** Zeer zelden: geelzucht, hepatitis. Niet bekend: transaminasen verhoogd. **Nier- en urinewegaandoeningen:** Zeer zelden: nierinsufficiëntie en nefrotisch syndroom. **Hartaandoeningen:** Niet bekend: perifere oedeem en hypertensie. **Bloed- en lymfestelselaandoeningen:** Zeer zeldzaam gevallen van ernstige bloedafwijkingen (zonder bewijs van relatie tussen effect en oorzaak). **Algemene aandoeningen:** Niet bekend: algemene malaise. Men moet voor deze symptomen alert blijven: ze kunnen na enkele dagen verdwijnen of stopzetting van de behandeling vereisen indien ze niet verdwijnen. Zoals voor alle substanties toegepast op de huid kan ieder bestanddeel van Voltaren Emulgel Forte een allergische reactie veroorzaken. **Melding van vermoedelijke bijwerkingen** Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via: **Voor België.** Federaal agentschap voor geneesmiddelen en Gezondheidsproducten. Afdeling Vigilantie. Postbus 97 B-1000 Brussel. Madou. Website: www.eenbijwerkingmelden.be. E-mail: adr@fagg.be. **Voor Luxemburg** Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy. Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB). CHRU de Nancy – Hôpitaux de Brabois. Rue du Morvan 54, 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX. Tel.: (+33) 3 83 65 60 85 / 87. Fax: (+33) 3 83 65 61 33. E-mail: crpv@chru-nancy.fr of Direction de la Santé. Division de la Pharmacie et des Médicaments. Allée Marconi - Villa Louvigny, L-2120 Luxembourg. Tel.: (+352) 2478 5592. Fax: (+352) 2479 5615. E-mail: pharmacovigilance@ms.etat.lu. Link voor het formulier: <http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmacie-medicaments/index.html>. **Afleveringswijze:** vrij. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** Haleon Belgium. Da Vincilaan 5, B-1930 Zaventem. **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** Voltaren Emulgel Forte 2% aluminium laminaat tube (LDPE/ALU/HDPE/LDPE) (antiblock additive master batch): BE562231. Voltaren Emulgel Forte 2% aluminium laminaat tube (LDPE/ALU/HDPE): BE440422. **DATUM VAN EERSTE VERLENING VAN DE VERGUNNING/HERNIEUWING VAN DE VERGUNNING** Datum van eerste verlening van de vergunning: Voltaren Emulgel Forte aluminium laminaat tube (LDPE / aluminium / HDPE): 13/09/2013. Voltaren Emulgel Forte aluminium laminaat tube (LDPE/Alu/LDPE, HDPE, antiblock additive masterbatch): 28/05/2020. Datum van laatste hernieuwing: 09/07/2021. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** 04/2023.

Een behandeling op maat voor spier- en gewrichtsklachten

Personen met spier- of gewrichtsklachten richten zich vaak in eerste instantie tot de apotheker. Hoe kan men deze patiënten naar de meest adequate behandeling begeleiden? Wat is in het beschikbare aanbod de plaats van geneesmiddelen op basis van planten?

“In principe stel je altijd de WHOAM-vragen”, zegt apr. Dirk Broeckx (Apotheek Broeckx, Antwerpen – stichter/trainer van ‘Prepare for the future’). “Wie heeft het probleem? Hoelang duurt de klacht al? Wat kan de oorzaak zijn? Heb je al andere remedies gebruikt? Gebruik je medicatie voor andere aandoeningen (die interactie zouden kunnen geven)?

Persoonlijk begin ik altijd gewoon met ‘Vertel eens...’, want als de patiënt zelf het verhaal kan doen over zijn klacht, krijg je veel meer informatie en vooral meer context.

Naast leeftijd, locatie (gewricht of spier) en eventuele voorkeur qua galenische vorm, vind ik het belangrijk te weten wat de patiënt al gedaan heeft om het probleem op te lossen. Daardoor kan je niet alleen het onderscheid maken tussen een acuut en een chronisch probleem, je kan ook beter mogelijke alternatieven positioneren.

Ten slotte is het belangrijk te kijken wat er kan gebeuren op het vlak van preventie, want veel spier- en gewrichtspijn is het gevolg van overbelasting. Rust kan helpen, maar tegelijk moet de patiënt regelmatig en soepel blijven bewegen.”

Welke middelen bestaan er voor indicaties zoals verlichting van symptomatische pijn als gevolg van spier- en ligamentletsels, pijn als gevolg van artrose (osteoartritis) of acute rugpijn?

“In onze apotheek stellen wij producten voor op touchscreens. Op het scherm ‘Spier- en Gewrichtspijnen’ bestaat ons standaardaanbod uit:

- Topische NSAID's in crème, gel en pleisters.
- Verwarmende crèmes en gels.
- Gels en crèmes op basis van planten.
- Crèmes of orale formuleringen met homeopathie.
- Orale kurkuma-, chondroïtine- en D-glucosaminepreparaten, magnesium en calcium.
- Hulpmiddelen (kersenpitkussentjes, warmwaterzakken, etc.).

We geven de patiënt een zeer brede keuze, maar wijzen tegelijk op de specifieke eigenschappen van bepaalde opties, zodat de keuze voor hem niet te ingewikkeld wordt ⁽¹⁾.

We starten met topische producten. Naast de gekende merken wijzen we graag op een crème met smeerwortel. Mensen zijn dan soms verwonderd als we bevestigen dat die – wetenschappelijk bewezen – snel en effectief werkt. Bij ernstige pijn combi-



neren we een topisch preparaat met orale analgetica of ontstekingsremmers. **Denk ook aan hulpmiddelen, zoals ijsapplicatie bij acute pijn of warmte bij chronische pijn.”**

Wat is de houding van apothekers ten opzichte van analgetische en anti-inflammatoire crèmes op basis van planten, zoals crème met vloeibaar extract van smeerwortel, versus ‘chemische’ ingrediënten?

“Eerlijk, mijn visie is in de loop van het afgelopen decennium veranderd. De jongste jaren zie ik steeds meer degelijke studies en monografieën over geneesmiddelen gebaseerd op planten, waarin steeds meer bewijzen worden aangehaald. Een crème met vloeibaar extract van smeerwortel, bijvoorbeeld, heeft een aangetoonde werkzaamheid bij pijn bij een enkelverstuiking ^(2,3), bij artrose van de knie ⁽⁴⁾ en bij acute

Afleveringswijze: geneesmiddel
niet op medisch voorschrift

Flexagile 50g: € 11,00

Flexagile 100g: € 18,99

Flexagile 150g: € 26,99

rugpijn (werkzaamheid na 1 uur)⁽⁵⁾. Het extract bevat o.a. allantoïne, dat regeneratief werkt, naast het anti-inflammatoire roze marijnzuur. Ik wil er nog even op wijzen dat de crème met extract van smeerwortel die in de apotheek beschikbaar is, een geregistreerd geneesmiddel is, net omdat het in klinische studies zijn doeltreffendheid bewezen heeft.”

