



Ms. Jadayon
Apotheek Ridderveid



Dhr. Groot Korneelink
De Vijverapotheek



Ms. v.d. Sals
Apotheek Ridderveid



Dhr. Seesing
Apotheek de Herenhof



Ms. v. Laeven
Daglicht Apotheek



Ms. Hazelzet
Apotheek Allart



Ms. Hoogenboom
Apotheek Allart



Dhr. Smith
Apotheek Ridderveid



Ms. Suis
Apotheek Prelude



Ms. Ruitenburg
Apotheek De Hoge Zijde



Ms. Gosterom
Apotheek De Hoge Zijde



Ms. Valentijn
De Vijverapotheek



DROGE HUID

Hoe ontstaat een droge huid?

Als de huid te weinig talg (vet) produceert, droogt de huid uit. Sommige stoffen, zoals zeep, kunnen de huid uitdrogen. Lang douchen of baden kan de huid uitdrogen, doordat de natuurlijke vetlaag van de huid wordt gewassen. Sommige mensen hebben van nature een droge huid.

Hoe is een droge huid te herkennen?

Een droge huid is erg gevoelig. Vaak ontstaat er schilfering en jeuk. Bij een erg droge huid kunnen ook sneller kloven en rode plekken ontstaan.

Vooral op de schenen, dijen en bovenarmen is de huid vaak droog. Een droge huid is kwetsbaar: er ontstaat sneller eczeem.

Wat kunt u zelf doen aan een droge huid?

- Een verzachtende en beschermende zalf of crème is de beste behandeling van een droge huid. Hierdoor wordt de huid soepeler en minder gevoelig en minder kwetsbaar.
- Wees zuinig met zeep. Zeep verwijdert het beschermende laagje vet dat de huid produceert.
- Probeer wat minder vaak of minder lang te douchen of te baden.
- Vet na het douchen of baden de huid in met een zalf of crème.

Diabetes

Voor mensen met diabetes is het van belang om een droge huid te voorkomen, door niet te vaak te douchen, bij douchen geen zeep te gebruiken en een goede crème te gebruiken. Hiervoor zijn speciale producten in de apotheek verkrijgbaar, o.a. Diaclin.

Welke middelen kunnen worden gebruikt bij een droge huid?

Verzachtende en beschermende crèmes en zalven houden de huid soepel en voorkomen verdere uitdroging van de huid. Klachten als jeuk, schilfering, kloven en branderige plekken verminderen. Als de huid niet al te droog is, kunt u lanettecrème of cetomacrogolcrème gebruiken. De vaseline crème en vaselinezalf werken echter beter, vooral als de huid erg droog is.

Ook wordt soms verkoelende en beschermende zalf gebruikt, zoals koelzalf.

Ureum

Ureum bevordert opname van water door de huid. Dit water zorgt voor een verweking van de bovenste huidlaag, waardoor schilfers, kloven en branderige plekken sneller verdwijnen. Door ureum in een crème of zalf blijft de huid soepel en voorkomt u verdere uitdroging.

Salicylzuur

Salicylzuur weekt het bovenste laagje van de huid los, waardoor schilfers sneller verdwijnen. Door de verweking wordt een eeltlaag weer soepel, zodat de huid kan dichttrekken en kloven kunnen genezen. Door salicylzuur in een crème, gel of zalf blijft de huid soepel en voorkomt u verdere uitdroging.

Wilt u advies over de verzorging van een droge huid, vraag het ons.

Agenda schoonheidsspecialiste

Wilt u advies van de schoonheidsspecialiste over goede huidverzorging, maak dan een afspraak bij apotheek Allart (0172 421000).

De schoonheidsspecialiste is daar op maandag 23 maart tussen 9.00 en 15.00 uur.

KLANTENKAART ACTIE!!

Tegen inlevering van 50 punten ontvangt u een potje lippenbalsem van Fagron t.w.v €2.66

GRATIS



Deze actie is geldig t/m 15 april 2015

PIJN EN PIJNSTILLERS

Pijn is geen ziekte op zichzelf maar een signaal dat er iets mis is met ons lichaam. Er zijn verschillende manieren om pijn te behandelen. Het hangt ervan af wat voor soort pijn iemand heeft. Het is belangrijk dat de oorzaak van de pijn bekend is. Soms zijn pijnstillers, die u zelf zonder recept kunt kopen voldoende om de pijn te verzachten. Voorbeelden van pijnstillers zonder recept: paracetamol, ibuprofen, naproxen en diclofenac. Soms zal de arts pijnstillers op recept voorschrijven.

