

Beestjes

Hoewel het buiten nog koud is, zijn kleine beestjes zoals teken, luizen en andere insecten het hele jaar door een aandachtspunt. Juist nu is het een goed moment om u alvast te informeren en voor te bereiden, zodat u later niet voor verrassingen komt te staan.

Landelijke luizendag

In maart is er weer de "Landelijke Luizendag". Op deze dag wordt er extra aandacht gevraagd voor het voorkomen en behandelen van hoofdluis. Hoofdluis komt vooral voor bij kinderen op de basisschool en heeft niets te maken met slechte hygiëne. Iedereen kan het krijgen!



Controleer regelmatig: Gebruik een fijne luizenkam op nat haar met een conditioner. Kijk ook goed bij de nek en achter de oren, daar zitten luizen het liefst.

Behandeling: Behandel direct bij het vinden van levende luizen. Kam dagelijks volgens de nat-kammethode met een luizenkam gedurende 2 weken in combinatie met een antihoofdluismiddel op dag 1 en dag 8. Meld hoofdluis ook bij de naaste omgeving en bij de school of opvang, zodat ook anderen kunnen controleren.

Heeft u vragen? Wij adviseren u graag in de apotheek.



Week van de teek

Van 30 maart tot en met 3 april is het weer de "Week van de Teek". In deze week wordt er aandacht gevraagd voor teken en de ziektes die teken kunnen veroorzaken, zoals de Ziekte van Lyme. Het is gezond om de natuur in te gaan, lekker te wandelen of te tuinieren. Echter, controleer uzelf en uw omgeving altijd op tekenbeten na een bezoek aan bijvoorbeeld een gebied met hoog gras, een bos of de duinen.

Als je gebeten bent, verwijder de teek dan zo snel mogelijk en op de juiste manier. De juiste manier kan u vinden op www.thuisarts.nl/teek/ik-heb-teek. In de apotheek zijn hulpmiddelen voor het gemakkelijk verwijderen van een teek te koop. Noteer altijd de datum, de plek van de beet en de locatie waar u de beet heeft opgelopen. Let in de eerste 3 maanden na de tekenbeet op of er geen plek op de tekenbeet of een kring rondom de tekenbeet ontstaat. Mochten deze klachten ontstaan, neem dan contact op met uw huisarts.

Muggen

Muggen kunnen in de lente en de zomer veel jeuk en irritatie veroorzaken. Om dit te voorkomen, kan u een muggenwerend middel (passend bij uw leeftijd) gebruiken, in de avond bedekkende kleding dragen en zorgen voor horren of een klamboe om muggen buiten te houden.

Heeft u toch een muggenbeet? Probeer krabben te voorkomen en gebruik een verkoelende of jeukstillende gel om de huid te verzachten.

Twijfelt u wat er voor u geschikt is? Wij helpen u graag verder met persoonlijk advies in de apotheek.

Ramadan en diabetes: veilig vasten

Tijdens de Ramadan vasten veel mensen van zonsopgang tot zonsondergang. Sommige geneesmiddelen moeten op vaste tijden of met voedsel worden ingenomen.

Voor mensen met diabetes vraagt vasten extra aandacht, omdat vasten invloed kan hebben op de bloedsuikerspiegel. Het risico op een te lage of te hoge bloedsuiker kan toenemen. Het is daarom belangrijk om hier extra aandacht aan te besteden tijdens de vastenperiode.



Een goede voorbereiding is belangrijk. Bespreek vóór de Ramadan, met uw huisarts, praktijkondersteuner of apotheker, of vasten voor u verantwoord is en of uw medicatie moet worden aangepast. Soms is het nodig om de dosering of het tijdstip van de insuline of diabetesmedicatie te wijzigen tijdens de vastenperiode.

Let tijdens de Ramadan goed op signalen van een te lage bloedsuiker, zoals zweten, trillen, duizeligheid of verwardheid. Het advies is ook om regelmatig uw bloedsuikerspiegel te meten. Bij klachten is het belangrijk het vasten te onderbreken.

Stop nooit zomaar zonder overleg met uw medicatie.

De apotheek denkt graag met u mee over veilig medicijngebruik tijdens de Ramadan. Heeft u vragen of twijfels? Neem gerust contact met ons op voor persoonlijk advies, zodat u de Ramadan zo gezond mogelijk kunt doormaken.

De overgang: wat gebeurt er in je lichaam?

De overgang is een natuurlijke fase in het leven van iedere vrouw, meestal tussen het 45e en 55e levensjaar. In deze periode verandert de hormoonbalans, met name de hoeveelheid oestrogeen, wat verschillende klachten kan geven, die invloed kunnen hebben op het dagelijks functioneren. Denk hierbij aan opvliegers, nachtelijk zweten, stemmingswisselingen, vermoeidheid of een droge huid en droge slijmvliezen. Niet iedereen ervaart dezelfde klachten – en dat is helemaal normaal.

Gelukkig zijn er verschillende manieren om met overgangsklachten om te gaan. Een gezonde leefstijl met aandacht voor voeding, voldoende beweging, ontspanning en een regelmatig slaapritme zijn belangrijk.

Welke voeding kan ondersteunend zijn?

- Eet voldoende calciumrijke producten (zuivel, groene groenten)
- Zorg voor voldoende vitamine D (zonlicht of supplement)
- Kies voor volkorenproducten, groenten, fruit en eiwitten
- Drink voldoende water



Tips voor bewegen

Regelmatig bewegen helpt bij het behouden van sterke botten en spieren. Dagelijks tenminste 30 minuten wandelen of fietsen kan al helpen. Ook kunt u 2 tot 3 keer per week bot- en spierversterkende oefeningen doen. Probeer ook bij vermoeidheid in beweging te blijven.

Wat kan helpen bij stress en slaapproblemen?

Zorg overdag voor voldoende beweging. Ontspanningstechnieken zoals ademhalingsoefeningen, yoga of mindfulness kunnen helpen bij stress en slaapproblemen. Ook een vast slaapritme en het vermijden van schermgebruik voor het slapengaan kunnen uw slaap verbeteren.

Hoe kan de apotheek u ondersteunen bij overgangsklachten?

De apotheek kan adviseren over leefstijl, supplementen en zelfzorgproducten die passen bij uw situatie. Bij aanhoudende of ernstige klachten is overleg met de huisarts of apotheker altijd aan te raden.

Tenslotte

Deze én andere nieuwsbrieven staan ook op onze website. Heeft u vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief of anderzijds, laat het ons gerust weten. Neem dan contact op met:

Apotheek Flevowijk

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen T. 038-3371400 E info@flevowijk.nl,
Website: www.flevowijk.nl Facebook: www.facebook.com/FlevowijkApo