Hoe ziet u de positionering van een geneesmiddel op basis van smeerwortelcrème?

“Een crème met vloeibaar extract van smeerwortel kunnen we (vanaf 12 jaar) aanraden bij de symptomatische behandeling van lokale pijnklachten door spier- en ligamentletsels en bij volwassenen voor sommige gewrichtsgerelateerde pijn in de knie of rugpijn.

Concreet wil dit zeggen: sportblessures waarbij een spier of ligament betrokken is, pijnverlichting bij episodes van milde acute hoge of lage rugpijn en pijnverlichting van milde tot matige pijn ten gevolge van knieartrose. Adviseer de patiënt het product (twee- tot driemaal per dag) steeds drie tot vijf minuten in te masseren. Dat verhoogt de resorptie via een betere doorbloeding en ontspant de spieren.

Het stukje verantwoordelijkheid dat de patiënt zodoende krijgt, verhoogt de betrokkenheid bij de behandeling, en daardoor de therapietrouw.

Een preparaat op basis van natuurlijke substanties dat zijn werkzaamheid be-

wezen heeft voor lokale pijnverlichting, is uiteraard een interessante optie voor alle patiënten die nevenwerkingen van NSAID's willen vermijden. Een in-vitro-studie heeft aangetoond dat smeerwortel extract een remmend effect heeft op COX-2, niet op COX-1, die de synthese van prostaglandinen bevordert en zodoende het maagslijmvlies beschermt⁽⁶⁾.

Wij raden een crème met extract van smeerwortel zeker aan wanneer iemand al een tijd klassieke NSAID's heeft gebruikt en een alternatief wil. Een andere doelgroep zijn patiënten die maagbeschermers nemen of maaglast of reflux hebben, naast oudere patiënten (zeker 75+), bij wie de risico's verbonden aan het gebruik van NSAID's hoger liggen. Ten slotte zijn er patiënten die sowieso kiezen voor een natuurlijke aanpak.”

Artrose van de knie is meestal pijn die aanhoudt. Hoe zou u zich voor deze patiënten een langdurige behandeling met extract van smeerwortel voorstellen?

“In de meeste gevallen mikken we op een relatief korte behandeling, maximaal enkele weken. Maar ontstoken pezen veroorzaken soms maandenlang pijn. Dan moet je denken aan een totaalaanpak en meer uitgebreide adviezen. Soms beginnen we met de pijn te leren 'scoren' bv. op een schaal van 1 tot 10. Al naargelang de intensiteit kan je dan een bepaald medicatieschema voorstellen, met een afwisseling van een (aangepaste) dosis van orale pijn-

en/of ontstekingsremmers, gecombineerd met een keuze van gels of crèmes.

Daarbij raden we aan om een topisch geneesmiddel op plantaardige basis – zoals een crème met extract van smeerwortel – af te wisselen met topische NSAID's, bijvoorbeeld week-om-week. Dat verkleint de kans op nevenwerkingen, die in het algemeen voor de crème met smeerwortel extract gelukkig zeldzaam zijn. Persisteert het probleem, dan moeten we doorverwijzen naar de huisarts of specialist.” ➕

Lees ook het interview van dr. Jacquemin hierover in de Artsenkrant van 17 mei.

Referenties:

- (1) Book: The Paradox of Choice (Why more is less), Barry Schwartz – Blog Dirk Broeckx 2011 https://de7de.be/index.asp?structure_record=99&web_language=NL&web_sitenamen=DE7DE&NEWSITEMS_DETAIL=1&NEWSITEMS_RECORD=1944&INTRO_OK=INTRO_OK
- (2) Koll R et al. Efficacy and tolerance of a comfrey root extract (Extr. Rad. Symphyti) in the treatment of ankle distortions: results of a multicenter, randomized, placebo-controlled, double-blind study. *Phytomedicine*. 2004 Sep;11(6):470-7
- (3) Predel HG et al. Efficacy of a Comfrey root extract ointment in comparison to a Diclofenac gel in the treatment of ankle distortions: Results of an observer-blind, randomized, multicenter study. *Phytomedicine*. 2005 Nov;12(10):707-14.
- (4) Grube B et al. Efficacy of a comfrey root (Symphyti offic. radix) extract ointment in the treatment of patients with painful osteoarthritis of the knee: Results of a double-blind, randomised, bicenter, placebo-controlled trial. *Phytomedicine*. 2007 Jan;14(1):2-10.
- (5) Giannetti BM et al. Efficacy and safety of comfrey root extract ointment in the treatment of acute upper or lower back pain: results of a double-blind, randomised, placebo controlled, multicenter trial. *Br J Sports Med*. 2010 Jul;44(9):637-41.
- (6) Simon LS. Role and regulation of cyclooxygenase-2 during inflammation. *Am J Med*. 1999 May 31;106(5B):37S-42S

Flexagile®

SAMENVATTING VAN DE PRODUCTKENMERKEN.

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Flexagile crème

KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:

Flexagile crème bevat 35,0 g gezuiverd vloeibaar ethanologisch 60% (V/V) extract van smeerwortel (*Symphytum officinale* L.) [1:2], per 100 g crème.

FARMACEUTISCHE VORM: Crème. Beige, zachte crème met kenmerkende geur.

THERAPEUTISCHE INDICATIES: Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar:

Flexagile crème wordt gebruikt voor de symptomatische verlichting van milde tot matige lokale pijn als gevolg van spier- en ligamentletsels, bv. sportletsels. **Volwassenen:** Symptomatische verlichting van lichte tot matige lokale pijn door osteoartritis van de knie. Symptomatische verlichting van acute lichte hoge of lage rugpijn.

DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:

Cutaan gebruik voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Tenzij anders voorgeschreven, afhankelijk van de grootte van de te behandelen lichaamsoppervlakte en de ernst van de symptomen, 2 tot 6 cm crème, twee tot drie keer per dag aanbrengen. Flexagile crème aanbrengen op de te behandelen lichaamszone en zorgvuldig masseren tot de crème volledig is opgenomen. Een crèmeverband kan worden aangebracht in geval van ernstigere klachten. Hiervoor eenmaal per dag 10 – 20 g crème aanbrengen en afdekken met een geschikt verband. De crème blijven aanbrengen totdat de symptomen verdwijnen of volgens het advies van uw arts. Gebruik Flexagile crème niet langer dan 1 maand. Er zijn geen gegevens over de veiligheid en werkzaamheid van Flexagile voor langdurig gebruik. **Pediatrische populatie:** De veiligheid en werkzaamheid bij kinderen jonger dan 12 jaar werden nog niet vastgesteld. Er zijn slechts beperkte gegevens beschikbaar. Tenzij anders voorgeschreven, is de dosering voor kinderen vanaf 12 jaar dezelfde als voor volwassenen.

CONTRA-INDICATIES: Overgevoeligheid voor smeerwortel, parabenen, voor de werkzame stoffen of voor één van de hulpstoffen.

