

DE APOTHEKER

DE REFERENTIE VOOR OFFICINA- & ZIEKENHUISAPOTHEKERS

Schrijf u
in voor
onze
nieuwsbrief!



- ⊕ Begeleiding van suïcidale patiënten: communicatie en afspraken
- ⊕ Koude en immuunafweer: wat helpt?
- ⊕ SOS: de mentale gezondheid van jongeren is in gevaar
- ⊕ Opleiding en nieuwe regelgeving: hoe pak je dit aan?



Vista-Zinc[®] +D3

ZINK + VIT. D

ONDER DE TONG !

➔ De 2 belangrijke elementen met bewezen invloed op de immuniteit *

➔ praktische toediening



- **1 tabletje / dag**, vóór het ontbijt, onder de tong
- ZONDER lactose, gluten, suiker, zout, kleurstof
- **Zeer gunstige prijs: PROMO 50+10 tabl. GRATIS**
= 2 maanden = 9,95€ (cnk: 4565-909)
- **Minder dan 5€ / maand !**

➔ Op Pharm in Touch



Vista-Zinc[®] +D3

Afweer op zijn best !

*Zink en vitamine D dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem

VISTA



Nr. 319 + december 2024

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

8.468 exemplaren

Hoofdredacteur

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

02-702.70.31

vacature.healthcare@roularta.be

Jaarabonnement

€52 - 078 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 - 0471-58.40.86
corry.bas@roularta.be

Sylvie Mayi - 0486-41.22.00
sylvie.mayi@roularta.be

Sigi Van Cleemput - 0495-28.02.05
sigi.van.cleemput@roularta.be

Frontoffice

02-702.70.33

frontoffice.rhc@roularta.be

de **apotheker**

is een uitgave van



Raketstraat 50 bus 14 - 1130 Brussel

Medisch directeur

Michèle Langendries

Office Manager

Virginie Meysmans
virginie.meysmans@roularta.be

Uitgeefdirecteur

Luk Wynants

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.

Een mooi intermezzo

2024 loopt alweer ten einde. Voor mij is de tijd gekomen om afscheid te nemen en jullie te laten weten hoe blij het mij heeft gemaakt om opnieuw in contact te komen met de wereld van de farmacie en de apothekers. 24 jaar geleden koos ik er immers voor om de farmaceutische wereld te verlaten om me toe te leggen op communicatie... zonder er ooit echt uit te stappen. Het was dus een waar genoeg en een eer om me er een paar maanden samen met jullie in te kunnen verdiepen.

Toen ik er 12 maanden geleden mee instemde om de rol van hoofdredacteur van jullie (favoriete) tijdschrift op me te nemen, koos ik ervoor om te proberen jullie op een heel open manier te informeren over de nieuwe uitdagingen waar het beroep voorstaat en om jullie te laten zien hoeveel mogelijkheden er zijn voor ontwikkeling en voldoening. Toegegeven, de

weg zal niet gemakkelijk zijn! Maar het zal een rijk bezaaid traject zijn dat je ongetwijfeld veel verder zal brengen dan je ooit had gedacht, op voorwaarde dat je verbonden blijft met jezelf en trouw aan wat je wilt worden.

Voordat ik terugkeer naar mijn werk als communicatieprofessional, wil ik jullie graag het allerbeste toewensen en uiteraard veel succes met de onvermijdelijke transformatie van jullie apotheek. Er liggen mooie uitdagingen op jullie pad en het is aan jullie om ze met glans aan te gaan!

Blijf innoveren, elkaar steunen en floren, zonder te vergeten dat elk einde de deur opent naar een nieuw begin.

Gelukkig eindejaar iedereen en bedankt voor dit mooie intermezzo. 🍷

'Mooie uitdagingen liggen op jullie pad, ga ze met glans aan'



APOTHEKER
NATHALIE DUMONT



10 VERKOUDHEID, IMMUNITEIT EN SEIZOENSSTRATEGIEËN

Is er een verband tussen verkoudheid, verminderde weerstand en virale infecties? Welke strategieën kunnen we patiënten aanraden om het risico van seizoensinfecties te bestrijden?

18 ONTGOOCHELDE JONGEREN

De cijfers over de mentale gezondheid van jongeren zijn zeer zorgwekkend en het aantal psychiatrische consulten stijgt voortdurend. Klimaatverandering, oorlog, de opkomst van extremisme... jongeren hebben moeite om zingeving te vinden in hun leven en hebben te weinig toekomstplannen. Hoe kunnen we hen helpen?



34 KOPEN WE IN BELGIË STRAKS VOORGESCHREVEN MEDICATIE ONLINE?

Vijftien Europese organisaties uit de farmasector bundelen hun krachten om de online toegang tot medicijnen op voorschrift Europees te standaardiseren. De coalitie dringt er bij de Europese Commissie op aan om de verkoop en bezorging van medicijnen op voorschrift ook in ons land mogelijk te maken. Maar is dat wel wenselijk?

42 NIEUWE OPLEIDINGSEISEN VOOR APOTHEKERS

Voortdurende bijscholing is een toegevoegde waarde voor apothekers en voor de gezondheid van patiënten, maar hoe kunnen apothekers aan deze verplichtingen voldoen? Apothekers moeten niet alleen zichzelf bijscholen, ze zijn nu ook verplicht om hun personeel bij te scholen. Farmaplust wil oplossingen bieden door aan uw zijde te staan.

GLOBALAAL NETTORENDEMENT IN

2021

2022

2023

4,5%

U zorgt voor de mensen, wij zorgen voor u

Een rendement van 4,5%* in 2021, 2022 én 2023, dat kan tellen!

Bij Amonis begrijpen we uw noden als geen ander: we bieden u dan ook uitzonderlijke voorwaarden. Wij regelen uw **(sociaal) VAPZ, IPT, POZ, gewaarborgd inkomen** en uw **verzekeringen**. U wijdt zich aan wat u het beste kan: zorgen voor mensen. Wij doen waar we goed in zijn: zorgen voor uw geld.

*4,5% globaal nettorendement toegekend in VAPZ, sociaal VAPZ en POZ, afhankelijk van de toekenningsvoorwaarden. In het verleden behaalde rendementen bieden geen garantie voor de toekomst.

Neem vrijblijvend
contact op



0800 96 119
www.amonis.be

AMONIS

Uw toekomst
verdient
een expert



Gaan mannen genoeg naar de dokter?

Omwille van stereotype ideeën over mannelijkheid en wantrouwen tegenover medici gaan sommige mannen niet vaak naar de dokter, vooral niet voor preventieve onderzoeken.

DOOR MARIE DIEZ

Er wordt vaak geopperd dat vrouwen over het algemeen minder goed behandeld worden dan mannen op cardiovasculair vlak. Maar betekent dit dan dat mannen in de praktijk echt beter af zijn? We kunnen deze vraag al ten dele beantwoorden door te wijzen op een belangrijk aspect: mannen gaan minder vaak naar een dokter. Dat is een cliché, maar wel één met serieuze implicaties voor de gezondheid. Het is een feit dat mannen minder dan vrouwen geneigd zijn

om preventieve onderzoeken te ondergaan, om tijdig medische zorg te zoeken of zich te laten vaccineren tegen griep of covid-19.

Een andere vaststelling is dat mannen een kortere levensverwachting hebben dan vrouwen (hoewel vrouwen niet noodzakelijker langer in goede gezondheid leven). “De redenen voor dit verschil in levensduur zijn complex, want biologische verschillen vormen maar een deel van de verklaring. Er zit ook een sociale compo-

nent aan dit verhaal. Sommige mannen interpreteren de stereotypen van mannelijkheid op een bijzonder rigide manier”, zegt Wisdom Powell, professor psychiatrie aan het *UConn Health Disparities Institute* (VS).⁽¹⁾ Deze specialist op het gebied van mannelijke gezondheid deed onderzoek naar de redenen waarom mannen een bezoek aan de dokter vermijden. Zo denken sommige mannen, hoewel ze niet allemaal even sterk gericht zijn op hun mannelijkheid, dat het erkennen van pijn

of om hulp vragen betekent dat “hun viriliteit zal afnemen.” Deze houding lijkt wel af te nemen naarmate mannen ouder worden en hun gezondheidsproblemen verergeren.

ziekten op de lange baan te schuiven. Maar er spelen nog andere factoren mee, vooral naarmate mannen ouder worden. Zo toonde een studie⁽²⁾ aan dat mannen van middelbare leeftijd die zich vaak angstig of over-

ziekten. Maar de resultaten bij vrouwen waren minder overtuigend en vereisen nog verder onderzoek. Hoe dan ook, deze gegevens suggereren dat interventies die gericht zijn op het verminderen van stressfactoren op het werk bijzonder effectief kunnen zijn bij mannen, omdat ze ook gelinkt zijn aan andere gezondheidsproblemen zoals depressie. Die stressfactoren aanpakken kan bijvoorbeeld door steun te bieden, de balans tussen werk en privéleven te bevorderen, de communicatie te verbeteren en medewerkers autonomie te geven om meer controle over hun werk te krijgen.

Een studie toonde aan dat het gecombineerde effect van werkstress en een onevenwicht tussen inspanning en beloning bij mannen vergelijkbaar is met het effect van obesitas op het risico van coronaire hartziekten

DE ECHTE KRIJGERS

“Vanaf de puberteit moedigt het gezondheidssysteem meisjes aan om regelmatig naar de dokter te gaan. Ze komen daardoor al relatief vroeg in aanraking met gezondheidszorg, daar waar jongens en mannen hier vaak geen toegang toe hebben, tenzij ze een sport beoefenen en een medische keuring moeten afleggen. Daarnaast hebben mannen de neiging om meer wantrouwig tegenover het medische systeem te staan, en mensen die artsen wantrouwen zijn minder geneigd om medische zorg te zoeken”, verduidelijkt Wizdom Powell.

Om dit op te lossen stelt ze voor om het scenario om te draaien: juist door oog te hebben voor een goede gezondheid is de manier om een man te zijn in het leven, om zich sterk en beschermend te tonen. Zo lanceerde het Amerikaanse Ministerie van Defensie de ‘Real Warriors Campaign’, een volksgezondheidscampagne om de stigmatisering van geestelijke gezondheidsproblemen te verminderen, meer inspanningen te leveren voor zelfmoordpreventie, de gezondheidsgeletterdheid te verhogen en mensen aan te moedigen om psychologische hulp te zoeken. Een ‘echte warrior’ zijn betekent prioriteit geven aan zowel fysieke als psychologische gezondheid en beseffen dat hulp vragen een teken van kracht is.

ANGSTIG, GESTREST

Bepaalde kenmerken van mannelijkheid werken dus contraproductief, wat mannen er dus toe aanzet om onderzoek naar de bekende risicofactoren voor hart- en vaat-

weldigd voelen sneller risicofactoren voor hartaandoeningen ontwikkelen dan hun rustigere leeftijdsgenoten, zoals obesitas, een hoge bloeddruk en een hoge cholesterol. De meest bezorgde mannen hadden 10 tot 13% meer kans om zes of meer risicofactoren te vertonen, wat de risico’s op hart- en vaatziekten en beroertes die gepaard gaan met normaal verouderen verergert.

Een ‘echte warrior’ zijn betekent prioriteit geven aan zowel fysieke als psychologische gezondheid en beseffen dat hulp vragen een teken van kracht is

Deze personen moeten zich bewust worden van deze risico’s en maatregelen treffen om deze te beheersen, bijvoorbeeld door regelmatig op gezondheidscontrole te gaan en proactief om te gaan met de risiconiveaus voor cardiometabole ziektes (het nemen van antihypertensiva, letten op het behoud van een gezond gewicht, enz.). Een andere risicofactor voor hart- en vaatziekten om op te volgen bij mannen: een stressvolle en slecht betaalde baan kan het risico op coronaire hartziekte verdubbelen. Een studie⁽³⁾ toonde aan dat het gecombineerde effect van werkstress en een onevenwicht tussen inspanning en beloning (salaris, erkenning, werkzekerheid) bij mannen vergelijkbaar is met het effect van obesitas op het risico van coronaire hart-

BETER INFORMEREN

En ook bij de preventie van hart- en vaatziekten zien we verschillen tussen de geslachten. Een studie uit 2022 die gepresenteerd werd op het congres van de *European Society of Cardiology*⁽⁴⁾ wees uit dat vrouwen en mannen niet dezelfde medische adviezen krijgen. Vrouwen krijgen te horen dat ze moeten afvallen, meer bewegen en hun voeding verbeteren, terwijl mannen vaak medicatie krijgen voorgeschreven om hun cholesterol te verlagen.

Toch zijn de aanbevelingen om hartziekten te voorkomen hetzelfde voor beide geslachten. “Een verklaring voor die verschillende adviezen is de misvatting dat vrouwen een lager risico op hart- en vaatziekten hebben dan mannen. Onze resultaten benadrukken dat het noodzakelijk is dat er meer bewustwording komt bij zorgprofessionals, om ervoor te zorgen dat zowel vrouwen als mannen de meest recente informatie krijgen over de manier waarop ze hun hart gezond kunnen houden, “ aldus de auteur van de studie, dr. Prima Wulandari (Harvard Medical School, VS). 📍

1. heart.org, 15 juni 2015.
2. JAHAssociation 2022;11:3.
3. Circulation 2023;16(10).
4. escardio.org, december 2022.

Publieksprijs:
12,64 €

OM PIJN SNEL TE VERLICHTEN NUROFEN 400 FASTCAPS



*Verwijst naar absorptie

Nurofen 400 FASTCAPS vloeibare capsules worden geabsorbeerd in minder dan 8 minuten, wat duidt op een snellere absorptie dan standaardformuleringen.¹

Het resultaat is een snellere aanvang van de pijnbestrijding.¹



**Dankzij de vloeibare formule werkt Nurofen 400 Fastcaps 2 maal sneller dan een standaardformulering



Hoofdpijn



Spierpijn



Menstratiepijn



Tandpijn



RECKITT-2024-BE - 035 | Juli 2024

1. Lisa Miles, Jessica Hall, Bartosz Jenner, Richard Addis & Simon Hutchings (2018) Predicting rapid analgesic onset of ibuprofen salts compared with ibuprofen acid: Tlag, Tlow, Tmed, and a novel parameter, TCmaxRef, Current Medical Research and Opinion, 34:8, 1483-1490, DOI: 10.1080/03007995.2018.1466697.



NAAM VAN HET GENEESMIDDEL:

NUROFEN 400 Fastcaps, 400 mg zachte capsules

KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:

Nurofen 400 Fastcaps: ibuprofene 400 mg.
Hulpstoffen met bekend effect:
Ponceau 4R (E124) 0.79 mg et sorbitol 36.6 mg per capsule.
Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1 in de SKP.

FARMACEUTISCHE VORM

- Nurofen 400 Fastcaps zijn rode, ovale transparante, zachte gelatine capsules met identificatie bedrukking in het wit.

THERAPEUTISCHE INDICATIES:

Symptomatische behandeling van milde tot matige pijn. Symptomatische behandeling van koorts. Nurofen 400 Fastcaps zijn geïndiceerd voor gebruik bij volwassenen en adolescenten vanaf 12 jaar.

DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:

Oraal gebruik. Niet voor gebruik bij kinderen onder de 12 jaar.

DOSERING:

Volwassenen en adolescenten vanaf 12 jaar: startdosis 1 capsule (400 mg), daarna indien nodig 1 capsule (400 mg) om de 4 à 6 uur. Niet meer gebruiken dan 1 capsule (400 mg) per innamen en dan 3 capsules (1 200 mg) per 24 uur.

WIJZE VAN TOEDIENING: 1 capsule innemen met een half glas water. Ouderen: aanpassing van de dosering is niet nodig. Aan patiënten met een gevoelige maag wordt aangeraden Nurofen in te nemen tijdens een maaltijd. Alleen geschikt voor gebruik op korte termijn.

Als dit product langer dan 3 dagen nodig is bij adolescenten of als de symptomen verergeren, moet een arts worden geraadpleegd.

Als het product bij volwassenen langer nodig is dan 3 dagen in geval van koorts of langer dan 4 dagen bij de behandeling van pijn of als de symptomen verergeren, moet de patiënt de raad krijgen om een arts te raadplegen.

Bijwerkingen kunnen worden verminderd door de laagste doeltreffende dosering te gebruiken gedurende de kortste tijd nodig om de symptomen onder controle te brengen (zie rubriek 4.4 in de SKP).

CONTRA-INDICATIES:

- Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen.
- Patiënten die in het verleden overgevoeligheidsreacties (zoals bronchospasmen, astma, rhinitis, angio-oedeem of urticaria) hebben vertoond in samenhang met acetylsalicylzuur, ibuprofen of andere niet-steroidale ontstekingsremmende middelen.
- Patiënten met ernstig leverfalen, ernstig nierfalen of ernstig hartfalen (NYHA Klasse IV).
- Voorgeschiedenis van maag-darmbloeding of perforatie bij vroegere behandeling met NSAID.
- Actief peptisch ulcus/bloeding, of een voorgeschiedenis van recidiverende, ulcus/bloeding (twee of meer onderscheidene episodische van bewezen ulceratie of bloeding).
- Patiënten met een cerebrovasculaire of andere actieve bloeding.
- Patiënten met onopgehelderde stoornissen van de bloedsomloop.
- Patiënten met een ernstige uitdroging (veroorzaakt door braken, diarree of onvoldoende vochtinname).
- Tijdens het laatste trimester van de zwangerschap (zie ook rubriek 4.6 in de SKP).

BIJWERKINGEN:

De lijst van de volgende bijwerkingen omvat alle bijwerkingen die werden beschreven bij behandeling met ibuprofen, ook bij reumapatiënten die gedurende lange tijd met hoge doseringen werden behandeld. De vermelde frequenties, die ook zeer zeldzame rapporten omvatten, hebben betrekking op een kort gebruik van dagdoseringen tot hoogstens 1200 mg ibuprofen per os en hoogstens 1800 mg in de vorm van suppositoria.

Wat de volgende bijwerkingen betreft, moet er rekening mee worden gehouden dat ze overwegend dosisafhankelijk zijn en kunnen variëren van het ene individu tot het andere.

De bijwerkingen die opgetreden zijn met ibuprofen worden hieronder opgesomd volgens de systeem/orgaanklasse en frequentie. De frequenties worden gedefinieerd als: zeer vaak ($\geq 1/10$), vaak ($\geq 1/100$ tot $< 1/10$), soms ($\geq 1/1000$ tot $< 1/100$), zelden ($\geq 1/10000$ tot $< 1/1000$), zeer zelden ($< 1/10000$) en niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). Binnen elke frequentie categorie worden de bijwerkingen gepresenteerd in dalende volgorde van ernst.

De bijwerkingen die het vaakst worden gezien, zijn van gastro-intestinale aard. De bijwerkingen zijn veelal dosisafhankelijk, en vooral het risico op gastro-intestinale bloeding, dat afhangt van de doseringsvorm en de duur van de behandeling. Peptische ulcera, perforatie of GI bloeding, soms met fatale afloop, vooral bij ouderen, zijn mogelijk (zie rubriek 4.4). Nausea, braken, diarree, flatulentie, constipatie, dyspepsie, buikpijn, melena, hematemesis, ulceratieve stomatitis, exacerbatie van colitis en ziekte van Crohn (zie rubriek 4.4) werden gerapporteerd na toediening. Minder vaak werd gastritis waargenomen.

