



Juli 2010 - NUMMER 3/10

De zomer is weer begonnen. Heerlijk natuurlijk, maar om het fijn te houden, is het handig een aantal voorzorgsmaatregelen te nemen. We zetten ze voor u in deze nieuwsbrief op een rij. We zijn apetrots op onze apotheek omdat zij bij de allereerste apotheken horen die voldoen aan de nieuwe veiligheidseisen. Achter de schermen werken wij voortdurend aan het op een veilige manier verstrekken van deze zorg. Verder informatie over triple P. Met deze aanpak leren ouders hoe zij gewenst gedrag bij hun kind kunnen stimuleren en ongewenst gedrag kunnen reguleren. Verschillende medewerkers van Jeugdgezondheidszorg en Maatschappelijk Werk hebben de opleiding hier gevolgd en kunnen u hierbij ondersteunen.
Joke Brouwer, directeur

Triple P en het Opvoedsteunpunt.

Op het Opvoedsteunpunt wordt sinds dit voorjaar gewerkt met de Triple P methode. Positief Opvoeden volgens de methode Triple P is ontwikkeld in Australië. De methode is gebaseerd op vele jaren onderzoek naar opvoeding en ontwikkeling van kinderen en heeft bewezen dat het werkt.

Als U problemen heeft met uw kind wanneer het bijvoorbeeld gaat om ongehoorzaamheid, pesten, weinig zelfvertrouwen of slapen, eten, zindelijkheid of ruzie maken en agressie, dan kan aan de hand van gesprekken worden gewerkt aan verbeteringen. Ook 'brochures', folders en dvd's kunnen gebruikt worden ter ondersteuning van de aanpak.

Het opvoedsteunpunt is in het gezondheidscentrum op woensdagochtend en vrijdagmiddag. Een afspraak maken kan bij de GGD tel.nr: 088-0100551 of bij het Consultatiebureau. Er zijn geen kosten aan verbonden. Het opvoedsteunpunt wordt gehouden door Corene Offringa en Els Burger.

Reisapotheek

Wanneer u met vakantie gaat, zorg er dan voor dat u uw herhaalrecepten op tijd aanvraagt in verband met de vakantiedrukke. Zo voorkomt u dat u vlak voor uw vakantie zonder komt te zitten en de apotheek uw geneesmiddel misschien net niet op voorraad heeft.

De reisapotheek bevat naast uw dagelijkse geneesmiddelen ook middelen die op vakantie ongemakken kunnen voorkomen of verhelpen.

Een eenvoudige reisapotheek bevat in ieder geval de volgende middelen (afhankelijk van uw

vakantiebestemming nog aan te vullen met andere middelen):

- Pijnstillers: Bij voorkeur paracetamol tabletten. Voor kinderen zijn er speciale paracetamol tabletten of zetpillen.
- Thermometer.
- ORS, om bij braken en diarree het vocht- en zoutgehalte van het lichaam op peil te houden.
- Insectenwerend middel.
- Tekentang (als u veel in de natuur verblijft).
- Een middel ter behandeling van jeuk door een insecten- of kwallenbeet.
- Zonnebrandmiddel en After Sun.

Neem ook een uitdraai mee van de geneesmiddelen die u gebruikt. Hier kunt u naar vragen in de apotheek. Mocht u op uw vakantiebestemming medische hulp nodig hebben, dan weten apothekers en artsen daar wat u gebruikt.

Schengenverklaring

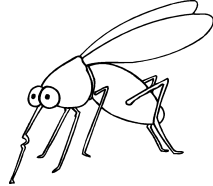
Voor geneesmiddelen die onder de Opiumwet vallen gelden strenge regels, omdat deze in het buitenland voor verboden drugs (kunnen) worden aangezien. Voor deze middelen heeft u voor aan aantal landen een Schengenverklaring nodig. Wij raden u aan deze ruim op tijd aan te vragen. De verklaring moet ondertekend worden door uw arts én dient gewaarmerkt te worden door de Inspectie van de Gezondheidszorg. Voor meer informatie over de Schengenverklaring, voor welke middelen en voor welke landen de verklaring geldt, kunt u terecht op: <http://www.farmatec.nl/geneesmiddelen/opiaten/schengenverklaringen/>. Hier vindt u ook de regeling voor opiaten in niet-Schengenlanden.

Apotheek nieuw gecertificeerd

Onze apotheken hebben opnieuw een stap voorwaarts gezet. Afgelopen week ontvingen we het

Zomervakantie Huisartsen

Dr. Den Boer: 8 juli t/m 30 juli
Dr. Den Otter: 28 juli t/m 20 augustus
Dr. Verschoor: 2 aug t/m 27 aug
Dr. Cimen: 2 aug t/m 20 aug



nieuwe HKZ-certificaat. Hiermee behoren onze apotheken tot de allereerste apotheken in Nederland die dit certificaat behaald hebben. Wat betekent dit nu voor u? Het nieuwe keurmerk veel meer dan vroeger aandacht aan medicijnveiligheid. Van alle werkprocessen is in kaart gebracht wat de risico's zijn. Vervolgens zijn maatregelen genomen om te voorkomen dat het mis gaat.