BIJWERKINGEN: Uit klinische onderzoeksgegevens blijkt dat bijwerkingen niet vaak werden gemeld en de gegevens zijn gebaseerd op een geringe blootstelling. Daarom vermeldt de lijst hieronder de voorvallen gemeld na het in de handel brengen, op basis van de therapeutische/aanbevo-

len dosis en waarvan beschouwd wordt dat ze toe te schrijven zijn aan het geneesmiddel. Aangezien de meeste bijwerkingen gebaseerd zijn op spontane meldingen na het in de handel brengen, is een precieze schatting van de frequentie niet mogelijk. De hulpstoffen kunnen gelokaliseerde huidreacties veroorzaken. Zoals met alle topische geneesmiddelen, kan het gebruik van de crème overgevoeligheidsreacties teweegbrengen. Overgevoeligheidsreacties kunnen huidreacties op de toepassingsplaats zijn. In zeldzame gevallen kunnen ook systemische overgevoeligheidsreacties optreden. De bijwerkingen worden hieronder opgesomd per systeem/orgaanklasse: **Immuunsysteemaandoeningen:** - Systemische overgevoeligheidsreacties van de huid (niet beperkt tot de toepassingsplaats), het maag-darmstelsel, de ogen of het ademhalingsstelsel. - Overgevoeligheidsreacties op de toepassingsplaats. **Huid- en onderhuidaandoeningen:** - Contactdermatitis, pijn, eczeem, jeuk, uitslag, branderig gevoel op de huid, erytheem. Een dokter moet geraadpleegd worden in ernstige gevallen. Melding van vermoedelijke bijwerkingen Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het nationale meldsysteem: België Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten Website: www.fagg.be e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be

HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN: P&G Health Belgium BV/SRL Temselaan 100, 1853 Strombeek-Bever.

NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN: BE375961. **AFLEVERING:** Vrije aflevering.

DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST: Datum van laatste herziening van de SKP: 12/2018

Datum van goedkeuring van de SKP: 02/2019

Flexagile®

Flexagile 50g : € 11,00

Flexagile 100g : € 18,99

Flexagile 150g : € 26,99

Jouw **eerstelijns oplossing** voor **lokale pijnverlichting**¹

Hoewel orale of lokale niet-steroïdale anti-inflammatoire ontstekingsremmers (**NSAID's**) vaak worden aanbevolen, zijn ze niet **geschikt voor iedereen en kunnen ze soms bijwerkingen veroorzaken** zoals maagbloedingen of maagzweren bij herhaaldelijk of langdurig gebruik². Het risico op deze bijwerkingen neemt toe met de leeftijd³.

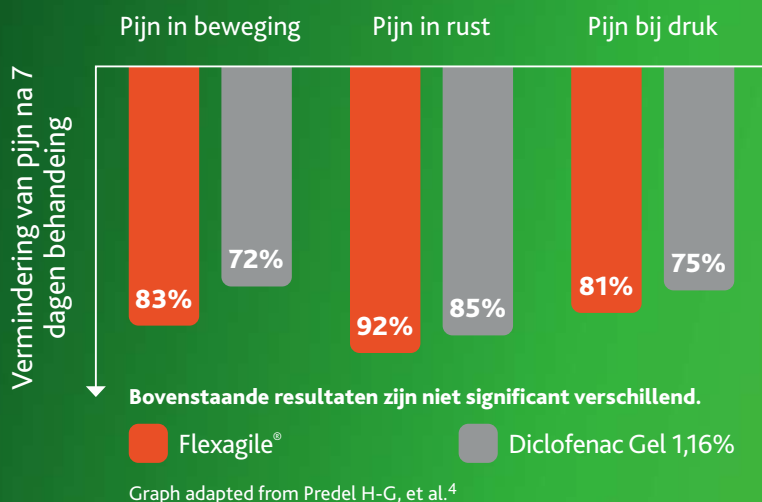
**Flexagile, met de kracht
van smeerwortel voor**

**spierpijn, gewrichtspijn &
acute rugpijn**¹



**Flexagile is werkzaam tegen verschillende soorten
lokale pijn¹ en wordt goed verdragen door het lichaam.**

**Klinisch bewezen even effectief voor pijnverlichting
als diclofenac diethylamine⁴**



**Geen inhibitie van COX-1⁵;
behoud van de maag-
beschermende werking⁶**

COX-1 speelt een belangrijke rol in de bescherming van het maagslijmvlies door prostaglandineproductie, die het maagslijmvlies helpt beschermen⁶

**Combineerbaar met
andere medicijnen⁷**

Zoals orale NSAIDs en paracetamol

1. SKP 01/02/2019

2. Ghilichloo I, Gerriets V. Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs). 2022 May 19. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan.

3. Wongrakpanich S, Wongrakpanich A, Melhado K, Rangaswami J. A Comprehensive Review of Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug Use in The Elderly. Aging Dis. 2018;9(1):143-150.

4. As tested for Ankle sprain pain reduction in a clinical study in comparison to Diethylamine Diclofenac Gel – Predel H-G et al. Phytomedicine 2005;12:707-14.

5. Seigner J et al(2019) A Symphytum officinale Root Extract Exerts Anti-inflammatory Properties by Affecting Two Distinct Steps of NF-KB Signaling. Front. Pharmacol. 10:289.

6. Simon LS. Role and regulation of cyclooxygenase-2 during inflammation. Am J Med. 1999 May 31;106(5B):37S-42S. doi: 10.1016/s0002-9343(99)00115-1. PMID: 10390126.

7. SKP Flexagile 02/2019: 4.5 interacties met andere geneesmiddelen en andere vormen van interactie. Geen onderzoek naar interacties uitgevoerd.

Roep voedselverspilling een HALT toe

Volgens de cijfers van de FAO (Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties) staat België op de tweede plaats wat betreft voedselverspilling in Europa, net na Nederland. We moeten dus dringend actie ondernemen om die verkwisting terug te dringen, ter bescherming van het milieu maar ook van onze eigen portemonnee!

DOOR NATHALIE DUMONT

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Het gezegde is bekend, maar het komt erop aan om dit ook dagelijks toe te passen in het beheer van onze koelkast en 'anti-afval'-principes te propageren, om zo de gezondheid van de planeet te verbeteren en... die van onszelf. Want er is geen twijfel meer mogelijk: we moeten spaarzaam zijn met onze natuurlijke hulpbronnen (bodem, water, enz.) als we willen overleven. Dus waarom te veel voedsel blijven produceren en onredelijk veel kopen, als in de ontwikkelde landen meer dan een derde daarvan wordt verspild... terwijl er hongersnood heerst in andere delen van de wereld?

Plan één keer per week een 'restjesavond' of hergebruik het voedsel in de koelkast en laat je fantasie de vrije loop!

WAT ZIJN DE REDENEN VOOR DEZE VERKWISTING?