Oedeem, hypertensie en hartfalen werden gerapporteerd bij behandeling met NSAID's.

Klinische studies wijzen erop dat gebruik van ibuprofen, met name hoge doses (2400 mg/dag), geassocieerd kan worden met een licht verhoogde kans op arteriële trombotische gebeurtenissen (bijvoorbeeld myocardinfarct of beroerte) (zie rubriek 4.4 van de SKP).

Exacerbatie van aan een infectie gerelateerde ontstekingen (zoals ontwikkeling van necrotiserende fasciitis) zijn beschreven tijdens het gebruik van niet-steroidale ontstekingsremmende middelen. Dat hangt mogelijk samen met het werkingsmechanisme van niet-steroidale ontstekingsremmende middelen.

Als er tekenen van een infectie optreden of als die tekenen verergeren tijdens gebruik van Nurofen, moet de patiënt meteen naar een arts gaan. Er moet worden onderzocht of er een indicatie is voor behandeling met anti-infectieuze middelen/antibiotica.

Het aantal bloedcellen moet regelmatig worden gecontroleerd tijdens een langetermijnbehandeling.

Patiënten moeten de instructie krijgen om meteen een arts in te lichten en te stoppen met Nurofen als een van de symptomen van overgevoeligheidsreacties optreedt. Dat kan zelfs bij het eerste gebruik gebeuren.

Onmiddellijke bijstand van een arts is vereist. De patiënt moet weten dat hij het geneesmiddel moet stopzetten en onmiddellijk naar een arts moet gaan als hij hevige pijn in de bovenbuik, melena of hematemesis vertoont.

Systeem/orgaanklasse	Frequentie	Bijwerking
Infecties en parasitaire aandoeningen	Zeer zelden	Exacerbatie van een ontsteking als gevolg van een infectie (vb. ontstaan van necrotiserende fasciitis), in uitzonderlijke gevallen kunnen ernstige huidinfecties en complicaties van de weke weefsels optreden tijdens een varicella-infectie.
Bloed- en lymfestelsel-aandoeningen	Zeer zelden	Hematopoëtische stoornissen (anemie, leukopenie, trombopenie, pancytopenie, agranulocytose). De eerste tekenen zijn: koorts, keelpijn, oppervlakkige modullera, griepachtige symptomen, ernstige uitputting, neus- en huidbloeding en blauwe plekken. In dergelijke gevallen moet de patiënt de raad krijgen om het geneesmiddel stop te zetten, om zelfmedicatie met pijnstillers en koortsverderende middelen te vermijden en om een arts te raadplegen.
Psychische stoornissen	Zeer zelden	Psychotische reacties, depressie.
Immuunsysteem-aandoeningen		Overgevoeligheidsreacties bestaande uit ¹ :
	Soms	Urticaria en pruritus.
	Zeer zelden	Ernstige overgevoeligheidsreacties. Mogelijke symptomen zijn: zwelling van het gezicht, de tong, de larynx, dyspneu, tachycardie, hypotensie (anafylaxie, angio-oedeem of ernstige shock). Exacerbatie van astma.
	Niet bekend	Reactiviteit van de luchtwegen waaronder astma, bronchospasme of dyspneu.
Zenuwstelsel-aandoeningen	Soms	Stoornissen van het centrale zenuwstelsel zoals hoofdpijn, duizeligheid, slapeelousheid, agitatie, prikkelbaarheid of vermoeidheid.
	Zeer zelden	Aseptische meningitis ² .
Oogaandoeningen	Soms	Gezichtsstoornissen.
Evenwichtsorgaan- en ooraandoeningen	Zelden	Tinnitus
Hartaandoeningen	Zeer zelden	Hartfalen, palpities en oedeem, myocardinfarct.
	Niet bekend	Kounis-syndroom
Bloedvataandoeningen	Zeer zelden	Hypertensie, vasculitis.
Maagdarmstelsel-aandoeningen	Vaak	Gastro-intestinale klachten zoals buikpijn, misselijkheid en dyspepsie. Diarree, flatulentie, constipatie, zuurbranden, braken en licht gastro-intestinaal bloedverlies dat in uitzonderlijke gevallen anemie kan veroorzaken.
	Soms	Maag-darmulcera, perforatie of GI bloeding. Ulceratieve stomatitis, exacerbatie van colitis en de ziekte van Crohn (zie rubriek 4.4 in de SKP), gastritis.
	Zeer zelden	Oesofagitis en vorming van diafragma-achtige darmstricturen, pancreatitis.
Lever- en galaandoeningen	Zeer zelden	Leverdisfunctie, leverbeschadiging, vooral bij een langdurige behandeling, leverfalen, acute hepatitis.
Huid- en onderhuidaandoeningen	Soms	Allerhande soorten huiduitslag.
	Zeer zelden	Ernstige bijwerkingen van de huid (SCAR's) (waaronder erythema multiforme, exfoliatieve dermatitis, Stevens-Johnson-syndroom en toxische epidermale necrolyse)
	Niet bekend	Geneesmiddelenreactie met Eosinofiele en Systemische Symptomen (DRESS), acute gegeneraliseerde exanthemateuze pustulose (AGEP) Fotosensitiviteitsreacties

Nier- en urinewegaandoeningen	Zelden	Zelden kunnen ook beschadiging van het nierweefsel (papilnecrose) en een stijging van de ureumconcentraties in het bloed optreden.
	Zeer zelden	Vorming van oedeem, vooral bij patiënten met arteriële hypertensie of nierinsufficiëntie, nefrotisch syndroom, interstitiële nefritis die gepaard kan gaan met acute nierinsufficiëntie.
Onderzoeken	Zelden	Gedaald hemoglobinegehalte.

Beschrijving van geselecteerde bijwerkingen:

¹Er zijn overgevoeligheidsreacties gemeld na behandeling met ibuprofen. Die kunnen bestaan uit (a) niet-specifieke allergische reactie en anafylaxie, (b) reactiviteit van de luchtwegen bestaande uit astma, verergering van astma, bronchospasme of dyspneu, of (c) allerhande huid-aandoeningen, waaronder verschillende soorten huiduitslag, jeuk, urticaria, purpura, angio-oedeem en zeldzamer exfoliatieve en bulleuze dermatosen (zoals toxische epidermale necrolyse, Stevens-Johnsonsyndroom en erythema multiforme).

²Het pathogene mechanisme van geneesmiddelengeïnduceerde aseptische meningitis is niet volledig bekend. De beschikbare gegevens over aan NSAID-gerelateerde aseptische meningitis wijst echter in de richting van een immuunreactie (gezien een verband in de tijd met de innamen van de geneesmiddelen en het verdwijnen van de symptomen na stopzetting van de geneesmiddelen). Opmerkelijk is dat in individuele gevallen symptomen van aseptische meningitis (zoals stijve nek, hoofdpijn, nausea, braken, koorts of desoriëntatie) waargenomen zijn tijdens behandeling met ibuprofen bij patiënten met een bestaande auto-immuunziekte (zoals systemische lupus erythematosus en gemengde bindweefselziekte).

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
Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten
www.fagg.be
Afdeling Vigilantie : Website: www.eenbijwerkingmelden.be
E-mail: adr@fagg-afmps.be

Luxemburg:

Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy ou Division de la pharmacie et des médicaments de la Direction de la santé
Site internet : www.guichet.lu/pharmacovigilance

HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:

Reckitt Benckiser Healthcare (Belgium) NV/SA
Researchdreef 20,
B-1070 Brussel

NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN

BE305724 ; LU 2011041125

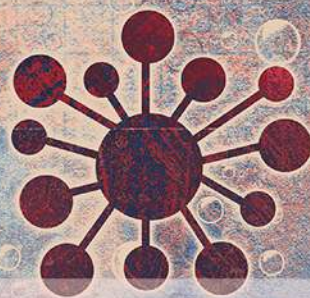
AFLEVERINGSWIJZE: Niet aan medisch voorschrift onderworpen geneesmiddel.

DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST: 12/2023

DATUM GOEDKEURING VAN DE TEKST: 03/2024

Seizoensgebonden immuniteit en infectierisico

Waarom zijn we gevoeliger voor verkoudheid in de winter?



Het verband tussen onze kwetsbaarheid voor luchtweginfecties en koud weer staat nu ook wetenschappelijk vast: lage temperaturen verzwakken de afweer in de neus, onze eerste barrière tegen winterse infecties.

DOOR MARIE DIEZ

In de herfst vallen de bladeren, maar tegelijk zorgt de daling van de temperaturen ook voor een toename aan virale en luchtweginfecties. We krijgen dan allerlei adviezen uit grootmoeders tijd om geen verkoudheid op te lopen, want koude maakt ons gevoeliger voor bacteriën en virussen, aldus de volkswijsheid. Tot voor kort was dit idee niet wetenschappelijk onderbouwd, omdat men de biologische mechanismen die hierbij een rol spelen nauwelijks had bestudeerd. Maar eind 2022 bewezen Amerikaanse onderzoekers dat kou inderdaad een effect heeft op het immuunsysteem. Ze ontdekten een nieuw immunologisch mechanisme dat in de neus zelf de strijd aanbindt met virussen, door middel van extracellulaire vesikels.⁽¹⁾

ANTIVIRALE BOMMETJES

Bij een infectie veroorzaken virussen een algemene immuunrespons, maar op het

niveau van de neuscellen stimuleren ze de productie van extracellulaire vesikels, die ingezet worden als kleine antivirale bommetjes. Zodra deze vesikels vrijkomen uit de neuscellen, leveren ze antivirale miRNA (micro-RNA) aan de niet-geïnfecteerde gastheercellen, waardoor deze tegen virussen worden beschermd.

Er werd ook een tweede antiviraal mechanisme ontdekt, want deze kleine vesikels fungeren als lokaas omdat ze oppervlaktereceptoren hebben waaraan virale deeltjes zich binden, waardoor die zich minder weten te vermenigvuldigen. Uit de studie bleek dat deze zwermen vesikels een krachtige antivirale werking hebben tegen twee rhinovirussen en een coronavirus, typisch voor het winterseizoen.

VERDEDIGING IN DE KOU

Na blootstelling aan koude bleek deze antivirale immuunrespons aanzienlijk verminderd te zijn: de hoeveelheid extracel-

lulaire vesikels die door de neuscellen werden uitgescheiden, daalde met bijna 42%. Dit vertaalde zich in een afname van de neutralisatie door de antivirale miRNA en ook het aantal lokaasreceptoren liep terug met 77%. Deze verstoring van de immuunrespons leidde tot tweemaal zoveel virale replicatie in de geïnfecteerde neuscellen.

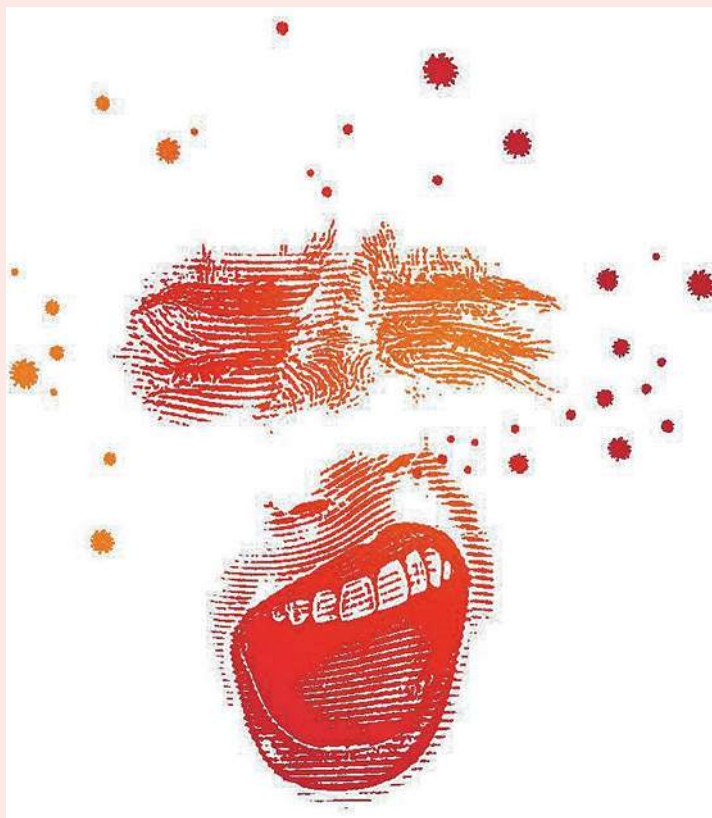
Deze studie heeft niet alleen een nieuw intranasaal immunologisch mechanisme blootgelegd dat virussen bestrijdt die infecties van de bovenste luchtwegen veroorzaken, maar verklaart ook waarom mensen gevoeliger zijn voor een verkoudheid tijdens het winterseizoen. Onze grootmoeders krijgen dus gelijk, maar we zijn nog niet zover dat er al een effectieve behandeling in zicht is tegen deze respiratoire virussen. 📌

1. J Allergy Clin Immunol 2023;151(2):509-25.

Help, ik ben verkouden!

Het Zwitserse tijdschrift *La Revue médicale suisse* geeft praktische informatie rond duurzame gezondheid. Op één van hun online fiches raden ze aan om te kiezen voor natuurlijke behandelingen tegen verkoudheid, hoest en keelpijn: een voetbad, kaasjeskruidthee, tijmthee, zoutwatergorgelen, gorgelen en/of infusie met honing, citroen en tijm, neusspoeling, vijf porties fruit en groenten per dag... Dit zijn behandelingen die hun effectiviteit hebben bewezen en zowel goed zijn voor de patiënt als voor onze planeet.

Info : <https://www.revmed.ch/infos-patients/rhume-toux-mal-de-gorge>



Naam van het geneesmiddel: Laseaxan 80 mg zachte capsules. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: Werkzame stof: Elke zachte capsule bevat 80 mg Lavandula angustifolia Mill., aetheroleum (lavendelolie). Hulpstof met bekend effect: sorbitol, ongeveer 12 mg/zachte capsule. Farmaceutische vorm: Zachte capsules. Ovale, blauwpaarse, ondoorzichtige, zachte capsule. Therapeutische indicaties: Geneesmiddel op basis van planten voor de behandeling van een periode van angstig gemoed. Laseaxan is geïndiceerd voor gebruik bij volwassenen. Dose-ring en wijze van toediening: Dosering: Volwassenen nemen één zachte capsule per dag in, steeds op ongeveer hetzelfde tijdstip. De behandeling mag niet langer dan 3 maanden duren. Als de symptomen na 1 maand behandeling onveranderd blijven of als de symptomen verergeren, moet er een arts worden geraadpleegd. Pediatrische patiënten: Laseaxan wordt niet aanbevolen voor de behandeling van kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar aangezien er geen gegevens beschikbaar zijn. Wijze van toediening: De zachte capsules moeten in hun geheel worden ingenomen, zonder erop te kauwen en met voldoende vloeistof, bij voorkeur een glas water. Laseaxan mag niet worden ingenomen in liggende houding. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de vermelde hulpstoffen. Verminderde leverfunctie. Bijwerkingen: De beoordeling van de bijwerkingen is gebaseerd op de volgende informatie met betrekking tot de frequentie: Zeer vaak ($\geq 1/10$); Vaak ($\geq 1/100$, $< 1/10$); Soms ($\geq 1/1.000$, $< 1/100$); Zelden ($\geq 1/10.000$, $< 1/1.000$); Zeer zelden ($< 1/10.000$); Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). Immunsysteemaandoeningen: Frequentie niet bekend: ernstige overgevoeligheidsreacties met zwellingen, problemen met de bloedsomloop en/of

Verpakking	CNK	PP (incl. BTW)
28 zachte capsules	3973-542	€ 19,96
42 zachte capsules	4237-491	€ 28,15

ademhalingsklachten werden gemeld. In dat geval moet onmiddellijk een arts worden geraadpleegd. Indien overgevoeligheidsreacties optreden, moet de behandeling met Laseaxan worden stopgezet. Maagdarmsstelselaandoeningen: Vaak: eructatie. Frequentie niet bekend: andere maag darmklachten.

Huid en onderhuidsaandoeningen: Frequentie niet bekend: allergische huidreacties. Houder van de vergunning voor het in de handel brengen: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Duitsland. BE542604. Afleveringswijze: Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. Datum van herziening van de tekst: 01-2024. Referenties: 1. SKP Laseaxan®; 2. Kasper S. et al. Lavender oil preparation Silexan is effective in mild-to-moderate major depression: a randomized, placebo- and reference-controlled trial. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2024. doi: 10.1007/s00406-024-01783-2. Epub ahead of print. PMID: 38558147; 3. Dold M, Bartova L, Volz HP, Seifritz E, Möller HJ, Schläfke S, Kasper S. Efficacy of Silexan in patients with anxiety disorders: a meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2023 Oct;273(7):1615-1628. doi: 10.1007/s00406-022-01547-w. Epub 2023 Jan 30. PMID: 36717399; 4. Dold M, Möller HJ, Volz HP, Seifritz E, Schläfke S, Bartova L, Kasper S. Baseline symptom severity and efficacy of Silexan in patients with anxiety disorders: A symptom-based, patient-level analysis of randomized, placebo-controlled trials. Eur Psychiatry. 2024 Mar 1;67(1):e23. doi: 10.1192/j.eurpsy.2024.16. LAS redactie: 2024-09-25 N074



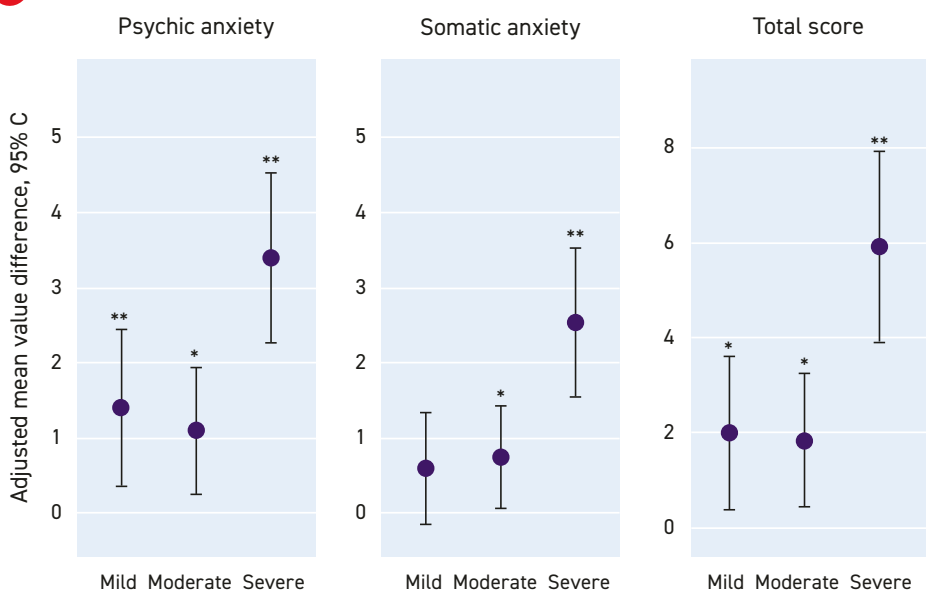
Laseaxan® is een geneesmiddel waarvan iedere capsule 80 mg Silexan® bevat. ¹

Silexan® is een unieke lavendelolie die de kwaliteitsvereisten van de Europese Farmacopee overtreft. ²

Silexan®

NIEUWE META-ANALYSE!

