



Mrs. Tadayon  
Apotheek Ridderveld



Mrs. vd Salm  
Apotheek Ridderveld



Mr. Seesing  
Apotheek de Herenhof



Mrs. Hoogenboom  
Apotheek Allart



Mrs. Ruitenburg  
Apotheek de Hoge Zijde



Mr. Smith  
Apotheek Ridderveld



Mrs. Hazefet  
Apotheek Allart



Mrs. Kouwen-Lubbers  
Apotheek Ter Aar



Mrs. Hulst  
DeGNaCh Apotheek



Mrs. Valentijn  
De Vijverapotheek



Mrs. Oosterom  
Apotheek de Hoge Zijde



Mrs. Khong  
De Vijverapotheek



Mrs. Gam  
Apotheek de Herenhof



Mrs. v. Leeuwen  
Apotheek Ter Aar



## Op reis met..

### Diabetes

Wanneer u diabetes heeft, is regelmaat erg belangrijk. Een vakantie heeft invloed op de regelmaat omdat het meestal een verandering van leefomstandigheden met zich meebrengt. Van invloed zijn bijvoorbeeld "vakantiestress", inspanning of juist ontspanning, ander eten, een ander klimaat en tijdsverschillen.

**Vaker meten:** Door warmte wordt insuline beter opgenomen en bestaat de kans op een te lage bloedglucosewaarde (een hypo). Ontspannen werkt ook bloedglucose verlagend, dus vaker meten is dan verstandig. Zorg er ook

voor dat u voldoende drinkt. Een ander aandachtspunt is uw reisverzekering. Sommige verzekeringen hebben diabetesonvriendelijke voorwaarden, dus controleer deze voor u op reis gaat zodat u niet voor verrassingen komt te staan.

Als u gaat vliegen, neemt u dan uw insuline mee in uw handbagage. In het vliegtuigruim kan het soms te koud zijn. Wanneer insuline bevroren is geweest, is het onwerkzaam. Onaangebroken kan insuline 4 weken buiten de koelkast bewaard worden, op voorwaarde dat de temperatuur onder 25 °C blijft.

### een hart- en vaatziekte

Mensen met hart- en vaatziekten moeten een vakantie goed voorbereiden. Houd er bijvoorbeeld rekening mee dat de gezondheidszorg niet overal hetzelfde niveau heeft als in Nederland.

#### Vliegen:

Als u in rust ook hartklachten heeft, kunt u beter niet gaan vliegen. Het wordt afgeraden om te vliegen bij bijvoorbeeld instabiele angina pectoris, ernstige hartritme stoornissen en bij een recent hartinfarct. Overleg zo nodig met uw arts of u mag vliegen.

#### Bergen:

Kiest u voor een bergachtige bestemming dan krijgt u te maken met een lagere druk. En in de bergen verricht je meestal zwaardere inspanning. Hierdoor kan hoogteziekte optreden (vochtophoping); hartklachten kunnen verergeren.

Vaccinaties: Niet alle vaccinaties en medicijnen kunnen zonder bezwaar gebruikt worden. Geef daarom altijd bij de GGD of huisarts aan welke aandoening u exact heeft en welke geneesmiddelen u gebruikt.

## Een Actueel Medicatie Overzicht zorg dat u het bij u heeft!

Om goede en veilige zorg te kunnen geven is het van belang dat zorgverleners weten welke medicijnen u gebruikt. Als u bijvoorbeeld naar het ziekenhuis moet, vraagt u dan eerst bij uw apotheek een actueel medicatie overzicht (AMO) aan en spreek dit samen door. Neem dit overzicht mee naar de specialist.

Gebruikt u bepaalde medicijnen niet meer, of zijn er veranderingen in uw medicijngebruik, geef dit dan door aan uw apotheek en arts. Overigens is het nooit verstandig om zonder overleg met uw arts de dosering te wijzigen of te stoppen met een medicijn. Als u na een behandeling nieuwe of

andere medicijnen voorgeschreven krijgt naast de geneesmiddelen die u al gebruikt, vraag dan om een compleet nieuw overzicht van alle medicijnen bij uw apotheek. Dit overzicht kunt u ook weer aan uw andere behandelaars geven.

Het is belangrijk dat uw behandelend arts en apotheek uw persoonlijke situatie goed kennen. Meld het als u allergisch bent voor bepaalde medicijnen of als u bijwerkingen heeft. Meld ook of u andere aandoeningen heeft, bijv. een verminderde nierfunctie. Uw situatie kan van invloed zijn op de werking van medicatie.

Zowel bij een geplande afspraak als

bij onverwachte situaties is het nodig om inzicht te hebben in uw actuele medicijngebruik. Zorg dat u altijd uw actuele medicatieoverzicht bij u heeft. Geef artsen (ook specialisten in het ziekenhuis) en apothekers toestemming om uw medische gegevens met elkaar te delen.

