

SURPLUS

GEZONDHEID



GRATIS
WINTER '15
JAARGANG 10

n°31

gezondheidsmagazine

Voorbereid op
WINTERSPORT

Gesprek met
Leo Bormans

GOED VOORNEMEN N°1
VERMAGEREN

Alles over rimpels

DOSSIER
Reuma

INHOUD



6



10

3

Voorwoord

5

Lezersvraag

6

Interview: Leo Bormans

10

Voeding:
aardappelen

14

Dossier Reuma

12

Wat is?
Vitamine B1

20

Vermageren

13

Maagklachten

24

Luchtweginfectie



20

27

Wintervakantie

28

Interview:
Sophie Liekens

31

Feiten & Fabels



14



27

32

Wereldsolidariteit



32

36

E-sigaret

34

Apotheker in
de kijker

38

Rimpels

35

Annelies blogt

40

Babyverzorging

42

Wedstrijd

COLOFON

Verantwoordelijke uitgever: Roel Cleenders • Redactiecoördinator: Sandra Monard • Redactie: Igor Van Mullem
Verschijnt om de 2 maanden • Oplage: 24.500 exemplaren • Surplussmagazine wordt verspreid bij de Surpluspartners in Vlaanderen.

Overname van teksten en illustraties is enkel toegelaten na schriftelijke toestemming van de redactie en met vermelding van herkomst. De redactie staat in voor de betrouwbaarheid van de opgenomen informatie waarvoor ze echter niet aansprakelijk kan worden gesteld.

Surplussmagazine is een gemeenschappelijke publicatie van de coöperatieve CM-apotheken. www.surplusgezondheid.be

Apotheken De Volksmacht
Ellermanstraat 74,
2060 Antwerpen
Tel. 03 206 82 28
info@delindeboom.be

Apotheek In Het Zwaard
Prins-Bisschopssingel 75,
3500 Hasselt
Tel. 011 28 05 05
info@apotheekeinhetzwaard.be

Apotheek Vivantia Leuven
K. Leopold I-straat 34,
3000 Leuven
Tel. 016 31 44 60
info@vivantia.be

De Lindeboom Apotheek
Ellermanstraat 74,
2060 Antwerpen
Tel. 03 206 82 28
info@delindeboom.be

**Medico-Sociale Initiatieven
Roeselare-Tielt**
Beversesteenweg 35,
8800 Roeselare
Tel. 051 26 53 00
msi.roeselaretielt@cm.be

Een solidair gedragen gezondheidszorg: hoe lang nog?

Deze zomer kreeg elk beleidsniveau in dit landje een nieuwe regering. Maar sinds het vallen van de bladeren kennen we weer het resultaat van schrale staatskas(sen). Op elk niveau gaat het over besparen, snoeien, afschaffen, beknibbelen, keuzes maken,... Er is blijkbaar geen alternatief. Ontsnappen kan niet meer. En als het niet goed of snel genoeg gaat, komen Europa, de OESO of tal van andere financiële specialisten ongeduldig aankloppen.

Kan dit straffeloos blijven duren? Het aantal mensen die in armoede dreigen te verzeilen, neemt vlotjes toe. De enige oplossing is het creëren van werkgelegenheid en het verbeteren van de opleidingen. Maar dat loopt... niet zo vlotjes. De kloof tussen arm en rijk wordt alsmat groter. En dan rijst de vraag: wat hebben we over voor het beschermen van ons hoogste goed? Willen we nog altijd voldoende aandacht en middelen vrijmaken voor 'een goede gezondheid'? Willen we onze gezondheidszorg betaalbaar en bereikbaar houden? Een verworvenheid waar onze voorouders jaren voor gestreden hebben. Dit laten we toch niet beschadigen door verkeerde keuzes te nemen?

"Wat hebben we over voor een goede gezondheidszorg?"

Wordt ons model gedragen door de meerderheid van de bevolking? Ik ben overtuigd van wel. We begrijpen niet waarom president Obama het zo moeilijk heeft om zijn basisgezondheidszorg te verdedigen. Voor ons de logica zelve. Maar in Amerika onhaalbaar omdat er genoeg mensen zijn die niet willen betalen voor die basiszorg. Zij hopen allicht dat ze niet ziek worden. Of dat ze in dat geval over voldoende middelen beschikken om de nodige zorgen te betalen. IJdele hoop?

Ook in de farmaceutische sector wordt er al tien jaar hard bespaard. Werkgelegenheid staat onder druk. Veel van die besparingen realiseren we door de stimulansen om generieke producten te gebruiken in plaats van de oorspronkelijke merkproducten. Deze besparingen zijn goed voor de overheid... en de patiënt. Maar het proces verloopt moeizaam. Artsen moeten nog meer gestimuleerd worden om voor te schrijven op 'stofnaam' in plaats van op merknaam. Zo krijgt de apotheker meer vrijheid om het goedkoopste middel af te leveren. De industrie zal er misschien niet gelukkig mee zijn. Maar voor de apotheker en de patiënt zijn de voordelen aanzienlijk. En het zet de industrie aan om nieuwe producten en oplossingen te ontwikkelen. Ook voor gezondheidsproblemen die nog geen goede oplossing kennen. Ook dat is een vorm van de lasten op de sterkste schouders leggen.

Waakzaam zijn is dus de boodschap! U kunt op ons rekenen om de vinger aan de pols te houden. Intussen wens ik u en uw familie een gezond 2015 toe.



Frans Adams
Gedelegeerd bestuurder Vivantia

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'F' and 'A' enclosed in a circle.

HYLO® EYE CARE

Bevochtiging & Verzorging

Innoverende oogbevochtiging! Door uw patiënten reeds 30 jaar gewaardeerd

Na opening **6** maanden houdbaar



oogzalf 5g.
+/-300 doses

Droge ogen vereisen individuele oplossingen:

- Oogdruppels in het COMOD®-systeem
- Zonder bewaarmiddelen, noch fosfaten
- 10 ml flacon, 300 druppels, 6 maanden houdbaar na opening
- Geschikt voor gebruik met contactlenzen

Verkrijgbaar in
uw apotheek

Hoe komt het dat ik soms sterretjes zie?

Beste

We moeten een onderscheid maken tussen sterretjes zien en de zogenaamde zwevers. Door je snel te bukken of wanneer je een klap op het hoofd krijgt, kun je plotsteling kleine flitsen zien. Dit zijn de sterretjes. Ze komen ook voor na het flauwvallen of na een serieuze inspanning waarbij je je adem hebt ingehouden. Het netvlies is een zeer dunne structuur aan de achterzijde van het oog. Via de oogzenuw stuurt ze het beeld door naar de hersenen. Door bovengenoemde oorzaken krijgt dit netvlies of retina te weinig zuurstof, waar ze op reageert door prikkels naar de hersenen te sturen. Het zijn deze prikkels die we als lichtflitsen waarnemen. Deze gaan meestal vanzelf weer over. Indien ze blijven aanhouden of als ze gepaard gaan met zwarte vlekjes, dringt verder onderzoek zich op.

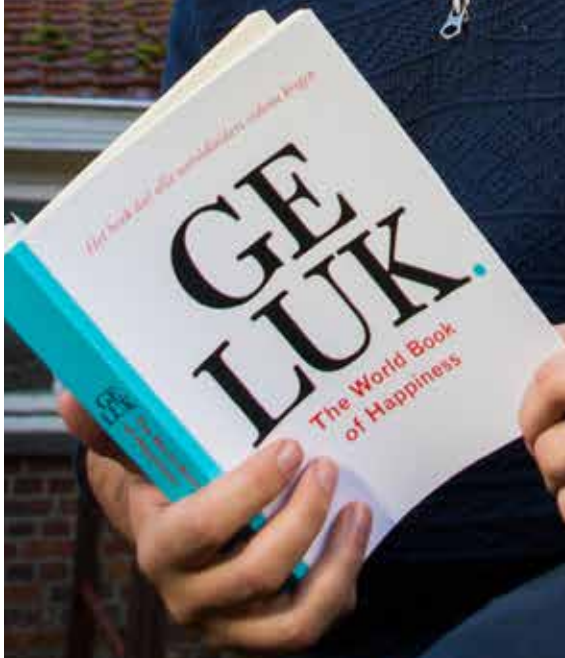
De zwevers of vlokjes zijn vooral zichtbaar tegen een heldere achtergrond en kunnen verschillende vormen hebben. Het kan gaan om kleine puntjes, cirkels, draadjes, wolkjes of zelfs spinnetjes. Het oog is grotendeels gevuld met glasvocht. Deze transparante gel laat de lichtstralen normaal door naar het netvlies. Maar door ouderdom, en dan vooral bij bijziende mensen, kan dit glasvocht verdikken waarbij er zich kleine structuren kunnen vormen. Deze deeltjes geven schaduw af op het netvlies. Dit is hinderlijk maar doorgaans onschuldig. Vooral tijdens het lezen zijn vlokjes irritant. Je kan ze proberen weg te bewegen door op en neer te kijken. Ook een netvliesscheur, een interne oogontsteking, suikerziekte of het van het netvlies loskomen van het glasvocht kunnen een oorzaak zijn. Wanneer ze plots optreden, zeker als ze gepaard gaan met lichtflitsen, raadpleeg je best de oogarts. Ze kunnen immers symptomen zijn van een bloeding of een scheur in het netvlies.

Lichtsensaties die zich als gekartelde lijnen uitbreiden, in één of beide ogen tegelijk, worden waarschijnlijk door migraine veroorzaakt. Deze hebben niets met sterretjes of zwevers te maken.

*Heb je ook een vraag omtrent gezondheid?
Surf dan naar onze nieuwe website
www.surplusgezondheid.be en vul er het
contactformulier in. En wie weet behandelen we jouw
vraag in het volgende nummer.*

Leo Bormans

De feestdis is opgeruimd en het vuurwerk afgestoken: 2015 kan beginnen. Een nieuw jaar gaat meestal gepaard met een aantal goede voornemens. De klassieker is nog steeds 'afvallen'. Maar in de top 10 staat ook: gelukkig(er) worden. Met Leo Bormans, de geluksambassadeur, hebben we het over geluk, hoe het te bereiken en het effect op je gezondheid.



Jouw boek 'The World Book of Happiness' is gebaseerd op het wetenschappelijk onderzoek van geluk. Hoe zit dat precies?

"Wereldwijd heb ik aan 100 professoren, werkzaam in de sociologie, psychologie en economie, gevraagd wat we weten over geluk. We zochten naar de universele krachten die mensen gelukkig maken. Aan welke voorwaarden moet je voldoen om gelukkig te zijn? Door alle onderzoeken te bundelen kregen we een beeld van wat geluk is en hoe we het kunnen beïnvloeden."

En wat is geluk?

"Ongeveer 30 tot 50% van je geluk ligt vast en is het resultaat van je genen en opvoeding. Daarnaast wordt 10 tot 20% bepaald door de omstandigheden waarin we leven zoals je job, je wagen, het huis waarin je woont,... Gemiddeld blijft er dan zo'n 40% over. Dit is het deel dat tussen onze oren zit en dus beïnvloedbaar."

Tijdens de feestdagen worden er traditioneel veel cadeaus gekocht. Zijn we nu dan allemaal gelukkiger?

"Plezier is niet hetzelfde als geluk. Nogal wat mensen denken dat ze dat maakbare deel van het geluk kunnen kopen. Maar het probleem met hebben en kopen is dat het nooit eindigt. Voortdurend verlangen we naar een nog mooiere wagen, een indrukwekkendere reis, een nieuw salon... Maar onderzoek toont aan dat dat ons niet gelukkig maakt. Probeer het zelf maar even. Denk even aan een moment waarop je echt gelukkig was. De kans is zeer groot dat het je niet veel geld kostte. Maar ook dat je toen niet alleen was, dat het een soort verrassing was en dat je op dat moment appreciatie van anderen kreeg. Die elementen zijn echt bepalend om gelukkig te zijn. Geluk heeft dus niets met geld te maken. Van zodra je de basisbehoeften kunt bevredigen, maakt

meer geld je niet gelukkiger. De verbondenheid met andere mensen en het delen van geluk, daar draait het om. Geluk staat dus eigenlijk los van zowel plezier maken als van de droevige momenten. Het is niet iets dat constant stijgt en daalt, maar eerder een stabiel gegeven."

"Zo'n 40% van ons geluk zit tussen onze oren en kunnen we dus beïnvloeden."

Moet je eerst ongelukkig zijn, om geluk te kunnen appreciëren?

"Dat heeft men ons wijsgemaakt. Vroeger moest je bij wijze van spreken op je knieën naar Compostella kruipen vooraleer je gelukkig kon zijn. Er is echter geen enkel verband vastgesteld tussen lijden en geluk. Er zijn wel mensen die heel gelukkig worden na een moeilijke periode, doordat ze bijvoorbeeld andere prioriteiten stellen. Maar waarom zou je wachten tot er verschrikkelijke dingen gebeuren om gelukkig te zijn?"

Geluk is maakbaar, maar hoe doen we dat?

"Omdat elke mens anders is, kun je geen waterdicht advies geven. Maar je kan wel beslissen om hier en nu gelukkiger te worden. Die keuze heb je en het werkt zelfs viraal. Het zet zich door naar de familie, de vrienden, de collega's... Pessimisme is trouwens even besmettelijk. In samenwerking met de KULeuven hebben we 10.000

Vlamingen een maand lang tips gegeven om gelukkiger te zijn. Dat kan zijn: drie positieve dingen opschrijven, een dankbaarheidsbrief versturen, het even stil maken, een vergeten familielid opzoeken,... We hebben de resultaten geanalyseerd en het blijkt dat dergelijke interventies wel degelijk een effect hebben. Elke avond schrijf ik zelf drie positieve dingen op die ik door de dag heb meegemaakt. Als ik na een jaar dit boekje doorblader, lees ik over meer dan 1.000 mooie dingen die ik dat jaar heb beleefd. Vaak heel eenvoudige zaken. Een uurtje in de natuur wandelen, een leuk gesprek, een avond met vrienden en familie,... Het belangrijkste is dat je met alle tips op een open en creatieve manier aan de slag gaat. Heb je het moeilijk, probeer dan 30 seconden te glimlachen. Je zal merken dat het moeilijk is om tegelijkertijd aan negatieve dingen te denken. Of ga vrijwilligerswerk doen. Anders mensen helpen, maakt ons gelukkig. We zijn sociale dieren, we hebben elkaar nodig. Vaak zijn het heel eenvoudige dingen die ons gelukkig maken en eigenlijk weten we dat wel. Maar we doen niet altijd wat we weten. Geluk valt ook niet zomaar uit de lucht. Je mag er een inspanning voor doen en dat is fijn."





Heeft geluk effect op je gezondheid?

“Absoluut, maar anders dan dat we vroeger dachten. Toen gingen we er vanuit dat gezonde mensen gelukkiger waren. Maar het is net omgekeerd. Gelukkige mensen zijn gezonder. Optimisten leven aanzienlijk langer dan pessimisten. Door in een goede afloop te geloven, gedraag je je daar ook naar. Je investeert meer in een gezond lichaam.”