SILEXAN® HEEFT EEN BEWEZEN ANXIOLYTISSCH EFFECT ³



Individuele patiëntendata-analyse van 5 dubbelblinde, gerandomiseerde studies (n = 1.172). Gecorrigeerd gemiddelde **waardeverschil tussen placebo en Silexan®** voor de HAMA score op week 10. Subgroepen (mild, matig, ernstig) werden gedefinieerd op basis van de angst bij aanvang. *p<0,05, **p=0,01

Silexan® is significant doeltreffend bij milde, matige en ernstige angstsymptomen. ⁴

SILEXAN® IS DOELTREFFEND BIJ GEGENERALISEERDE ANGST-, SUBSYNDROMALE ANGST- EN GEMENGDE ANGST-DEPRESSIEVE STOORNISSEN. ³

SILEXAN® TOONT GEEN AFHANKELIJKHEID, GEEN SEDATIEF EFFECT EN GEEN INTERACTIE MET ANDERE GENEESMIDDELEN. ³



hulpstoffen. Verminderde leverfunctie. Bijwerkingen: De beoordeling van de bijwerkingen is gebaseerd op de volgende informatie met betrekking tot de frequentie: Zeer vaak ($\geq 1/10$); Vaak ($\geq 1/100$, $< 1/10$); Soms ($\geq 1/1.000$, $< 1/100$); Zelden ($\geq 1/10.000$, $< 1/1.000$); Zeer zelden ($< 1/10.000$); Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). Immunsysteemaandoeningen: Frequentie niet bekend: ernstige overgevoeligheidsreacties met zwellingen, problemen met de bloedsomloop en/of

Naam van het geneesmiddel: Laseaxan 80 mg zachte capsules. Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling: Werkzame stof: Elke zachte capsule bevat 80 mg Lavandula angustifolia Mill., aetheroleum (lavendelolie). Hulpstof met bekend effect: sorbitol, ongeveer 12 mg/zachte capsule. Farmaceutische vorm: Zachte capsules. Ovale, blauwpaarse, ondoorzichtige, zachte capsule. Therapeutische indicaties: Geneesmiddel op basis van planten voor de behandeling van een periode van angstig gemoed. Laseaxan is geïndiceerd voor gebruik bij volwassenen. Dose-ring en wijze van toediening: Dosering: Volwassenen nemen één zachte capsule per dag in, steeds op ongeveer hetzelfde tijdstip. De behandeling mag niet langer dan 3 maanden duren. Als de symptomen na 1 maand behandeling onveranderd blijven of als de symptomen verergeren, moet er een arts worden geraadpleegd. Pediatrische patiënten: Laseaxan wordt niet aanbevolen voor de behandeling van kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar aangezien er geen gegevens beschikbaar zijn. Wijze van toediening: De zachte capsules moeten in hun geheel worden ingenomen, zonder erop te kauwen en met voldoende vloeistof, bij voorkeur een glas water. Laseaxan mag niet worden ingenomen in liggende houding. Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de vermelde hulpstoffen. Verminderde leverfunctie. Bijwerkingen: De beoordeling van de bijwerkingen is gebaseerd op de volgende informatie met betrekking tot de frequentie: Zeer vaak ($\geq 1/10$); Vaak ($\geq 1/100$, $< 1/10$); Soms ($\geq 1/1.000$, $< 1/100$); Zelden ($\geq 1/10.000$, $< 1/1.000$); Zeer zelden ($< 1/10.000$); Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). Immunosysteemaandoeningen: Frequentie niet bekend: ernstige overgevoeligheidsreacties met zwellingen, problemen met de bloedsomloop en/of



Verpakking	CNK	PP (incl. BTW)
28 zachte capsules	3973-542	€ 19,96
42 zachte capsules	4237-491	€ 28,15

ademhalingsklachten werden gemeld. In dat geval moet onmiddellijk een arts worden geraadpleegd. Indien overgevoeligheidsreacties optreden, moet de behandeling met Laseaxan worden stopgezet. Maagdarmselstoelstoel: Vaak: eructatie. Frequentie niet bekend: andere maag darmklachten.

Huid en onderhuidsaandoeningen: Frequentie niet bekend: allergische huidreacties. Houder van de vergunning voor het in de handel brengen: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Duitsland. BE542604. Afleveringswijze: Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. Datum van herziening van de tekst: 01-2024.

Referenties: 1. SKP Laseaxan®; 2. Kasper S. et al. Lavender oil preparation Silexan is effective in mild-to-moderate major depression: a randomized, placebo- and reference-controlled trial. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2024. doi: 10.1007/s00406-024-01783-2. Epub ahead of print. PMID: 38558147; 3. Dold M, Bartova L, Volz HP, Seifritz E, Möller HJ, Schläfke S, Kasper S. Efficacy of Silexan in patients with anxiety disorders: a meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2023 Oct;273(7):1615-1628. doi: 10.1007/s00406-022-01547-w. Epub 2023 Jan 30. PMID: 36717399; 4. Dold M, Möller HJ, Volz HP, Seifritz E, Schläfke S, Bartova L, Kasper S. Baseline symptom severity and efficacy of Silexan in patients with anxiety disorders: A symptom-based, patient-level analysis of randomized, placebo-controlled trials. Eur Psychiatry. 2024 Mar 1;67(1):e23. doi: 10.1192/j.eurpsy.2024.16. LAS redactie: 2024-09-25 N075



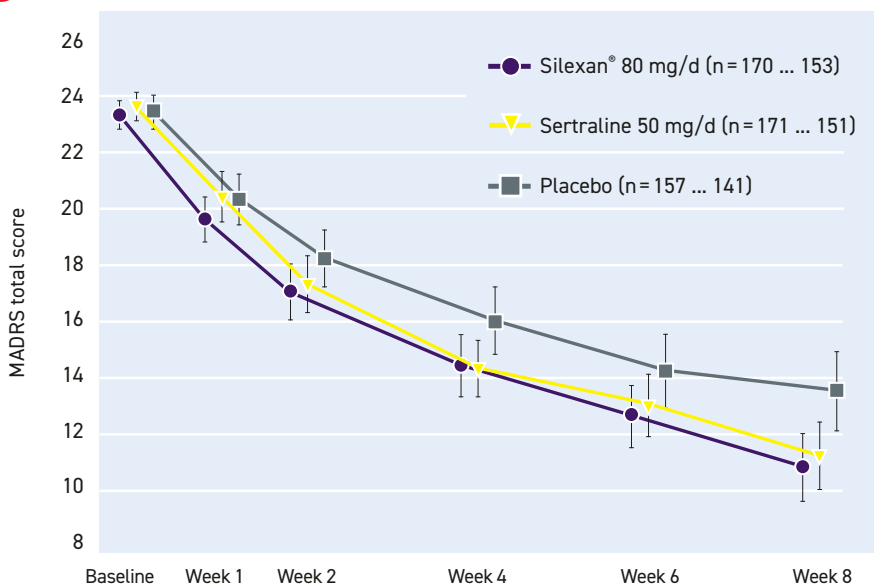
Laseaxan® is een geneesmiddel waarvan iedere capsule 80 mg Silexan® bevat. ¹

Silexan® is een unieke lavendelolie die de kwaliteitsvereisten van de Europese Farmacopee overtreft. ²

Silexan®

**NIJEUWE
KLINISCHE STUDIE!**

**SILEXAN® HEEFT EEN BEWEZEN
ANTIDEPRESSIEF EFFECT ²**



Dubbelblinde, dubbel dummy, gerandomiseerde, gecontroleerde, parallel-groep studie. Verandering MADRS* score van baseline tot week 8. Silexan® vs placebo en sertraline vs placebo p < 0,01. * Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale (MADRS): vragenlijst bestaande uit 10 vragen om de ernst van een depressie na te gaan.

Silexan® is significant doeltreffend bij milde tot matige majeure depressieve stoornissen. ²

**SILEXAN® HEEFT
EEN KLINISCH RELEVANT
ANTIDEPRESSIEF EFFECT
SUPERIEUR AAN PLACEBO. ²**

**SILEXAN® HEEFT
EEN ANTIDEPRESSIEF EFFECT
VERGELIJKBAAR MET DAT
VAN SERTRALINE. ²**

Bijwerkingen: De beoordeling van de bijwerkingen is gebaseerd op de volgende informatie met betrekking tot de frequentie: Zeer vaak ($\geq 1/10$); Vaak ($\geq 1/100$, $< 1/10$); Soms ($\geq 1/1.000$, $< 1/100$); Zelden ($\geq 1/10.000$, $< 1/1.000$); Zeer zelden ($< 1/10.000$); Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). Immunosysteemaandoeningen: Frequentie niet bekend: ernstige overgevoeligheidsreacties met zwellingen, problemen met de bloedsomloop en/of

of randomized, placebo-controlled trials. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2023 Oct;273(7):1615-1628. doi: 10.1007/s00406-022-01547-w. Epub 2023 Jan 30. PMID: 36717399; 4. Dold M, Möller HJ, Volz HP, Seifritz E, Schläfke S, Bartova L, Kasper S. Baseline symptom severity and efficacy of Silexan in patients with anxiety disorders: A symptom-based, patient-level analysis of randomized, placebo-controlled trials. Eur Psychiatry. 2024 Mar 1;67(1):e23. doi: 10.1192/j.eurpsy.2024.16. LAS redactie: 2024-09-25 N075

Hygiëne? Vaccins? Vitamine C? Probiotica? ...

Bestaan er effectieve therapeutische strategieën tegen immunosuppressie door de koude? Reviews van Evidence-Based Medicine (EBM) geven enkele pistes aan, maar een gezonde levensstijl blijft de beste aanpak.

DOOR MARIE DIEZ

Enkele basisstrategieën hebben hun effectiviteit bewezen wat betreft het versterken van onze immuniteit. Bovenaan staat een gezonde levensstijl met een uitgebalanceerd dieet (fruit en groenten rijk aan antioxidanten, vitamines en mineralen), matige lichamelijke activiteit en kwalitatieve slaap.

Daarnaast blijft vaccinatie één van de meest effectieve middelen om zich te beschermen tegen winterse luchtweginfecties (griep, covid-19, pneumokokken), vooral voor mensen boven de 65 jaar en voor risicogroepen. Vaccinatie tegen het Respiratoir Syncytieel Virus (RSV), de meest voorkomende luchtweginfectie bij zuigelingen, kan ook nuttig zijn voor patiënten ouder dan 60 jaar en die minstens één risicofactor vertonen om ernstig ziek te worden omwille van een infectie met RSV.⁽¹⁾

Tenslotte moeten we ook aandacht hebben voor niet-medicamenteuze interventies. Ten eerste zijn er de beschermende maatregelen, die tijdens de pandemie hun effectiviteit hebben bewezen bij het verminderen van de virusoverdracht: een goede

handhygiëne en het beperken van nauw contact in gesloten ruimtes, vooral tijdens epidemieën. En vergeet ook het beheersen van chronische stress niet, want dat kan het immuunsysteem verzwakken. Net als relaxatietechnieken zoals meditatie, yoga of mindfulness, die de gezondheid van ons immuunsysteem kunnen opkrikken.

EN WAT MET VITAMINE C OF D?

Dat de inname van vitamines en supplementen automatisch ons immuunsysteem versterkt is een populaire mythe. Sommige vitamines kunnen wel een sleutelrol spelen in de immunrespons, maar overmatige inname garandeert geen betere bescherming tegen infecties.

“Er is geen wetenschappelijk bewijs voor een gunstig effect van vitamine C bij verkoudheden en andere aandoeningen”, verduidelijkt het BCFI. Dit advies wordt bevestigd door ebpracticenet,⁽²⁾ dat stelt dat het systematisch gebruik van vitamine C bij gezonde mensen niet wordt aanbevolen ter preventie van verkoudheid, ook niet om de duur en ernst van de symptomen te verminderen.

Een Cochrane systematic review⁽³⁾ over de effectiviteit van vitamine C-supplementen ter preventie en behandeling van verkoudheid kon evenmin een vermindering van de incidentie onder de algemene bevolking vaststellen. Toch concluderen de onderzoekers dat “gezien het constante effect van vitamine C op de duur en de ernst van verkoudheden in studies over regelmatige suppletie, en gezien de kosten laag zijn en de veiligheid hoog, elke patiënt die last heeft van een gewone verkoudheid vitamine C kan nemen om te kijken of het soelaas brengt of niet.”

EN VITAMINE D?

Volgens een synthese die het tijdschrift Minerva⁽⁴⁾ maakte “kan het nuttig zijn om dagelijks of wekelijks vitamine D-supplementen toe te dienen aan mensen wiens serumconcentratie van 25-hydroxyvitamine D lager is dan 25 nmol/l.” Daaruit concluderen de auteurs dat de discussie over het belang van het opsporen van vitamine D-tekort opnieuw meer aandacht moet krijgen.

ZINK INNEMEN?

Ook wat betreft zink zijn de data niet overtuigend en variëren ze van studie tot studie, waardoor de aanbevelingen onderling verschillen, zoals ook blijkt uit een recente Cochrane-review⁽⁵⁾ die stelt: “De resultaten suggereren dat zinksuppletie weinig of geen effect heeft op de preventie van verkoudheden, maar de duur van een verkoudheid zou kunnen verkorten, met evenwel een toename van milde bijwerkingen.”

HOE ZIT HET MET ECHINACEA?

Er werd ook een systematische review⁽⁶⁾ uitgevoerd om de werking van echinacea bij preventie en behandeling van verkoudheden te analyseren. De preparaten op de markt bleken erg gevarieerd, afhankelijk van de geselecteerde echinacea-soort, het gebruikte deel van de plant (het kruid, de wortel of beide), de productiemethode en het toevoegen van andere planten.

“Er is niet aangetoond dat echinacea-pro-

ducten voordelen bieden bij de behandeling van verkoudheid. Toch leverden sommige van deze producten bescheiden baten op voor de gebruikers: de resultaten van individuele profylaxestudies tonen consequent positieve (zij het niet-significante) tendenzen, hoewel de mogelijke effecten van twijfelachtig klinisch belang zijn”, concluderen de auteurs. Toch adviseren ze om hier voorzichtig mee om te springen, want sommige deelnemers van deze preventie-onderzoeken kregen te maken met ongewenste allergische reacties.

WAT TE DENKEN VAN PROBIOTICA?

Kunnen probiotica van nut zijn ter preventie van luchtweginfecties? Om dit te beoordelen verwijst Ebpracticenet⁽⁷⁾ naar een systematische review⁽⁸⁾ die het beschermende effect tegen luchtweginfecties bekeek van gefermenteerde zuivelproducten die probiotica bevatten (zoals *Lactobacillus*). Bij mensen die dit type gefermenteerde zuiv-

velproducten consumeerden stelden de onderzoekers, in vergelijking met een placebo, een significant beschermend effect tegen luchtweginfecties vast, met name tegen verkoudheid. Dit gold zowel bij kinderen, volwassenen als ouderen. Toch zijn er nog grote, kwalitatieve klinische studies nodig om het nut van probiotica in dit verband verder te verduidelijken. Men kan dus een sterkere immuniteit opbouwen door een wetenschappelijk ondersteunde strategie te volgen, wars van allerlei volkswijsheden. Uiteindelijk is de beste benadering een combinatie van een gezonde levensstijl, vaccinaties en goede handhygiëne, samen met andere preventieve maatregelen. ☺

1. HGR Advies 9725.
2. JBI EBP Database 2023;JBI-ES-790-3.
3. Cochrane Database Syst Rev 2013;1:CD000980.
4. Minerva 2017;16(6):154-157.
5. Cochrane Database Syst Rev 2024;5:CD014914.
6. Cochrane Database Syst Rev. 2014;2:CD000530.
7. JBI EBP Database 2023;JBI-ES-1992-3.
8. Nutr J. 2021;20(1):61.



Nesivine[®]

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Nesivine 0,05% sine conservans, neusspray, oplossing.

KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING: 1 ml 0,05% oplossing bevat 0,5 mg oxymetazoline HCl.

FARMACEUTISCHE VORM: Neusspray, oplossing.

THERAPEUTISCHE INDICATIES: Nesivine is aangewezen voor de symptomatische behandeling van nasale congestie, bv. bij rhinitis acuta, eustachitis of otitis media, en als adjuverende behandeling bij sinusitis. In eerste instantie wordt aanbevolen om de neus te spoelen met een zoutoplossing. Volgend op de neusspoeling kan bij aanhoudende congestie Nesivine worden gebruikt.

DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING: Nesivine sine conservans bevat geen conserveermiddel. **Dosering:** Nesivine mag gedurende maximaal 5 opeenvolgende dagen worden gebruikt. Tussen elk gebruik van Nesivine moet telkens 5 tot 6 uur verstrijken. **Nesivine 0,05% sine conservans voor volwassenen en kinderen vanaf 7 jaar:** 2 tot 3 maal per dag 1 verstuiving in de neusgaten toepassen. Gewoonlijk volstaat het de neusspray Nesivine 0,05 % slechts 1 maal per dag te gebruiken, indien nodig mag de neusspray toch 2 tot 3 maal per dag gebruikt worden. De maximale toediening is 1 verstuiving per keer en 3 verstuivingen per dag in ieder neusgat. **Wijze van toediening:** Neusspray: Het dopje afnemen, bij het eerste gebruik enkele malen pompen tot een gelijkmatige verstuiving. De verstuiver in het neusgat inbrengen en eenmaal drukken, gelijktijdig door de neus inademen. Na het gebruik de verstuiver reinigen en afsluiten met het dopje. Bij langdurig of overmatig gebruik bestaat er gevaar voor atrofie van het neusslijmvlies alsook voor sterke reactieve hyperemie wanneer de werking afneemt.

CONTRA INDICATIES: Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de hulpstoffen. Rhinitis sicca, overgevoeligheid voor oxymetazoline en sympathicomimetische amines zijn contra-indicaties. Kinderen onder de 7 jaar.

BIJWERKINGEN: Bijwerkingen volgens gegevens uit klinische experimenten zijn weinig frequent en gebaseerd op een klein aantal patiënten. Daarom worden hieronder voorvallen opgesomd die gemeld werden bij de uitgebreide ervaring na het in de handel brengen bij de therapeutische/aanbevolen doses en die beschouwd worden als toe te schrijven aan dit middel. Aangezien de meeste bijwerkingen gebaseerd zijn op spontane meldingen na het in de handel brengen is een precieze schatting van de frequentie niet mogelijk (frequentie onbekend; kan niet worden geschat op basis van de beschikbare gegevens). Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinumaandoe-

ningen: Nasaal ongemak (branderigheid in de neusmucosa), Droge neus, Niezen (vooral bij gevoelige patiënten), Nadat het effect is uitgewerkt, toegenomen zwelling van de mucosa (reactieve hyperemie), Epistaxis. Zenuwstelselaandoeningen: - Slaperigheid, Sedatie, Hoofdpijn. Hartstoornissen: Palpataties, Tachycardie. Bloedvataandoeningen: Hypertensie. Stoornissen in het immuunsysteem: Overgevoeligheidsreacties (angio-oedeem, uitslag, pruritis). Psychische stoornissen: Slapeloosheid, Rusteloosheid. Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen: Vermoeidheid, Tachyfylixie (geassocieerd met langdurig gebruik of overdosis).