Er zijn veel redenen waarom voedsel wordt verspild, maar de meeste zijn eenvoudig te verhelpen. Voedsel weggooiën kunt u zo bestrijden:

1. Vermijd om te grote maaltijden te bereiden (om restjes te voorkomen).
2. Ruim uw koelkast goed op voor een optimaal beheer van het voedsel en de houdbaarheidsdata.
3. Koop verse producten en bewaar ze in goede condities (vermijd om ze in een overvolle koelkast te proppen).
4. Koop alleen het voedsel dat u nodig heeft voor de bereiding van de geplande maaltijden voor de week (maak een boodschappenlijstje).
5. Vermijd het kopen van voedsel in aanbieding of van zaken die u niet lekker vindt en niet zal opeten.
6. Koop in bulk om de hoeveelheden beter te kunnen inschatten. 

Plan één keer per week een 'restjesavond' of hergebruik het voedsel in de koelkast en laat je fantasie de vrije loop!

Welk voedsel wordt het meest weggegooid?

- Restjes van maaltijden
- Brood en gebak
- Groenten
- Fruit
- Sauzen, oliën en vetten
- Vlees en vleeswaren
- Aardappelen
- Zuivelproducten

Wat was trouwens het laatste voedingsmiddel dat u deze week in de vuilnisbak hebt gegooid?

Voedselverspilling in beeld

De preventie van voedselverspilling en de valorisatie van voedselreststromen zijn een belangrijke doelstelling op Europees en Belgisch niveau. Maar hoe staan we ervoor?

Voedselverspilling in België kg/inwoner/jaar

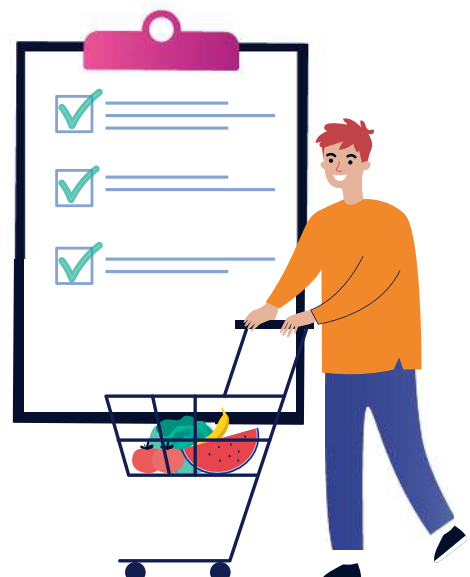
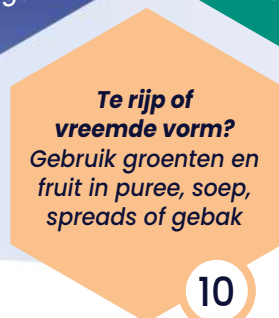


Grotendeels brood, groenten en fruit, bereide gerechten en sausen.



10 tips om verspilling thuis slimmer af te zijn

Meer dan 28%
van de voedselverliezen
vindt thuis plaats!



Referentie: Vlaamse Overheid (OVAM), Monitor Voedselverlies (2020), mei 2022.
<https://www.voedselverlies.be/monitor>

Onze zomerse tips tegen verspilling



1. Gooi bedorven fruit niet weg => maak er huisgemaakte compote of confituur van.
 2. Vergeet niet om bij warm weer kleinere porties te voorzien, want dan heeft u minder eetlust.
 3. Kijk tien dagen voor uw vertrek op vakantie de koelkast na, om niets weg te hoeven gooien.
 4. Wees niet te streng voor verlepte of overrijpe groenten, maak er sauzen of tapenades van met verse kruiden. Ze zijn perfect als aperitief of bij de barbecue (tomaten, salades, wortelen, bonen, ...).
 5. Bevochtig droog brood met een beetje water en leg het ongeveer tien minuten in de oven. Het smaakt heerlijk!
- Een fijne zomer ☺

**FORTÉ PHARMA**
LABORATOIRES

**AFSLANKINGSINNOVATIE
2024**

XTRASLIM CHRONO

SIGNIFICANTE RESULTATEN VANAF 15 DAGEN*

WETENSCHAPPELIJK GETEST ACTIEF BESTANDDEEL: OXY-288*



INOVOATION/ INNOVATIE

ACTIF TESTE SCIENTIFIQUEMENT: OXY-288®
WETENSCHAPPELIJK GETEST ACTIEF BESTANDDEEL: OXY-288®

RÉSULTATS SIGNIFICATIFS DÈS 15 JOURS*
SIGNIFICANTE RESULTATEN VANAF 15 DAGEN*

ACTION COMPLETE/VOLLEDIG PROGRAMMA:

- Bloot-graafst-Verterbrander
- Capitain® Binder
- Desman®
- Coupe-faïen-Lactoseminder

90 granules/capsules
Programme de 15 jours
15-dagen-programme

BENT U OP ZOEK NAAR EEN DOELTREFFENDE EN COMPLETE OPLOSSING OM U TE HELPEN GEWICHT TE VERLIEZEN⁽¹⁾ MET SNEL ZICHTBARE RESULTATEN*?

De Laboratoires Forté Pharma hebben XtraSlim CHRONO ontwikkeld. De complete en innoverende formule beschikt over een wetenschappelijk getest complex* dat significatieve resultaten heeft aangetoond vanaf 15 dagen. Ze wordt versterkt door 9 aanvullende ingrediënten.

Voor een optimaal resultaat is het aan te raden uw afslankingsprogramma met XtraSlim CHRONO DETOX SLANKHEID te beginnen, alvorens verder te gaan met XtraSlim CHRONO.



WOMAN 45+

**PERTE DE POIDS
GEWICHTSVERLIES**

15 JOURS

*Gerandomiserende dubbelblinde wetenschappelijke studie OXY-288 versus placebo, 60 testpersonen, 30 dagen.
OXY-288 : Complex van actieve bestanddelen aanwezig in de formule van XTRASLIM CHRONO & XTRASLIM CHRONO WOMAN 45+. ⁽¹⁾Vlierbes draagt bij tot gewichtsverlies als aanvulling op dieetmaatregelen.
Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze.

Pijnbestrijding: complementaire benaderingen winnen aan populariteit

Onconventionele praktijken zoals yoga, meditatie en acupunctuur kunnen bijzonder aantrekkelijk zijn voor patiënten die op zoek zijn naar natuurlijke, niet-invasieve benaderingen om hun gezondheid te verbeteren en hun pijn te verlichten.

DOOR MARIE DIEZ



Uit een onderzoek in de VS, in een context waar chronische pijn steeds meer voorkomt en een opioïden crisis woedt, blijkt dat het aantal patiënten dat complementaire gezondheidstherapieën gebruikt bijna verdubbeld is in twintig jaar tijd.

De populariteit van deze praktijken zette onderzoekers van het *National Center for Complementary and Integrative Health* (NCCIH)⁽¹⁾ ertoe aan om het gebruik ervan doorheen de jaren te bestuderen, en meer specifiek voor wat betreft pijnbestrijding. Ze baseerden zich daarvoor op de data van de nationale gezondheidsenquête (*National Health Interview Survey*) van 2002, 2012 en 2022, met telkens een sprong van tien jaar, om zo de frequentie en de motieven voor het gebruik van zeven complementaire benaderingen te beoordelen: yoga, meditatie, massage, chiropraxie, acupunctuur, natuurgeneeskunde en progressieve en/of beeldgeleide spierontspanning.