Zijn de geluk-tips geschikt voor iedereen?

“Je moet kritisch over jezelf kunnen nadenken. Mensen met een neiging tot extreem perfectionistisch gedrag kunnen dat bijvoorbeeld moeilijker. Er is altijd wel iets mis. Ze leggen de lat zo hoog voor zichzelf en de anderen waardoor het voor hen zeer moeilijk is om gelukkig te zijn. Je hebt ook de zogenaamde defensief pessimisten. Zij komen er nog relatief goed van af. Dat zijn mensen die bijvoorbeeld schrik hebben om hun wagen ergens te parkeren uit vrees dat er zal ingebroken worden. Als ze dan terugkomen en merken dat de wagen er nog intact staat, zijn ze een beetje gelukkiger. Maar je kan niemand verplichten om positief te zijn. Je moet er voor open staan, nieuwsgierig zijn. Dingen willen ontdekken en nieuwe mensen leren kennen. We maken daarentegen mensen voortdurend bang. Elke zomermaand lopen er 500 kinderen verloren aan de Belgische kust. Die worden allemaal door een vreemde teruggebracht! Desondanks maken we onze kinderen al jaren bang voor vreemden. We plaatsen alarmsystemen, hoge hekkens en dreigende honden”

De kranten staan dan ook vol met allerlei onheil

“De berichtgeving zorgt er voor dat mensen angstig worden. Maar eigenlijk leven we in de veiligste tijden ooit. Er is oorlog, maar er zijn nog nooit zo weinig oorlogsslachtoffers gevallen dan in de voorbije 10 jaar. Nog nooit werden zo weinig mensen vermoord. Er zijn veel verkeersdoden maar het zijn er minder dan in 1958, toen er 10 keer minder auto's waren. Door voortdurend de focus te verleggen van de ene crisis naar de andere, krijg je indruk dat de wereld één grote bedreiging is. Er gaat uiteraard ook geregeld wat mis, maar er zijn ook heel veel hoopvolle signalen. Maar die zien we minder. Het zijn altijd de pessimisten die het meeste lawaai maken. Maar er zijn veel meer mensen die voor elkaar zorgen, die contacten leggen, niet vereenzamen. Zij delen geluk.”

Waar in wereld is men het gelukkigst?

“De Scandinavische landen zijn traditioneel het gelukkigst. Dat ligt niet aan het aantal uren zonneschijn of het aantal palmbomen. Maar wel aan de mate waarin de inwoners elkaar en de instellingen vertrouwen. Dat is essentieel voor hun geluk. Het probleem bij ons is een stijgende eenzaamheid, zelfs bij mensen met ontelbare facebook-vrienden. We trekken een façade op die andere moet doen geloven dat we gelukkig zijn. Maar daarachter schuilt veel sociale en emotionele eenzaamheid. Daar kunnen we samen iets aan doen. Veel belangrijker voor geluk dan ‘mijn dingen’ zijn ‘andere mensen’ maar we zijn ook altijd iemand anders ‘andere’. We mogen elkaar dus een beetje meer bezoeken, verrassen, waarderen, aanmoedigen, bedanken en schouderklopjes geven. Daarin schuilt de basis voor oprecht geluk.”

BIO *Leo Bormans*

- Schrijver en inspirator
- Was 25 jaar hoofdredacteur van Klasse
- Auteur van de internationale bestsellers 'The World Book of Happiness', 'The World book of Love', 'Geluk voor kinderen',....
- Voor het nieuwe jaar bundelt hij 365 concrete tips in "De Gelukskalender"
- Adviseert regeringen, managers, universiteiten, welzijnswerkers, leraren en organisaties wereldwijd
- Reist de wereld rond om er te spreken
- Werkt momenteel aan een nieuw boek: 'The World Book of Hope'



NIEUW

Laat vlooiën en teken
zich niet nestelen bij u thuis.



FRONTLINE Combo® Line bevrijdt uw kat en hond
van vlooiën en teken én beschermt hun leefomgeving
tegen vlooiëneitjes, -larven en -poppen.

OOK BESCHIKBAAR IN EEN VOORDELIGE 6 PIPET SEIZOENS-VERPAKKING
VERKRIJGBAAR VRIJ VAN VOORSCHRIFT VOOR KATTEN EN HONDEN (S,M,L,XL)



FRONTLINE COMBO® LINE DOG S/M/L/XL - FRONTLINE COMBO® LINE CAT voor behandeling van honden van 2 tot 10 kg lichaamsgewicht (S), van 10 tot 20 kg lichaamsgewicht (M), van 20 tot 40 kg lichaamsgewicht (L), van meer dan 40 kg lichaamsgewicht (XL), van katten en van fretten tegen infestaties met vlooiën, alleen of in combinatie met teken en/of (maar niet bij fretten) bijtende luizen. • Behandeling van besmettingen met vlooiën (*Ctenocephalides* spp.): de insecticide werkzaamheid tegen nieuwe infestaties met volwassen vlooiën houdt gedurende 8 weken bij honden of gedurende 4 weken bij katten en fretten aan. Preventie van de vermenigvuldiging van vlooiën door inhibitie van de ontwikkeling van eieren (ovicide werking), van larven en poppen (larvicide werking) afkomstig van eieren die werden gelegd door volwassen vlooiën (bij honden gedurende 8 weken en bij katten gedurende 6 weken na toediening). • Behandeling van besmettingen met teken (bij honden en katten: *Ixodes ricinus*, *Dermacentor variabilis*, *Dermacentor reticulatus* (enkel bij de hond), *Rhipicephalus sanguineus*; bij fretten: *Ixodes ricinus*). Het diergeneesmiddel heeft een persisterende acaricide werking tot 4 weken (honden en fretten) en tot 2 weken (katten) tegen teken (bij kat en fret gebaseerd op experimentele gegevens). • Behandeling van besmettingen met bijtende luizen bij honden (*Trichodectes canis*) en bij katten (*Felicola subrostratus*). **Aflevering:** Vrij. **Lees aandachtig de bijsluiter.** DOG: BE-V4469xx (xx = 15 (S); 24 (M); 33 (L); 42 (XL)); CAT: BE-V446906. **Registratiehouder:** Merial Belgium NV, Leonardo Da Vincilaan 19, 1831 Diegem (MERIAL.BE@merial.com). ©Merial. ©2014 – alle rechten voorbehouden. hr080114. Publ_Fro_vl0214

Waarom veroverde de aardappel de wereld?

De Inca's in Zuid-Amerika waren de eersten die de aardappel cultiveerden. De 'patat' bleek zo eenvoudig te kweken waardoor ze de hele wereld veroverde. Doordat aardappelen goedkoop, gezond, makkelijk te bereiden en licht verteerbaar zijn, werden ze een basisingrediënt in onze keuken.

Zijn aardappelen gezond?

Aardappelen zijn een vaste waarde in een gezonde voeding. Ze leveren de nodige calorieën om optimaal te kunnen functioneren. Maar naast energie bevatten zowel de aardappel zelf als de schil ook voedingsvezels, antioxidanten, mineralen en vitamines B6 en C. In beperkte mate bevorderen ze ook de inname van eiwitten, magnesium en vitamine B1.

Brengt de aardappel wel genoeg variatie in onze voeding?

Wereldwijd bestaan er meer dan 250 aardappelrassen. Elk ras heeft zijn karakteristieke vorm, kleur, smaak en culinaire eigenschappen. Door af en toe een ander type aardappel te bereiden, breng je dus afwisseling op je bord. Maar ook de bereidingswijze zorgt voor variatie. Je kan ze koken, stomen, met of zonder schil bereiden, pureren, in stampot verwerken, poffen in de oven,...

Zorgen aardappelen voor overgewicht?

Het is een wijdverspreid misverstand dat aardappelen dikmakers zouden zijn. Op zich bevat een gekookte aardappel geen vet. Er zit wel zetmeel in, maar dit is een gezonde energieleverancier. Alles hangt af van de manier waarop je de aardappelen bereidt. Door ze te koken voeg je geen extra calorieën toe. Maar door ze te frituren of rijkelijk te overgieten met saus, absorberen ze veel vet. Een portie frietjes bevat bijvoorbeeld vijf keer meer calorieën dan eenzelfde portie gekookte aardappelen. Veel boter in de puree, zorgt uiteraard ook voor meer vet.

Welke vitamine vind je in aardappelen?

Aardappelen zijn rijk aan vitamine C. Het precieze gehalte hangt af van de variëteit, de teeltvoorwaarden en het seizoen. Zo bevatten nieuwe aardappelen gemiddeld meer vitamine C. Door de aardappelen te verwarmen tijdens de bereiding daalt het vitamine C-gehalte. Je kan dit verlies beperken door ze te stomen, te koken in een hogedrukpan of door ze in de microgolfoven te bereiden. Maar ook in water verliezen ze vitamine C. Zorg er daarom voor dat het water al kookt op het

moment dat je de geschilde aardappelen toevoegt. Zo beperk je de periode dat de aardappelen in het water liggen.

Verschillen aardappelen veel van deegwaren en rijst?

Vergeleken met eenzelfde portie gekookte aardappelen, leveren gekookte deegwaren en rijst ongeveer 75% meer calorieën, beduidend minder kalium en geen vitamine C op. Daarom voorzie je ook best een extra vitamine C-rijke bron op je bord, als je de aardappelen vervangt door deegwaren of rijst.

Zijn aardappelen makkelijk verteerbaar?

Een rauwe aardappel bestaat voor 18% uit resistent zetmeel. Dit betekent dat we ze niet kunnen verteren. Het eten van rauwe aardappelen wordt dan ook afgeraden omdat dit kan leiden tot flatulentie, darmkrampen of zelfs diarree. Pas door de aardappelen te koken, wordt het zetmeel verteerbaar.

Tips om verstandig te frituren

- Bak ze niet hoger dan op 175°C
- Laat ze niet te bruin bakken
- Vervang regelmatig het frituurvet

Wanneer je gekookte aardappelen terug laat afkoelen, vormen er zich opnieuw zetmeelkristallen. Daardoor zijn afgekoelde aardappelen iets moeilijker te verteren. Anderzijds bevatten koude aardappelen meer vezels waardoor ze verstopping kunnen tegengaan.

Bereiding van aardappelen

Hoe meer de aardappelen bewerkt worden, hoe minder vezels en vitamines ze bevatten. Aardappelen in de schil behouden het meeste vitamines en mineralen. Schrob ze dan wel grondig schoon onder stromend water. Wanneer je aardappelen in de microgolfoven

TIPS OM AARDAPPELEN TE BEWAREN

Niet te vochtig: dit bevordert de schimmelvorming en rotting

Niet te warm en te lang: maakt de aardappelen taaier en doet het vitaminegehalte dalen

Niet te koud: droogt de aardappelen uit waardoor het zetmeel zich omzet in suiker met een onaangename zoete smaak tot gevolg

Niet te veel licht: dit breekt het vitamine-gehalte af en bevordert de vorming van uitlopers

klaarmaakt, kun je ze best eens doorprikken om te vermijden dat ze ploffren.

Door aardappelen te frituren, nemen ze een grote hoeveelheid vet op waardoor ze te veel calorieën bevatten. Gefrituurde bereidingen zoals frietjes en kroketten zijn dus niet noodzakelijk voor een gezonde voeding. Beperk ze tot één keer per week.

Groengekleurde aardappelen

Aardappelen behoren tot de familie van de nachtschaden. Door de inwerking van het licht maken ze een natuurlijke gifstof aan die de planten beschermen tegen schimmels, insecten en andere parasieten. Bij aardappelen heet dit solanine, die zichtbaar wordt in de vorm van groene plekken. De gif-concentratie in groengekleurde aardappelen is vrij laag waardoor deze normaal ongevaarlijk zijn. Desondanks wordt het consumeren van groengekleurde aardappelen eerder afgeraden. De stof kun je niet vernietigen door te schillen of door de aardappel op te warmen. Hoogstens loopt er een deel uit in het kookwater, waardoor je dit ook beter niet gebruikt voor andere bereidingen.

Blauwgekleurde aardappelen

Soms vertonen aardappelen donkere blauwachtige plekken. Deze zijn het gevolg van stoten of vallen. Alhoewel de aardappel er daardoor minder fraai uitziet, beïnvloedt dit de smaak niet. Je kan deze plekken dus gerust wegsnijden tijdens het schillen.

DAGELIJKSE AANBEVELING

De aanbeveling varieert van 3 tot 5 aardappelen (210 – 350 gr.). De precieze hoeveelheid hangt ook af van de leeftijd, het geslacht en de fysieke activiteit die men uitvoert



Vitaminen van a tot ... z

VITAMINE B1

ziekte in Azië omdat de bevolking er vrijwel uitsluitend gepelde rijst at. Een product arm aan thiamine. In sommige ontwikkelingslanden is gepelde rijst nog steeds de basis van de voeding. Maar ook in de westerse wereld komt de ziekte voor. En dan vooral bij chronisch alcoholisme. De combinatie van alcoholmisbruik en ondervoeding verstoort de opname en opslag van vitamine B1.

dagelijkse hoeveelheid omdat zowel de moeder als de foetus deze vitamine opneemt. Een vitamine B1-overschot verlaat het lichaam via de urine.

De wateroplosbare vitamine B1 of thiamine is essentieel voor het energiemetabolisme. Ze speelt ook een rol in de overdracht van de zenuwpraktoren. Deze vitamine is gevoelig voor verhitting, licht en zuurstof. Daardoor daalt het vitaminegehalte tijdens de bereiding van de voedingsproducten.

Een vitamine B1-tekort kan leiden tot depressie, concentratiestoornissen en geheugenverlies. Ze is de rechtstreekse aanleiding voor de beriberi-ziekte. Deze verstoort de eetlust, de spijsvertering en de neurologische werking. Tot in de 19de eeuw een vaak voorkomende

Weetje

Vitamine B1 zit vooral in varkensvlees, groenten en aardappelen, melk en melkproducten, brood en graanproducten.

Ouderen hebben vaak een verminderde eetlust. Net zoals bij een eenzijdige voeding gaat dit gepaard met een vitaminedeficiëntie. Onder andere ook van vitamine B1. Voor zwangere vrouwen stijgt de aanbevelen

AANBEVOLEN HOEVEELHEID PER DAG

De dagelijkse aanbeveling is gekoppeld aan de energiebehoefte.

- Zuigelingen: 0.5 mg
- Kinderen: 0.7 mg tot 1.2 mg
- Volwassen mannen: 1.4 mg – 1.5 mg
- Volwassen vrouwen: 1.0 mg – 1.1 mg
- Tijdens zwangerschap: + 0.4 mg
- Tijdens borstvoeding: + 0.5 mg

Wat is...

een MRI?

MRI staat voor Magnetic Resonance Imaging. In het Nederlands: beeldvorming met magnetische resonantie. We weten vermoedelijk allemaal dat het een soort scanner is. Maar hoe werkt die precies?