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 in België te melden via het Federaal agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten, www.fagg.be, Afdeling Vigilantie: Website: www.eenbijwerkingmelden.be, e-mail: adr@fagg-afmps.be

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

NUMMERS VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN: BE272815.

DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST: 02/2024.

Informatie over de rubrieken Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik, Interacties, Vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding, Beïnvloeding van de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen, Overdosering, Farmacologische eigenschappen en Farmaceutische gegevens kan u vinden in de volledige versie van de Samenvatting van de Productkenmerken.

Nesivine[®]
0,05% sine conservans

Nesivine 0,05% sine conservans : € 8,65
Geneesmiddel niet op medisch voorschrift

Verlicht je verstopte neus & werkt in op de onderliggende oorzaak ^{1,2,3,4,5}



Oxymetazoline

Andere imidazolines, inclusief xylometazoline

Verstopte neus

Tot op heden heeft geen andere vasoconstrictor aangetoond* sneller te werken ^{6,7}



Verlicht* je verstopte neus na 25 seconden^{1,9}**

Werken in enkele minuten

Onderliggende oorzaak

Anti-virale & anti-inflammatoire werking ^{2,3,4,5,8,10}



Verkort de duur van je verkoudheid met 2 dagen⁹**

Geen vergelijkbare gegevens gepubliceerd

*Volgens een indirecte vergelijking van neusdecongestiva, op basis van SKP en met behulp van de SPC's voor de verschillende imidazolines die worden gebruikt als nasaal decongestivum (08/2024). ** in vergelijking tot een fysiologische zoutoplossing. *** Nesivine 0,05% sine conservans verlicht je verstopte neus na 25 seconden. **1.**Reinecke S. and Tschalkin M. Investigation of the Effect of Oxymetazoline on the Duration of Rhinitis. Results of a placebo-controlled double-blind study in patients with acute rhinitis. MMW FortschrMed 2005; 147 Suppl3: 113-118. **2.** Koelsch S., Tschalkin M., Sacher F. Anti-Rhinovirus-specific Activity of the Alpha-sympathomimetic Oxymetazoline. Arzneimittel-Forschung (Drug Research) 2007; 57(7): 475-482. **3.** Tuettenberg A., Koelsch S., Knop J., Jonuleit H. Oxymetazoline modulates proinflammatory cytokines and the T-cell stimulatory capacity of dendritic cells. Experimental Dermatology 2007; 16: 171-178. **4.** Beck-Speier I., Dayal N., Karg E., et al. Oxymetazoline Inhibits Proinflammatory Reactions: Effect on Arachidonic Acid-Derived Metabolites. The Journal of Pharmacology and experimental therapeutics 2006; 361: 843-851. **5.** Beck-Speier I., Oswald B., Maier K.L., et al. Oxymetazoline Inhibits and Resolves Inflammatory Reactions in Human Neutrophils. J. Pharmacol Sci 2009; 110: 276-284. **6.** Naphazoline monograph for professionals - Drugs.com. **7.** Eccles R., Eriksson M., Garreffa S, et al. The nasal decongestant effect of xylometazoline in the common cold. Am J Rhinol 2008; 22; 491-496. **8.** Koelsch S., Tschalkin M., Sacher F. Anti-Rhinovirus-specific Activity of the Alphasymphathomimetic Oxymetazoline. Arzneimittel-Forschung (Drug Research) 2007; 57(7): 475-482. **9.** SKP Nesivine 02/2024 **10.** SKP Nesivine 02/2024: 5.1 Farmacodynamische eigenschappen: In vitro werd aangetoond dat oxymetazoline antivirale eigenschappen en anti-inflammatoire eigenschappen heeft.

De jeugd is ontgoocheld

De vele crisissen stellen de mentale gezondheid van jongeren zwaar op de proef. We moeten hen dringend ter hulp komen in hun zoektocht naar een positieve toekomst, in het cultiveren van hoop en het herstel van sociale banden.

DOOR MARTINE VERRONNE



In november 2023 gaf meer dan een op de zes jongeren (18-29 jaar) in België aan dat ze de laatste 12 maanden zelfdoding ernstig hebben overwogen.⁽¹⁾ In Frankrijk schat men dat meer dan 25% van de middelbare scholieren suïcidale gedachten heeft, en het aantal gevallen stijgt zo sterk dat het INSEE (*Institut National de la Statistique et Etudes Economiques*) een nieuwe categorie instelde om suïcide onder de tien jaar op te volgen.

“De aanvragen voor consultaties in de kinder- en jeugdpsychiatrie zijn alarme- rend”, bevestigt professor Alexandre Heeren (UCLouvain). “De klimaatverandering veroorzaakt veel onzekerheden. De opkomst van extreemrechts in veel Europese landen en de oorlogen komen bovenop de ongekende ecologische crisis... Er zijn veel parameters waarover jongeren geen controle hebben en die onzekerheden liggen aan de basis van hun angst. Alle factoren komen samen en veroorzaken een behoorlijk ernstige mentale gezondheids crisis.”

VERRADEN EN VERLATEN

Volgens een grote internationale studie⁽²⁾ die uitgevoerd werd in 2021 in tien landen (China, Australië, Frankrijk, Nigeria...) onder 10.000 jongeren (16-25 jaar), zei 59% van hen zeer of extreem bezorgd te zijn over klimaatverandering en zich daardoor verdrietig, angstig, boos, machteloos en schuldig te voelen. Meer dan 45% verklaarde dat hun gevoelens over klimaatverandering een negatief effect hadden op hun dagelijks leven en functioneren.

“Die ontredde die samenhangt met de klimaatverandering wordt geassocieerd met het feit dat jongeren het gevoel hebben

geen toekomst te hebben, dat de mensheid ter dood veroordeeld is en dat de regeringen er niet in slagen op een adequate ma-

sommige jongeren helemaal geen zin hebben om in de toekomst te leven, ze zijn te bang.”

‘Hoe sterker onze sociale steun, hoe beter we bestand zijn tegen stress’

– prof. Alexandre Heeren

nier te reageren, waardoor ze zich verraden en verlaten voelen door volwassenen en hun regeringen. Klimaatverandering en het gebrek aan reactie vanwege de overheden zijn chronische stressfactoren die aanzienlijke, hardnekkige en toenemende negatieve gevolgen kunnen hebben voor de mentale gezondheid van kinderen en jongeren”, stelden de auteurs destijds (in 2021), waarbij ze politici opriepen om dringende maatregelen te nemen tegen klimaatverandering...

“Dat is zorgwekkend, want het betekent dat één op de twee jongeren, ongeacht in welk land op de wereld, in een situatie van wanhoop en ernstige bezorgdheid verkeert en zich niet meer kan concentreren... vanwege klimaatverandering”, zegt Alexandre Heeren. “En één van de genoemde redenen is dat de toekomst te beangstigend oogt: 75% kan zichzelf niet in de toekomst projecteren. Opvallend, want op die leeftijd oefent de toekomst juist aantrekkingskracht uit op jongeren en hebben ze veel plannen. Maar deze studie toont aan dat

WAT TE DOEN?

De eerste stap is zich een toekomst kunnen voorstellen en hoop te cultiveren voor wat komen gaat. “We raden aan om verhalen te creëren over de toekomst die betekenisvol zijn voor jongeren. Bijvoorbeeld, als in de media het IPCC-rapport op een koele manier wordt besproken door te melden dat we een temperatuurstijging niet kunnen vermijden, dat de aarde onleefbaar zal worden... dan is dat beangstigend voor jongeren. Oudere mensen kunnen daar met meer afstand naar kijken. Zorgprofessionals en het grote publiek moeten daar aandacht voor hebben en jongeren proberen te helpen zich een beloftevolle toekomst voor te stellen”, legt de psycholoog uit. Hij verwijst naar de film ‘Demain’ van Cyril Dion en Mélanie Laurent, die een optimistisch perspectief biedt en positieve initiatieven belicht.

Dit is een manier om dit sombere beeld anders te bekijken en de jeugd minder te ontmoedigen. “Sommigen zeggen dat we hoop actief moeten cultiveren. Ik hou niet van die term, maar het woord ‘actief’ is belangrijk, omdat men een actieve speler moet worden van zijn eigen toekomst. Wat kan ik doen om me actief in te zetten? Films bekijken over dit thema, deelnemen aan collectieve activiteiten, een eigen toekomst creëren en er zich stap voor stap in projecteren. Dit heeft een positief effect op jongeren, omdat ze zich niet machteloos voelen. Ze kunnen ageren, zelfs met kleine dingen. En vooral: ze voelen zich niet alleen. Ze maken deel uit van groepen, realiseren zich wat belangrijk is voor hen... en dat effect vermenigvuldigt zich. Het

‘Een actief engagement heeft een positief effect op jongeren, omdat ze zich niet machteloos voelen. Ze kunnen ageren, zelfs met kleine dingen’

– prof. Alexandre Heeren

VICKS

SAMENVATTING VAN DE PRODUCTKENMERKEN. 1. NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Vicks VapoRub, zalf **2. KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** 1 koffielepel (6g) bevat: kamfer 300mg, terpentijnolie 300mg, menthol 165mg, eucalyptusolie 90mg, thymol 15mg. Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1. **3. FARMACEUTISCHE VORM:** Zalf **4. KLINISCHE GEGEVENS: 4.1 Therapeutische indicaties.** Symptomatische behandeling van neuscatarre, neuscongestie en hoest geassocieerd met verkoudheid. **4.2 Dosering en wijze van toediening. CUTAAN GEBRUIK: Dosering: Volwassenen en kinderen boven 7 jaar:** één tot twee koffielepels zalf; 2 tot 3 keer per dag. **Kinderen tussen 3 en 7 jaar:** gebruik de helft van de dosis, namelijk één koffielepel per keer. **Kinderen jonger dan 3 jaar:** Vicks VapoRub is gecontra-indiceerd voor cutaan gebruik bij kinderen jonger dan 3 jaar. **Wijze van toediening:** De borst en/of rug gedurende 3-5 minuten inwrijven, daarna met textiel bedekken. Niet gebruiken op een beschadigde, open huid of op de slijmvliezen. **INHALATIE: Dosering: Volwassenen en kinderen boven 12 jaar:** één koffielepel. **Kinderen jonger dan 12 jaar:** Vicks VapoRub is gecontra-indiceerd voor inhalatie bij kinderen jonger dan 12 jaar. **Wijze van toediening:** Voeg de zalf toe aan een kom of inhalatietoestel met heet (niet kokend) water en adem de vrijgekomen dampen in door de neus en de mond. • Pas nooit directe hitte op het mengsel toe. • Niet heropwarmen (risico op spatten bij opwarmen) of het mengsel verwarmen in de microgolf. • Kinderen nooit alleen laten wegens het risico van ernstige brandwonden met heet water. **4.3 Contra-indicaties.** • Overgevoeligheid voor de werkzame stoffen of voor één van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. • Patiënten met een acute overgevoeligheid van de luchtwegen of astma. • Patiënten met convulsies of epilepsie. • Niet toepassen op een beschadigde of open huid, op de borst van de moeder tijdens het aanleggen. • Niet cutaan gebruiken of inhaleren bij kinderen jonger dan 3 jaar wegens een theoretisch risico van een bekend apnea-reflex. • Niet inhaleren door kinderen jonger dan 12 jaar. **4.4 Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik.** Gebruik de eerste maal kleine hoeveelheden van Vicks VapoRub om een overgevoeligheid voor parfums, oplosmiddelen en bestanddelen van Vicks VapoRub uit te sluiten. **4.5 Interacties met andere geneesmiddelen en andere vormen van interactie.** Er is geen onderzoek naar interacties uitgevoerd. **4.6 Vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding. Zwangerschap:** Er zijn geen evalueerbare gegevens beschikbaar van vrouwen die tijdens de zwangerschap Vicks VapoRub hebben gebruikt. Er zijn geen gegevens beschikbaar van dierstudies met betrekking tot toxiciteit voor de reproductie. Als voorzorgsmaatregel is het beter om Vicks VapoRub niet te gebruiken gedurende de zwangerschap. **Borstvoeding:** Er zijn geen gegevens beschikbaar over uitscheiding van bestanddelen van Vicks VapoRub in de moedermelk. Vanwege een theoretisch risico van apnea-reflex bij het kind tijdens het voeden die zich op dat ogenblik in dichte nabijheid van de plaats van toepassing bevindt, mag Vicks VapoRub niet gebruikt worden op de borst van de moeder tijdens lactatie. **4.7 Beïnvloeding van de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen.** Vicks VapoRub heeft geen invloed op de rijvaardigheid en op het vermogen om machines te bedienen. **4.8 Bijwerkingen. Oogaandoeningen:** irritatie van de ogen (bij inhalatie). **Maagdarmstelselaandoeningen:** braken, constipatie, nausea. **Huid- en onderhuidaandoeningen:** roodheid, irritatie van de huid (bij inhalatie), allergische dermatitis, zelden milde lokale reacties of irritaties. **Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen:** frequentie "Niet bekend": brandwonden op de toedieningsplaats. Door de aanbevolen wijze van toediening is de systemische blootstelling zeer laag en ongewenste effecten als gevolg van de systemische blootstelling zijn niet waargenomen. **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 in België te melden via het Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten - Afdeling Vigilantie - Galileelaan 5/03 - B-1210 Brussel OF Postbus 97 - B-1000 Brussel - Madou - Website: www.eenbijwerkingmelden.be - e-mail: adr@fagg.be, en in Luxemburg via Direction de la Santé - Division de la Pharmacie et des Médicaments, Villa Louvigny - Allée Marconi, L-2120 Luxembourg - Website: <http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html>. **4.9 Overdosering.** Overdosering kan leiden tot huidirritatie. **Verkeerd gebruik:** Inslikken van de zalf kan gastro-intestinale symptomen veroorzaken zoals braken en diarree. Behandeling is symptomatisch. Na significante accidentele inname werd een acute vergiftiging opgemerkt met nausea, braken, buikpijn, hoofdpijn, vertigo, warm gevoel/blozen, convulsies, respiratoire depressie en coma. Patiënten met ernstige gastro-intestinale of neurologische symptomen van vergiftiging moeten worden geobserveerd en symptomatisch behandeld. Niet laten braken. **5. FARMACOLOGISCHE EIGENSCHAPPEN. 5.1 Farmacodynamische eigenschappen.** Farmacotherapeutische categorie: borstzalf, ATC-code: R05X. **Werkingsmechanisme bij inhalatie door de neus:** De dampen, die vrijkomen uit de zalf onder invloed van de lichaamswarmte of door de zalf in warm water te doen smelten, dringen diep door in de verstopte luchtwegen waardoor een gevoel van verlichting van de ademhaling teweeggebracht wordt. **Werkingsmechanisme na het inwrijven van de borst en/of rug:** Tijdens het inwrijven van de huid wordt de oppervlakkige bloedsomloop geactiveerd en verwijden de bloedvaten. Een gevoel van weldadige warmte wordt verkregen door het inwrijven. • **Menthol:** voornamelijk gebruikt om de symptomen van bronchitis, sinusitis en gelijkaardige aandoeningen te verlichten. - Inhaleren: geeft verlichting in het neuskanaal. - Inwrijven: activeert de oppervlakkige bloedsomloop, verwijdt de bloedvaten en geeft een gevoel van frisheid. • **Kamfer:** - Inhaleren: verlicht de hoest. - Inwrijven: veroorzaakt een warm gevoel (antiseptische eigenschappen en doet dienst als pijnstillend middel). • **Terpentijnolie:** - Inwrijven: veroorzaakt een warm gevoel. • **Eucalyptusolie:** - Inhaleren: geeft een verlichting van de ademhalingswegen (hoest en neuscatarre). - Inwrijven: warmte-effect. • Thymol: lokale antiseptische eigenschappen. **5.2 Farmacokinetische eigenschappen.** Kamfer kan snel worden geabsorbeerd zowel via orale weg, de huid of via de luchtwegen. Bij de mens gaat kamfer via het bloed naar de lever waar het wordt gemetaboliseerd en wijd verspreid in de weefsels (in het bijzonder in de vetten dankzij zijn hoge vetoplosbaarheid). Het wordt geoxydeerd en ondergaat een conjugatie met glucuronzuur in de lever, waarna het via de urine onder de vorm van inactief kamferglucuronzuur het lichaam verlaat. Studies hebben geen enkele accumulatie van kamfer in het lichaam aangetoond na herhaalde inname van de maximum aanbevolen dosis Vicks VapoRub. Er is zeer weinig systemische blootstelling aan de essentiële oliën met Vicks VapoRub en elke blootstelling is gevolgd door een snelle eliminatie. Menthol is in zeer vetoplosbaar. Het wordt snel via de mucosa verspreid. Na absorptie via het gastro-intestinaal stelsel, de huid of de luchtwegen ondergaat het hydroxylatie en conjugatie met glucuronzuur in de lever, om zo een inactief product te produceren, dat door de nieren wordt afgescheiden. Na conjugatie met glucuronzuur wordt de verbinding gedeconjugueerd door β -glucuronidase in de nieren. Menthol die in de urine wordt teruggevonden kan specifiek worden bepaald via gaschromatografie. Een zeer klein percentage wordt onveranderd afgescheiden door de longen. Eucalyptusolie bevat 70-80% eucalyptol. Eucalyptol wordt snel geabsorbeerd via het gastro-intestinaal stelsel en de huid. Het is hoofdzakelijk geëlimineerd door de nieren en een kleine hoeveelheid wordt geëlimineerd via de longen. Het wordt geoxydeerd om hydroxy-eucalyptol te produceren om zodanig te worden geëxcreteerd door de nieren als een glucoronide-conjugaat. Eucalyptol wordt goed geabsorbeerd na inhalatie. Terpentijnolie wordt snel geabsorbeerd via het gastro-intestinaal stelsel, de huid of via de luchtwegen. Een klein percentage wordt onveranderd geëlimineerd in de uitgeademde lucht. **5.3 Gegevens uit het preklinisch veiligheidsonderzoek.** Niet-klinische gegevens duiden niet op een speciaal risico voor mensen. Deze gegevens zijn afkomstig van conventioneel onderzoek op het gebied van veiligheidsfarmacologie, toxiciteit bij herhaalde dosering, genotoxiciteit, carcinogeen potentieel, reproductie- en ontwikkelingstoxiciteit. **6. FARMACEUTISCHE GEGEVENS. 6.1 Lijst van hulpstoffen.** Cederhoutolie en witte vaseline. **6.2 Gevalen van onverenigbaarheid.** Niet van toepassing. **6.3 Houdbaarheid.** 4 jaar. **6.4 Speciale voorzorgsmaatregelen bij bewaren.** Bewaren beneden 25°C. Bewaren in de oorspronkelijke verpakking. **6.5 Aard en inhoud van de verpakking.** Kartonnen doos met opmaak blauwe polypropyleen pot van 50 of 100g met een groen polypropyleen schroefdraad deksel met 2mm dik PET/LDPE/EPE/LDPE/PET dekselbekleding. De zalf in de pot is wit en olieachtig. Niet alle genoemde verpakkingsgrootten worden in de handel gebracht. **6.6 Speciale voorzorgsmaatregelen voor het verwijderen.** Geen bijzondere vereisten. **7. HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN.** P&G Health Belgium BV/SRL - Temselaan 100 - B-1853 Strombeek-Bever - België - Tel: 0800/15174 (9-17h). **8. NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN.** BE170965. **9. DATUM VAN EERSTE VERLENING VAN DE VERGUNNING/HERNIEUWING VAN DE VERGUNNING.** Datum van eerste verlening van de vergunning: 25 januari 1996. Datum van laatste hernieuwing: 4 juni 2007. **10. DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST.**

Vicks VapoRub : € 12,68

VICKS
Medical

WORDEN JE VERKOUDEHEIDS- SYMPTOMEN 'S NACHTS ERGER?