DE RESULTATEN

Om welke reden dan ook, feit is dat het gebruik van deze complementaire benaderingen in twintig jaar tijd aanzienlijk is toegenomen: van 19,2% in 2002 naar 36,7% in 2022. Voor meditatie bijvoor-

beeld ging dat cijfer van ongeveer 7% omhoog naar 17%, voor yoga van 5% naar 15%, voor chiropraxie van 7% naar 11% en voor massagetherapie van 5% naar 11%.

De auteurs stelden vast dat meditatie nu de meest verspreide praktijk is en dat yoga de grootste stijging heeft gekend, een verdriedubbing. “Het is interessant dat het gebruik van acupunctuur tussen 2002 en 2022 steeg van 1,0% naar 2,2%, parallel met de verhoging van de verzekeringsdekking, die de toegang tot deze dienst heeft verbreed”, poneren Richard Nahin et al, de auteurs van het onderzoek.⁽²⁾

Ook het percentage van patiënten dat gebruikmaakt van deze alternatieve behandelingen en bevestigt dit te doen om pijn te beheersen, is aanzienlijk gestegen: van 42,3% in 2002 tot 49,2% in 2022. En van hen die in 2022 hun heil zochten in chiropraxie, deed 85% dat voor pijnbestrijding. Hetzelfde geldt ook voor ongeveer 50% van de patiënten van massagetherapie of natuurgeneeskunde en voor ongeveer één derde van wie yoga beoefende.

Ook hier, als therapie voor pijnbestrijding, kende yoga de sterkste groei: van 11,4% in 2002 naar 28,8% in 2022. Chiropraxie blijft wel de meest gebruikte methode om pijn te verlichten.



 Orde der Apothekers
Ordre des Pharmaciens

**Orde biedt
luisterend oor
voor apothekers
in nood**

Voor meer info,
scan: QR code



E-mail:
info@apothekersinnood.be

 **Gratis nummer:**
0800 12 722
(werkdagen van 9u tot 17u)

WAAROM ZO'N SUCCES?

De toename in het gebruik van deze complementaire gezondheidsbenaderingen, die samenvalt met de toename in de prevalentie van pijn in de Verenigde Staten, kan te wijten zijn aan verschillende factoren, zoals de klinische onderzoeken die zijn verricht, de integratie van bewijs in klinische aanbevelingen en de betere verzekeringsdekking.

“Voorheen werden de veiligheid en werkzaamheid van veel van deze gezondheidsbenaderingen niet onderworpen aan strenge klinische onderzoeken. Maar in de afgelopen twintig jaar is er steeds meer bewijs gekomen ter ondersteuning van de aanname dat deze benaderingen veilig en werkzaam zijn ter bestrijding van pijn”, aldus de onderzoekers. Dit geldt zowel voor acupunctuur, als voor progressieve en/of beeldgestuurde spierontspanning, massage, natuurgeneeskunde en yoga, en door deze nieuwe inzichten is het gebruik van deze methoden overeenkomstig toegenomen.

Een andere belangrijke factor is dat complementaire benaderingen steeds vaker worden opgenomen in richtlijnen voor beste praktijken in het beheer van pijnbestrijding, deels als alternatief voor het gebruik van opioïden. En vergeet ook niet de verbetering van de verzekeringsdekking voor bepaalde benaderingen, zoals het geval was voor acupunctuur tussen 2002 en 2022. “Doorheen de onderzochte periode werd het meest een beroep gedaan op chiropractische zorg, maar het is ook zo dat deze praktijk altijd op de hoogste niveaus van verzekeringsdekking heeft kunnen rekenen”, merken ze op.

Tenslotte kan “de groeiende populariteit van complementaire benaderingen ook een teken zijn van een evolutie naar een bredere beweging in de richting

van een integratieve geneeskunde, die een holistische benadering van genezing en welzijn vooropstelt door middel van spirituele, emotionele, mentale, omgevings- en fysieke middelen. Yoga bijvoorbeeld kan emotioneel en spiritueel leed behandelen op een manier die standaard gezondheidszorgpraktijken, die zich vaak concentreren op het verlichten van fysieke pijn, niet zouden kunnen”, merken ze op.

IN DE HUID VAN DE PATIËNT

“Artsen die zorgen voor patiënten die chronische pijn lijden, zouden eraan moeten denken om bepaalde complementaire gezondheidsbehandelingen aan te bevelen in het kader van een multimodale pijnbestrijding”, zo concluderen deze Amerikaanse onderzoekers.

“Dokters moeten er zich van bewust zijn dat patiënten deze complementaire benaderingen voor algemene gezondheid en specifieke pijnbestrijding steeds meer gebruiken en accepteren”, aldus dr. Thomas Schwenk in een editoriaal in NEJM.⁽³⁾ “Inzicht in deze trends kan artsen helpen om met hun patiënten het gebruik van complementaire benaderingen te bespreken en hen daarin te begeleiden, en op die manier geïnformeerde, veilige en geïntegreerde gezondheidszorgstrategieën te garanderen. Deze resultaten tonen aan dat het noodzakelijk is om bij onze patiënten navraag te doen naar hun gebruik van deze benaderingen, om zo een volledig beeld te krijgen van hoe zij met hun pijn omgaan. We moeten daarnaast ook klaar zijn om vragen te beantwoorden over de effectiviteit van deze benaderingen van pijnbestrijding.”

Ook in België merken we een hernieuwde belangstelling voor deze benaderingen op. Steeds meer ziekenhui-

zen stellen zich open voor niet-conventionele praktijken zoals acupunctuur, yoga en mindfulnessmeditatie ... die geïntegreerd worden in de multidisciplinaire zorg. En hoewel deze alternatieve benaderingen niet erkend worden door het Riziv, worden sommigen al gedeeltelijk terugbetaald via de aanvullende verzekering van de mutualiteiten.

1. JAMA. 2024;331(7):613-615.

2. NCCIH, 25 januari 2024.

3. NEJM, 30 januari 2024.



Laat je inspireren tijdens Wegwijs in Investeren met een keynote van **Paul D'Hoore**. Maak nadien ook kennis met verschillende aanbieders uit de investsector en stel hen al je vragen.

Schrijf je snel in want het aantal plaatsen is beperkt.