Sommige inwendige kwalen kun je niet opsporen met een standaardonderzoek. Daarom ontwierp men een apparaat waarmee artsen in het lichaam kunnen kijken. Een MRI-scanner werkt met behulp van een sterke magneet en radiogolven, bepaalde signalen in je lichaam op. Dat is alleen mogelijk omdat er zich in je lichaam miljarden waterstofatomen bevinden. Die draaien allemaal om hun natuurlijke as. Maar wanneer ze in aanraking komen met de elektromagnetische stroom van de MRI-scanner, richten die atomen zich als een kompas op die stroom. Daardoor draaien ze rond een andere as. Wanneer men de magnetische straling wegneemt, keren die atomen terug naar hun oorspronkelijke toestand.

Nu gebeurt het. Terwijl die waterstofatomen tot rust komen, geven ze energie af en functioneren ze als minuscule radiozenderjes. Ze versturen informatie over de eigenschappen van de onderzochte weefsels. Een antenne vangt die informatie op waarna de computer ze omzet naar zwart-witte beelden. Zo kun je doorsneden van het lichaam, de organen, de pezen of de gewrichten maken. Alsof je er plakjes van snijdt.

Je hoeft niet nuchter te zijn om een MRI-scan te ondergaan. Nadat je alle metalen voorwerpen hebt uitgedaan, ga je op een beweegbare tafel liggen die men nauwkeurig in het midden van het cilindervormige apparaat schuift. De scan is pijnloos maar je moet wel gemiddeld 20 tot 45 minuten stilliggen. Soms wordt er een contrastvloeistof ingespoten zodat de organen en de afwijkingen beter zichtbaar worden op de beelden. Bij elke opname hoor je een kloppend geluid. Daarom krijg je gehoorbescherming opgezet en een alarmknop die je kan gebruiken bij eventuele problemen tijdens het onderzoek. Doordat de MRI-scan een sterk magnetisch veld ontwikkelt, zijn er een aantal beperkingen. Dit type scanner is bijvoorbeeld niet geschikt voor mensen met een pacemaker, een insuline- of morfiepomp. Overleg daarom goed met je arts om te weten of een MRI-scan geschikt is voor jou.



Brandend maagzuur



De maag is het belangrijkste orgaan in onze spijsvertering. De maagsappen en het maagzuur breken er het voedsel af tot kleine deeltjes. Dit zet de vertering in gang. Maar minstens één op de tien volwassen Belgen heeft zeker één keer per week last van dat brandend maagzuur, ook wel bekend als reflux. Op zich een vrij onschuldige aandoening en gelukkig zijn er een aantal tips om het te voorkomen.

Oorzaken

Defecte afsluitklep

Tussen de slokdarm en de maag zit een eenrichtingsklep. Als deze slecht functioneert kan er maaginhoud terugvloeien naar de slokdarm. Maar dat maagzuur is zo agressief dat het de slokdarm irriteert, met een brandende pijn tot gevolg. Vandaar: brandend maagzuur. Hetzelfde effect heb je als de onderste kringsspier in de slokdarm niet goed werkt. De werking van de afsluitklep verslechtert onder invloed van roken, koffie, alcohol, vet en sommige medicijnen.

Te hoge druk in buik

Soms ontstaat er druk in de buik. Bijvoorbeeld door overgewicht, een zware maaltijd, knellende kledij, zwangerschap of door plotseling te bukken of te gaan liggen.

Voeding

Bepaalde ingrediënten verteren we moeilijker en veroorzaken daardoor gas in de maag. Vandaar dat soms opgeblazen gevoel in de buik. Door dat gas stijgt de maaginhoud dat opnieuw een uitweg zoekt via de slokdarm. Daarom vermijd je best grote hoeveelheden alcohol, vet, scherpe kruiden, koolzuurhoudende dranken, sinaasappels, koffie en pepermunt. Eet kleine porties en eet de laatste maaltijd zo'n 3 uur voor je gaat slapen.

Andere oorzaken

Ook een middenrifbreuk, bepaalde medicatie, een vertraagde maaglediging, een sterke zuurproductie en een maaginfectie kunnen een aanleiding zijn voor brandend maagzuur.

Behandelen

Er zijn een aantal middelen om de symptomen te beperken. Een behandeling is niet altijd nodig en hangt vooral af

Tips om gerust te tafelen

1. Kauw lang genoeg op het eten
2. Geef de voorkeur aan wat meer kleinere en lichte maaltijden
3. Vermijd voeding die een negatieve impact heeft op de spijsvertering zoals vet, melkproducten, sterke kruiden zoals peper en cayenne, koffie, koolzuurhoudende dranken, alcohol of dranken op basis van munt
4. Draag geen al te spannende kledij.

van de ernst en de duur van de klachten. Raadpleeg je arts als je herhaaldelijk brandend maagzuur hebt en zeker als het voor ondraaglijke pijn zorgt.

Een maagzuurbinder is vrij verkrijgbaar en zoals de naam doet vermoeden, bindt het en neutraliseert het het maagzuur. Daardoor vermindert het brandende gevoel en de pijn in het borstbeen.

Deze zijn niet geschikt voor mensen met nierstoornissen of kinderen onder de 12 jaar. Overleg goed met je apotheker want maagzuurbinders kunnen een effect hebben op andere geneesmiddelen.

Een maagzuurremmer verlaagt de productie van maagzuur. Probeer het gebruik hiervan wel in de tijd te beperken.

Een operatie is zeer uitzonderlijk en het laatste redmiddel wanneer een gewone behandeling niet helpt. Meestal wordt het bovenste stuk van de maag dan om het uiteinde van de slokdarm gewikkeld om een versperring voor de reflux te vormen. Het resultaat is echter niet gegarandeerd.

Reflux bij baby's

Alle zuigelingen hebben meerdere keren per dag oprispingen. Dat is normaal. Meestal verdwijnen die vanzelf wanneer de baby een jaar oud is. Je hoeft je hier dus geen zorgen over te maken of de voeding aan te passen. Je kan de reflux wel beperken door het kindje rustig te laten drinken, niet te lang te laten huilen voor voeding en enkel te voeden wanneer de baby er om vraagt.

Als de klachten toch verergeren, raadpleeg je best de dokter. Zeker wanneer het kindje diarree krijgt, braakt, slecht bijkomt in gewicht of huilt tijdens of na de voeding.

TIPS BIJ MAAGKLACHTEN

1. Drink een groot glas water
2. Wacht 2 à 3 uur om te slapen
3. Slaap op je linkerzijde, de gassen gaan dan naar de slokdarm zodat je een verlossend boertje kunt laten.
4. Verhoog het hoofdeinde van je bed met 10 cm.



Reuma



De term reuma zorgt voor nogal wat verwarring. Reuma is dan ook zeer breed en verzamelt alle ziekten en aandoeningen die pijn en/of misvormingen veroorzaken in de gewrichten, de gewrichtskapsels, de spieren, de pezen, de slijmzakjes en het bot. In dit dossier analyseert reumatoloog René Westhovens zijn vakgebied. Reumapatiënt Eva Decantere toont ons wat deze aandoening in de praktijk kan betekenen.

Rene Westhovens

'Reuma bestaat niet.' Het gesprek met reumatoloog Rene Westhovens start meteen mysterieus. Al meer dan 30 jaar doet hij klinisch onderzoek naar reumatische aandoeningen. In het UZLeuven brengt hij samen met zo'n 70 andere onderzoekers alles aspecten van diverse reumatische aandoeningen in kaart. De laatste jaren is er dan ook al heel wat vooruitgang geboekt. 'Toch blijven er foute percepties aan de term reuma hangen.', aldus prof. dr. Westhovens.



Reuma bestaat niet?

“Daarmee trap ik eigenlijk een open deur in. Over reuma praten is als over hoofdpijn praten. Hoofdpijn kan zowel door stress als door een tumor ontstaan, naast alle andere mogelijkheden. Ook bij reuma zijn er vele oorzaken en vormen. Het is eigenlijk een verzamelnaam voor allerlei aandoeningen met elk hun eigenheid, kenmerken, behandelingen, prognoses en toekomstperspectieven. Dat kan gaan over een spierverrekking, een overbelasting van een pees of een tenniselleboog. Maar evengoed over zeer ernstige ziekten waardoor je zwaar gehandicapt kan raken, die je gewrichten kunnen beschadigen en sommige aandoeningen kunnen zelfs een vervroegd overlijden veroorzaken. Door die verscheidenheid is er een verkeerd beeld ontstaan over reuma.”



Welk beeld is dat?

“Mensen linken reuma nogal snel aan aftakeling. Daardoor ontstaat de misvatting dat het een ziekte is voor oude mensen en dat je er niet veel aan kunt doen. Dat is fout. Ook veel jongeren hebben reumatische ziekten. En dat je er niets aan kunt doen, klopt al helemaal niet. In de meeste gevallen kun je reumatische aandoeningen net heel goed behandelen. Maar dan is het wel belangrijk om de juiste vorm van reuma te diagnosticeren.”

Welke soorten reuma bestaan er dan zoal?

“Reuma omvat eigenlijk meer dan 100 aandoeningen aan de gewrichten, pezen en spieren. Daarom krijg je ook nooit de diagnose reuma, maar vertelt de dokter je aan welke specifieke vorm van reuma je lijdt. Er zijn een aantal groepen. Eén van de bekendste en meest voorkomende is die van artrose. Een vorm van reuma waarbij het kraakbeen faalt. Eigenlijk moet je een gewricht als een orgaan bekijken met kraakbeen, bot, spieren, pezen en een gewrichtskapsel. Een levend orgaan, want ook gewrichten zijn dynamisch. De weefsels in die gewrichten worden afgebroken en opnieuw aangemaakt.”

Nog een groep is die van reumatoïde artritis?

“Dat is zelfs een vrij belangrijke groep. Ongeveer 1% van de bevolking heeft reumatoïde artritis. Hier gaat het om een ontsteking van de gewrichtskapsels, meestal uitgelokt door een verandering in het immuunsysteem. Een gezond lichaam maakt antistoffen aan tegen

lichaamsvreemde organismen zoals virussen en vaccins. Mensen met reumatoïde artritis maken antistoffen tegen het eigen lichaam aan. Dit zorgt voor ontstekingsreacties in de gewrichten. Maar soms ook in de ogen, het hart of de longen. Die ontstekingen moeten zo snel

“MEN DENKT
VAAK DAT HET
EEN ZIEKTE
VOOR OUDE
MENSEN IS EN
DAT JE ER NIETS
AAN KUNT
DOEN. DAT
KLOPT NIET.”

mogelijk afgeremd worden om schade in de gewrichten en bijgevolg deformaties en functieverlies te voorkomen.”

“Ook aan de wervelzuil kun je reumatische ontstekingen krijgen. We spreken dan over spondylo artritis. In dat geval ontsteken de gewrichtjes en ligamenten aan de wervelzuil, maar soms ook aan andere gewrichten. Daardoor kunnen bij sommige patiënten de botten vastgroeien en wordt de wervelzuil onbeweeglijk. Het typevoorbeeld is Ankyloserende Spondylitis. Meestal bekender onder de naam ‘ziekte van Bechterew’.”

Zijn er nog belangrijke groepen?

“Osteoporose is ook een reumatische aandoening. Of jicht, waarbij er een te hoge productie of een slechte afscheiding van het urinezuur is. Deze kristalliseert en veroorzaakt ontstekingen. En dan zijn er nog een aantal systeemziekten zoals lupus en scleroderma die ontstekingen in alle organen kunnen veroorzaken.”

Welke signalen wijzen op reuma?

“Meestal stellen we reumatische aandoeningen op een klinische manier vast door de patiënt goed te ondervragen en te onderzoeken. Bloedstalen en scans zeggen immers niet alles. Maar als ik hoor dat de patiënt ’s morgens niet goed kan stappen of stijve handen heeft, dan is dat een zeer duidelijk signaal voor mij. Het zit in de natuur van de mens om die symptomen wel ergens aan toe te schrijven. We hebben hoge hakken gedragen, een keer slecht geslapen, wat te veel gesport, ... Maar dat heeft er vaak niets mee te maken.”

Kun je reuma behandelen?

“Absoluut. We kunnen veel doen en zelfs voor de meeste reuma-types. Voor sommige zijn we er wel best snel bij. Er is geen medicatie waardoor je geneest van bijvoorbeeld reumatoïde artritis. Maar met de juiste behandeling kunnen we de ontstekingen wel onder controle krijgen en er voor zorgen dat de ziekte niet verder achteruit gaat. Zo kan de patiënt blijven functioneren. Het blijft uiteraard een chronische aandoening waardoor je meestal langdurig onder medische behandeling moet blijven.”

Welke medicatie moet je dan nemen?

“Voor een ziekte zoals reumatoïde arthritis is dat in hoofdzaak methotrexaat. In het beginstadium best gecombineerd met cortisone, om een snelle verbetering te krijgen. Op zich is cortisone een efficiënte ontstekingsremmer en op korte termijn ook veilig. Langdurig gebruik kun je beter vermijden. Naast de inname van medicatie is het ook belangrijk om te blijven bewegen. Vroeger dacht men daar anders over. Patiënten moesten zich zo stil mogelijk houden om geen opstoten uit te lokken. Nu weten we dat het net belangrijk is om de gewrichten en spieren krachtig te houden. Dat mag meer zijn dan wandelen, maar altijd aangepast aan de mogelijkheden van de patiënt.”

Reuma is chronisch. Wil dit zeggen dat het ongeneesbaar is?

“Daarvoor moet je je eerst de vragen stellen wat genezen precies is. Heel weinig ziektes zijn geneesbaar. Arthritis kunnen we bijvoorbeeld perfect onder controle houden met medicatie maar we kunnen de aandoening niet wegnemen. Maar dat geldt voor vele behandelingen. Een heupprothese is ook geen genezing. Het is een behandeling maar je krijgt er je normale gewricht niet mee terug. Een maagring is ook geen genezing van zwaarlijvigheid en kan soms zelfs belangrijke complicaties veroorzaken.”

Kunnen we zelf reuma voorkomen?

“Verschillende reumatische aandoeningen zijn genetisch bepaald. Maar er is een trigger nodig waardoor de genetica tot uitdrukking komt. We weten dat roken een trigger kan zijn voor reumatoïde arthritis. Roken beschadigt de cellen in de longen waardoor er soms antistoffen tegen het eigen lichaam ontstaan. Bovendien zien we dat een behandeling bij reumatoïde arthritis beter aanslaat wanneer je tegelijkertijd stopt met roken.”

“Volgens een aantal volkswijsheden kun je citroenen, tomaten of zuren maar beter mijden. Maar voeding heeft waarschijnlijk weinig met het ontstaan van reumatoïde arthritis te maken. Er zijn recent indicaties opgedoken dat een tandvleesontsteking een mogelijke oorzaak van reumatoïde arthritis zou kunnen zijn. Maar dat is nog niet duidelijk.”

Kan reuma ook dodelijk zijn?