WAT JE OOK AANRAADT,
JE KAN ALTIJD VICKS VAPORUB TOEVOEGEN*

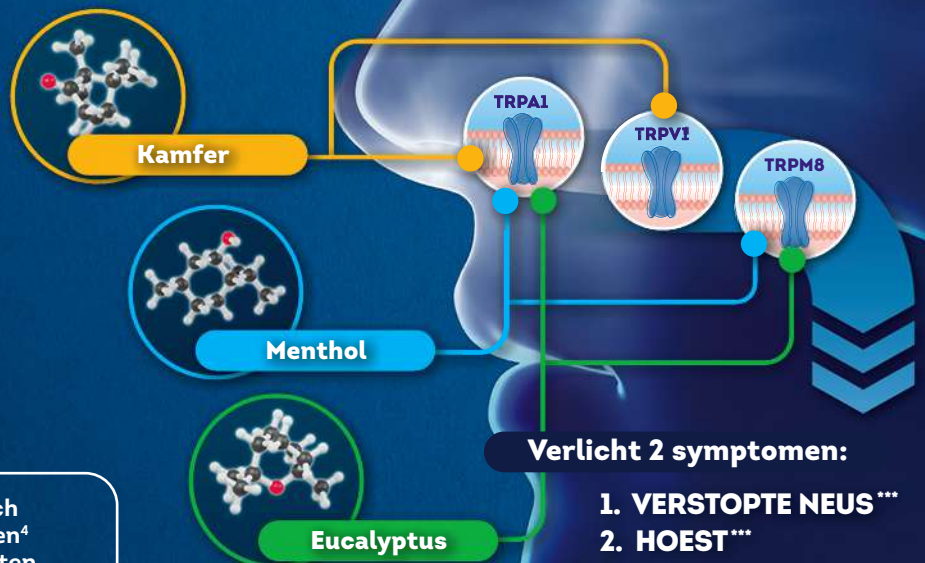
Gebbruik in combinatie met andere geneesmiddelen moet worden besproken met een arts of apotheker.

Vicks VapoRub verlicht
2 verkoudheidssymptomen¹,
voor een goede nachtrust²

VU: P&G Health Belgium BV, Tenselaan 100, B-1853 Strombeek-Bever - MAT-BE-VICKS-23-000030



Therapeutische dampen³ richten zich op verschillende ThermoTRP[®]-kanalen⁴ in de bovenste luchtwegen en verlichten meerdere verkoudheidssymptomen.



* ER IS GEEN INTERACTIE BEKEND MET ANDERE HOEST- EN VERKOUDEHEIDSMEDICIJNEN. VICKS VAPORUB SKP 03/2021: 4.5 INTERACTIE MET ANDERE GENEESMIDDELEN EN ANDERE VORMEN VAN INTERACTIE. ER IS GEEN ONDERZOEK NAAR INTERACTIES UITGEVOERD

** TRP = Transient Receptor Potential cation channels. Known as key players in cough and airway inflammation. Reference 4 provides specific details.

*** GEASSOCIEERD MET EEN VERKOUDEHEID

1. SKP Vicks VapoRub 03/2021. 2. Santhi N, Ramsey D, Phillipson G, Hull D, Revell VL, Dijk D-J. (2017) Efficacy of a topical aromatic rub (Vicks VapoRub®) on effects on self-reported and actigraphically assessed aspects of sleep in common cold patients. OJRD 7: 83-101. 3. Therapeutische dampen bestaan uit een mengsel van Levomenthol, kamfer, eucalyptusolie en terpentijnolie als belangrijkste werkzame stoffen en worden geïnhaled nadat ze zijn aangebracht op de borst en rug of gemengd met water. TRP-Receptor interacties worden alleen weergegeven voor de meest bestudeerde moleculen. 4. Stinson RJ, Morice AH, Sadofsky LR. Modulation of transient receptor potential (TRP) channels by plant derived substances used in over-the-counter cough and cold remedies. Respir Res. 2023 Feb 8;24(1):45.



helpt tegen passief gedrag, om niet achter de computer te blijven zitten en alleen maar te luisteren naar negatieve berichten dat we niet kunnen ontkomen aan wat er gaat gebeuren.”

SAMENWERKEN

“De eerste aanbeveling is om zich een toekomst voor te stellen en hoop te koesteren door iets collectiefs te ondernemen. De tweede is om sociale banden te herstellen en verbonden te zijn met anderen. Dat is erg belangrijk op psychofysiologisch niveau, omdat hoe sterker onze sociale steun is, hoe beter we bestand zijn tegen stress”, benadrukt hij.

Alexandre Heeren stipt nog aan dat steeds meer kinder- en jeugdpsychologen gealarmeerd zijn over het gevoel van eenzaamheid bij jongeren. “Amerikaanse, Engelse en Franse studies tonen aan dat het gevoel van eenzaamheid de grootste voorspeller van psychisch onbehagen is bij jongeren. Ze zijn niet uitgesloten, maar voelen zich toch alleen, zonder dat ze bij iemand terecht kunnen of samen tijd kunnen doorbrengen zonder iets te zeggen. Familiebanden en gehecht zijn bieden bescherming daartegen, maar dit brokkelt helaas af. Daar moeten we tegen vechten.”

Het collectieve wordt vandaag steeds minder gewaardeerd, merkt hij op: “Er zijn geen ontmoetingsruimtes meer. Vroeger vervulden religieuze plekken die rol, maar die zijn niet vervangen. We moeten jongeren ontmoetingsplekken bieden, jeugdverenigingen en sportclubs bijvoorbeeld kunnen hierin een rol spelen.”

ACTIE STIMULEREN

Vanuit psychologisch oogpunt zijn het gevoel van doeltreffend te zijn en het vermogen om te handelen beschermende factoren tegen mentale problemen, voegt hij eraan toe: “Dit is uitgebreid gedocumenteerd, maar spijtig genoeg cultiveren we dit gevoel van in actie schieten niet genoeg. We moeten actie en verantwoordelijkheid meer aanmoedigen: kan ik een bepaald product boycotten, kan ik deze persoon helpen, wat hebben we zelf in de hand?... Jongeren weten wel wat negatief is, maar niet wat ze eraan kunnen doen in hun omgeving.”

In de gezondheidszorg spreekt men van

empowerment: “Als we patiënten vertellen wat ze kunnen doen en hen verantwoordelijk maken voor hun ziekte of aandoening zien we het positieve effect: ze worden de regisseur van hun eigen leven, heel belangrijk. Voor jongeren geldt dit op een meer algemene manier.”

Wat kan of zou de politiek moeten doen? Grootschalige campagnes in de media? De diensten voor kinderveerkracht of pediatrie versterken? Preventie op scholen?... “Alles is beter dan nietsdoen”, erkent Alexandre Heeren, “maar financieel kun-

nen we dat niet allemaal ondersteunen. De school is een goed kanaal om actie te ondernemen omdat we daar iedereen kunnen bereiken. Onderwijs is omgaan met onzekerheid en crisissen, en veerkracht stimuleren zou een onderdeel van het leerprogramma moeten zijn.” 

1. Sciansano, *Geestelijke Gezondheid: zelfdodingsgedrag*, april 2024.
2. *Lancet Planet & Health* 2021;5(12):E863-73

De valkuilen en beloftes van digitalisering

In september vestigde de WHO de aandacht op de sterke toename van het problematisch gebruik van sociale media onder adolescenten, van 7% in 2018 tot 11% in 2022. De organisatie maakt zich zorgen over de impact van digitale technologieën op de mentale gezondheid en het welzijn van jongeren. Dit zijn de conclusies van haar “Onderzoek naar het gezondheidsgedrag van schoolgaande kinderen”, dat in 2022 werd uitgevoerd onder bijna 280.000 jongeren van 11, 13 en 15 jaar in 44 landen in Europa, Azië en Canada.

De resultaten?

- Meer dan een op de tien adolescenten vertoont tekenen van problematisch gedrag van sociale media (13% bij meisjes en 9% bij jongens).
- Meer dan een derde van de jongeren geeft aan voortdurend online contact te hebben met vrienden, waarbij 15-jarige meisjes het meest geconnecteerd zijn (44%).
- Een derde van de tieners speelt dagelijks online, en meer dan een op de vijf doet dit minstens vier uur per dag. Van de gamers ervaart 68% geen problemen, maar 12% vertoont een risico voor problematisch spelgedrag, meer jongens (16%) dan meisjes (7%).

De auteurs van de enquête zijn verontrust over deze gedragingen omdat “de gebruikers die een problematisch mediagedrag vertonen ook een lager mentaal en sociaal welzijn aangeven en meer gebruikmaken van psychoactieve stoffen dan de niet-problematische gebruikers of de niet-gebruikers van sociale media. Deze trend kan aanzienlijke gevolgen hebben voor de ontwikkeling van deze adolescenten en hun gezondheid op lange termijn.”

De WHO pleit daarom voor het bevorderen van digitale geletterdheid die is afgestemd op jongeren en op de snelle technologische evolutie. Toch wijst de organisatie naast de risico's van problematisch gebruik van sociale media (depressie, pesten, angst en schooluitval) ook op de voordelen van verantwoord gebruik (betere ondersteuning door leeftijdsgenoten en betere sociale relaties).

M.V.

 who.int

RANGE ROVER



0,7-12,0 L/100 KM - CO₂: 16-271 G/KM (WLTP)

Contacteer uw retailer voor alle informatie over de fiscaliteit van uw voertuig. Milieu-informatie (KB 19/03/04): landrover.be. Afgebeeld model uitgerust met opties en accessoires. Geef voorrang aan veiligheid.



Het apothekerteam en professionele stress

Apothekers willen nieuwe, meer klinisch gerichte diensten aanbieden, maar lopen vaak op tegen spanningen en systemische obstakels die dit soort zorgverlening beïnvloeden.

DOOR MARTINE VERRONNE

Het beroep van apotheker evolueert onvermijdelijk van de rol van verstrekker van farmaceutische producten naar die van dienstverlener van klinische zorg. Dat is een grote verandering en brengt dan ook een aantal stressfactoren en professionele spanningen met zich mee.

We denken daarbij aan rolconflicten, over- of onderkwalificatie, werkbelasting en psychosociale risico's specifiek voor de gezondheidszorg. Organisatorische verwachtingen, gebrek aan steun van leidinggevenden en onvoldoende middelen verergeren die spanningen en leiden tot ontevredenheid, wat apothekers er soms

toe aanzet om van baan, sector of zelfs carrière te veranderen.

OVERVLOED AAN STRESSFACTOREN

In het Verenigd Koninkrijk voerde de *Pharmacists' Defence Association* in 2023 een enquête uit naar het welzijn van haar leden. De stressfactoren waar de apothekerteams op wezen waren de bedrijfscultuur, die zich meer op winst dan op mensen richt, een management dat zich niet solidair en weinig communicatief opstelt, intimidatie, een dictatoriale cultuur waardoor apothekers geen gevoel hebben de situatie te controleren of bevoegd zijn om eigen beslissingen te nemen, plus niet te

vergeten het toenemende geweld van patiënten. En dit alles speelt in een context van terugkerende medicijntekorten.

“De oorzaken van stress bij apothekers zijn complex en worden intenser ervaren door wie meer verantwoordelijkheid draagt maar minder controle heeft over zijn professionele situatie”, legde Faith Yong (University of Queensland, Australië) uit tijdens een webinar dat de Internationale Federatie van Apothekers (FIP) op 10 oktober organiseerde.

Gezien de negatieve impact van stress op de gezondheid, veiligheid en productiviteit van de leden van het apothekerteam, moet dit proactief aangepakt worden. De inter-

NOOD AAN ENERGIE? ¹



VU: P&G Health Belgium BV, Temselaan 100, B-1853 Strombeek-Bever MAT-BE-OTHER-24-000045

PROMAGNOR[®]
EN JE BRUIST VAN
ENERGIE!

HOOGGEDOSEERD MAGNESIUM



ZAKJES



STICKS



BRUIS-
TABLETTEN



KAUW-
TABLETTEN

¹ Magnesium draagt bij tot een normaal energetisch metabolisme en vermindering van vermoeidheid.

venties die de onderzoekster voorstelt om stress te verminderen, zijn gebaseerd op het vermogen om het personeel te ondersteunen:


- het bevorderen van welzijn en autonomie door een leiding die het goede voorbeeld geeft, die verlot toestaat als dat nodig is en waakt over een goed evenwicht tussen werk en privéleven;
- een veiligheidscultuur die gebaseerd is op een gezonde werkomgeving en op het verbeteren van de kwaliteit van zorgprocessen, zonder individuen bij fouten te beschuldigen;
- opleidings- en bijscholingsmogelijkheden bieden, alsook de nodige tijd om zich in te zetten voor collegiale ondersteuning. Deze maatregelen maken deel uit van strategieën voor personeelsbinding;
- samenwerking met andere zorgverleners, organisaties en de overheid om de

zorg op lokaal niveau te verbeteren;

- ondersteunen en aanmoedigen van medewerkers die zich inzetten voor de kwaliteit van de zorgverlening.

VAN VLOER TOT PLAFOND

De organisatie van het werk moet ook voldoen aan bepaalde vereisten, zoals een goed doordachte, ergonomische workflow en duidelijke procedures. Als het bedrijf het zich kan veroorloven, kan ook automatisering (bijvoorbeeld met distributie- of verpakkingsrobots) het personeel ontlasten. De inrichting van de apotheek moet goed ontworpen, geordend en makkelijk te onderhouden zijn, van de toonbank tot de beveiligde kasten, de bereidingsruimtes en de hoekjes voor privacy. De werknemers hierbij betrekken en raadplegen is belangrijk, om een maximale efficiëntie te waarborgen.

Hebben apotheken al een update gedaan van hun systemen van verloning en controle die rekening houden met deze nieuwe diensten? Voldoen ze aan de richtlijnen op het gebied van gezondheid en veiligheid op het werk, door de waarden van persoonsgerichte zorg te ondersteunen en de autonomie van apothekers te beschermen? Verdedigen de nationale vertegenwoordigers de huidige farmaceutische diensten voldoende? Begrijpen apotheken en de politieke beleidsmakers (cijfers en onderzoeksgegevens) elkaar goed als het gaat om de verdediging van belangen van de sector? Die vragen stellen zich om de spanningen effectief te counteren en de uitdagingen van de huidige farmaceutische praktijk aan te pakken. 

 fip.org



Wat is een veerkrachtig team?

Dat is een psychologisch veilig en zorgzaam team, dat ondersteunt, iedereen aanmoedigt en eerlijke feedback geeft. Het stelt alle leden in staat om zich te verbeteren en accepteert en respecteert verschillen (ieder brengt unieke vaardigheden en ervaring mee), waarbij elk individu over zijn eigen welzijn waakt. Het werkt op een collaboratieve manier, ontwikkelt een gezamenlijke visie en is effectiever en duurzamer. Iedereen heeft een duidelijke rol en verantwoordelijkheden, met een billijke werklast, en de leden helpen en moedigen elkaar aan. De leidinggevendenden richten zich op de behoeften van het team en niet op zichzelf. Ze verbergen de moeilijkheden niet, maar blijven positief en vertrouwen op de kracht van het collectief.

M.V.

Hoe kan je een veerkrachtig team bouwen?

Leidinggevendenden moeten de capaciteiten van elk teamlid kennen en deze optimaal benutten, de middelen maximaliseren, voorrang geven aan de behoeften en urgenties en op zoek gaan naar mogelijkheden voor verbetering via feedback en discussie... Een open en eerlijke communicatie is essentieel, op een vriendelijke en respectvolle manier: door aanmoediging, erkenning en kleine beloningen (gezellige momenten, het vieren van gebeurtenissen zoals verjaardagen, ...), met vergaderingen aan het begin en het einde van de dag om met iedereen een stand van zaken op te nemen, debriefing na een trauma... "Stress in een team beheren is een continu proces dat gezamenlijke inspanningen en sterk leiderschap vereist. Maar iedereen binnen het team moet ook werken aan zijn eigen welzijn. In een veerkrachtig team is er minder stress aanwezig en is de zorgverstrekking van betere kwaliteit", concludeert Katy Dunkley (Australië).

M.V.



AUROBINDO
Committed to healthier life!

SILDENAFIL AB

25 mg, 50 mg en 100 mg filmomhulde tabletten
en 100 mg kauwtabletten

TADALAFIL AB

5 mg, 10 mg en 20 mg filmomhulde tabletten

RANOMAX

400 microgram harde capsules met verlengde afgifte

SILODOSIN AB

4 mg en 8 mg harde capsules

DUTASTERIDE AB

0,5 mg zachte capsules

DUTASTERIDE/TAMSULOSINE HCL AB

0,5 mg / 0,4 mg harde capsules

FESOTERODINE AB

4 mg en 8 mg tabletten met verlengde afgifte

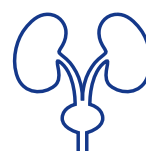
SOLIFENACINE AB

5 mg en 10 mg filmomhulde tabletten

SOLIFENACINE/TAMSULOSINE AB

6 mg/0,4 mg tabletten met gereguleerde afgifte

Aurobindo, uw partner in urologie!



Ooit gehoord van EAT-Lancet?

Het EAT-Lancet-dieet is een in 2019 voorgesteld referentiedieet dat gezondheid, voeding en milieu met elkaar verbindt. Met zijn aanbevelingen wil het de gezondheid van de planeet en van de mens verbeteren. Dus wat zijn de richtlijnen? En hebben ze echt effect?

DOOR APOTHEKER NATHALIE DUMONT

One Health op je bord? Dit concept van wereldwijde gezondheid is nauw verbonden met het drieluik van menselijke gezondheid, dierlijke gezondheid en gezondheid van het milieu. De EAT-Lancet Commissie – mede voorgezeten door professoren Walter Willett en Johan Rockström – bestaat uit 19 commissarissen en 18 coauteurs uit 16 verschillende landen, met expertise in verschillende vakgebieden, waaronder menselijke gezondheid, landbouw, politieke en milieuwetenschappen. In een verslag uit 2019 stelt de Commissie voor om een levensstijl met gezonde voeding aan te nemen gebaseerd op duurzame voedselsystemen, om onze planeet te behouden en de gezondheid van miljarden mensen te bevorderen.

