

7 dagen eten en drinken zonder toegevoegde suikers: dat is de Nationale Suiker Challenge van het Diabetes Fonds.

Meedoen is leuk, lekker en goed voor je gezondheid. Schrijf je nu alvast in voor de challenge van 8 t/m 14 juni 2026.

Inschrijven kan via de website:
www.diabetesfonds.nl



Een zorgeloze vakantie begint met een gepaste reisapotheek. Neem altijd voldoende voorraad van je voorgeschreven medicatie mee. Neem het liefst voor de gehele reis plus een week extra mee. Verdeel de voorraad over verschillende stuks handbagage, zodat je bij verlies niet zonder staat. Bewaar je medicatie altijd in de handbagage om bevriezing of te hoge temperaturen in het bagageruim te voorkomen. Neem de medicatie mee in de originele verpakking met etiket van de apotheek.

Bewaar koel bewaarde medicijnen in een koeltas (niet te koud!) en vermijd direct zonlicht of hitte in de auto of op een warm strand.

Bij tijdsverschillen pas je de innametijden geleidelijk aan: vraag hiervoor advies in de apotheek!

Gebruikt u maagzuurremmers, houdt u er dan rekening mee dat u gevoeliger bent voor maag-darm infecties.

Vraag tijdig een (Engelstalig) medicatiepaspoort aan bij de apotheek (tegen een vergoeding) of print zelf (gratis) een overzicht, vanuit uw dossier op www.mijngezondheid.net of vanuit uw dossier in de MedGemak App.

Let op bij Opiumwetmiddelen (sterke pijnstillers, slaapmiddelen, ADHD-medicatie). Deze vereisen een Schengenverklaring of een andere officiële verklaring van de ambassade. Controleer ruim voordat u op vakantie gaat welke verklaring voor u noodzakelijk is. Dit kunt u doen op de website www.hetcak.nl.

Geadviseerd wordt om ook de volgende medicatie en/of hulpmiddelen mee te nemen op reis: **paracetamol**, een middel tegen **diarree** (zoals loperamide, alleen bij noodzaak) en **ORS poeder** om uitdroging te voorkomen bij diarree. Verder wordt geadviseerd om eventueel wondpleisters en **ontsmettingsmiddel** (povidonjood) mee te nemen.



Afhankelijk van de bestemming zijn **insectenwerende middelen** met DEET en **zonnebrandcrème** met hoge factor ook goed om mee te nemen. Wanneer u **malariapillen** of **vaccinaties** nodig denkt te hebben, vraagt u hierover dan tijdig advies bij de GGD.

Dag van de zon bescherming

Het Huidfonds heeft **27 mei** uitgeroepen tot Dag van de Zonbescherming. Zonbescherming is meer dan 'alleen' smeren.

Het is altijd een combinatie van:

- **Weren** (zoek de schaduw op)
 - **Kleren** (draag bedekkende kleding, zonnehoed en zonnebril)
 - **Smeren** (zonnebrandcrème: minimaal factor 30 mét uv-a-filter)
- Bescherm jezelf op bovenstaande manieren vanaf zonkracht 3 of hoger.

Waarom moeten we ons beschermen tegen de zon

Overmatige blootstelling aan zonlicht (uv-straling) en/of kunstmatig licht van de zonnebank is de grootste risicofactor voor huidkanker. Het risico op huidkanker is een optelsom van zowel het aantal zonverbrandingen in je leven, als de totale hoeveelheid zonlicht die je huid heeft opgevangen. Onbeschermd de zon ingaan levert altijd huidschade op en leidt tot nadelige effecten op de korte (verbranding van de huid) én op de lange termijn (huidveroudering, rimpels, pigmentvlekken en huidkanker). Zonverbranding in de kindertijd geeft een extra groot risico op het ontstaan van huidkanker op latere leeftijd.

Wilt u weten wat de huidige zonkracht is? Kijk dan op www.huidfonds.nl/check-de-zonkracht.



Slaap: beter slapen kun je leren!

Goed slapen is belangrijk voor lichaam en geest. Slaap je niet goed? Leer dan in deze nieuwsbrief wat een normale slaap is en waarom slaapmiddelen geen oplossing zijn.



Normale slaap

De hoeveelheid slaap die nodig is, varieert per persoon en is gemiddeld 7,2 uur. Het is normaal om 20 tot 30 minuten nodig te hebben om in slaap te vallen. Gedurende de nacht een paar keer wakker worden is ook normaal. Naarmate je ouder wordt, slaap je vaak lichter en word je vaker wakker.

Gedurende de nacht zijn er periodes van diepe en minder diepe slaap. De diepe slaap is nodig voor lichamelijk herstel, terwijl de minder diepe slaap (ook wel REM-slaap genoemd) nodig is voor geestelijk herstel.

Slaappillen bestaan niet!

De slaapmedicatie die op recept wordt gegeven, werkt alleen **kortdurend ter ontspanning** en verlengt de slaapduur tijdelijk met maximaal een half uur. De kwaliteit van de slaap wordt echter minder.

Op langere termijn zijn er nadelen als gewenning, verslaving, een hoger valrisico en geheugenverlies. Ook zijn er onderzoeken die hebben uitgezocht dat er een samenhang is met chronische lichamelijke klachten.

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