“In uitzonderlijke omstandigheden wel. Meestal kunnen we reumatoïde arthritis goed behandelen. Maar bij zeer ernstige gevallen kunnen ook vitale organen zoals de lever, de nieren en het hart aangetast

ReumaNet is het samenwerkingsplatform van verschillende patiëntenverenigingen. Zij zorgen voor:

- correcte informatieverstrekking over reuma naar patiënten en het brede publiek
- het verbeteren van de levenskwaliteit van de patiënten in verschillende domeinen: medisch, sociaal, werk- of schoolomgeving, vrije tijd...
- de ondersteuning van de vijf patiëntenverenigingen (CIB-Liga, RA-Liga, PPP, VLFP en VVB) en drie werkgroepen (ORKA, Jong&Reuma, Bewegen)
- de vertegenwoordiging van mensen met reumatische aandoeningen bij het regionale en federale beleid
- de samenwerking met zorgverleners, de farmaceutische industrie en andere belanghebbenden op nationaal en internationaal vlak
- de bevordering van het wetenschappelijk onderzoek

Voor meer info, surf naar:

- www.reumanet.be: algemene info
- www.ikhebreuma.be: driedelige site met info op maat van kinderen, jongeren en hun ouders/leerkrachten/begeleiders.

ReumaNet kan je bereiken via info@ReumaNet.be

worden, wat kan leiden tot een vervroegd overlijden. Ook ernstige vormen van bijvoorbeeld lupus en scleroderma kunnen soms fataal zijn.”

Reuma is dus geen ziekte voor oude mensen. Ze kan ook bij jonge mensen voorkomen?

“Zeker. Elke vorm van reuma kan zowel een bejaarde als een jongere treffen. Elke leeftijd gaat gepaard met een aantal specifieke ziekten die meer voorkomen en met hun eigenaardigheden in presentatie. Het rare is bijvoorbeeld dat jonge kinderen die pijn niet rapporteren. Ze manken, sporten niet meer, gaan wat trager de trap af. Maar ze zeggen niet dat ze pijn hebben. Ze passen zich aan aan de mogelijkheden van hun lichaam. Daarom is het soms lastig om reuma bij kinderen vast te stellen.”

Hoe kun je het best met reuma omgaan?

“Vroeger zei men dat bijvoorbeeld reumatoïde arthritis een ziekte was waar je je maar moest bij neerleggen, waar je moest mee leren leven. Dat klopt helemaal niet! Leg er u net niet bij neer. Communiceer met je dokter, zoek actief informatie over je ziekte, spreek met lotgenoten,... Eigenaardig genoeg zien we dat de mensen die actief met hun ziekte omgaan, gezonder worden. Hoe dat kan? Nemen ze beter hun medicatie? Worden ze sneller gediagnosticeerd? Ik weet het niet maar ik stel wel vast dat zij er beter door worden. Daarnaast blijft gezond bewegen een belangrijke pijler om met reumatische aandoeningen om te gaan. Zoek naar een geschikte sport of activiteit, binnen je eigen mogelijkheden. Mensen denken trouwens dat het beter gaat met de reuma als ze in het zuiden van Spanje zijn.

We zullen ons in het algemeen wel beter voelen in het zonnetje maar het is een misvatting dat het weer een effect heeft op de ziekte zelf.”

Hoe ziet de toekomst eruit voor de reumatologie?

“Geen enkele specialiteit heeft de laatste 15 jaar zo veel vorderingen geboekt als de reumatologie. Toen ik 30 jaar geleden als reumatoloog begon ontving ik elke maand wel een patiënt die we niet konden helpen. Dat komt nu bijna niet meer voor. Er zijn efficiënte therapieën bijgekomen en de manier waarop we ze toepassen is fel verbeterd. Een reumapatiënt is er nu dus beter aan toe dan vroeger. Zelfs de ernstigste gevallen kunnen we degelijk behandelen. Het probleem is dat ik te weinig collega's heb. Dat is historisch zo gegroeid. Er zijn amper 200 reumatologen in heel België. Dat is heel weinig in vergelijking met andere specialismen. Nochtans zijn er veel patiënten. Hopelijk stijgt het aantal reumatologen in de komende jaren zodat we onze aanpak ook verder kunnen professionaliseren.”

BIO Rene Westhovens

- Reumatoloog verbonden aan het UZ Leuven
- Gespecialiseerd in reumatoïde artritis en systeem-aandoeningen
- Lid van de medische raad van het UZ Leuven
- Lid van het Leuvens expertisecentrum voor ultrazeldzame inflammatoire systeemziekten

A woman with long brown hair, wearing a bright red textured coat over a purple top and a patterned skirt, stands in a park-like setting with lush green trees in the background. She is looking off to the right with a slight smile. The text 'Eva Decantere' is overlaid on the right side of the image in a large, white, serif font.

Eva Decantere

Je bent elf jaar en ligt 's morgens met koorts in bed. Het kan ons allemaal overkomen en meestal genezen we in de daaropvolgende dagen. Niet zo voor Eva Decantere. Wat eerst een keelontsteking leek, bleek uiteindelijk reuma te zijn.

Hoe kwamen de artsen bij die diagnose uit?

“Op vrijdagavond kwam ik ziek thuis na school. Ik voelde me misselijk, had keelpijn en was koortsig. De avond erna kon ik zelfs niet meer alleen in en uit mijn bed. Mijn spieren en gewrichten werkten niet mee en alles deed pijn. Eerst dacht men aan een keelontsteking. Maar de medicatie die ik daarvoor nam, hield ik niet binnen. Een hele rits onderzoeken volgden. In plaats van terug naar school ging het van ziekenhuis naar ziekenhuis. Pas na ettelijke maanden ontdekte men dat het om kinderreuma ging. Door de verschillende koortspieken woog ik toen nog amper 27 kilo.”

Is er kans op verbetering?

“Omdat veel kinderen de reuma ontgroeien tijdens hun pubertijd, heb ik lang gehoopt om te genezen. Het ging ook enkele jaren beter maar na een stevige opflakking kon ik die hoop

**“In 2011
reageerde ik heel
slecht op het
klierkoortsvirus.
Men vreesde toen
even voor mijn
leven.”**

op genezing opbergen. Ondanks de behandelingen hadden de ontstekingen al mijn gewrichten aangetast. Vooral mijn knieën, heupen, ellebogen en schouders bezorgden me heel veel last. Mijn schoudergewrichten waren soms letterlijk zo groot als een tennisbal.”

Hoe gevaarlijk is reuma?

“Reuma is op zich niet gevaarlijk maar veroorzaakt wel veel pijn en beperkingen. Er bestaat geen medicijn dat reuma geneest, maar men kan wel het immuunsysteem – en zo ook de reuma – onderdrukken. Met soms nare gevolgen. Zowel in 2011 als dit jaar kreeg ik een MAS (Macrofaag Activatie Syndroom, red.). Het gevolg van de immuunonderdrukkende medicatie waardoor ik heel vatbaar

ben voor infecties. In 2011 reageerde mijn immuunsysteem heel slecht op het klierkoortsvirus. Daardoor faalde mijn lever, was mijn bloedstolling slecht en viel mijn bloed zichzelf aan. Men vreesde toen even voor mijn leven. Gelukkig sloeg de behandeling met één chemo-baxter goed aan en kwam ik er weer bovenop. Begin dit jaar kreeg ik opnieuw zo’n MAS. Maar door de voorkennis waren de gevolgen deze keer minder ernstig.”

Hoe ziet jouw behandeling eruit?

“Elke dag neem ik medicijnen en cortisone. Dat heeft neveneffecten zoals botontkalking, spierzwakte en – bij grote dosissen – een roter gezicht. Maar het is kiezen tussen de pest en de cholera. Zonder die cortisone zou ik simpelweg niet kunnen functioneren. Naast de medicatie krijg ik ook één tot vier keer per week kine. Enerzijds om een aantal aan elkaar vergroeide nekwervels te behandelen. Maar ook voor de aanhechtingen van de ribben aan de ruggengraat. Als die gewrichtjes ontsteken dan blokkeren mijn ribben en bewegen ze niet mee bij het ademen. Heel erg pijnlijk. Liggen lukt dan niet waardoor ik zittend moet slapen. Geloof me, dat zijn niet de beste nachten.”

Welke impact heeft reuma in jouw dagelijkse leven?

“Een uur voor ik opsta neem ik een eerste pijnstillertje om met minder pijn uit m’n bed te komen. Ondanks alle medicatie moet ik de hele dag rekening houden met de grenzen van mijn eigen lichaam. Eén kamer kan ik stofzuigen en dan moet ik rusten. Ook douchen en mijn haar wassen splits ik vaak op in twee dagen. Eenvoudige dingen zoals geen zware boodschappen kunnen dragen, niet zonder hulp uit een nauwe T-shirt geraken of moeilijk op en af een trap kunnen. Maar ook belangrijke zaken zoals autorijden en kinderen krijgen worden zeer moeilijk. Gelukkig staat mijn partner altijd voor me klaar. Soms zijn het de kleine dingen die het grootste verschil maken. De deur van de auto openhouden, m’n jas aandoen, mijn haren wassen.”

Hoe lukt dat op het werk?

“Ik werk 4/5e als bediende in de Antwerpse haven. Gelukkig is er voldoende afwisseling waardoor ik mijn gewrichten niet constant belast. In het

begin werkte ik fulltime, maar dat lukt helaas niet meer. Op donderdag heb ik een vrije dag om mijn lichaam niet te overbelasten. Dan doe ik het rustiger aan. Gelukkig heeft mijn werkgever begrip voor mijn situatie. Ik ben er dan ook van bij het begin eerlijk over geweest.”

En sporten, lukt dat nog?

“Vroeger deed ik bijzonder graag aan turnen en ballet. De dokters waarschuwden me dat ik na die eerste opstoot zeker een maand niet meer zou kunnen sporten. Dat leek me toen een eeuwigheid. Maar uiteindelijk werd het definitief. Daardoor is het moeilijk om de conditie te behouden. Als ik geen last heb van een knie of zo, probeer ik toch regelmatig op de hometrainer te trainen.”

Hoe kijk je naar de toekomst?

“De situatie zal zonder twijfel nog verergeren. Maar ik laat het mijn leven niet overschaduwen. Kinderen krijgen is op dat vlak wel een moeilijk punt. Technisch is het mogelijk. Maar zes maanden voor we überhaupt proberen zwanger te raken zou ik moeten stoppen met bijna al mijn medicatie. Het verleden leert me dat dat in mijn geval geen goed idee is. De kans op een opstoot is groot en het is maar de vraag of de medicatie na de bevalling terug aanslaat. De meeste vrouwen met reuma voelen zich tijdens de zwangerschap wel goed, maar krijgen na de bevalling vaak de weerslag. En dat is net het moment dat je voor je kind zou moeten zorgen. Het overgrote deel van de zorg zou dus voor rekening van mijn partner zijn. Een serieuze belasting voor de relatie. We hebben dan ook samen besloten om het risico niet te nemen en te genieten van de kinderen in de familie en vriendenkring. We dromen er wel van om ooit naar Zuid-Amerika te gaan. Het zal niet gemakkelijk zijn, veel voorbereiding kosten maar ik ben er zeker van dat dat er nog wel eens van komt.”





Voornemen 1 nummer 1 voor het nieuwe jaar vermageren

Een extra stukje vlees. Nog een kroketje bij. Tijdens de feestdagen eten we vaak veel meer dan we gewoon zijn. Het hoeft dus niet te verbazen dat 'afvallen' onbedreigd de eerste plaats bezet op de lijst met goede voornemens voor het nieuwe jaar. Ongeveer 7 op de 10 Belgen vindt dat hij of zij te veel weegt. En zo'n 97% heeft daar ooit al iets aan gedaan, of willen aan doen.

Oorzaken van overgewicht

Een drukke job, fulltime ouder zijn,... en dan ook nog eens gezond leven. Het is makkelijker gezegd dan gedaan. In al die drukte ontbreekt het ons vaak aan tijd om te sporten en gezond te koken. Maar ook een zittende job, stress en geen neen kunnen zeggen tegen lekker eten, zorgen er voor dat 1 op de 2 volwassenen te veel weegt. Zo'n 15% van de Belgen is zelfs obees.

Naarmate we ouder worden daalt de energiebehoefte van het lichaam. Bovendien bewegen we dan meestal ook wat minder. Dat het gewicht dus wat toeneemt met de leeftijd is normaal. Doorgaans komen er bij volwassenen één of twee kilo's bij over een periode van 10 jaar. Wanneer het gewicht sneller stijgt is het tijd voor actie.

Tijdens de menopauze zijn er allerlei hormonale veranderingen in het lichaam die ook een gewichtstoename veroorzaken. Een erfelijke aanleg voor overgewicht is eerder uitzonderlijk. Net zoals een ziekte of medicatiegebruik slechts bij een klein percentage van de bevolking overgewicht veroorzaakt.

Risico's van overgewicht

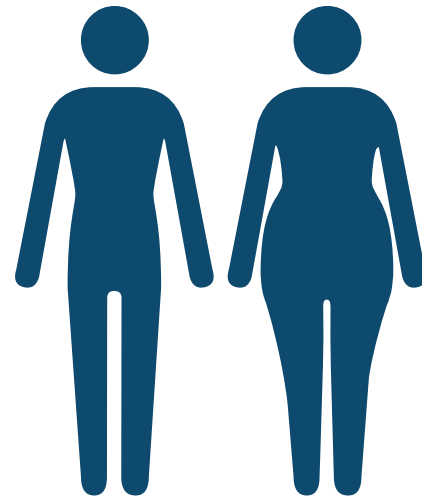
Over een paar kilo'tjes extra hoeft je je nog niet direct zorgen te maken.

Maar wanneer je BMI hoger is dan 25, dan houdt dit wel een aantal gezondheidsrisico's in. Overgewicht geeft aanleiding tot een hogere bloeddruk en zorgt voor een extra belasting van de gewrichten en de rug. Maar ze is ook de rechtstreekse oorzaak van diabetes type 2, verschillende hart- en vaatziekten en zelfs van bepaalde kankers. Ook op psychologisch vlak heeft overgewicht een impact. Je voelt je minder goed in je vel, je ontwikkelt meer angstgevoelens en loopt een hoger risico op neerslachtigheid.

Als het BMI hoger is dan 30 spreken we over obesitas. Eén van de belangrijkste gezondheidsaandoeningen in de Westerse wereld. Obesitas is het resultaat van een langdurige onevenwichtige energiebalans. Deze ontstaat doordat de dagelijkse energie-inname het energieverbruik overtreft.

Afslanken

Het aanbod van wonderdiëten was nog nooit zo groot en toch heeft één op de twee volwassenen overgewicht. Veel van die zogenaamde crash-diëten mikken dan ook op een korte termijnresultaat. Slechts zelden zorgen ze voor een definitief gewichtsverlies. Helaas: afvallen is een gestaag proces van lange adem. De sleutel voor succes blijft een combinatie van minder calorierijke voeding en meer bewegen. Maar het harde werk loont. Je voelt je fitter en jouw gezondheidsrisico's dalen reeds bij 10% gewichtsverlies.