ALGEMENE AANBEVELINGEN

De aanbevelingen van het rapport situeren zich rond drie grote assen:

- 1. Kies voor een plantaardig dieet.** Borden moeten gevuld zijn met groenten, fruit, peulvruchten, volkoren granen, noten, enz.
- 2. Matig de consumptie van zeevruchten en gevogelte.**



‘De transformatie naar een gezond voedingspatroon tegen 2050 vereist grote veranderingen. De wereldwijde consumptie van fruit, groenten, noten en peulvruchten moet verdubbelen en de consumptie van voedingsmiddelen zoals rood vlees en suiker moet met meer dan 50% verminderen’

– prof. Walter Willet

3. Beperk rood vlees, toegevoegde suikers en verzadigde vetten zoveel mogelijk.

VOORDELEN VOOR DE MENTALE GEZONDHEID

Volgens sommige onderzoeken kan dit dieet in verband worden gebracht met een lager risico op het ontwikkelen van depressie, angst en angstsyndromen. Men denkt dat het EAT-Lancet-dieet, net als het mediterrane dieet, ontstekingsmarkers kan verminderen. Dat is goed voor de hersenen en de mentale gezondheid bij mensen. Het dieet zou ook een gunstig effect kunnen hebben op het darmmicrobioom en daardoor ook een gezonde darm-hersenas kunnen bevorderen en de geestelijke gezondheid in goede vorm kunnen houden.

VOORDELEN VOOR DE FYSIEKE GEZONDHEID

Verschillende onderzoeken hebben al aan-

getoond dat een betere naleving van het EAT-Lancet-dieet gepaard gaat met een lager risico op ziekten zoals diabetes type 2, beroertes en ischemische hartaandoeningen.

VOORDELEN VOOR DE PLANETAIRE GEZONDHEID

Gegevens van het EPIC-onderzoek (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) toonden aan dat een grotere naleving van het EAT-Lancet-dieet de uitstoot van broeikasgassen door voeding met meer dan 50% zou kunnen verminderen en de uitstoot door landgebruik met 62%. Het is een dieet waar we de komende jaren meer over zullen horen. +

Voor meer informatie: Lu, X., Wu, L., Shao, L. et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and incident depression and anxiety. *Nat Commun* 15, 5599 (2024). doi.org/10.1038/s41467-024-49653-8



Publieksprijs:

2 mg x 21 : 13,60 €

2 mg x 30 : 19,39 €

2 mg x 90 : 37,78 €

AUROBINDO
Committed to healthier life!

Melatonin AB



- Geneesmiddel beschikbaar op voorschrift
- Tabletten met verlengde afgifte
- Unieke grote verpakkingen

Melatonin AB 2 mg
21 tabletten met verlengde afgifte

13,60 €

Melatonin AB 2 mg
30 tabletten met verlengde afgifte

19,39 €

Melatonin AB 2 mg
90 tabletten met verlengde afgifte

37,78 €

**Tot 50% besparing per tablet,
in grote verpakkingen!***



Melatonin AB 2 mg tabletten met verlengde afgifte

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Melatonin AB 2 mg tabletten met verlengde afgifte **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** Elke tablet met verlengde afgifte bevat 2 mg melatonine. Hulpstof met bekend effect: elke tablet met verlengde afgifte bevat 85 mg lactose monohydraat. Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1. **FARMACEUTISCHE VORM:** Tablet met verlengde afgifte. Witte tot gebroken witte, niet-omhulde, ronde [diameter 8,0 mm], biconvexe tabletten, glad aan beide zijden. **THERAPEUTISCHE INDICATIES:** Melatonin AB is geïndiceerd als monotherapie voor kortdurende behandeling van patiënten van 55 jaar en ouder met primaire insomnie die wordt gekenmerkt door een slechte slaapkwaliteit. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:** Dosering De aanbevolen dosis is eenmaal daags 2 mg, 1 tot 2 uur voor het naar bed gaan, en na wat voedsel. Deze dosis mag gedurende maximaal dertien weken worden gehandhaafd. Pediatriche patiënten De veiligheid en werkzaamheid van Melatonin AB bij kinderen in de leeftijd van 0 tot 18 jaar zijn niet vastgesteld. Andere farmaceutische vormen/sterktes zijn mogelijk meer geschikt voor toediening aan deze patiënten. De momenteel beschikbare gegevens worden beschreven in rubriek 5.1. Nierfunctiestoornis De effecten van de verschillende stadia van een nierfunctiestoornis op de farmacokinetiek van melatonine zijn niet bestudeerd. Voorzichtigheid is geboden bij het toedienen van melatonine aan patiënten met nierinsufficiëntie. Leverfunctiestoornis Er is geen ervaring met het gebruik van Melatonin AB bij patiënten met een leverfunctiestoornis. Uit gepubliceerde gegevens bleek een duidelijk verhoogde endogene melatoninewaarden tijdens de daguren als gevolg van een lagere klaring bij patiënten met een leverfunctiestoornis. Daarom wordt Melatonin AB niet aanbevolen voor gebruik bij patiënten met een leverfunctiestoornis. Wijze van toediening Oraal gebruik. De tabletten moeten in hun geheel worden doorgeslikt om de eigenschappen van verlengde afgifte te behouden. Ze mogen niet worden fijngestampd of gekauwd om het doorslikken te vergemakkelijken. **CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor de werkzame stof (melatonine) of voor één van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. **BIJWERKINGEN:** Samenvatting van het veiligheidsprofiel In klinisch onderzoek (waarbij in totaal 1931 patiënten melatonine en 1642 patiënten placebo gebruikten) werd door 48,8% van de patiënten die melatonine gebruikten een bijwerking gemeld, terwijl dit 37,8% was bij degenen die een placebo gebruikten. Bij een vergelijking van het percentage patiënten met bijwerkingen per 100 patiëntweken bleek het percentage voor de placebo hoger dan voor melatonine (5,743 – placebo vs. 3,013 – melatonine). De meest voorkomende bijwerkingen waren hoofdpijn, nasofaryngitis, rugpijn en artralgie, die volgens de MedDRA-definitie zowel in de melatonine-groep als in de placebogroep vaak voorkwamen. Lijst van bijwerkingen In klinisch onderzoek en bij spontane meldingen na het in de handel brengen werden de volgende bijwerkingen gemeld. In klinisch onderzoek meldde in totaal 9,5% van de proefpersonen die met melatonine behandeld werden een bijwerking in vergelijking met 7,4% van de patiënten die een placebo innamen. Alleen die bijwerkingen die tijdens klinisch onderzoek werden gemeld en die bij patiënten in dezelfde mate of met een hoger percentage voorkwamen dan in de placebogroep zijn hieronder opgenomen. Binnen iedere frequentiegroep worden bijwerkingen gerangschikt naar afnemende ernst. **Zeerv vaak** ($\geq 1/10$), **Vaak** ($\geq 1/100$, $< 1/10$); **Soms** ($\geq 1/1000$, $< 1/100$); **Zelden** ($\geq 1/10000$, $< 1/1000$); **Zeerv zelden** ($< 1/10000$); niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). Infecties en parasitaire aandoeningen **Zelden:** Herpes zoster. Bloed- en lymfestelselaandoeningen **Zelden:** Leukopenie, trombocytopenie. Immunsysteemaandoeningen Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald): Overgevoeligheidsreactie. Voedings- en stofwisselingsstoornissen **Zelden:** Hypertriglyceridemie, hypocalciëmie, hyponatriëmie. Psychische stoornissen **Soms:** Geïrriteerdheid, nervositeit, rusteloosheid, slapeloosheid, abnormale dromen, nachtmerries, angst. **Zelden:** Stemmingwijziging, agressie, agitatie, huilen, stresssymptomen, desoriëntatie, vroeg in de ochtend ontwaken, verhoogd libido, depressieve stemming, depressie. Zenuwstelselaandoeningen **Soms:** Migraine, hoofdpijn, lethargie, psychomotorische hyperactiviteit, duizeligheid, overmatige slaperigheid (somnolentie). **Zelden:** Syncope, geheugenstoornis, aandachtsstoornis, dromerige toestand, restless-legs-syndroom, slechte slaapkwaliteit, paresthesie. Oogaandoeningen **Zelden:** Verminderde gezichtsscherpte, wazig zien, verhoogde traanvochtproductie. Evenwichtsorgaan-en ooraandoeningen **Zelden:** Positieduizeligheid, draaierigheid. Hartaandoeningen **Zelden:** Angina pectoris, hartkloppingen. Bloedvataandoeningen **Soms:** Hypertensie. **Zelden:** Opliegers. Maagdarmstelselaandoeningen **Soms:** Buikpijn, pijn in de bovenbuik, dyspepsie, mondulcera, droge mond, nausea. **Zelden:** Gastro-oesofageale refluxziekte, maagdarmstoornis, blaarvorming van het mondslijmvlies, tongulceratie, maagdarmklachten, braken, abnormale darmgeluiden, winderigheid, hypersecretie speekselklieren, halitose, buikklachten, maagstoornis, maagontsteking. Lever- en galaandoeningen **Soms:** Hyperbilirubinemie. Huid- en onderhuidaandoeningen **Soms:** Dermatitis, nachtzweeten, pruritus, huiduitslag, gegeneraliseerde pruritische uitslag, droge huid. **Zelden:** Eczeem, erytheem, huidontsteking van de hand, psoriasis, gegeneraliseerde huiduitslag pruritische uitslag, nagelstoornis. Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald): Angio-oedeem, oedeem van mond, tongoedeem. Skeletspierstelsel- en bindweefselstoornissen **Soms:** Pijn in de ledematen. **Zelden:** Gewrichtsontsteking, spierspasmen, nekpijn, nachtelijke krampen. Nier- en urinewegaandoeningen **Soms:** Glucosurie, proteinurie. **Zelden:** Polyurie, hematurie, nocturie. Voortplantingsstelsel- en borstaandoeningen **Soms:** Menopauzale symptomen. **Zelden:** Priapisme, prostaatontsteking. Niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald): Galactorroe. Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen **Soms:** Asthenie, pijn op de borst. **Zelden:** Vermoeidheid, pijn, dorst. Onderzoeken **Soms:** Afwijkende leverfunctietest, gewichtstoename. **Zelden:** Verhoogde leverenzymwaarden, afwijkende elektrolytenwaarden in het bloed, afwijkende laboratoriumtests. 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 het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Galilleelaan 5/03, 1210 BRUSSEL; Website: www.eenbijwerkingmelden.be; e-mail: adr@fagg.be. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** Aurobindo N.V., E. Demunterlaan 5 box 8, 1090 Brussel. **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE597413. **AFLEVERINGSWIJZE:** Op medisch voorschrift. **DATUM VAN GOEDKEURING VAN DE TEKST:** 06/2022.

Overleg apothekers en huisartsen cruciaal bij behandeling suïcidale patiënten

Voor de goede begeleiding van suïcidale patiënten is het belangrijk om afspraken te maken over de aflevering van medicatie door apothekers. Daarbij is een heldere communicatie tussen huisarts en apotheker cruciaal.

DOOR FLORIS CUP

Volgens cijfers van Departement Zorg zijn er in 2022 in Vlaanderen 1.024 mensen overleden door suïcide. Daarbij spelen verschillende factoren een complex samenspel, waaronder psychologische kwetsbaarheden, genetische en (neuro)biologische factoren, sociale problemen en de toegang tot suïcidemiddelen en de afwezigheid van beschermende factoren.

Om deze problematiek aan te pakken heeft het Vlaams Apothekers Netwerk (VAN) vorig jaar in samenwerking met het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) en met steun van de Vlaamse Overheid, een online e-learning en praktische materialen voor apothekers en -assistenten gelanceerd. Daar leren ze om signalen van suïcidaliteit te herkennen, gesprekken te voeren met betrokkenen en hen door te verwijzen naar de juiste zorgverleners. Daarnaast worden ze getraind om patiënten te informeren over het veilig bewaren van medicatie en het tijdig retourneren van ongebruikte of vervallen medicijnen, zodat deze niet beschikbaar zijn tijdens crisissituaties.

Marleen Haems, algemeen directeur bij het VAN, benadrukt de belangrijke rol van apothekers bij suïcidepreventie: “De apotheek is voor patiënten de toegangspoort tot medicatie. Er is wetenschappelijke evidentie dat wanneer bepaalde medicaties minder toegankelijk zijn, het aantal

BELANGRIJKE ROL

Op basis van de feedback die het apothekersnetwerk van de deelnemers van de e-learning ontving, is besloten om een kwaliteitsbevorderend programma beschikbaar te stellen voor het organiseren van een lokaal medisch-farmaceutisch

‘Naast het misbruik van geneesmiddelen bij een suïcidepoging, worden ook heel wat suïcidale patiënten behandeld met medicatie voor gerelateerde mentale aandoeningen’

–Barbara Verboven, projectmanager VAN

zelfmoordpogingen daalt. Apothekers spelen een belangrijke rol bij suïcidepreventie en kunnen daar een nog significanter aandeel in spelen. Mensen vertrouwen hun apotheker en stappen gemakkelijk binnen met een vraag. Er is een unieke laagdrempeligheid.”

overleg (MFO) dat zich richt op suïcidepreventie. “Apothekers gaven na het doorlopen van de e-learning en het toepassen van de opgedane kennis in de praktijk aan dat ze behoefte hadden aan overleg met huisartsen”, zegt Barbara Verboven, projectmanager bij VAN. “Ze voelen zich be-



zwaard om een patiënt naar de huisarts door te sturen en weten niet precies wat een arts van hen als apotheker binnen het preventieplaatje verwacht. Daarnaast merken we dat huisartsen vaak niet beseffen welke rol apothekers kunnen spelen bij suïcidepreventie.”

Verboven: “Naast het misbruik van geneesmiddelen bij een suïcidepoging, worden ook heel wat suïcidale patiënten behandeld met medicatie voor gerelateerde mentale aandoeningen. Van bepaalde geneesmiddelen is bekend dat ze kunnen bijdragen aan een verhoogd risico op suïcidale gedachten, andere middelen zijn dan weer gecontra-indiceerd bij een historiek van suïcidaliteit. Daarom is het van belang dat een apotheker inschat of de aflevering veilig is en de patiënt de nodige informatie krijgt aangepast aan de persoonlijke situ-

atie. Het is van belang dat zorgverstrekkers dezelfde informatie brengen en er afspraken gemaakt worden over wie welke informatie geeft en op welke manier. Bijvoorbeeld: welke acties worden wel of niet verwacht in de apotheek? Die vragen kunnen worden beantwoord aan de hand van een multidisciplinair overleg tussen apothekers en huisartsen.”

LOKALE AFSPRAKEN

Tijdens een MFO kunnen volgens Verboven verschillende afspraken gemaakt worden. “Het is mogelijk dat huisartsen en apothekers beslissen om regelmatig samen te komen om specifieke risicovolle patiënten te bespreken. Daarnaast kunnen ze afspraken maken hoe en wanneer ze elkaar informeren indien een patiënt suïcidale gedachten heeft en wie wat op welke ma-

nier aan de patiënt vertelt”, zegt Verboven. “Hoe de samenwerking wordt ingevuld moet lokaal worden bepaald, omdat de problematiek van suïcide zich niet overal in Vlaanderen hetzelfde uitdrukt.”

Sinds enkele jaren zijn apotheken verplicht om een aparte ruimte te hebben waar patiënten zich kunnen laten vaccineren of vertrouwelijke gesprekken kunnen voeren. “Deze ruimte is geschikt voor gesprekken over suïcide, of om iemand te informeren over de mogelijke bijwerkingen van de medicatie die gerelateerd zijn aan suïcidaliteit”, besluit Verboven. Het kwaliteitsbevorderend programma “Veilig gebruik van medicatie in het kader van suïcidaliteit door multidisciplinaire samenwerking” is goedgekeurd door het RIZIV.

III Meer info: [Vlaamsapothekersnetwerk.be/suicidepreventie](https://vlaamsapothekersnetwerk.be/suicidepreventie)



A5

De nieuwe Audi A5 Avant
This is Audi



Ruimte voor avontuur

De Audi A4 Avant heet voortaan Audi A5 Avant. Zijn elegante uitstraling en luxueuze interieur passen perfect bij uw ambities. De polyvalente bagageruimte laat u toe om al uw plannen waar te maken. En het glazen panoramadak met schakelbare transparantie zorgt voor een heldere kijk.

Ontdek hem nu bij uw Audi verdeler.

4,8-7,9 L/100 KM ♦ 127 - 180 G CO₂/KM (WLTP)

D'leteren  GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID. Milieu-informatie (KB 19/03/2004): www.audi.be

Contacteer uw Audi verdeler voor alle informatie over de fiscaliteit van uw voertuig.

V.U./Adverteerder: D'leteren Automotive s.a./n.v., Audi Belgium, Maliestraat 50, 1050 Elsene - KBO 0466 909 993, IBAN BE42 3100 1572 0554.

Kopen we in België straks voorgeschreven medicatie online?

Vijftien Europese organisaties uit de farmasector bundelen hun krachten om de online toegang tot medicijnen op voorschrift Europees te standaardiseren. De nieuwe coalitie dringt er bij de Europese Commissie op aan om de verkoop en bezorging van medicijnen op voorschrift ook in ons land mogelijk te maken.

DOOR FLORIS CUP

De online beschikbaarheid van medicatie op voorschrift is niet in elk Europees land hetzelfde. Waar patiënten in landen als Zweden, Duitsland en Nederland hun voorgeschreven medicatie online kunnen bestellen en thuis laten bezorgen, moeten ze dat in België, Frankrijk en Spanje

persoonlijk ophalen in een apotheek. Momenteel is het in 19 Europese landen niet mogelijk om voorgeschreven medicatie thuis te laten bezorgen, terwijl het in acht landen wel mogelijk is. Om het Europese beleid gelijk te trekken, zet de “Coalition for Online Ordering and Home Delivery of Medications” (On-

Home) zich in om de online verkoop en levering van voorgeschreven medicatie in heel de Europese Unie mogelijk te maken. OnHome bestaat onder andere uit de *European Association of E-Pharmacies*, de *Alliance for Safe Online Pharmacies* en de *European Health Management Association*.

KRITISCHE GELUIDEN

Een studie, in opdracht van OnHome en uitgevoerd door het onderzoeksbureau Copenhagen Economics, stelt dat het online verkopen en leveren van voorgeschreven medicatie enkele belangrijke voordelen biedt. Zo ondervinden patiënten minder hinder van medicatie die niet op voorraad is, kunnen ze gemakkelijker recepten verlengen en besparen ze tijd bij het kopen van hun medicijnen. Een ander argument is dat een online verkoop- en leversysteem de kloof tussen stad en platteland zou dichten, waar apotheken minder talrijk zijn.

Hoewel het gemak dat patiënten kunnen ervaren als een stevig argument wordt gepresenteerd, klinken er ook kritische geluiden. Michael Storme, vicevoorzitter van de Algemene Pharmaceutische Bond (APB), is niet overtuigd. “Voor België zijn we geen fan van het online beschikbaar stellen van medicatie op voorschrift. Ons land heeft een dicht netwerk van apothe-



kers met ruime openingsuren en wachtdiensten. Gemiddeld is er bij ieder persoon binnen anderhalve kilometer een apotheek beschikbaar”, beargumenteert Storme. “Ik snap dat de situatie voor landen als Finland en Zweden anders is, en dat de afstand tot een apotheek over het algemeen groter is, maar voor België geldt dat niet.” De vicevoorzitter benadrukt dat geneesmiddelen geen consumptiegoederen zijn en in ons land geleverd worden door een opgeleide apotheker die kennis van zaken heeft en zijn patiënten kent. “In België zijn gemiddeld twee apothekers werkzaam in een apotheek, waar ze een honderdtal patiëntencontacten per dag hebben. Dat is iets anders dan een online apotheker die dagelijks veel meer contacten afhandelt. Een opgeleid apotheker kan online niet dezelfde kwaliteit bieden als iemand in een fysieke winkel.”