- 21 mei in Roeselare
- 22 mei in Gent
- 23 mei in Leuven



Met
Paul
D'Hoore



Meer info of inschrijven?
Ga naar **wegwijsininvesteren.be**

de Zondag



Thema in de schijnwerpers in mei



MULTIPLE SCLEROSE: 28 MEI

Elk jaar, op de laatste woensdag van mei, is het Wereld MS-Dag. Het is de gelegenheid om meer te weten te komen over ontwikkelingen in het onderzoek en de behandelingen voor deze ziekte, die wereldwijd 2,5 miljoen mensen treft. Een team van neurologen en neurobiologen van de Universiteit van North Carolina (VS) heeft een ontdekking gedaan die het mogelijk moet maken om de ziekte op te sporen, jaren voordat de eerste symptomen verschijnen, dankzij een specifieke diagnostische marker: de aanwezigheid van een unieke 'handtekening' van autoantilichamen. Door

naar deze handtekening te zoeken, zou de ziekte bij patiënten met een hoog risico kunnen worden opgespoord vóórdat de symptomen verschijnen.

Meer informatie: Nature Medicine 19 april, 2024 DOI: 10.1038/s41591-024-02938-3 An autoantibody signature predictive for multiple sclerosis.

Veinofytol[®]

maagsapresistente tabletten

Een geneesmiddel net zo effectief als steunkousen¹

na 12 weken

De voordeligste prijs voor de patiënt

0,57 € / dag²

42 tabletten : 14,90 €
CNK 4122-214

98 tabletten : 27,80 €
CNK 4122-222

BEHANDELING VAN CHRONISCHE VENEUZE INSUFFICIËNTIE

- Verhoogt de veneuze tonus
- Vermindert oedeem en pijn



NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : VEINOFYTOL maagsapresistente tabletten • **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING :** Iedere tablet bevat 192 mg - 258 mg droogextract van *Aesculus hippocastanum* L., semen (paardekastanje) wat overeenkomt met een hoeveelheid van 21 mg triterpeen- glycosiden, uitgedrukt in protoaescigenine. • **FARMACEUTISCHE VORM :** Maagsapresistente tablet. Rode, biconvexe, langwerpige tabletten van 18 x 8 mm. • **KLINISCHE GEGEVENS :** **Therapeutische indicaties :** Kruidengeneesmiddel dat wordt bij volwassenen gebruikt bij de behandeling van chronische veneuze insufficiëntie, die gekenmerkt wordt door gezwollen benen, spataders, een gevoel van zwaarte, pijn, vermoeidheid, jeuk, spanning en krampen in de kuit. • **Dosering en wijze van toediening :** **Eén tablet twee maal per dag.** Er zijn geen relevante indicaties bij kinderen onder de 12 jaar. Gebruik bij adolescenten jonger dan 18 jaar wordt niet aanbevolen. Een behandelings- duur van minstens 4 weken is nodig vooraleer een positief effect kan waargenomen worden. Bij verlengd gebruik moet de behandeling met tussenpozen geëvalueerd worden door een arts. De tabletten dienen in hun geheel, zonder stuk te bijten, met een glas water te worden ingenomen. • **Contra-indicaties :** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. • **Bijwerkingen :** Gastro-intestinale stoornissen, hoofdpijn, duizeligheid, jeuk en allergische reacties werden beschreven. De frequentie is niet bekend. • **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN :** Tilman n.v., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, België. • **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN :** België : BE545342 • Luxemburg : 2024030079 • 0958111 : 42 tab • 0958125 : 98 tab • **AFLEVERINGS- WIJZE :** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. • **DATUM VAN GOEDKEURING VAN DE TEKST :** 03/2024.



¹Diehm C, Trampisch HJ, Lange S, Schmidt C. Comparison of leg compression stocking and oral horse-chestnut seed extract therapy in patients with chronic venous insufficiency. LANCET. 1996;347(8997):292-4. • ²Berekend op basis van de indicatieve prijs van 27,80 € voor een doos van 98 tabletten

VEINO/24/PR/001 NL Maart 2024

Hoe het vertrouwen van de digitale jeugd winnen?

Generatie Z (17-25 jaar) heeft haar eigen kijk op de wereld.
Hoe kunnen we met deze jongeren samenwerken en hun vertrouwen winnen?
Antropoloog en socioloog Elisabeth Soulié reikt een aantal sleutels aan.

DOOR MARTINE VERNONNE



Hoe bent u geïnteresseerd geraakt in generatie Z?

Elisabeth Soulié: Ik werk al zo'n vijftien jaar als coach met jongeren, vooral dan met generatie Y (geboren tussen 1980 en 1995). Met de komst van generatie Z realiseerde ik me dat de manier waarop deze jongeren in de wereld staan heel anders is en ik wilde begrijpen waarom. Dus ben ik opnieuw sociale wetenschappen gaan studeren en maakte ik een proefschrift, dat uitmondde in een boek met de titel *La génération Z aux rayons X*.*

Dit onderzoek bevestigde mijn intuïtie van een generatiewissel, een andere manier van denken over tijd en ruimte. Deze verandering hangt samen met het feit dat de jongeren van deze generatie de predigitale wereld nooit hebben gekend: hun opvattingen zijn gevormd in, door en met de digitale cultuur.

Hoe kijken ze naar tijd en ruimte?

Deze digitale breuk is antropologisch, het is een verandering in de manier van leven op deze wereld. De digitale technologie heeft het begrip tijd afgeschaft.

Deze generatie leeft niet langer in 'Chronos', fysieke, lineaire tijd, maar in 'Kairos', d.w.z. het huidige moment, de onmiddellijkheid, zonder uitstel van genot. Deze jongeren projecteren zichzelf niet in de toekomst. Het begrip carrière bestaat dus niet voor hen. Hun traject van professionele ervaringen is veelzijdig en gevarieerd, waarbij ze last-minute keuzes maken op basis van relationele kansen.

Waar zijn ze naar op zoek in het professionele leven?

De notie van het collectief is erg belangrijk en hangt samen met de manier hoe dit digitaal vorm heeft gekregen. Deze generatie is geboren met de cultuur van sociale netwerken. De relationele concentratie creëert een gemeenschap, een stam die een passie of een gemeenschappelijk belang deelt. Maar zo'n sociale groep is ook vluchtig, open, integratief (ik kom, ik ga), ...

Generatie Z behoort tot meerdere gemeenschappen en heeft een hekel aan alleen zijn. We stappen van de notie van autonomie en verantwoordelijk-



heid over naar medeverantwoordelijkheid, samenwerking... Er is een aan-drang om collectief te leven. Samen zijn geeft het gevoel sterker te staan, om zo beter om te gaan met de complexiteit van de wereld.

Welke rol spelen de zorgberoepen in hun zoektocht naar zingeving?

Voordat we hierop ingaan, moeten we beseffen dat deze generatie nomadisch is. Ze laat zich niet beperken tot één

woonplaats, één beroep, één identiteit... Ze speelt met meervoudige identiteiten, zowel op persoonlijk, digitaal als professioneel vlak. Deze jongeren leven in de ethiek van de mogelijkheden. Alles is mogelijk, want ik kan mijn identiteiten, mijn taken voortdurend herconfigureren...