Jojo-effect

DE KORTE TERMIJN-DIËTEN ZORGEN VAAK VOOR HET ZOGENAAMDE JOJO-EFFECT. EIGENLIJK IS DIT NOG EEN RESTANT VAN DE NATUURLIJKE OVERLEVINGSSTRATEGIE. DOOR MINDER TE ETEN KRIJGT HET LICHAAM HET SIGNAAL DAT ER EEN 'VOEDSELSCHAARSTE' IS WAARDOOR HET VETRESERVES OPSLAAT. IN HET VERLEDEN KON DIT HET VERSCHIL MAKEN TUSSEN OVERLEVEN EN STERVEN IN TIJDEN VAN HONGERSNOOD. MAAR NU IS HET VOORAL DE OORZAAK VAN DE TERUGSLAG NA EEN (STRENG) DIEET.

Om zelf je BMI (Body Mass Index) te berekenen deel je je gewicht door het kwadraat van je lengte.

Stel: je weegt 70 kg en hebt een lengte van 1,80 m.

$$\frac{70}{1,80 \times 1,80} = 21,60 \text{ BMI}$$

Er zijn 4 BMI categorieën:

- **ONDERGEWICHT:** lager dan 18,5
- **NORMAAL GEWICHT:** 18,5 – 24,9
- **OVERGEWICHT:** hoger dan 24,9
- **OBESITAS:** boven 30

De BMI-index is slechts een richtlijn en zegt niets over het vetpercentage.

Je ideale onder- en bovengrens kan je ook berekenen door:

(je lengte)² x 20 = minimumgewicht

(je lengte)² x 25 = maximumgewicht





Feiten en fabels over vermageren

CONTROLEER JE GEWICHT ELKE DAG

Fabel

Als je elke dag op de weegschaal staat, zie je slechts kleine gewichtsschommelingen. Vaak hebben die niets met je vetpercentage te maken maar met je lichaamsvocht. De vochtbalans verschilt dagelijks en is afhankelijk van wat je eet of drinkt. Elke dag je gewicht controleren kan daardoor verwarrend en zelfs demotiverend werken. Eén keer per week op de weegschaal volstaat.

GEWICHTSVERLIES BETEKENT MINDER VET

Fabel/Feit

Je lichaam bestaat voor zo'n 55 à 60% uit water. Door de voedingsgewoonten of het gebruik van geneesmiddelen houdt het meer of minder van dat vocht vast. Door alcohol verlies je bijvoorbeeld meer vocht maar dat betekent uiteraard niet dat je vetpercentage daalt. Gewichtsverlies kan dus zowel uit vet als uit vocht bestaan. Spieren wegen trouwens meer dan vet. Dat geeft soms een vertekend beeld bij het sporten.

EEN KILO AFVALLEN PER WEEK IS VOLDOENDE

Feit

Bij een duurzaam dieet is een halve tot een volle kilo in een week afvallen, een sterke prestatie. Dit betekent eigenlijk dat je lichaam 500 tot 1000 calorieën minder binnenkreeg dan het nodig heeft. Tien kilo afvallen mag dus gerust een half jaar duren. Bepaal daarom een aantal realistische tussendoelen om de motivatie te behouden.

Gezond eten

De actieve voedingsdriehoek is een uitstekend kompas om gezond te eten. De driehoek bestaat uit 9 lagen onderverdeeld in 8 voedingsgroepen en 1 groep lichaamsbeweging. Hoe groter de groep hoe meer je van deze producten nodig hebt voor een evenwichtige voeding. Het topje van de driehoek is de restgroep. Deze bevat voedingsmiddelen die je niet echt nodig hebt.

Sla geen maaltijden over. Ideaal is drie maaltijden per dag op regelmatige tijdstippen gecombineerd met drie kleine tussenmaaltijden. Zeker het ontbijt is bijzonder belangrijk. Opteer voor kleine snacks en eet dagelijks vijf porties fruit en groenten.

Lekker eten is verleidelijk. Probeer daarom het aantal voedselprikkelers te beperken door op vaste tijdstippen te eten, op een vaste plaats. Ondertussen nog een krant lezen of op de computer werken is geen goed idee. Je verliest het overzicht van wat je gegeten hebt en eet daardoor meer dan nodig is. Met een gevulde maag en een boodschappenlijstje in de hand kan je heel doelbewust inkopen doen zonder je te laten verleiden door allerlei andere voedingsmiddelen.

Bewegen

De tweede belangrijke pijler om duurzaam af te vallen is bewegen. Minstens 30 minuten per dag. Voor beginners zijn wandelen, zwemmen en fietsen zeer laagdrempelige opties. Kinderen houden vooral van team- en buitensporten. Zoek in ieder geval een sport die je graag doet en die je op regelmatige basis kunt beoefenen.

10 tips om het nieuwe jaar te starten

1. **SLA GEEN ENKELE MAALTIJD OVER**
2. **BESTEED EXTRA AANDACHT AAN HET ONTBIJT**
3. **EET NET GENOEG**
4. **VERMIJD ZO VEEL MOGELIJK VERZADIGD VET**
5. **GEBRUIK VETARME BEREIDINGSWIJZEN ZOALS STOMEN EN GRILLEN**
6. **BEPERK HET GEBRUIK VAN (TOEGEVOEGDE) SUIKERS**
7. **EET DAGELIJKS ONGEVEER 200 GR. AARDAPPELEN, RIJST OF PASTA EN 200 TOT 300 GR. BRUIN BROOD OF ANDERE VOLLE GRAANPRODUCTEN**
8. **EET DAGELIJKS MINSTENS 200 À 250 GR. GROENTEN EN ONGEVEER 200 GR. FRUIT**
9. **DRINK ZO WEINIG MOGELIJK ALCOHOL**
10. **SCHRAP SNOEP, GEBAK, SNACKS, CHIPS, NOTEN, CHOCOLADE,...**

VERVELEND, DIE HOEST?

TOULARYNX BIEDT EEN OPLOSSING VOOR VERSCHILLENDE TYPES HOEST..



Bromhexine hydrochloride

- Slijmen, bronchitis, sinusitis
- Zonder suiker
- Frambozensmaak
- Vanaf 2 jaar



Thymus vulgaris L. vloeibaar extract

- Productieve hoest geassocieerd met verkoudheid
- Zonder suiker
- Op basis van planten
- Vanaf 4 jaar



Dextromethorfan hydrobromide

- Droge en storende hoest
- Zonder suiker
- Perzikaroma
- Vanaf 2 jaar

De toediening van dit geneesmiddel aan kinderen van 2 tot 6 jaar moet beperkt blijven.



A young girl with blue eyes, wearing a white knit beanie, a yellow scarf, and a pink jacket, is blowing her nose into a white tissue. She is outdoors in a snowy environment with snowflakes falling around her. The background is a soft-focus winter scene with snow-covered trees and a bright sky.

Luchtweg infectie

Gemiddeld halen we 12 tot 15 keer per minuut adem. Die lucht komt via de neus of de mond binnen in ons luchtwegsysteem. Via de keel gaat het naar de luchtpijp die zich vertakt in twee andere verstevigde pijpen, oftewel de bronchiën. Van de bovenste luchtwegen gaat het naar de onderste luchtwegen. Via de twee pijpen komt de lucht in de longen, het longweefsel en de longblaasjes. Infecties worden dan ook onderverdeeld naargelang ze in de bovenste of de onderste luchtwegen plaatsvinden.

Bovenste luchtwegen

De neus, de keel, de bijholten, het middenoor, de stembanden en de luchtpijp vormen samen de bovenste luchtwegen. Verschillende mechanismen versperren er de weg voor lichaamsvreemde organismen die het lichaam binnendringen en ziekten kunnen veroorzaken. Het neusslijm vangt de ongewenste ziektekiemen op voordat ze in de luchtwegen doordringen terwijl de kleine trilhaartjes de schadelijke deeltjes terugduwen. Maar soms raken die kiemen toch door het verdedigingsmechanisme en veroorzaken ze infecties.

Verkoudheid

Er bestaan meer dan 200 verschillende virusstammen die via de slijmvliezen het lichaam binnendringen en je verkouden kunnen maken. Een verkoudheid is makkelijk overdraagbaar en verspreidt zich dus razendsnel. Bijvoorbeeld door iemand te knuffelen, te zoenen of de hand te schudden. Maar ook op speelgoed en deurklinken komen veel ziektekiemen voor. Een verkoudheid gaat vaak gepaard met neusloop, een verstopte neus, niezen, een pijnlijke keel en hoesten. Ondanks een wat verzwakt en vermoeid gevoel hoef je niet in bed te blijven en kun je meestal gewoon je werk doen.

Infectie van de neusbijholte

Bij een infectie van de neusbijholte krijg je aangezichtspijn, vochtige afscheiding uit de ogen, koorts, hoofdpijn en reukverlies. De ademhaling gaat moeilijker en de adem kan ook ruiken.

Keelontsteking

De meest voorkomende oorzaak is een virale infectie van de bovenste luchtwegen, bijvoorbeeld door een verkoudheid. De keel voelt dan pijnlijk of prikkelend aan. Het slikken gaat moeilijker, vaak in combinatie met een droge hoest. Eventueel treedt er tijdelijke heesheid op. De aandoening herstelt bijna altijd spontaan en in een tijdspanne van ongeveer een week. Enkel bij infecties door streptokokken hebben antibiotica een gunstig effect op de evolutie van de ziekte wanneer de kuur binnen de twee dagen na de eerste symptomen wordt opgestart. Bij koorts of erge last, contacteer je best de arts.

Infectie van de keelamandelen

In dit geval voel je pijn aan de keel en bij het slikken. Ook koorts en oorpijn zijn mogelijk. Vraag raad aan de huisdokter.

Griep

Griep en verkoudheid worden soms wel eens op één hoop gegooid. Ze zijn nochtans het gevolg van verschillende virusinfecties. De enige manier om je te beschermen tegen een griep is door je te laten vaccineren. Als je toch griep krijgt, dan is dat meestal na een week genezen.

Maar bij verwaarlozing kan deze overgaan in een lage luchtweginfectie. Antibiotica heeft geen zin bij griep.

Onderste luchtwegen

De twee bronchiën, de longen, het longweefsel en de longblaasjes vormen de onderste luchtwegen. Infecties in deze zone zijn vaak ernstiger dan in de bovenste luchtwegen. De oorzaak kan zowel viraal als bacterieel zijn, maar in de helft van de gevallen wordt er geen verwekker gevonden. Ook hier zijn er verschillende infecties mogelijk.

Longontsteking

Deze infectieziekte moet je altijd ernstig nemen. Ze ontstaat meestal door het inademen van micro-organismen zoals bacteriën, virussen of schimmels in de longen. Daardoor ontsteken de kleine luchtwegen en longblaasjes. Dit gaat gepaard met koorts, benauwdheid, hoesten, koude rillingen, pijn bij het ademen en het ophoesten van slijm. Bij bejaarden kunnen deze typische symptomen ontbreken waardoor extra waakzaamheid noodzakelijk is.

Acute bronchitis

Deze ontstaat door een acute ontsteking van de centrale luchtwegen. Met name de luchtpijp en zijn twee vertakkingen. Ze wordt gedomineerd door hoestklachten, benauwdheid, koorts, koude rillingen, pijn bij het ademen en het al dan niet ophoesten van slijm. Meestal verdwijnen de symptomen na ongeveer twee weken. Bij rokers duurt dit langer omdat ze vatbaarder zijn voor infecties waardoor het herstel langer duurt. Je hoeft niet in bed te blijven maar het is wel aangeraden om het rustig aan te doen en voldoende te drinken.

Acute bronchiolitis

Bij een acute ontsteking van de lagere luchtwegen spreken we van acute bronchiolitis. Het gaat dan over de kleine buisjes die lucht naar de longblaasjes voeren. Deze aandoening komt vaak voor en kent meestal een gunstig verloop. Bij

Infecties voorkomen

- Was je handen alvorens anderen -en zeker baby's- aan te raken
- Was je handen na het hoesten, snuiten of niezen
- Gebruik wegwerpzakdoeken
- Rook niet in de omgeving van een baby want de rook verhoogt het risico op een infectie

de allerkleinsten is extra aandacht wel noodzakelijk. De ziekte begint meestal met een lopende neus, droge hoest en een beetje koorts. Daarnaast kan er ook een verminderde eetlust, bleekheid en lusteloosheid optreden.

Wanneer bel je best de dokter voor je kind?

Voor de meeste luchtweginfecties is een doktersbezoek niet nodig. Maar als je kindje een benauwd gevoel heeft en snel of moeilijk ademt, raadpleeg je best de huisarts. Ook het blauw verkleuren van de huid is een duidelijk signaal. Dit geldt ook voor zuigelingen of baby's die bij elke voeding minder dan een halve portie eten, die zich lusteloos voelen of geen zin hebben om te spelen. Wees extra alert bij kinderen met een verhoogd risico op verwickelingen zoals kindjes jonger dan drie maanden, baby's die te vroeg of met een te laag gewicht werden geboren en kinderen met een gekende hart- of longafwijking.

WAT DOEN BIJ EEN LUCHTWEGINFECTIE?

- De symptomen kun je behandelen met neussprays, neusdruppels, tabletten of siroop
- Water, vruchtensap, lauwe thee, ... maken het slijm vloeibaar zodat het makkelijker kan afgevoerd worden
- Vermijd roken en rookruimtes
- Op een snoepje zuigen kan de hoest verminderen
- Vanaf 1 jaar kan een lepel honing helpen bij kriebelhoest
- Hang een bakje water aan de radiator om de luchtvochtigheid te verhogen
- Stomen kan voor enige verlichting zorgen



Otrivine[®]

Een goede dag
start met
een goede nacht



Maakt je neus vrij. Tot 10u lang.
Otrivine en je neus herademt



Otrivine[®] Anti-Rhinitis Hydraterende Formule 1 mg/ml (Xylometazoline hydrochloride) is een geneesmiddel. Geen gebruik langer dan 5 opeenvolgende dagen zonder medisch advies. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 12 jaar. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker voor een goed gebruik. Novartis Consumer Health N.V. P3BE140474

Goed voorbereid op wintervakantie

Vlamingen zijn echte sneeuwsporffanaten. Elk jaar trekken zo'n 700.000 Vlamingen naar de wintergebieden om er te skiën, snowboarden of langlaufen. Sporten die veel uithouding, soepelheid en evenwicht vereisen. Zowel van de beginner als van de ervaren wintersporter. Sommigen doen het hele jaar zittend werk en gaan nu plots een hele week intensief in de kou sporten. Een goede voorbereiding voorkomt stramme spieren, snelle uitputting en vermindert het risico op blessures.

Tijdens het skiën, langlaufen of snowboarden gebruiken we spieren die we tijdens de rest van het jaar bijna niet nodig hebben. Zelfs bij geoefende sporters. Wintersporten dwingen je immers in houdingen en bewegingen die je anders niet snel maakt. Denk bijvoorbeeld maar aan de skischoenen. Door hun schuine stand zorgen ze er voor dat je hielen iets hoger staan dan je tenen. Om je evenwicht te bewaren moet je door de knieën buigen. Daarbij belast je bijna voortdurend de spieren aan de voorzijde van het onderbeen.