NAMAAK

Een ander probleem dat komt kijken bij de

online verkoop van voorgeschreven medicatie zijn volgens critici namaakmedicijnen. Volgens EUIPO, het bureau voor intellectuele eigendom van de Europese Unie, zou vervalste medicatie die online via illegale webshops werd gekocht een groot probleem zijn voor de volksgezondheid. Dat punt wordt beaamd door Storme: “Een patiënt heeft niet altijd de kennis en reflex om online te kijken of het om een echte apotheek gaat of niet, waardoor er altijd het risico is op de verkoop van namaak.”

Om de verkoop van namaakmedicatie aan te pakken, introduceerde de Europese Commissie in 2011 het *Falsified Medicines Directive*. Deze stelt dat verpakkingen van voorgeschreven geneesmiddelen moeten voldoen aan een aantal beveiligingskenmerken. Ook moeten apotheken die online medicatie aanbieden een specifiek EU-logo tonen, met een link naar een nationaal register waarmee patiënten apotheken kunnen identificeren.

INDIVIDUELE LIDSTATEN

Of individuele lidstaten van de EU zullen toestaan dat apotheken voorgeschreven medicatie online mogen verkopen en bezorgen, zal per land verschillen. Voor OnHome zal het een uitdaging worden om landen als Frankrijk en België over de streep te trekken. Frankrijk heeft recentelijk tijdens de coronapandemie aanzienlijke investeringen gedaan om de fysieke infrastructuur te versterken en ook in ons land lijkt de online verkoop onwaarschijnlijk. “De laatste jaren hebben apotheken hun online dienstverlening versterkt en uitgebreid. Nagenoeg elke apotheker heeft nu al een online tool waarmee die met een patiënt kan communiceren en medicatie apart kan leggen om dezelfde dag te laten ophalen. De fysieke apotheek heeft een ruime stock en is als het dringend is, nog altijd sneller dan een online apotheek”, besluit Storme. ☺

VISTA-D3™ 

Smelt de zon onder je tong

PROMO + 2 maanden gratis

 U kan bestellen met korting: www.pharmintouch.be

VISTA

VICKS

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Vicks Droge Hoest, 1,33mg/ml, siroop. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** 1,33mg dextromethorfan hydrobromide per ml. **FARMACEUTISCHE VORM:** Siroop. **THERAPEUTISCHE INDICATIES:** Symptomatische behandeling van niet-productieve hinderlijke kriebelhoest. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:** **Dosering:** De behandeling dient zo kort mogelijk te zijn (maximum 4 tot 5 dagen). Als de hoest langer dan 4 tot 5 dagen aanhoudt, moet de klinische situatie van de patiënt opnieuw geëvalueerd worden door een arts. Volwassenen en kinderen boven de 12 jaar: 15ml (20mg dextromethorfan HBr) 3 tot 4 maal per dag. Niet meer dan 22,5ml (30mg dextromethorfan HBr) per inname en maximaal 90ml (120mg dextromethorfan HBr) per 24 uur. Kinderen beneden de 12 jaar: Dit geneesmiddel mag niet, tenzij op doktersadvies, aan kinderen beneden de 12 jaar toegediend worden. **Wijze van toediening:** Vicks Droge Hoest is bestemd voor orale toediening. Bijgevoegde doseerbeker gebruiken. Goed schudden voor gebruik. **CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de hulpstoffen. Astmatische hoest of ademhalingsinsufficiëntie ongeacht de graad ervan (omwille van het onderdrukkend effect op de ademhalingscentra en de noodzaak tot behoud van het ophoesten) teneinde bronchusobstructie te voorkomen. Ernstige leverinsufficiëntie. Patiënten die gelijktijdig behandeld worden met antidepressiva van het type M.A.O.-remmers (Mono Amine Oxidase-remmers) en tot 2 weken na het stoppen van de behandeling. Patiënten met zeldzame erfelijke aandoeningen als fructose-intolerantie, glucosegalactose malabsorptie of sucrose-isomaltase insufficiëntie dienen dit geneesmiddel niet te gebruiken. **BIJWERKINGEN:** Immuunsysteemaandoeningen: anafylaxis. Psychische stoornissen: mentale verwardheid en excitatie. Door dextromethorfan geïnduceerde psychotische en manische symptomen of visuele hallucinaties werden gemeld bij het overmatig gebruik en misbruik van dextromethorfan. Zenuwstelselaandoeningen: slaperigheid, duizeligheid. Oogaandoeningen: mydriasis. Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinumaandoeningen: bronchospasme. Maagdarmsstelselaandoeningen: nausea, braken, diarree, constipatie. Huid- en onderhuidaandoeningen: huiduitslag, jeuk, urticaria, angio-oedeem, erythema fixatum. **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 in België te melden via het Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten - Afdeling Vigilantie – Galileelaan 5/03 - B-1210 Brussel OF Postbus 97 – B-1000 Brussel - Madou - Website: www.eenbijwerkingmelden.be - e-mail: adr@fagg.be. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** P&G Health Belgium BV/SRL, Temselaan 100, B-1853 Strombeek-Bever, België. **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE172952. **AFLEVERINGSWIJZE:** Vrije aflevering. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** 03/2021

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Vicks Slijmhoest, 13,33 mg/ml, siroop. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** 13,33 mg guaifenesine per ml. **FARMACEUTISCHE VORM:** Siroop. **THERAPEUTISCHE INDICATIES:** Symptomatische behandeling van recente aandoeningen van de luchtwegen gepaard gaand met expectoratieproblemen. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:** **Dosering:** Volwassenen: 15ml (200mg guaifenesine) 3 tot 4 maal per dag. Niet meer dan 30ml (400mg guaifenesine) per inname en niet meer dan 120ml (1600mg guaifenesine) per 24 uur. Pediatrische patiënten: Kinderen beneden 6 jaar: Vicks Slijmhoest is gecontra-indiceerd voor gebruik bij kinderen jonger dan 6 jaar. Kinderen van 6 tot 12 jaar: 10ml (133mg guaifenesine) 3 tot 4 maal per dag. Niet meer dan 15ml (200mg guaifenesine) per inname en niet meer dan 60ml (800mg guaifenesine) per 24 uur. Kinderen boven de 12 jaar: 15ml (200mg guaifenesine) 3 tot 4 maal per dag. Niet meer dan 30ml (400mg guaifenesine) per inname en niet meer dan 120ml (1600mg guaifenesine) per 24 uur. **Wijze van toediening:** Vicks Slijmhoest is bestemd voor oraal gebruik. Bijgevoegde doseerbeker gebruiken. Goed schudden voor gebruik. De behandeling dient zo kort mogelijk te zijn (maximaal enkele dagen). Indien de symptomen na 5 dagen aanhouden, uw arts raadplegen. **CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de hulpstoffen. Patiënten die aan porphyria lijden. Kinderen beneden de 6 jaar. **BIJWERKINGEN:** Maagdarmsstelselaandoeningen: constipatie, misselijkheid en braken. Zenuwstelselaandoeningen: mogelijk duizeligheid en lichte slaperigheid, hoofdpijn. **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 in België via het Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten - Afdeling Vigilantie - Galileelaan 5/03 - B-1210 Brussel OF Postbus 97 B-1000 Brussel Madou - Website: www.eenbijwerkingmelden.be; email: adr@fagg.be. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** P&G Health Belgium BV/SRL, Temselaan 100, B-1853 Strombeek-Bever, België. **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE172961. **AFLEVERINGSWIJZE:** Vrije aflevering. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** 04/2021



VICKS DROGE HOEST: € 7,28
VICKS SLIJMHOEST: € 7,28



**VERLICHT
DE HOEST
IN 5 MINUTEN¹**
DANKZIJ HET
AFDEKKEND
VERMOGEN^{2,3}



Droge Hoest Siroop

**DEXTROMETHORFAN
HYDROBROMIDE**

Verlicht droge hoest tot 6 uur.⁴

Slijmhoest Siroop

GUAIFENESINE

Bevordert de expectoratie.⁵

**Vicks HOESTSIROPEN overbruggen de
therapeutische kloof¹ tot de actieve
ingrediënten beginnen te werken.**

1. Braga, PC. The many coughs of the common cold. International Pharmacy Journal, 1994; Volume 8 (Suppl II): 10-23.
2. SKP Vicks Droge hoest 03/2021 : 5.1 Farmacodynamische eigenschappen
3. SKP Vicks Slijmhoest 04/2021 : 5.1 Farmacodynamische eigenschappen
4. SKP Vicks Droge hoest 03/2021
5. SKP Vicks Slijmhoest 04/2021

Kunnen sommige diëten migraine voorkomen?

Wat is het potentieel van verschillende diëten om iets te doen tegen migraine? In dit literatuuronderzoek wordt aangegeven dat voeding een invloed kan hebben op de frequentie, duur en/of ernst van migraineaanvallen.

DOOR APOTHEKER NATHALIE DUMONT

Migraine is een vaak voorkomende neurologische aandoening waarvan de incidentie de afgelopen decennia is toegenomen, zonder dat de reden daarvoor is vastgesteld. Het gaat om de op twee na meest voorkomende aandoening en de op twee na belangrijkste oorzaak van invaliditeit voor mensen jonger dan 50 jaar. Reeds lang gaat aandacht uit naar voeding als factor die migraine mogelijk mee op gang brengt. Bepaalde voedingsmiddelen werden aangestipt, zoals chocolade, fruit,

cafeïne en alcohol. Niettemin zou trek in chocolade eerder behoren tot de waarschuwingsfase, waarin voortekenen worden ervaren, dan dat het aan de basis ligt van de migraineaanval zelf.

Zo zouden bepaalde voedingsmiddelen **van invloed kunnen zijn op de frequentie, duur en intensiteit van migraineaanvallen**. Er werd aangevoerd dat bepaalde diëten of bepaalde soorten voeding een preventief effect kunnen hebben. In het licht van de recente bevindingen over de onderlinge communicatie tussen de hersenen en de darmen, is het waarschijnlijk dat het enterische zenuwstelsel hier een rol in speelt. Dit zou dus een mogelijk doel kunnen zijn.

DIËTEN DIE MIGRAINE KUNNEN 'VERZACHTEN'

Om een beter licht te werpen op het thema hebben Deense wetenschappers een stand van zaken opgemaakt van specifieke voeding of voedingsmiddelen die worden gebruikt bij de preventie van migraine. Zij hebben op PubMed een uitgebreid onderzoek uitgevoerd met de kernwoorden 'voeding en migraine' en 'hersens-darmas'. Zo hebben zij vastgesteld dat:

- een **ketogeen dieet** en een **DASH-dieet** (Dietary Approaches to Stop Hypertension) in verband worden gebracht met een **beperkte duur, frequentie en ernst** van migraineaanvallen;
- het ketogeen dieet ook in verband wordt gebracht met een **verminderde inname van het aantal geneesmiddelen** per maand;
- een **veganistisch vetarm dieet**, in combinatie met een **eliminatie-dieet**, in verband wordt gebracht met een beperkte duur, frequentie en ernst van migraineaanvallen, en met een lager percentage hoofdpijnen die met geneesmiddelen worden behandeld;
- het **eliminatie-dieet** de duur, frequentie en ernst van migraineaanvallen zou beperken, en zou leiden tot een lager totaalverbruik van geneesmiddelen;
- een **dieet waarbij voedingsmiddelen met IgG worden geëlimineerd**, de frequentie van de aanvallen deed dalen en zorgde voor een lager totaalverbruik van geneesmiddelen;
- een **glutenvrij dieet** de frequentie en de ernst van de aanvallen deed dalen.

WAT ZIJN DE MOGELIJKE MECHANISMEN?

De auteurs geven aan dat, ondanks de vastgestelde verbanden, **de**

Flexofytol® FORTE

Gewrichten, spieren & pezen¹ :
EIS HET BESTE !

- **Klinisch onderzochte synergie van actieve bestanddelen²**
- **Uitstekende tolerantie**

PROMO +8 dagen GRATIS !

Flexofytol® FORTE
1 tot 2 // dag

GEWRICHTEN, SPIEREN & PEZEN¹

EXCLUSIEVE formulering
Curcumine
Boswellia serrata
Vitamine D

Tilman

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



Bepaalde voedingsmiddelen zoals alcohol en fruit worden beschouwd als factoren die migraine mogelijk mee op gang brengen.

bewijzen zwak blijven en dat klinische studies van betere kwaliteit moeten worden uitgevoerd. Zij houden echter rekening met verschillende mechanismen die een verklaring kunnen bieden voor de vastgestelde verbanden. Zo zou dit voor het ketogeen dieet kunnen plaatsvinden door een wijziging van de verhouding glutamaat/GAMA, voor het DASH-dieet door de effecten van kalium, magnesium en calcium op de hersenfuncties, voor het vetarme veganistische dieet door een daling van de geslachtshormoonbindende globuline (SHBG, Sex Hormone-Binding Globulin), voor het eliminatiedieet door de IgG die een ontsteking veroorzaakt,

maar ook door het idee dat de patiënt heeft over bepaalde verbanden. Voor het glutenvrije dieet zou dit tot slot ook verband houden met een vermindering van de ontstekingsreactie in de darmen en een daling van het aantal antilichamen. We wijzen er echter nogmaals op dat de auteurs verzoeken om gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken uit te voeren om te bepalen of deze vermijdingsdiëten daadwerkelijk voordelen opleveren bij de behandeling van migraine. ☺

||| foodinaction.com

VERLICHT UW MAAG !¹

Antimetil[®]

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

NIEUW

Ideaal voor kinderen
+16 kg

Lichte & aangename muntsmaak
Suikervrij

Ontdek het **Antimetil[®]**-assortiment: kleine, gemakkelijk in te slikken tabletten, gometjes en drinkbare oplossing.

¹Gember draagt bij tot de goede werking van het spijsverteringsstel



Voedseltransitie: geen dierlijke producten meer?

Cholesfytol[®] NG
NIEUWE GENERATIE

De INNOVATIE voor uw **CHOLESTEROL**

- ✓ INNOVERENDE natuurlijke formule
amla + olijf + rode gist rijst + walnootblad
- ✓ Klinisch bestudeerde bestanddelen²
- ✓ Goede spiertolerantie

2 's avonds

Verkrijgbaar in 56 en 112 tabletten

Tilman

¹ Walnootblad helpt bij het reguleren van de vetstofwisseling (cholesterol en triglyceriden).
² Hermans M et al. FRONT PHARMACOL. 2023(14).

Een meer plantaardige voeding is een must voor het klimaat en de planeet. Maar moeten we daarom alle dierlijke producten schrappen? Neen, zo blijkt uit deze studie die waarschuwt voor zo'n scenario.

DOOR APOTHEKER NATHALIE DUMONT

Dierlijke producten – en het koken ervan – hebben een belangrijke rol gespeeld in de ontwikkeling van de mens. Doordat voedingsstoffen beter beschikbaar werden had dit een invloed op de grootte en de complexiteit van onze hersenen, en de lengte van het spijsverteringskanaal en de beschikbare oppervlakte voor de opname van voedingsstoffen. Maar de mens is vandaag op een punt gekomen dat we door de klimaatverandering en de vele gevolgen hiervan onze voedingssystemen (verantwoordelijk voor ongeveer een derde van de totale uitstoot van broeikasgassen) en ons voedingsgedrag grondig moeten herbekijken. Dierlijke producten (vooral vlees van herkauwers) hebben een grotere ecologische impact dan plantaardige producten. Vandaar dat een meer plantaardig bord een belangrijke doelstelling is geworden. Bovendien worden deze dierlijke producten met de vinger gewezen voor hun schadelijke gezondheidseffecten. Maar misschien is dat wat overdreven ...

EEN MEER PLANTAARDIGE VOEDING EN VOEDINGSWAARDE

Hoe ver moet je gaan qua plantaardige voeding? Volgens sommigen moet je alle producten van dierlijke oorsprong schrappen, en dus vegan eten. Maar in een artikel in *Frontiers in Nutrition* stelt Alice Stanton (Universiteit van Dublin) dat een drastische beperking van de hoeveelheid dierlijke producten in heel wat plantaardige voedingspatronen **de reeds bestaande tekorten op het vlak van micronutriënten en eiwitten** nog extra in de hand zal werken. Zij is van mening dat **de gezondheidsvoordelen van een (hoofdzakelijk) plantaardige voeding meer verband houden met verminderde inname van calorieën en zout, en meer consumptie van fruit, groenten, noten en volle granen, dan met het vermijden van dierlijke producten ...**

Voedingstekorten als gevolg van het schrappen van dierlijke producten komen steeds vaker voor, met name voor vitamine A, B12 en D, calcium, jodium, ijzer, fosfor, zink, omega 3-vetzuren met lange keten (EPA + DHA) en bepaalde essentiële aminozuren. Zelfs in het planetaire bord (EAT-Lancet) dat nog steeds kleine porties dierlijke producten voorziet (13% van de totale energie-inname), werd aangetoond dat calcium, ijzer en zink mogelijk onvoldoende aanwezig zijn.

KRITIEK OP VLEES EN ANDERE DIERLIJKE PRODUCTEN

Naast een nutritioneel tekort kan plantaardige voeding zonder dierlijke producten problemen opleveren voor de **biobeschikbaar-**

heid van voedingsstoffen zoals ijzer en zink. De toenemende aanwezigheid van **fytaat** en **polyfenolen** zou ook een invloed kunnen hebben op heel wat andere micronutriënten.

De auteur is van mening dat de **negatieve gezondheidseffecten van rood vlees en bewerkt vlees erg overschat worden** in de *Global Burden of Disease 2019*. Het aantal overlijdens toegekend aan deze voedingsproducten is 36 keer hoger dan in de editie 2017, wat weinig realistisch lijkt. Ze schrijft dat de **mogelijke negatieve effecten** van de consumptie van rood vlees en bewerkt vlees op niet-overdraagbare ziektes **zeer klein en vaag** zijn. Bovendien merkt ze op dat bepaalde dierlijke producten (zoals gevogelte en eieren) niet in verband worden gebracht met een impact op niet-overdraagbare ziektes, en dat bepaalde dierlijke producten (vis en zuivelproducten) zelfs in verband worden gebracht met een lager risico op obesitas, cardiovasculaire beroertes, hersenaandoeningen en bepaalde kankers.