Zelfs als ze besluiten geneeskunde te gaan studeren, kunnen ze hun studie onderbreken of van richting verander-

ren als ze arts zijn. Het lijkt paradoxaal dat ze op zoek zijn naar zingeving, maar hun interesse in zorgberoepen, waarmee ze nuttig werk verrichten, niet kunnen vasthouden. Maar dat is zo omwille van alles wat we al opnoemen en omdat het begrip zingeving voor generatie Z voortkomt uit het ervaren van gevoelens. Ze hebben een interne, subjectieve indicator, hun welzijnsindex: hoe voel ik me hier, nu, met

mezelf, de anderen en het ecosysteem. Ze sturen voortdurend bij in functie van die welzijnsindex en als die uit balans raakt gaan ze elders zoeken, met deze ethiek van mogelijkheden.

Hoe kunnen bedrijven hen dan aantrekken en vasthouden?

Net door zorg en zingeving. In de zorg is er de notie van 'care': ik draag zorg voor het ecosysteem en hoe zorgt het systeem voor mij? Dit is een extreem emotionele generatie, want op sociale netwerken reageert ze onmiddellijk op nieuwe content via emoticons. Deze jongeren krijgen voortdurend feedback op wat ze doen en zeggen...

Ze zien zichzelf in de eerste plaats als een persoon in plaats van een individu. Maar een persoon verbonden met anderen; ze worden in hun bestaan bevestigd door anderen. Dus om een bedrijf voor hen aantrekkelijk te maken, moet men de voorwaarden scheppen voor hun ontwikkeling, hen laten weten dat er welwillendheid, empathie en liefde is. En men moet hen voortdurend feedback geven, banden smeden, samenwerken...

Dus die notie van zingeving is fundamenteel?

Ja, de jongeren van generatie Z voelen zich goed als de relaties goed zijn, als er met hen rekening wordt gehouden en ze naar waarde worden geschat door anderen en door de manager. Ze hechten veel belang aan gerespecteerd en gezien worden, als toevoegde waarde aan het collectief, anders daalt hun welzijnsindex. Loyaliteit werkt enkel met het oog op dit welzijn.

Dit vereist een serieuze aanpassing wat betreft HR!

Precies. Zelfs de term 'human resources' past niet langer, want deze generatie legt verbanden tussen de uitputting van de natuurlijke 'resources' en van menselijke 'resources' (burn-out). Ze zien zichzelf niet als hulpbron, maar als toegevoegde waarde. We zouden eerder moeten praten over 'menselijke relaties'.

Welk advies heeft u om generatie Z beter te vatten?

Probeer de wereld door hun bril te zien, leer hen begrijpen om te weten hoe u met hen moet praten, stop met

communiceren maar ga in dialoog. Vanuit bedrijfsoogpunt zal elk ecosysteem zijn eigen antwoorden moeten vinden (flexibiliteit,...). Op het vlak van HR zijn er enkele quick wins, bijvoorbeeld geen maandenlange aanwervingsprocedures organiseren, maar juist voortdurend contact houden en het proces verkorten. Het eerste HR-contact is fundamenteel: deze jonge mensen moeten meteen voelen dat er rekening met hen wordt gehouden. Verticale hiërarchie is voorbij, we zitten nu in een systeem van gelijken: "degene die gezag over mij heeft, is degene die ervaring heeft en die deelt, die informatie laat circuleren en collectieve intelligentie mogelijk maakt".

Dit is een nieuwe manier van rekruteren en managen, en alles draait om verbintenissen die zingeving creëren.

III * La génération Z aux rayons X, É. Soulié, Les éditions du Cerf.

Flexofytol[®] FORTE

Gewrichten, spieren & pezen¹ :

EIS HET BESTE !

Klinisch onderzochte synergie van actieve bestanddelen²

Uitstekende tolerantie

Flexofytol[®] FORTE
1 tot 2 l / dag
GEWRIGHTEN, SPIEREN & PEZEN³

EXCLUSIEVE formulering
Curcumine
Boswellia serrata
Vitamine D

Tilman

84 capsules

MADE IN BELGIUM

www.flexofytol.be

¹Kurkuma extract draagt bij tot het behoud van flexibiliteit en soepelheid van gewrichten en pezen. Boswellia extract draagt bij tot de soepelheid van de gewrichten. Vitamine D draagt bij tot de instandhouding. * Sanchez et al. Front. Pharmacol, 11 August 2022 Volume 13 Article 931914 • ²IQVIA OTC Jointcare systemic nov 2023

Tilman

Een collectie met karakter

De collecties over de geschiedenis van de apotheek in Parijs zijn ondergebracht in twee fraaie gebouwen in typische Second Empirestijl. Ze getuigen over de oorsprong van het beroep, wat veel meer inhoudt dan enkel poeders in kleine dosissen.

DOOR BERNARD ROISIN

Het hoofdkwartier van de 'Ordre national des pharmaciens de France' is gehuisvest in twee herenhuizen uit het einde van de 19de eeuw, vlakbij het Parc Monceau in Parijs. Het huis met nummer zes aan de Avenue Ruysdaël werd in 1867 gebouwd door Eugène Jouet. Het is een gebouw in natuursteen in de stijl van de 18de eeuw, zoals blijkt uit de beeldhouwde mascarons boven de ramen en boven de grote koetspoort. Binnen leidt een mooie neogotische trap naar drie aangrenzende ontvangstruimtes, die een mooi uitzicht bieden op het Parc Monceau.

Het herenhuis met het nummer vier kent een geschiedenis die nauw verbonden is met de familie Menier, een grote familie van chocolatiers, maar ook apothekers. In 1879 kwam het pand in handen van Gaston Menier, de kleinzoon van de chocolademaker met dezelfde naam. Maar het was grootvader Jean-Antoine Brutus Menier die als Parijse drogist het familiefortuin creëerde. Sindsdien werd de naam Menier geassocieerd met chocolade, een product dat gebruikt werd voor zijn geneeskrachtige, opwekkende en antidepressieve eigenschappen, of gewoon als excipiëns.

Gaston Menier verkocht het herenhuis in 1892 en in 1952 wist de nog jonge 'Ordre national des pharmaciens' het pand te verwerven. Tijdens de jaren



1970 nam de organisatie ook zijn intrek in het aanpalende gebouw. De orde werd in 1945 opgericht en al snel wilde men de geschiedenis van het beroep in kaart brengen door een groot aantal documenten te verzamelen die voor iedereen toegankelijk zijn.

Vandaag tellen de collecties meer dan 5.000 oude en hedendaagse boeken, meer dan 2.000 prenten en tekeningen, bijna 11.000 reclamebeelden en advertenties, en ongeveer 2.500 voorwerpen en apparatuur. Ze worden sinds 2014 beheerd door een daarvoor opgerichte stichting.

Enkele opmerkelijke stukken in deze collectie:

DE ESCULAAP VAN SALVADOR DALI

In 1982 gaf Salvador Dali zijn interpretatie van de esculaap van de artsen en die van de apothekers, een bekend symbool van het beroep. Sinds de 19de eeuw vond het gebruik van de esculaap als embleem van de farmacie algemene ingang. Daarvoor was het meer gebruikelijk om als oorsprong van de farmaceutische wetenschap naar de drie natuurrijken te verwijzen.