WEES VOORBEREID

Een goede voorbereiding is dus belangrijk om volop te genieten van je wintervakantie. Daar begin je best zo vroeg mogelijk aan. Minstens 1 à 2 maanden voor het vertrek. In een fitnesscentrum kun je op relatief korte termijn spierkracht opbouwen en je uithouding aanzienlijk verbeteren.

Heb je daar geen tijd voor? Geen paniek, ook tijdens je normale bezigheden kun je bepaalde oefeningen inbouwen. Terwijl je bijvoorbeeld aan de kassa staat te wachten of de vaat doet, kun je op één been staan. Hou dat zo'n 30 seconden aan en verander dan van been. Een zeer eenvoudige oefening om het evenwicht te trainen en die je meerdere keren per dag kunt uitvoeren. Je kunt ze wat moeilijker maken door intussen de ogen te sluiten. Eventueel zwaai je ondertussen met je andere been.

Nog een eenvoudige oefening is 'de stoel'. Met je rug tegen de muur ga je door je knieën tot je dijen een hoek van 90° vormen ten opzichte van de muur. Spreid je voeten een klein beetje en hou dit zo lang mogelijk vol.

Je kan ook een schommelbeweging maken door de voeten te bewegen van hiel naar tip of door je tenen zo hoog mogelijk op te trekken en op je hielen te schommelen.

VOOR EN NA

Een wintervakantie kost veel geld en mensen willen er dan ook alles uithalen. Daarom staan ze zo vroeg mogelijk op de latten en het liefst gaan ze een hele dag door. Dit vergt veel van je lichaam, zeker als je het niet gewoon bent om intensief te sporten. Door een goede opwarming en afkoeling vergroot je de soepelheid van de spieren. Belangrijk voor een maximale lenigheid tijdens het skiën of snowboarden. Zo loop je minder risico op stramme spieren en blessures.

Opwarmen

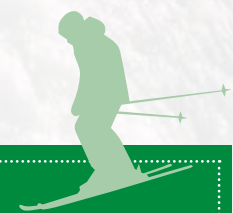
Neem ongeveer een kwartiertje de tijd om wat rond te lopen zodat de spieren vanzelf bloed vragen. Rek de beenspieren dan langzaam tot je een zekere spanning voelt. Hou dat 8 tot 15 seconden aan en keer dan langzaam terug uit die rekpositie. Doe dit met beide benen. Draai de romp, buig door de knieën en strek je been ook eens voorwaarts.

Afkoelen

Door de inspanning langzaam af te bouwen stimuleer je de afvoer van afvalstoffen uit de spieren. Zo vermijd je spierpijn en heb je ook de volgende dag plezier. Je kunt bijvoorbeeld de laatste afdaling in een trager tempo uitvoeren om het lichaam echt te laten ontspannen.



Voor meer oefeningen surf naar
www.surplusgezondheid.be/gezondheidstips/voorbereid-op-wintervakantie





Sophie Liekens

.....

Eén op de zeven Belgen krijgt in zijn leven te maken met een depressie. Tijdens de behandeling komen die patiënten zeer vaak in contact met de apotheker. Maar hoe ziet de rol van de apotheker in de begeleiding van mensen met een depressie er precies uit? Om dit te weten zette psychologe Sophie Liekens, afdeling Klinische farmacologie en farmacotherapie van de KU Leuven, een grootschalig doctoraatsonderzoek op poten. Ze onderzocht de rol van de apotheker, boekte mooie resultaten en gaf aanbevelingen. Daarvoor werkte ze exclusief en succesvol samen met onze apothekers van De Lindeboom, Vivantia en apotheek in het Zwaard.

.....

Sophie, wat was precies de bedoeling van jouw onderzoek?

“Vijf jaar geleden startte ik mijn studie om de kwaliteit te meten van de farmaceutische zorg voor mensen die antidepressiva nemen. Ik wou weten of die beter kon. Mijn eerste vraag was: hoe kijkt de apotheker naar die patiënt? Hij of zij heeft heel veel contact met die patiënten en kan dus een belangrijke rol spelen.”

Stel dat ik vandaag de diagnose depressie te horen krijg. Hoe ziet mijn behandeling er dan in de praktijk uit?

“In 80% van de gevallen word je behandeld door de huisarts. Die heeft drie opties. De huisarts kan je, na een uitgebreide eerste consultatie, vragen om nog eens terug te komen om de situatie opnieuw te evalueren. We spreken dan van ‘watchfull waiting’. Of de arts start meteen de behandeling en kan

kieszen tussen het voorschrijven van antidepressiva en/of voor psychotherapie. In het geval van een medicatiebehandeling komt de patiënt dus geregeld in contact met de apotheker.”

En hoe staat die apotheker tegenover patiënten met een depressie?

“In eerste instantie hebben we de apothekers gevraagd om hun eigen rol te omschrijven in de zorg voor patiënten met een depressie. En die zien ze breed, met veel deeltaken. Luisteren, informeren, evalueren, ... Maar door de schroom bij de apotheker om met patiënten met een depressie te praten, blijven heel wat van die taken onderbelicht in de huidige praktijk van apothekers. Nochtans kan de apotheker een zeer belangrijke rol spelen. Hij of zij kan de ideale schakel zijn tussen de arts en de patiënt. De apotheker kan die relatie ondersteunen door de patiënt te bevragen, te informeren over de medicatie en het effect ervan op te volgen.”

Wat moet de patiënt weten over medicatie tegen depressie?

“Antidepressiva werken niet zoals een pijnstillers. Het duurt enige tijd voordat je het positieve effect voelt. Meestal is dat pas na drie tot vijf weken. Maar omdat de patiënten in die beginperiode wel al de neveneffecten voelen, haken velen vroegtijdig af. Het is dus zeer belangrijk dat de apotheker het werkingsmechanisme van de medicatie uitlegt aan de patiënt. Die moet weten dat het effect pas na enige tijd komt en dat hij of zij de medicatie voor een langere periode moet nemen. Als de medicatie niet aanslaat moet dit ook op tijd worden gedetecteerd zodat men de dosis kan aanpassen of kan overschakelen naar een ander medicijn.”

Zijn er dan zo veel mensen die vroegtijdig met antidepressiva stoppen?

“Helaas haakt meer dan de helft vroegtijdig af. Het is nochtans belangrijk om de behandeling minstens zes maanden te volgen. Meestal stopt de patiënt met het nemen van medicatie van zodra die zich beter voelt of door het effect van de nevenwerkingen. Daardoor stijgt de kans op herval. Ook als je je beter voelt is het belangrijk om de medicatie te blijven nemen.”

Welke neveneffecten kunnen de patiënten ervaren?

“Meestal gaat dat om misselijkheid of een droge mond. Maar ook seksuele stoornissen komen voor. Het is dan ook belangrijk om daar open over te praten. Apothekers vermijden soms het gesprek over de nevenwerkingen omdat ze vrezen dat de patiënt dan niet zal starten met de behandeling. Terwijl ik er voor pleit om die nevenwerkingen op een goede manier te bespreken.”

Hoe verander je die aanpak in de praktijk?

“Daar komen we op een zeer belangrijk punt en de reden waarom de samenwerking met de Surplus-apothekers zo vruchtbaar was. We hebben voor alle apothekers van de groep verschillende trainingdagen georganiseerd. Er was eerst een theoretisch luik. Maar de grote troef was dat de apothekers die theorie meteen in de praktijk konden toepassen in een simulatie-apotheek. Zogenaamde patiënten kwamen binnen met een voorschrift voor antidepressiva waarna de apotheker het gesprek startte. De

“Patiënten met een depressie komen vaak in contact met de apotheker. Die apotheker kan dus een belangrijke rol spelen tijdens de behandeling.”

bekommernissen van de patiënt stonden daarbij centraal. In kleine groepjes konden de andere apothekers de collega beoordelen en heel veel bijleren over een goede communicatie met de patiënt. Een zeer verrijkende ervaring voor alle deelnemers.”

En werpt die trainingdag zijn vruchten af?

“Dat is natuurlijk de belangrijkste vraag. En het antwoord is: ja. De apothekers geven aan dat ze nu een nog betere zorg kunnen verlenen. Maar we wilden

natuurlijk ook weten of de patiënt tevreden is. Daarom heb ik ook 223 patiënten bevroegd. Hieruit bleek dat de patiënten meer tevreden zijn over de informatie die ze kregen van de apotheken en dat ze minder bezorgd zijn over de nevenwerkingen van geneesmiddelen tegen depressie.”

Hoe ziet de rol van de huisarts in de behandeling van depressie eruit?

“De huisarts speelt een cruciale rol in de eerstelijnszorg. Je mag niet vergeten dat zij het overgrote deel van de patiënten met een depressie ontvangen. De vertrouwensband die artsen met hun patiënten hebben is zeer belangrijk. Maar het is soms moeilijk om de ernst van de depressie goed in te schatten als arts.”

Verwacht de patiënt soms ook niet te snel resultaat?

“Patiënten verwachten inderdaad vaak meteen hulp als ze de arts raadplegen. Een goed gesprek kan al het begin van de behandeling zijn. Maar zowel patiënten als huisartsen willen dit concretiseren door medicatie voor te schrijven. Bij een lichte depressie is medicatie, volgens de richtlijnen, niet effectief. Bij een zware depressie daarentegen, zijn antidepressiva wel aangewezen. Maar bij voorkeur in combinatie met psychotherapie.”

Hoe was de samenwerking met onze apotheken?

“Een dergelijk grootschalig onderzoek kan enkel met een betrouwbare partner die actief meewerkt. Zowel qua organisatie, software als persoonlijk engagement kon ik op de volledige steun van het Surplus-netwerk rekenen. Door deze vlotte samenwerking zijn de apothekers beter geworden in het begeleiden en opvolgen van patiënten die antidepressiva gebruiken.”

BIO Sophie Diekens

- Master in de klinische en gezondheidspsychologie
- Doctor in de biomedische wetenschappen
- Doctoraat aan de faculteit farmaceutische wetenschappen van de KU Leuven over de rol van de apotheker in de begeleiding van patiënten met een depressie
- Deed drie maanden onderzoek aan de Universiteit van Sydney, Australië
- Werkt deeltijds als projectmedewerker onderwijs aan de faculteit farmaceutische wetenschappen
- Werkt deeltijds als projectcoördinator bij BAF



ONMIDDELIJK OSCILLOCOCCINUM

Hoofdpijn ?

Rillingen ?

Spierpijn ?

Koorts ?



VOOR DE HELE FAMILIE

1. NAAM VAN HET GENEESMIDDEL OSCILLOCOCCINUM®, globulen

2. KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING

Voor 1 dosis van 1 g globulen:

Anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K 0,01 ml
Hulpstoffen met bekend effect: sacharose, lactose.

Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1.

3. FARMACEUTISCHE VORM: Globulen

4. THERAPEUTISCHE INDICATIES

Homeopathisch geneesmiddel dat traditioneel gebruikt wordt bij de behandeling van griepstoestanden: rillingen, spierpijn, koorts, hoofdpijn. Oscilloccinum verkort de duur van de griepsymptomen. Tijdens de blootstellingsperiode aan griep kan een wekelijks gebruik de intensiteit van deze symptomen verminderen.

4.1 DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING: Oraal gebruik.

Volwassenen en kinderen:

De dosering varieert naargelang het moment waarop men begint:

- tijdens de blootstellingsperiode aan griep: 1 dosis per week.
- beginnende griepstoestand: zo vroeg mogelijk 1 dosis, eventueel 2 tot 3 keer herhalen met een interval van 6 uur.

- uitgebroken griepstoestand: 's morgens en 's avonds 1 dosis gedurende 1 tot 3 dagen. Het geneesmiddel moet ten minste 15 minuten vóór of 1 uur na de maaltijd worden ingenomen.

Alle globulen van de dosis in de mond laten oplossen.

Voor kinderen jonger dan 1 jaar moeten de globulen vooraf in water worden opgelost.

4.2 CONTRA-INDICATIES

Overgevoeligheid voor het werkzame bestanddeel of voor één van de hulpstoffen. Bij patiënten die lijden aan galactose-intolerantie, Lapp lactose-tekort of aan een glucose-galactose malabsorptie syndroom (zeldzame erfelijke ziekten). Bij patiënten die lijden aan fructose-intolerantie, een glucose-galactose malabsorptie syndroom of een sucrose-isomaltasedeficiëntie (zeldzame erfelijke ziekten).

4.3 BIJZONDERE WAARSCHUWINGEN EN VOORZORGEN BIJ GEBRUIK

Niet van toepassing.

5. FARMACODYNAMISCHE EIGENSCHAPPEN

Het gebruik van dit geneesmiddel berust op het traditioneel homeopathisch gebruik van zijn bestanddeel. Volgens de geleverde gegevens verkort de inname van Oscilloccinum de duur van de griepsymptomen en kan een wekelijks gebruik tijdens de blootstellingsperiode aan griep de intensiteit van de symptomen verminderen.

6. LIJST VAN HULPSTOFFEN: Sacharose, Lactose

6.1 HOUDBAARHEID: 5 jaar.

6.2 AARD EN INHOUD VAN DE VERPAKKING

Buisje van polypropyleen met een dop van polyethyleen.

Doos van 3, 6 of 30 dosissen van 1 g. Niet alle verpakkingen kunnen gecommercialiseerd zijn.

7. HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN

BOIRON - 2 avenue de l'Ouest Lyonnais 69510 Messimy Frankrijk

8. NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN: HO-BE457120

9. DATUM VAN EERSTE VERLENING VAN DE VERGUNNING/HERNIEUWING VAN DE VERGUNNING: 16/04/2014

10. DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST: 16/04/2014

BIOLOGISCHE PRODUCTEN BESCHERMEN TEGEN KANKER

fabel

Mensen die biologische producten eten hebben even veel kans op het krijgen van kanker. Biologische producten bevatten weliswaar minder pesticiden en antibiotica, maar dat heeft geen aantoonbare invloed op de gezondheid. Er is ook geen invloed op een sneller herstel bij kanker of het verminderen van de bijwerkingen. Conclusie: ze zijn niet veiliger of onveiliger dan reguliere producten.



EEN GLAS VERS GEPERST FRUITSAP BEVAT EVENVEEL SUIKER ALS EEN GLAS FRISDRANK

feit

Fruitsap bevat natuurlijke suiker afkomstig van het fruit, terwijl aan frisdranken suiker wordt toegevoegd. Maar de caloriewaarde van beide suikers is dezelfde. Omdat er in fruitsap bijvoorbeeld wel nog vitamine C zit, is het iets gezonder. Maar als je te veel fruitsap drinkt zal dit, net zoals bij frisdrank, leiden tot een te hoge energie-inname, en dus gewichtstoename.

VOLLE MAAN ZORGT VOOR SLAPELOOSHEID

fabel

De invloed van de maan op de mens is berucht. Al sinds de oudheid dichten we de maan allerlei eigenschappen toe die invloed hebben op onze gezondheid. Veel mensen zijn ervan overtuigd dat ze slechter slapen tijdens volle maan. Ze worden daarin gesterkt door een aantal studies die dit lijken te bevestigen.