Alle voorgestelde voedingspatronen op basis van plantaardige producten ter bescherming van het milieu zouden volgens haar aan strenge gerandomiseerde onderzoeken met een controlegroep moeten worden onderworpen om de nutritionele waarde ervan te bewijzen. En in afwachting daarvan zouden **de voedingsaanbevelingen eerder het accent moeten leggen op het matigen van een overdadige consumptie van dierlijke producten, in plaats van op het beperken of volledig schrappen ervan ...** 🍀

III foodinaction.com



ImmuVit'4G

IMMUNITEIT EN VITALITEIT VOOR ELKE DAG! ⁽¹⁾⁽²⁾

12 vitaminen • 4 fermenten • 7 mineralen • 1 complex op basis van 4 planten*

DRIELAGIGE TABLET MET DRIEVoudIGE AFGIFTE* • **Werkzaam vanaf 15 minuten... en gedurende 8 uur!**

3 SPECIFIEKE FORMULES

KLASSIEK (CNK - 4502-605)

SENIOR (CNK - 4794-467)

JUNIOR (CNK - 4342-671) *Kauw-tabletten*

GUMMIES (CNK - 4633-769) *Mandarijn-smaak*

Met FERMENTEN

VANAF 4 JAAR • **VANAF 6 JAAR**

Immuvit'4G, Immuvit'4G Senior en Immuvit'4G gummies.

Immuvit' 4G en Immuvit' 4G Senior: ⁽¹⁾ Gember draagt bij tot het behoud van de immuniteit. ⁽²⁾ Vitamine D en zink dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem. Vitamine C helpt vermoeidheid te verminderen. Immuvit' Junior: ⁽¹⁾ Vitamine D draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem bij kinderen. Voedingssupplementen. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze. INFORMATIE ENKEL BESTEMD VOOR GEZONDHEIDSPROFESSIELEN.

Nieuwe opleidingsverplichtingen in de apotheek: hoe ermee omgaan?

In een cruciaal domein als de gezondheidszorg is permanente vorming voor professionals meer dan noodzakelijk. Sinds kort maakt een nieuwe wetgeving binnen paritair comité 313 permanente vorming in de apotheek verplicht, zowel voor apothekers als assistenten.

DOOR APOTHEKER NATHALIE DUMONT

De titularis-apotheker van een officina moet zich dus aan de wet houden door zichzelf bij te scholen en ook opleidingen aan zijn personeel aan te bieden. Een extra administratieve last? Misschien, maar niet noodzakelijk te ingewikkeld... En wist u dat het e-learningplatform van Farmaplus hierbij concreet kan helpen?

OPFRISSING NIEUWE WETTELIJKE BEPALINGEN

Eind december 2023 werd er een nieuwe Collectieve Arbeidsovereenkomst (CAO) rond opleidingen afgesloten binnen het paritair comité 313 (dat van toepassing is voor apothekers). Deze CAO introduceert nieuwe verplichtingen voor werkgevers om tijdens de werkuren opleidingen te voorzien voor hun werknemers. Het aantal opleidingsdagen hangt daarbij af van het aantal actieve werknemers binnen het bedrijf.

- **Voor apotheken met minder dan 10 werknemers** hebben voltijdse medewerkers recht op 3 opleidingsdagen per jaar (*elke opleiding buiten de werkuren moet aan het normale loon worden vergoed*).

- **Voor apotheken met 10 tot 20 werknemers** hebben voltijdse medewerkers recht

op minstens:

o **3 dagen in 2024 & 2025**, met inclusief 1 dag individuele opleiding;

o **4 dagen in 2026 & 2027**, met inclusief 1 dag individuele opleiding;

o **5 dagen opleiding per jaar vanaf 2028**, met inclusief 1 dag individuele opleiding.

- **Voor apotheken met meer dan 20 werknemers** hebben voltijdse medewerkers recht op minstens 5 opleidingsdagen per jaar.

Elke werkgever die deze opleidingsdagen zou weigeren, negeren of vergeten wordt verplicht om betaalde verlofdagen toe te kennen als compensatie.

VERPLICHTINGEN

- *Opleidingsverplichting voor apothekers (in accreditatiepunten)*

Elke officina-apotheker moet gemiddeld **20 vormingspunten per jaar** behalen, waarvan minstens 12 behaald door recht-




Farmaplus

Farmaplus is een vereniging waarin de vertegenwoordigers van producenten en farmaceutische bedrijven zetelen die actief zijn bij apothekers en die zorg- en gezondheidsproducten verkopen in Belgische apotheken (OTC-geneesmiddelen, medische hulpmiddelen, voedingssupplementen, biociden, cosmetica, planten, enz.). Deze vzw kwam initieel tot stand uit een samenwerking tussen apothekers, beroepsverenigingen, de APB, OPHACO en de farmaceutische industrie. Oorspronkelijk richtte Farmaplus zich op het bevorderen en opleiden van professionals inzake gezondheidsproducten, zoals voedingssupplementen. Maar mettertijd groeide het uit tot een e-learningplatform. Nu helpt dit opleidingsplatform ook gedeeltelijk om te voldoen aan de wettelijke verplichtingen, en tegelijk biedt het een aanzienlijke meerwaarde voor apothekers en hun teams.

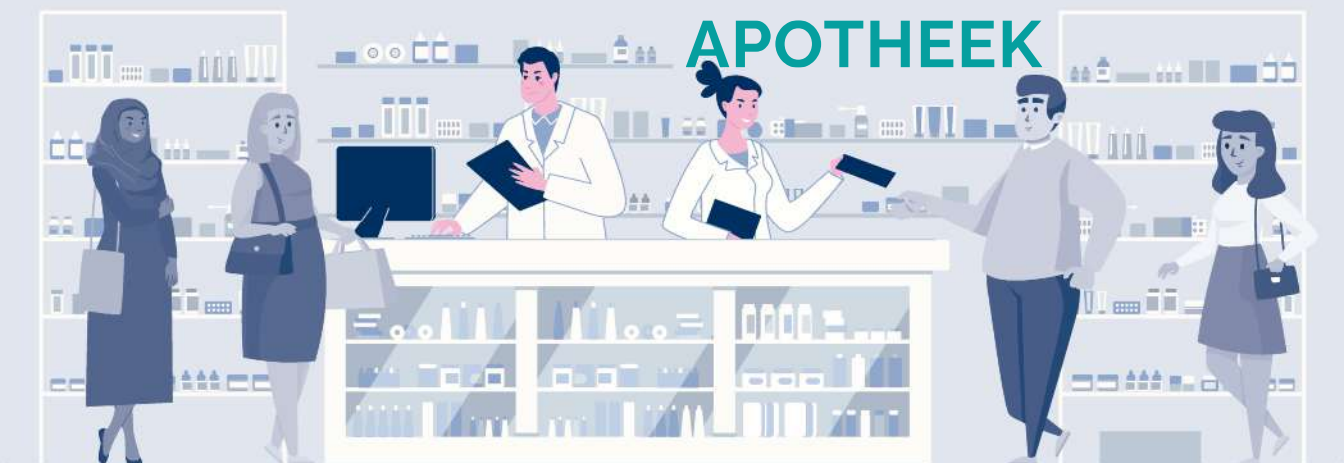
OPTIMALISEER UW ADVIES OVER RYBELSUS®

Wij informeren u graag dat er waardevol materiaal over **Rybelsus®** beschikbaar is op **Phil**, bedoeld voor zowel apothekers als personen met diabetes type 2.

Novo Nordisk biedt u de volgende materialen aan om u en uw patiënten beter te ondersteunen:

-  **Instructievideo:** Een video met de belangrijkste informatie over Rybelsus®, die een apotheker kan delen met een persoon met diabetes type 2.
-  **Praktische informatie:** Een handig overzicht voor u als apotheker, met inname-instructies, terugbetalingsvoorwaarden, initiatie en dosisverhoging.
-  **Brochure voor patiënten:** Er is een informatiebrochure, specifiek bedoeld voor personen met diabetes type 2 en die Rybelsus® gebruiken.

Voor verdere vragen of aanvullende informatie kan u contact opnemen met onze klantendienst via e-mail: **info.nobelux@novonordisk.com**.



streeks contact, door activiteiten waarbij de apotheker en de opleider samen aanwezig zijn en kunnen interageren. Dit kan zowel gaan om activiteiten waarbij de trainer en leerling fysiek aanwezig zijn als online.

- *Opleidingsverplichting voor assistenten (in dagen)*

Een farmaceutisch-technisch assistent die voltijds werkt heeft recht op 3 opleidingsdagen per jaar. Een assistent die parttime actief is (minimaal 50% van zijn normale werkuren) heeft recht op 1,5 dag per jaar.

Let op, wat wordt er gevraagd?*

- Om een onderscheid te maken tussen live-activiteiten en on-demand-activitei-


Bij Farmaplus:

- zijn 2.890 apothekers ingeschreven op het platform;
- werden 6.870 getuigschriften uitgereikt.



ten in **het jaarlijkse overzicht van gevolgde opleidingen**.

- Alle **bewijsstukken van de permanente opleiding** te bewaren in het persoonlijk portfolio. De Wet Kwaliteit verplicht **elke zorgprofessional** – zowel apothekers als farmaceutisch-technische assistenten – om duidelijk de gevolgde permanente

opleidingen in hun portfolio aan te geven. Dit portfolio kan op elk moment opgevraagd worden door de apothekinspecteur of de Inspecteur Volksgezondheid. 

III Bron: info APBNews 21/01/2024

Marc Gryseels, gedelegeerd bestuurder van Farmaplus, **antwoordt** op onze vragen

DOOR APOTHEKER NATHALIE DUMONT

Wat biedt het e-learningplatform van Farmaplus aan voor de apotheker?

Vanuit een moderne pedagogische en educatieve benadering biedt het platform gestandaardiseerde modules aan. Elke opleiding wordt ontworpen door onafhankelijke professionals en beoordeeld en/of geüpdatet door experts, om zo de kwaliteit te garanderen. Apothekers zijn er op die manier zeker van dat ze kunnen beschikken over relevante en actuele inhoud. Om toegang te krijgen, hoeven ze zich alleen op het platform in te schrijven. Eenmaal

ingeschreven vinden ze er alle geaccrediteerde modules die ze gratis kunnen aanwenden voor persoonlijk gebruik. Dit is een onmiskenbaar voordeel in een sector waar opleidingen vaak duur kunnen uitvallen. Apothekers kiezen zelf welke modules hen interesseren. Die zijn gerangschikt per gezondheidsdomein en kunnen een antwoord bieden op de specifieke behoeften van elke professional. Elke apotheker beschikt ook over een persoonlijk portfolio waarmee hij zijn vormingspunten op het platform kan bijhouden.

En wat is het aanbod voor het apothekerpersoneel?

Het e-learningplatform van Farmaplus ondersteunt de apotheker ook bij zijn opleidingsverplichtingen voor zijn personeel, dat hij ook kan inschrijven op het platform. Farmaplus stelt de opleidingen beschikbaar voor de assistenten en houdt hun gegevens bij voor de apotheker, en dit tegen een jaarlijkse bijdrage van € 85 per apothek. Zo zijn de verworven competenties van het personeel gegarandeerd terug te vinden en dit vermindert ook de

POSITION PAPER*

De behandeling van milde bovenste luchtweginfecties - een position paper met best practice aanbevelingen

* Multidisciplinair panel van deskundigen bestaande uit apothekers, artsen en wetenschappers uit verschillende disciplines, waaronder gezondheidspsychologie, respiratoire geneeskunde, KNO, allergologie en slaapgeneeskunde
Smith A, Kardos P, Pfaar O, Randerath W, Estrada Riobobos G, Braidó F, Sadofsky L. Drugs Context. 2023;12:2023-4-2.

In een recente internationale position paper werden de pathogenese en behandeling van milde bovenste luchtweginfecties besproken. Hierin wordt een patiëntgerichte aanpak belicht in een multi-professionele setting. De position paper stelt een leidraad voor de behandeling van deze patiënten voor die zich richt op onderstaande 3 peilers.



Benieuwd naar meer?
Scan deze code voor een video samenvatting van deze position paper, en andere inhoud over dit thema



PATIËNTEN INFORMEREN

De medische benadering richt zich op de individuele patiëntbehoefte, waardoor naleving en veiligheid worden bevorderd en de mentale stress wordt beperkt

Geïnformeerde patiënten:

- kunnen hun eigen herstel of ziekteprogressie beter opvolgen
- hebben meer inzicht in het belang en de onderlinge samenhang van een gezonde levensstijl, een goede slaapkwaliteit en het immuunsysteem

Stay tuned - Q1 2025 - on-demand webinar met:



Prof Dr Peter Hellings
(Arts-specialist NKO)



Dr Kevin Raemdonck
(Huisarts)



Apr. Ann Herzeel
(Apotheker)

In dit webinar zullen 3 Belgische experts hun inzichten delen rondom het management van milde bovenste luchtweginfecties binnen hun expertisegebied

OVERLAPPENDE KLINISCHE SYMPTOMEN BEMOEILIJKEN DE IDENTIFICATIE VAN DE ZIEKTEVERWEKKER

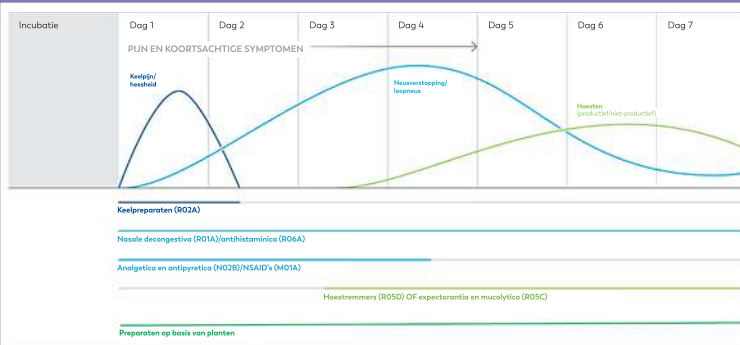
Tuistests voor influenza, SARS-CoV-2 en RSV zijn cruciaal voor het identificeren van virussen en het controleren van besmettelijkheid tijdens endemieën en pandemieën.

DE SYMPTOMATISCHE BEHANDELING OPTIMALISEREN rekening houdend met de voorkeuren van de patiënt

HET BEWUSTZIJN VAN PATIËNTEN over hun symptomen VERHOGEN

HET AANBEVELEN VAN SNELTESTEN indien relevant

De symptomen ontwikkelen zich geleidelijk, waardoor het gefaseerd gebruik van geneesmiddelen uit verschillende klassen vereist kan zijn



(R02A, R01A, R06A, N02B, M01A, R05D, R05C op basis van het ATC-classificatiesysteem van de WGO)

administratieve last voor de apotheker. Het platform levert een rapport af dat ingediend moet worden bij de sociale zekerheid en waarin de vormingsuren van elke medewerker worden vermeld.

Deze rapportageverplichting aan de overheid kan een behoorlijk zware last vormen voor apothekers die meerdere apotheken bezitten. Daarom heeft Farmaplus ervoor gekozen om deze 2-in-1 oplossing uit te werken en ter beschikking te stellen van apothekers.

Naast de wettelijke conformiteit biedt Farmaplus een praktische oplossing waarmee apothekers de opleiding van hun werknemers kunnen beheren, zonder dat dit hun normaal functioneren hoeft te verstoren. In tegenstelling tot andere vormingssystemen maakt Farmaplus het de medewerkers mogelijk om de modules op eigen tempo te volgen: ofwel tijdens het werk op daarvoor vrijgemaakte uren, ofwel tijdens rustige periodes of buiten de werkuren. Dankzij deze methode is de impact op de klantenservice en de openingsuren minder groot.

De kostprijs van € 85 per apotheek per jaar, fiscaal aftrekbaar, blijft aantrekkelijk voor de meeste apotheken. En dit kan ook in combinatie met financieringsmogelijkheden zoals het Fonds 313 (een tegemoetkoming van € 9 per gevolgd opleidingsuur, met een maximum van € 100 per kalenderjaar) of de opleidingscheques in het Waalse Gewest (een subsidie van € 30 per opleidingsuur).

Welke opleidingen zijn beschikbaar?

De opleidingsmodules zijn geordend volgens een schema van het lichaam met de organen, zodat de apotheker snel een keuze kan maken (darmen, luchtwegen, huid, enz.). Momenteel biedt het platform 22 opleidingen aan over uiteenlopende




onderwerpen zoals: constipatie, diarree, keelpijn, hoest, voedselovergevoeligheid, slapeloosheid, acne, stoppen met roken, menopauze, rhinitis, CBD, darmmicrobiom, wondverzorging, enz.

Elke problematiek wordt voorgesteld in een gestructureerde standaardvorm, met een definitie van het probleem (pathogenese, diagnose, complicaties), de identificatie van de oorzaken, de behandelingen in de apotheek, bijzondere gevallen en een bibliografie.

De nieuwe opleidingen worden in videoform gepresenteerd. Elk jaar voegt het platform 2 nieuwe online opleidingen toe

en worden 2 oudere modules geüpdatet. Regelmatige updates zijn essentieel in een domein waar de wetenschappelijke kennis en wettelijke voorschriften voortdurend evolueren. Dit stelt apothekers ook in staat om competitief te blijven.

Door voortdurend bijscholen te ondersteunen draagt het e-learningplatform van Farmaplus zijn steentje bij om de status van het apothekersberoep op te krikken en de kwaliteit van de zorg aan patiënten te verbeteren, terwijl het ook inspelt op de specifieke behoeften van apotheken. 

De voordelen van Farmaplus zijn talrijk: wettelijke conformiteit, flexibiliteit, toegang tot kwalitatieve vorming, ondersteuning bij personeelsbeheer en verbetering van diensten aan patiënten



STRATEGISCH INVESTEREN IN VASTGOED

WAT IS UW VOLGENDE ZET?



GENT - RINKKAAI

Nieuw landmark langs de Leie
Luxe appartementen
Feeërieke zichten



KASTERLEE - BAYOT

KMO-units & kantoren
Ook voor vrije beroepen
Top mobiliteit



MOL - ZILLELANDE

Energiezuinige BEN-woonwijk
Studio's, appartementen & penthouses
Nieuw buurtpark van 10.000 m²
Nabij centrum Mol



MECHELEN - WATTLAND

Gezellige BEN-woonwijk
Tussen Mechelen centrum & de Dijle
Slechts 30% bebouwd,
volop in het groen



MECHELEN - NEWTON HOUSE

10 Luxe appartementen
& handelspand
Mechelen centrum



SINT-KATELIJNE-WAVER - BORGERWIJK

Patio- & parkappartementen
Historische site
Borgerwijk buurtpark



Ontdek ons volledig woon- en investeringsaanbod op
www.vastgoedinvesteerder.be
03 820 82 82

CORES
DEVELOPMENT | WE CREATE
URBAN SPACES
THAT MAKE PEOPLE
HAPPY

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-limoneen, 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, periarthropathieën. **Enkel volwassenen (18 jaar en ouder):** Symptomatische lokale behandeling van: • gelokaliseerde inflammatoire reumatische aandoeningen zoals inflammatoire opflakeringen 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 voorschrijf, 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 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: **Maag-darmstelselaandoeningen** 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 gal-aandoeningen:** 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 zeldzame gevallen van ernstige bloedaafwijkingen (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 la 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) 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.

INFORMATIE UITSLUITEND BEDOELD VOOR PROFESSIONALS IN DE GEZONDHEIDSZORG.
Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies.
© 2024 Haleon group of companies or its licensor. Haleon Belgium. PM-BE-VOLT-24-00023
Date of preparation 05/2024. Only intended for Belgian HCP's.