Het talent van Dali lag in het combineren van deze twee beelden. Zo ontstond de beker van Hygieia, godin van de gezondheid, waarrond de slang van Epidauros slingert, de metgezel van Asclepius, god van de geneeskunde. Maar deze slang (die in de verbeelding van de kunstenaar meer op een draak lijkt) kan ook verwijzen naar het dierenrijk, terwijl de boomstam die de beker ondersteunt zou refereren naar het plantenrijk en de rots waarop hij rust naar het mineralenrijk.

Theriak

Van alle geneesmiddelen die apothekers ontwikkelden, is theriak zeker één van de bekendste en meest geheime preparaten. De naam is afgeleid van het Griekse 'theriac', wat verwijst naar extracten van wilde dieren in tegengif. Het was Andromachus de Oudere, de lijfarts van keizer Nero die het recept in de eerste eeuw n.C. uitdokterde. Al

snel werd het beschouwd als een wondermiddel, een remedie die alle ziekten kon genezen. De exacte samenstelling van dit mengsel, met meer dan 50 stoffen uit de drie natuurrijken, varieerde door de eeuwen heen, maar bevat vier hoofdingrediënten: slangenvlees, papaver, castoreum (bevergeil) en honing. In Frankrijk verkocht men het tot in het begin van de 20ste eeuw.

Le Drogue Menier, het pronkstuk

Het Moorse paviljoen van architect Henri Parent, met een gevel in vakwerk en een oosters decor oogt indrukwekkend en eens binnen staan bezoekers oog in oog met honderden bokalen langs de wanden. Dit is de belangrijkste ruimte in de collectie van de apotheek-geschiedenis: de drogisterij Menier. Het is een verzameling van stalen van eenvoudige stoffen die gebruikt werden om medicijnen te bereiden. Deze verzameling werd aangelegd door

Jean-Antoine Brutus Menier en was vooral bedoeld om studenten alle gebruikte ingrediënten te leren herkennen. Er staan meer dan 800 glazen bokalen, geordend volgens de verschillende natuurrijken (planten, dieren en mineralen). Ze bevatten arnica, drakenbloed, kreeftenogen, blauw vitriool en honderden andere curiositeiten. U merkt het: het ontbreekt deze collectie dus zeker niet aan cachet... ☺

Fonds de dotation pour la gestion et la valorisation du patrimoine pharmaceutique (FDD), Avenue de Ruysdaël 4, 75008 Parijs. De bibliotheek en de collecties zijn toegankelijk op afspraak van maandag tot donderdag. Artetpatrimoinepharmaceutique.fr

Kies natuurlijk licht voor een betere slaap

Naarmate we ouder worden, neemt de prevalentie van slaapstoornissen toe. Resultaat? Bijna een derde van de 65-plussers slikt slaappillen op een chronische manier.

Franse wetenschappers van het Instituut voor Medisch Onderzoek Inserm hebben een adaptief mechanisme van het netvlies ontdekt dat oudere mensen in staat stelt om gevoelig te blijven voor licht, ondanks het bruin worden van de oog lens. Door veroudering neemt de betrokkenheid van melanopsine (een fotoreceptor die aanwezig is in bepaalde netvliescellen) bij de visuele waarneming af, maar het netvlies slaagt erin dit verlies te compenseren door de gevoeligheid van andere fotoreceptoren te verhogen. De perceptie van licht en de behoefte aan licht verandert dus met de leeftijd en oudere mensen hebben behoefte aan bloot-

stelling aan licht dat rijker is aan golflengten, waarvan de karakteristieken dezelfde zijn als die van zonlicht.

ADVIES VOOR OUDEREN

Ga naar buiten en zorg voor meer blootstelling aan daglicht om slaapstoornissen en stemmings- of stofwisselingsstoornissen te voorkomen. **+**

III Bron: J Pin Res 2023;76(1):e12930



De zee begint bij jezelf



Plasticvervuiling is een wereldwijd probleem. Deze zomer lanceert de FOD Volksgezondheid een sensibiliseringscampagne om gedrag ter bescherming van de zee te stimuleren. Want niet alleen weggegooid of verloren mondmaskers, maar alle afval komt rechtstreeks in zee terecht. Welke tijd is nodig vooraleer iets afbreekt in zee...?

- 2 maanden voor een appelklokhuis;
- 2 tot 15 jaar voor een sigarettenpeuk;
- meer dan 25 jaar voor kauwgom;
- 10-20 jaar voor een plastic zak;
- en 450 jaar voor een plastic fles of wegwerpmasker.

En microplastics die verdwijnen nooit helemaal. De campagne van de FOD Volksgezondheid herinnert eraan dat de zee bij ons thuis begint, in de keuken, de badkamer, de afvoer, enz.

ENKELE TIPS

- kies voor herbruikbare en recycleerbare verpakkingen;
- gebruik verzorgings- en schoonmaakproducten met een ecolabel (EU Ecolabel,...);
- maak verstandig gebruik van ontsmettingsmiddelen en chemische producten, zoals bleekmiddel;
- kies tandpasta en cosmetica zonder microplastics (zie beatthemicrobead.org);
- kies voor tandenborstels of haarborstels van bamboe;
- beperk uw koolstofvoetafdruk om de verzuring van de oceanen te helpen beperken. **+**

III Download of bestel posters over afval en mondmaskers in de zee op de site dezebeginbijzichzelf.be

GROENE POORT

2 SLAAPKAMERS
VANAF
€ 299.000*

Op zoek naar véél buiten, midden in de stad?

SLACHTHUIS
Triple Living & Immoebel

Ontdek onze energiezuinige
(duplex)appartementen,
in dé nieuwe groene
stadsbuurt van Antwerpen.

**LAATSTE FASE
NU IN VERKOOP!**

**AARZEL NIET! BIJZONDERE VOORWAARDEN
LOPEN WELDRA AF.**

Interesse? Vraag meer info aan via:
groenepoort-antwerpen.be of bel ons op **03 290 88 88**



* excl. btw en kosten

De beelden in deze advertentie zijn louter illustratief en niet bindend.
TRIPLE LIVING en IMMOEBEL kunnen in geen geval aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze advertentie.



PAYCONIQ GO

DE HANDIGSTE MOBIELE BETAALOPLOSSING

Ontdek Payconiq GO: de betaal-app voor handelaars.

- Vlot en veilig mobiele betalingen ontvangen, zelfs als u onderweg bent?
Dat kan met **Payconiq GO**.
- Zelf het bedrag invoeren dat uw klant moet betalen?
Dat kan met **Payconiq GO**.
- Voordelig mobiele betalingen ontvangen?
Ook dat kan met **Payconiq GO**.



Kies nu voor Payconiq GO als mobiele betaaloplossing in uw zaak.

Ga naar payconiq.be/nl/professioneel/go en vraag **Payconiq GO** aan.