Veel van deze studies maken gebruik van bestaande slaapdata. De bevindingen zijn echter zeer wisselend en niet altijd op een objectieve manier gemeten. Een selectieve publicatie van onderzoeksgegevens kan ook een vertekend beeld geven. Om een duidelijk beeld te krijgen van het effect van de maan, werden alle slaapgegevens van in totaal 20.000 nachten slaap onderzocht. Daaruit bleek dat er geen statistisch verband bestaat tussen de slaapkwaliteit en de stand van de maan.



27

Aantal botten in elk hand

100.000

Totaal aantal kilometers wanneer je alle aders, haarvaten en bloedvaten van een gemiddelde volwassene met de uiteinden aan elkaar zou leggen

640

Gemiddeld aantal spieren in menselijk lichaam



EEN MOEDER GETUIGT

“Via APROSOC leerde ik wat een ziekenfonds is. Als één van mijn kinderen vroeger ziek werd, gaf ik onze weinige spaarcenten onmiddellijk weer uit. Ik moest zelfs extra geld lenen. Sinds ik aangesloten ben bij het ziekenfonds in Dassa, geef ik veel minder geld uit aan medische zorgen. Enkele maanden terug werd mijn dochter erg ziek. Doordat ik niet vertrouwd was met ziekenhuizen, had ik er schrik voor. Maar andere leden van het ziekenfonds hebben me overtuigd. De dokters in het hospitaal hielpen mijn dochter, en de ziekenhuisopname was betaalbaar. Het ziekenfonds van Dassa heeft het leven van mijn dochter gered. Sindsdien moedig ik andere moeders aan om zich ook aan te sluiten.”

Uw apotheker steunt de bevolking in Benin!

Ziek zijn in Benin is een nachtmerrie. De ziekenhuizen beschikken er over te weinig goed opgeleid personeel en medisch materiaal. Mensen die wat verder van een ziekenhuis wonen, hebben er nauwelijks toegang tot medische hulp. Wij, de Surplus partners, zijn daar niet blind voor. Met de aankoop van een be.care-lippenstift zorg je niet alleen goed voor jezelf... maar ook voor de bevolking in Benin. Want het kan anders! In samenwerking met Wereldsolidariteit en de Stichting Hubi & Vinciane dragen we ons steentje bij voor betaalbare en goede medische zorgen in Benin.



De Stichting Hubi & Vinciane

De Stichting ondersteunt de streekontwikkeling rond Parakou, hartje Benin. Onder andere via projecten in de gezondheidszorg. Dorpsbewoners met malaria of diarree zoeken er immers nog te vaak hun toevlucht in Voodoo en andere traditionele geneeskunde. Eén op de tien baby's sterft bij de bevalling of kort daarna. Maar ook heel wat moeders laten het leven bij de geboorte van hun kind. Daarom heeft de materniteit van het St Martin-ziekenhuis in Papané nood aan meer sterilisatie- en reanimatiemateriaal. Daarmee kan het personeel de bevallingen veilig begeleiden.

De Stichting ondersteunt twee zonehospitalen en voorziet hen van degelijk materiaal. Ze organiseert opleidingen voor medisch personeel en onderzoekt samen met de lokale leiding welke noden het meest dringend zijn. Die kwaliteitsvolle gezondheidszorgen redden levens en verbeteren de algemene gezondheidstoestand van zo'n 500.000 inwoners in de regio Parakou in Benin.

Wereldsolidariteit

Wereldsolidariteit ondersteunt in Benin de gezondheidsorganisatie APROSOC. Deze vertegenwoordigt 39 ziekenfondsen en zorgt er voor dat

mensen toegang krijgen tot goede gezondheidszorgen. Ze promoten de ziekenfondsen bij de lokale bevolking en ondersteunen gezondheidscentra bij hun aanbod aan kwalitatieve medische zorgen. De organisatie biedt ook voorlichting en gezondheids promotie aan de bevolking. Via dialoog met de Beninse overheid werken ze aan een nationaal beleid rond degelijke gezondheidszorg.

Voor een klein bedrag kan men zich aansluiten bij een ziekenfonds. Een doktersbezoek van 8 euro kost voor leden nog slechts 3 euro. De 39 ziekenfondsen bereiken zo samen 28.000 begunstigden.

*De hele maand februari schenkt uw apotheker 1 € weg per verkochte lippenstift.
Samen voor 2.000 lippenstiften*

1.000 €

Hiermee ondersteunt Wereldsolidariteit twee mutualiteiten een jaar lang

1.000 €

Nodig voor 200 veilige geboortes op de dienst Mère et Enfant van het ziekenhuis St Martin in Papané.

APOTHEKER IN DE kijker

Begin november heropende de apotheek in Rijkevorsel fier haar deuren. Muren werden uitgebroken, de ruimte uitgebreid en het interieur kreeg een complete facelift. Hier geen kamerhoge witte kasten maar warme kleuren. Dé blikvanger is het innovatieve concept. Dat kijkt duidelijk met een klare blik naar de toekomst van de apotheek. Titularis Gaby Van der Hertten geeft ons trots een rondleiding.

“Voor de verbouwing waren we een vrij klassieke apotheek met een beperkte toegruimte en heel veel ladenblokken en kasten. Doordat we het aanpalende pand konden bijkopen hebben we de oppervlakte vergroot en kozen we voor een concept dat aansluit op wat de patiënt van vandaag wenst.”

SHOPGEDEELTE

“Privacy staat hoog op onze agenda. Patiënten willen in alle discretie hun verhaal doen. Daarom is de apotheek opgedeeld in twee zones. Terwijl je je beurt afwacht kun je even uitrusten op één van de comfortabele bankjes in het shopgedeelte. Daar vind je ook allerlei supplementen en een waaier aan medische informatie. We merken dat jonge mensen hier snel mee vertrouwd zijn. Ouderen verkiezen vaak nog de hulp van de apotheker, die we dan ook met veel plezier geven.”

“Privacy staat hoog op onze agenda.
Patiënten willen in alle discretie
hun verhaal doen.”

VERTROUWELIJK GESPREK

“Van zodra de patiënt aan de beurt is, halen we hem of haar persoonlijk op in het shopgedeelte en nodigen we die uit naar één van de vier togen. Omdat er een grote buffer is tussen de toog en de plek waar de andere mensen wachten, kan de patiënt zonder enige schroom alle vragen stellen die hij of zij nodig acht. Maar er is ook een apart hoekje waar je kan gaan zitten. Ideaal voor ouderen of mensen die moeilijk te been zijn. Hier kunnen we echt de tijd nemen om in alle rust de patiënt te beluisteren en informeren over bijvoorbeeld incontinentiemateriaal, medicatie op maat of de begeleiding bij nieuwe medicatie.”

ROBOT

“Als kers op de taart installeerden we een hagelnieuwe apotheekrobot. Nu hoeven we niet steeds weg te rennen om het product te halen. Met enkele klikken op de computer bezorgt de robot het medicijn aan de toog. Zo komt er meer tijd vrij om goed naar de patiënt te luisteren en informatie te verstrekken omtrent het medicijn en de werking ervan.”

©Dirk Kerstens



©Dirk Kerstens



©Dirk Kerstens

ANNELIES IS MAMA VAN 4 KINDEREN,
WAARONDER DE PIEPJONGE ANNA.
GEDURENDE EEN HALF JAAR HOUDT ZE
ONS OP DE HOOGTE VAN HET REILEN EN
ZEILEN IN HAAR GEZIN.

ANNELIES' DAGBOEK

TAFELTAFERELEN

Waar bij vogeltjes de bekjes openen, grollen bij ons de maagjes zenuwachtig wanneer we nog maar de intentie hebben om aan het eten te beginnen. Moedige Rikki beklimt als eerste haar eetstoel, ook al wordt haar geduld soms nog een half uur op de proef gesteld. Ik droomde altijd al van een 'tafeltje vol', maar het vraagt heel wat inspanning om iedereen just-in-time te bedienen. Om nog maar te zwijgen over de "grondwerken" die achteraf alle sporen van een kindermaaltijd wissen.

Tijdens de week moet het vooruit gaan. Anders geraakt niemand op tijd op werk, school of hobby. Aan de ontbijttafel bedenk ik me meermaals dat het handiger zou zijn om een octopus te zijn. En dan laat ik Anna nog buiten beschouwing. Papa zorgt er voor dat alle kindjes vanaf zes maanden zelf de papfles kunnen drinken in de wipper.

Naast het vullen van de boterhamendozen voor de jongens, verwachten ze nog iets lekkers op de drie bordjes. Het lijkt soms wel op een 'boterhammensmeren'-marathon. De ene is nog niet klaar of de andere is al op. En mochten ze nu eens allemaal hetzelfde lusten. Maar over smaak en goesting valt niet te twisten. Gelukkig heb ik iets gevonden dat ze alle drie lusten: hagelslag. Al kan zelfs hagelslag voor eindeloze tafeldisputen zorgen. Studio 100 ligt aan de basis van dit tafelconflict. In Piet Piraat Hagelslag, een cadeau van 'marraine', zit niet alleen hagelslag maar ook chocolade schatkisten. Een ware rel ontketent zich wanneer op de ene boterham meer kistjes uit de stroom komen dan op de andere. Wat een slimme marketing! Mijn doos slinkt zienderogen, de hagelslag vloeit rijkelijk. Dit heeft niets meer met honger te maken. Elke dag strijden ze om de meeste schatkisten. Zelfde verhaal met de hagelslag van Maya de Bij. Hier geen schatkistjes maar bijenkopjes tussen de plaatsjes losscheuren. Zo pimp je je doos tot een bij met armen, benen, vleugels en voelsprietten. Of als je onhandig bent - zoals in mijn geval - wordt het een in stukken getrokken doos. Oorzaak van onnodig veel stress. Ik overweeg een klacht tegen Studio 100 wegens het onverantwoord verstoren van mijn tafelharmonie. Finaal hou ik het bij een ultiem aankoopverbod van Studio 100-voeding.

Op een vroege werkdag lukt het niet om samen te ontbijten. Om de vraag "mama zien we je morgenochtend?" te compenseren, maak ik voor elk een verrassingsbordje klaar. Zo weet ik dat de dag start met lachende gezichtjes en... weten zij dat ik veel aan hen denk.

groeten
Annelies





E- sigaret

E-sigaretten zijn elektronische apparaatjes in de vorm van een sigaret, sigaar of pijp. Daarin zit een capsule met vloeistof. Door in te ademen of door een druk op de schakelaar activeer je het elektronisch verhittingselement. Dit doet de vloeistof verdampen waarna je die rook inademt, net zoals bij het klassieke roken. Voorstanders beweren dat de e-sigaret minder schaadt dan de klassieke sigaret. We zochten het voor je uit.

Welke vloeistof zit er in de e-sigaret?

In de capsule zit water. Meestal aangevuld met een aroma zoals tabak, fruit of chocolade. Sommige bevatten ook nicotine in diverse concentraties of andere tabaksextracten. Nicotine op zich veroorzaakt geen kanker. Het is door de verbranding van een klassieke sigaret dat de kankerverwekkende stoffen vrijkomen. Nicotine werkt wel verslavend.

Wat mag er in België?

De e-sigaret krijgt voorlopig geen vaste voet aan grond in België. Slechts een halve procent van de Belgen rookt dagelijks

een e-sigaret. Vergeleken met het buitenland is dat weinig. Zowel de Fransen als de Britten roken tot zes keer meer elektronisch. De Belgische regelgeving is dan ook zeer streng. Of ze nu nicotine bevatten of niet: e-sigaretten zijn verboden op plaatsen waar klassiek roken verboden is. Dus ook op café, restaurant en openbare plaatsen.

Als er nicotine in de e-sigaret zit, is het volgens de Belgische wet een geneesmiddel. Daardoor moet het aan strengere eisen voldoen op het vlak van kwaliteit, veiligheid en doeltreffendheid. Als de fabrikant het als rookstopmiddel voorstelt, mag het enkel via de apotheken worden verkocht. Vanaf 2016 zal dit veranderen. Door een Europese richtlijn

moet België dan e-sigaretten met nicotine ook zonder registratie als geneesmiddel, toelaten.

Is de e-sigaret gezonder?

We weten dat de klassieke sigaret ernstige gezondheidsrisico's inhoudt. Is de e-sigaret een gezonder alternatief? Je ademt in ieder geval geen verbrandingsproducten in. Daardoor is ze al veel minder toxisch. In de damp zit geen teer, vaste partikels, koolstofmonoxide en weinig of geen kankerverwekkende stoffen.

Maar er zijn nog te weinig gegevens over het effect van de dampen op de mond, de keel en de luchtwegen. De kennis over de langetermijneffecten is te beperkt. Net zoals over de aanwezigheid van andere toxische bestanddelen in de damp.

Tegenstanders vrezen bovendien dat de e-sigaret het roken opnieuw banaliseert. Zeker voor minderjarigen. De grote diversiteit in het aanbod bemoeilijkt de controle op de nicotine-dosering, de etikettering en de kwaliteit van de batterijen. Hou de capsules in ieder geval uit de buurt van kinderen.

Het opdrinken van een capsule met een hoog nicotine-gehalte kan voor hen dodelijk zijn.

Kan de e-sigaret helpen om te stoppen met roken?

In België is geen enkele e-sigaret vergund als rookstopmiddel. Maar in de praktijk gebruiken sommige rokers de e-sigaret wel om te stoppen met roken of om het aantal klassieke sigaretten te verminderen.

De e-sigaret kan een nieuw rookstopmiddel worden maar de doeltreffendheid is nog onvoldoende bewezen. De combinatie van e-sigaret met nicotine en andere tabaksvervangers zoals nicotinepleisters, nicotinekauwgom of nicotine inhalatoren kan zelfs een nicotineoverdosering veroorzaken. Er zijn nog te weinig studies beschikbaar die de doeltreffendheid ten opzichte

van die andere vervangingsmiddelen aantonen. Uit recent onderzoek door de KULeuven blijkt wel dat de drang naar tabak wegneemt door het gebruik van de elektronische sigaret. De toekomst moet hier uitsluitsel brengen.

Als je de e-sigaret enkel gebruikt om het aantal klassieke sigaretten wat te verminderen, dan heeft dit geen invloed op je gezondheid. Gewoon minder roken heeft geen noemenswaardige gezondheidsvoordelen. Enkel wanneer je volledig stopt met roken merk je een echt verschil voor je gezondheid. Het aantal klassieke sigaretten halveren staat dus niet gelijk aan het halveren van de gezondheidsrisico's.

Je apotheker motiveert, begeleidt en informeert je hoe je succesvol stopt met roken.

VOOR MEER INFORMATIE OVER STOPPEN MET ROKEN: SURF NAAR WWW.SURPLUSGEZONDHEID.BE/GEZONDHEIDSTIPS/STOPPEN-MET-ROKEN

Probiotal D[®]

Had u hier maar eerder aan gedacht...

Immuunsysteem

Bevat Vitamine D₃, die bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem.