Gebruik pijnstillers zonder advies van een dokter nooit langer dan één week achter elkaar. Gebruik nooit meer dan de aanbevolen of voorgeschreven dosering.

Paracetamol

Dit is een goede pijnstiller voor de meeste soorten van pijn bij "kleine" kwaaltjes.

- Pijnstillend en koortsverlagend
- Weinig of geen bijwerkingen

NSAID's

NSAIDs zijn pijnstillers die ook ontstekingsverschijnselen afremmen. Het zijn goede pijnstillers, maar ze geven (in tegenstelling tot paracetamol) regelmatig vervelende bijwerkingen. Vanwege die bijwerkingen kunt u het beste met de laagste dosering beginnen.

- Pijnstillend, koortsverlagend en ontstekingsremmend
- Voorbeelden: ibuprofen, naproxen, diclofenac
- Hoe sterker de werking of hoe hoger de dosering, hoe meer kans op bijwerkingen
- NSAID's kunnen maagklachten geven en de maag en darmen beschadigen. Daarom kunnen mensen die meer risico hebben op maag- of darmbeschadiging bij een NSAID het beste een maagbeschermend middel nemen.
- NSAIDs gaan vaak niet goed samen met andere medicijnen, zoals bijvoorbeeld medicijnen die bloeverdunnend werken. Ook mensen met hart-, vaat- en nierproblemen moeten extra voorzichtig zijn met het gebruik van NSAIDs.

Informeer in de apotheek daarom eerst of de pijnstiller geschikt voor u is. In de bijsluiters staat wanneer u het middel beter niet kunt gebruiken.

Neem contact op met de huisarts of apotheek om te overleggen als:

- u twijfelt of het middel voor u geschikt is;
- u ouder bent dan 60 jaar;
- u een chronische ziekte heeft;
- u vaste medicijnen gebruikt.

WINTERSPORTVAKANTIE?

HEEFT U HIER AAN GEDACHT?

Voor vertrek

- (extra) eigen medicijnen
- anticonceptiepillen
- geneesmiddelenpaspoort

Medicijnen op reis

- pijnstillers voor volwassenen
- pijnstillers voor kinderen
- sachets voor vloeistof tegen uitdrogen (bij diarree)
- middel tegen diarree
- middel tegen verstopping
- eigen medicijnen

Vrij veilig

- condooms

Verbanddoos

- povidonjodiumoplossing
- wondpleisters
- gaasjes & hechtpleisters
- blarenpleisters
- elastisch windsel (voor verstuikingen)
- koortsthermometer
- splinterpincet
- schaartje

Onderweg

- middel tegen reisziekte
- neusdruppels of -spray (bij vliegreis)
- geluiddempers (voor in de oren)

In en uit de zon

- zonnebrandmiddel
- lippenbalsem met UV-filter
- aftersun



Rebus Rebus Rebus



Winnaars herfstrebus

1. Mevrouw A. Hillebrand
2. Mevrouw C. van Egmond
3. De heer T. de Jong

Stuur de oplossing vóór

15 maart 2015 naar:

Alphense Apotheek,

Antwoordnummer 11401,

2400 VC, Alphen aan den Rijn

(geen postzegel) of mail naar:

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

www.apotheekallart.nl

Apotheek De Herenhof

(0172) 42 38 38

www.apotheekdeherenhof.nl

Apotheek De Hoge Zijde

(0172) 44 79 33

www.apotheekdehogezijde.nl

Apotheek Prelude

(0172) 41 79 50

www.apotheekprelude.nl

Apotheek Ridderveld

(0172) 42 34 34

www.apotheekridderveld.nl

DagNacht apotheek

(0172) 42 31 23

www.dagnachtapotheek.nl

Apotheek Ter Aar

(0172) 60 50 00

www.apotheekteraar.nl

De Vijverapotheek

(0172) 74 55 00

www.devijverapotheek.nl