# Ketenzorg

*De apotheken in Ter Aar, Alphen aan de Rijn en Nieuwkoop werken samen met de huisartsen en de fysiotherapeut en de diëtist in een Gezamenlijke Eerstelijns Samenwerking (GES)*

## Wat is ketenzorg?

Bij ketenzorg bundelen alle zorgverleners, die betrokken zijn bij de behandeling van een chronische aandoening, hun krachten met één gezamenlijk doel: de kwaliteit van leven van patiënten verbeteren. Zorgverleners kijken over de muren van hun praktijk of instelling heen; Zij stemmen de zorg af op wat voor u belangrijk is.

In onze apotheken lopen ketenzorgprogramma's — rondom — chronische longaandoeningen (COPD), diabetes en bij een verhoogd risico op hart- en vaatziekten (CVRM). Het aankomende jaar zal ook de samenwerking bij angst en stemmingsstoornissen via ketenzorg gaan verlopen.

## Waarom ketenzorg?

Als eerstelijns zorg goed met elkaar samenwerkt, kunnen ziekenhuisopnames of ernstige complicaties voorkomen worden. Het resultaat hiervan is beter afgestemde zorg voor u en beheersing van zorgkosten.

## Wat is voor mij als patiënt het voordeel van ketenzorg?

De zorg die u krijgt is efficiënter georganiseerd. Uw zorgverleners weten

van elkaar welke behandeling of advies ze u gegeven hebben. Ernstige gezondheidsproblemen kunnen zo vaker voorkomen worden.

De verschillende zorgverleners kennen uw voorgeschiedenis en weten bijvoorbeeld welke medicatie u gebruikt.

U krijgt de zorg en begeleiding die u nodig heeft. Deze zorg wordt u op maat aangeboden door middel van uw persoonlijk zorgplan.

## Zorgprogramma's

Samen met experts zijn er zorgprogramma's gemaakt, met als doel u zo goed mogelijk te behandelen. In deze zorgprogramma's staat bijvoorbeeld wanneer het verstandig is om u door te verwijzen naar een specialist, fysiotherapeut of diëtist.

## Informatiesysteem

Alle aangesloten zorgverleners werken allemaal in hetzelfde Ketenzorg Informatiesysteem. Zij leggen hierin alle informatie digitaal vast, die te maken heeft met uw chronische aandoening. In het systeem kunnen ze van elkaar zien wat een collega heeft gedaan, welk advies is gegeven, wat uw meetwaarden zijn en aan welke doelen u



Uw  
apotheker  
vertelt...

de komende tijd wilt werken. Zo doen zorgverleners geen dubbel werk en hoeft u niet steeds hetzelfde verhaal te vertellen.

## Wat kan ik zelf doen voor mijn gezondheid?

Met een chronische aandoening heeft u gemiddeld twee uur per jaar contact met zorgverleners. Zelf kunt u altijd beslissingen nemen die goed zijn voor uw eigen gezondheid. Door informatie te verzamelen, goed naar uw lichaam te luisteren en doelen te stellen, draagt u zelf bij om uw gezondheid te verbeteren.

## WIST U DAT..

... WIJ EEN REISDOCUMENT KUNNEN  
UITDRAAIEN EN DAT VOOR BEPAALDE  
GENEESMIDDELEN EEN SPECIFIEKE  
VERKLARING NODIG IS (SCHENGEN)?  
WENST U MEER INFO? VRAAG  
HET IN UW APOTHEEK!



-n+



-s+



-oo+:



p=h



-e +



-b



ch=g



-m



i=r



-ur



l=p

REBUS REBUS REBUS REBUS

## Oplossing lenterebus

Is het nou lente of ben ik  
echt verliefd?

## Winnaars lenterebus

Mevr. M. van der Burg  
Dhr. P. Smit  
Familie W. Vermeulen

Stuur de oplossing vóór 15 september 2016 naar:  
Alphense Apotheken, Antwoordnummer 11401,  
2400 VC, Alphen aan den Rijn (geen postzegel) of  
mail naar: [oplossing@apotheekridderveld.nl](mailto:oplossing@apotheekridderveld.nl)  
Er worden 3 prijzen verloot onder de deelnemers.

Deze nieuwsbrief is een uitgave van onderstaande apotheken

Apotheek Allart	(0172) 42 10 00	<a href="http://www.apotheekallart.nl">www.apotheekallart.nl</a>	DagNacht apotheek	(0172) 42 31 23	<a href="http://www.dagnachtapotheek.r">www.dagnachtapotheek.r</a>
Apotheek De Herenhof	(0172) 42 38 38	<a href="http://www.apotheekdeherenhof.nl">www.apotheekdeherenhof.nl</a>	Apotheek Ter Aar	(0172) 60 50 00	<a href="http://www.apotheekteraar.nl">www.apotheekteraar.nl</a>
Apotheek De Hoge Zijde	(0172) 44 79 33	<a href="http://www.apotheekdehogezijde.nl">www.apotheekdehogezijde.nl</a>	De Vijverapotheek	(0172) 74 55 00	<a href="http://www.devijverapotheek.nl">www.devijverapotheek.nl</a>
Apotheek Ridderveld	(0172) 42 34 34	<a href="http://www.apotheekridderveld.nl">www.apotheekridderveld.nl</a>			