Insectenbeten

Na een insectenbeet kan een plaatselijke reactie optreden: de huid wordt pijnlijk, rood en gezwollen en gaat na verloop van tijd jeuken. Normaal verdwijnt deze reactie na enkele dagen weer. Ook kan een algemene (allergische) reactie optreden: gevoel van zwakte, duizeligheid en misselijkheid. Bij een algehele allergische reactie (anafylactische shock), zwelling in het mond en keelgebied en bij plotseling optredende benauwdheid dient met de grootst mogelijke spoed een arts te worden geraadpleegd.

Hoe kunt u een steek of beet van een insect voorkomen?

- Vermijd geparfumeerde cosmetica.
- Sla nooit naar insecten om ze te verjagen.
- Draag goedsluitende kleding.
- Ga in het donker niet dicht bij een lichtbron zitten.
- Houd insecten op afstand op afstand door het dragen van witte kleding, door rook (van een kaars of wierook) of door het insmeren van de huid met een insectenwerend middel dat DEET bevat.

Teken

Teken zijn kleine (1-3 mm groot) spinachtige insecten die vooral in struiken en hoog gras leven. Ze kruipen op passerende mensen of dieren en bijten zich vast in de huid, waar ze bloed opzuigen. Hierdoor zwelt de teek op tot een bruinzwart bolletje van ongeveer 1 cm. Na een paar dagen laat de teek vanzelf los. Steeds meer teken zijn besmet met ziekteverwekkers. Wanneer een teek de inhoud van een bepaalde klier in het wondje leegt, kunnen ziektes (zoals de ziekte van Lyme) worden overgebracht. Verwijder een teek daarom, liefst binnen zes uur met een speciale tekentang. Smeer geen middeltjes (bv. alcohol) op de teek, dan zal hij juist de inhoud van zijn klier in de wond spuiten. Raadpleeg een arts als er rond de plek van de beet na enige tijd een rode cirkel ontstaat, of als na enkele weken of maanden griepachtige verschijnselen of gewrichtspijnen optreden.

Geneesmiddelen

Pijn en jeuk kunnen worden verzacht met mentholbevattende crème of gel. Ook Nestosylcrème en de After-Bitepen (bevat ammoniak) zijn hiervoor handige middelen. Kinderen jonger dan twee jaar mogen geen producten met menthol gebruiken. Menthol kan bij jonge kinderen ernstige benauwdheid veroorzaken.

Zonnebrand

De kracht van de zon wordt weergegeven in de UV-index. Onder invloed van UV-A en UV-B kan de huid verbranden. Bij verbranding wordt de huid rood

en in ernstige gevallen kunnen rillingen, blaren, misselijkheid en koorts optreden. Op termijn zal de huid haar elasticiteit verliezen en versneld verouderen.

Hoe kunt u zonnebrand voorkomen?

- Laat uw huid geleidelijk aan de zon wennen.
- Ga tussen 11.00 en 15.00 uur liever niet in de zon zitten.
- Gebruik een goede waterbestendige zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor tegen zowel UV-A als UV-B.
- Baby's en kleine kinderen zijn extra gevoelig voor de schadelijke invloeden van de zon. Zet ze dus een zonnehoedje op en houd ze bij voorkeur in de schaduw.
- Ook onder een parasol kunt u verbranden, aangezien deze schadelijke UV-stralen niet volledig tegenhoudt.
- Bedek de huid met beschermende kleding zoals een pet met zonneklep, een shirt met lange mouwen, een lange broek en een zonnebril.
- Cosmetica kan onder invloed van UV vervelende huidreacties opleveren. Verwijder daarom alle cosmetica/make-up voor u gaat zonnen.
- Als u gaat zonnen kunt u beter geen alcohol gebruiken. Alcohol verwijdert de bloedvaten nog eens extra en kan zo zonnebrand verergeren.
- Een gebruinde huid beschermt niet volledig tegen de negatieve effecten op lange termijn. Blijf uzelf dus ook beschermen als u eenmaal bruin bent.



Zonnebrandmiddelen

Om uw huid te beschermen tegen verbranden en uitdrogen kunt zonnebrandmiddelen gebruiken. Als u een zonnebrandmiddel gebruikt, kunt u dit het beste een half uur tot één uur voor u in de zon gaat opbrengen. De werkzaamheid van deze middelen loopt terug, daarom moeten ze na twee uur opnieuw worden aangebracht. Dit geldt ook voor de zogeheten waterproof middelen. Laat u goed adviseren omtrent de juiste factor. U kunt hiervoor terecht bij uw apotheek.

Medicijngebruik in de zon

Sommige geneesmiddelen kunnen in combinatie met zonlicht een chemische reactie geven die lijkt op een heftige verbranding. De verbranding blijft dan beperkt tot de delen van de huid die aan de zon zijn blootgesteld.

Er zijn ook geneesmiddelen die in combinatie met zonlicht een allergische reactie geeft, die lijkt op eczeem. Dit komt minder vaak voor dan de chemische reactie, maar hierbij kan de uitslag ook voorkomen op delen van de huid die niet aan het zonlicht zijn blootgesteld.

Wilt u meer informatie of advies over de reisapotheek, insectenbeten en/of zonnebrand, vraag hier dan naar in de apotheek, of bezoek onze website (www.apotheekkersenboogerd.nl of www.apotheekgrevelingen.nl).

De genoemde artikelen zijn ook verkrijgbaar in onze webshop.