**Gebruiksadvies :
1 tot 3 caps./dag**

De werking van Probiotal[®] is klinisch bewezen*

*Y. Vandenplas et al. Randomised clinical trial: the synbiotic food supplement Probiotal vs. placebo for acute gastroenteritis in children; *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*. 2011; 38(8): 862.

*Y. Vandenplas et al. Cost/benefit of synbiotics in acute infectious gastroenteritis: spend to save; *Benef Microbes*. 2012; 26:1-6.

Wat je moet weten over rimpels

Sommige rimpels geven het gezicht karakter. Maar meestal ben je ze liever kwijt dan rijk. Nochtans is het een natuurlijke evolutie. Eens de dertig voorbij verliezen de huidcellen elasticiteit waardoor de eerste lachlijntjes, kraaienpootjes en fijne rimpels zichtbaar worden. Maar wat kan je doen om ze te verminderen of te vervagen?

Wat zijn rimpels?

De lederhuid is de dikkere tweede huidlaag. Hier vindt de productie van het bindweefsel (collageen) en elastine plaats. Deze zijn belangrijk voor het in stand houden van een sterke, soepele en zachte huid. Naarmate je verouderd, daalt die productie geleidelijk aan en wordt de huid slapper en 'kreukelig'. Dit proces start ongeveer vanaf je dertigste.

Rimpels kun je in drie groepen onderverdelen. Door een vermindering van de elastinevezels in de huid ontstaan de fijne rimpels. Om te weten of je een fijne rimpel hebt, neem je de huid op die plaats tussen twee vingers en span je ze zeer licht aan. Als de rimpel verdwijnt gaat het om een fijne rimpel. Diepe rimpels zijn meer groeven en plooiën. En dan heb je nog de fronsrimpels. Deze zijn het gevolg van het bewust en onbewust aanspannen van de huidspieren en hebben dus niets te maken met de verslapping van de huid.

Hoe krijg je rimpels?

Dit natuurlijke huidproces kun je niet stoppen. Toch krijgt niet iedereen evenveel rimpels. Een groot deel is sowieso genetisch bepaald. Ook jouw mimiek wanneer je lacht of boos bent, beïnvloedt het ontstaan van rimpels. Oestrogeen verhoogt op een natuurlijke manier het collageen-gehalte in het lichaam. Maar vanaf de leeftijd van ongeveer 50 jaar neemt de productie van dit hormoon af. Bijgevolg kan dit leiden tot meer rimpels, zeker bij vrouwen.

De twee factoren waar je wil invloed op hebt zijn: roken en zon. Roken is bijzonder schadelijk voor de huid. Het zorgt niet alleen voor een grauwere kleur maar ook voor meer uitgesproken rimpels. Ook de zon is een boosdoener. Jarenlange blootstelling aan de zon doet hetzelfde met je huid als met gedroogd fruit: ze verschrompelt. De ultraviolette straling die zowel in het zonlicht als in de zonnebanklampen zit, versnelt het verouderingsproces en dus de vorming van rimpels. Bovendien accentueren ze de bestaande rimpels.

Wat kun je doen?

Regelmatig hydrateren is de eenvoudigste manier om rimpels uit te stellen. De conditie van de huid is immers doorslaggevend in de ontwikkeling van rimpels. Bij een droge huid ontwikkelen rimpels zich sneller. Maar let op: een droge huid is niet hetzelfde als een uitgedroogde huid.

Droge huid

Bij een normale huid zorgt de talgafscheiding voor een soepele en waterafstotende laag. Deze beschermt de huid en zorgt voor een natuurlijke hydratatie. Wanneer die talgproductie hapert, ontstaat er een tekort aan vetten of lipiden. Daardoor kan de huid het vocht minder goed vasthouden en ontwikkelen rimpels zich sneller.

Externe factoren zoals koude, wind en droge lucht veroorzaken een droge huid. Maar ook bepaalde gewoonten zoals te weinig drinken, ongezond eten en roken kunnen de talgproductie verstoren. Let ook op met te vaak en te warm douchen. Warm stromend water spoelt immers de vetten van je huid.

Een droge huid voelt trekkerig aan. Ze ziet er mat uit en geeft de indruk voortijdig te verouderen. Soms kan ze ook beginnen jeuken. Het kan iedereen overkomen, op elke leeftijd. Maar bij het ouder worden treedt het wel makkelijker op.

Door een goede behandeling kan je de huid terug normaal krijgen. Daarvoor heb je een crème nodig met een hoog vetgehalte. Vetstoffen dringen immers goed in de huid. Er bestaan heel doeltreffende voedende crèmes, ook op lange termijn. Je kunt je huid ook preventief beschermen tegen uitdrogen en rimpels met deze crèmes.

Uitgedroogde huid

In dit geval komt de huid geen vet tekort maar wel water. Daardoor voelt ze trekkerig aan na het douchen, tijdens de wintermaanden of bij verhoogde luchtvervuiling. Rimpels worden dan zichtbaarder. Door extra of betere hydratatie voorkom je dat de huid uitdroogt. Gebruik in dit geval een hydraterende crème die weinig vet bevat. Deze houdt de huid soepel en laat haar aangenaam aanvoelen.

Let in beide gevallen ook op een goede bescherming tegen zonnestralen. Deze kunnen zeer schadelijk zijn voor jouw huid. Vraag informatie aan je apotheker om te weten welk product geschikt is voor jou.

Tips om rimpels te vermijden

- Stop met roken
- Draag beschermende kledij bij felle zon
- Smeer voldoende zonnecrème
- Vermijd zonnebanken
- Slaap voldoende
- Zorg voor een evenwichtige voeding
- Hydrateer de huid voldoende

baby verzorging



Daar sta je dan plots thuis met de nieuwe aanwinst. Geen belletje meer om hulp te vragen bij de verzorging van je hummeltje.

Een praktisch ingerichte verzorgingstafel is dan een must. Het is ondenkbaar om de baby alleen te laten op het verzorgingskussen. Zo'n ukje kan al erg beweeglijk uit de hoek komen. Vanaf de geboorte vraagt je baby elk uur van de dag of nacht, je aandacht. Als je met half toegeknepen ogen, slaapdrongen en op automatische piloot een baby ververst, is het handig dat je alles binnen handbereik hebt.



Wat heb je best bij de hand aan de verzorgingstafel?

Pamper-pieper-poeper-pampers

Je legt best voldoende pampers binnen handbereik. Een baby maakt geen pampertjes vol op bevel. Terwijl je ververst gebeurt het meer dan eens dat je verrast wordt door vroegtijdige plasjes. Ook bij jongetjes is een tetradoek wel handig om het slurfje te bedekken. Op latere leeftijd is "wildplassen" in, maar als baby beginnen de kwajongensstreken al met omhoog plassen op de verzorgingstafel.

De billen van de baby kun je schoonmaken met vochtige doekjes. Deze zijn vooral handig in de luiertas voor onderweg. Thuis mag de verzorging met wat meer sterallures. Zo is het gebruik van een toiletmelk een aanrader om de billetjes zachtjes proper te wrijven. Een klein beetje toiletmelk op een wegwerpzakdoekje verwijdert zelfs heel gemakkelijk de plakkerige stoelgang.

De zijdezachte roze billetjes moeten heel wat doorstaan. Zelfs bij frequent verversen van de pampers kunnen ze geïrriteerd raken. Met een luiercrème of vette crème voorkom je dat roodheid of uitslag optreedt. De billetjes bij elke nieuwe pampers hiermee invetten beschermt de huid tegen irritatie.

Snoetepoetsers

Niet alleen de billetjes vragen om aandacht. Vergeet ook de snoezige snoetjes niet.

Dagelijks een baby in het badje laten dobberen is niet nodig. Er bestaan baby-toiletwaters waarmee je de baby kan verfrissen en wassen zonder dat ze daarom in bad hoeven. Zowel het gezicht als het lichaam kun je hiermee opfrissen.

Heeft je baby wat kleverige slapertjes of soms last van een verstopt traankanaaltje? Dan kan een kompres met fysiologisch serum soelaas bieden door het zachtjes te wrijven van de zijkant van het oogje naar de neus toe.

Shortlist verzorgingstafel

- pampers
- toiletmelk
- reinigingswater
- vochtige doekjes
- luiercrème
- vaseline of vette crème
- bodymelk/ cold cream / hydraterende crème
- thermometer
- kompressen
- fysiologisch serum flapulles
- tetradoeken
- alcohol
- handcrème

Zit het neusje wat verstopt? Voor baby's bestaat er weinig medicatie. In elk geval is medicatie ook te vermijden. Tijdig de neus frequent spoelen met fysiologisch serum kan het verder uitbreken van een verkoudheid of (oor-)ontsteking vertragen of zelfs voorkomen. Aanvankelijk mag dit voor mama of papa wat oncomfortabel lijken, maar de baby ondervindt hier geen last van. Zo leert de baby veel gemakkelijker "snuiten" en is het op later leeftijd ook gewoon om een neus te spoelen.

De kers op de taart

Eens de billetjes zijn ingevet, de verse pamber is aangedaan, en de snoet is opgefrist kan het hele babylichaam worden gevoed met een aangepaste bodymelk of hydraterende crème. Het inmasseren van deze crème kan voor mama, papa en baby een heel intiem en intens moment zijn. Ook de babyvoetjes en wonderlijke vingertjes ontsnappen niet aan deze heerlijke massage.

Sommige ouders kiezen er voor om het gelaat/de lippen in te wrijven met een Cold Cream. Zeker bij koud weer kan het gelaat door wind en kou meer irritatie ondervinden. Cold Cream kan hier een goede bescherming bieden.

Temperatuurcheck

In het begin meet je dagelijks de temperatuur van de baby. Er bestaan verschillende soorten thermometers. Bij baby's en kinderen tot 3 jaar wordt aangenomen dat je temperatuur best in de anus meet. Hiervoor is een digitale thermometer met flexibel uiteinde geschikt. Om het inbrengen van de thermometer te vergemakkelijken kan je gebruik maken van een beetje vaseline, baby-olie of vette crème. Na elk gebruik wordt de thermometer gereinigd met een beetje ontsmettingsalcohol.

Handhygiene

Verwen jezelf door de verzorgingstafel te voorzien van een alcogel. Zo kan je zonder water snel de handen reinigen en ontsmetten. Bij frequent gebruik kan een alcogel de huid uitdrogen. Een nootje handcrème aanbrengen maakt de huid terug soepel.

Zo zie je maar...

Ook voor een baby kunnen snelheid, efficiëntie en genieten samengaan. En...net zoals de geur van vers gebakken broodjes op zondag is er niets heerlijker dan de vertederende geur van een kleine frisse baby wiens huid blaakt van gezondheid.

Mustela Baby Badolie 200 ml



* Actie van 1/1/15 t.e.m. 28/2/15

Mijn droge huid met neiging tot atopie verzorgen met Stelatopia

Mustela®



STELATOPIA

ZEER DROGE HUID
MET NEIGING TOT ATOPIE

ANTI-JEUK
ANTI-DROOGHEID

GEGARANDEERDE
**BABY
KIND
TOLERANTIE**



EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Mustela®, de specialist van de huid van de baby's en de toekomstige moeders, al meer dan 60 jaar.

WEDSTRIJD



IN DE STAD DIE WE ZOEKEN VIND JE NIET ALLEEN EEN SURPLUS(APOTHEEK, MAAR OOK DIT GEBOUW EN STANDBEELD. WEET JIJ WELKE STAD DIT IS? LAAT HET ONS DAN SNEL WETEN EN WIE WEET WIN JE HET BOEK "VEEL GELUK"(VAN GELUKSAMBASSADEUR LEO BORMANS. DEELNEMEN KAN TOT 15 FEBRUARI.

Hoe kun je deelnemen?

- Surf naar www.surplusgezondheid.be
- Klik door naar de wedstrijdpagina
- Vul je naam, voornaam, e-mailadres en het juiste antwoord in
- Klik op 'Verzenden' en klaar!

We brengen de winnaar persoonlijk op de hoogte. De prijs is af te halen in een apotheek bij jou in de buurt.



Wat kan je winnen?

VEEL GELUK

7770 personen werkten een maand lang aan het verhogen van hun geluk. Voor de eerste keer onderzocht de KULeuven de impact van positieve interventies op zo'n grote schaal. Dankbaarheid uiten, iemand vergeven, een doel stellen... allemaal adviezen die onder de noemer 'gelukstip' vallen. Maar werken die tips ook effectief? Bij wie wel en bij wie niet?

Voor het eerst in Vlaanderen werd dit op grote schaal getest. Samen met de betrokken wetenschappers brengt Leo Bormans in een heldere taal een verrassende kijk op de maakbaarheid van ons geluk. Dit boek toont hoe je in je eigen ontwikkeling, in relaties, opvoeding, onderwijs, zorg en maatschappij kunt werken aan een beetje meer geluk voor jezelf en voor anderen.

In het vorige magazine maakte je kans op het boek 'Zal ik de dokter bellen?'. Het antwoord op de vraag was: Gent. Uit alle deelnemers kwam William Beeckman als winnaar uit de bus. Proficiat!

NIEUW
voor kinderen



PELARGONIUM & ECHINACEA: de beste bondgenoten voor de winter!



Pelargonium ...

Het is de hele winter lang een kostbare plant, omdat hij de luchtwegen kalmeert en vrijmaakt.



Echinacea ...

Bevordert de goede werking van het immuunsysteem. Daarom wordt hij aanbevolen als een doeltreffend middel tegen verkoudheden.

Winter tabs

+4 jaar



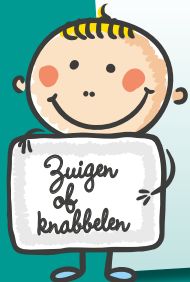
Vanaf de eerste tekenen van verkoudheid :

KINDEREN VAN 4 TOT 12 JAAR :

2 tabletten  per dag.
Zuig of knabbel.

KINDEREN VANAF 12 JAAR :

3 tabletten  per dag.
Zuig of knabbel.



Samenstelling per tablet :

- 20 mg Pelargonium droogextract
- 25 mg Echinacea droogextract


Winter syrup

+3 jaar



Vanaf de eerste tekenen van verkoudheid :

KINDEREN VANAF 3 JAAR :

5 ml siroop 
3 x per dag



Samenstelling voor 125 ml :

- 45 g Pelargonium vloeibaar extract
- 30 g Echinacea vloeibaar extract

VOOR MEER INLICHTINGEN, AFSpraak OP :

Verkrijgbaar in apotheek

www.drernst.be

DR ERNST Tilman SA · 15 ZI Sud B-5377 Baillonville · Tel : +32 (0) 84 320 360





be.care

belgian pharma wellness 

Be.care verzorgende badolie

Ook geschikt voor baby's en kinderen

- Beschermt de huid tegen uitdroging
- Maakt zeep overbodig
- Ook voor de gevoelige huid
- Laat geen sporen na in bad

~~€ 8,75~~
€ 7,00*
20% korting



Het volledige gamma be.care producten is 'in huis' ontwikkeld door je apotheker. Vraag ernaar.

* Actie loopt van 1/01/2015 t.e.m. 28/02/2015.