



Mv. Tadayon
Apotheek Ridderveld



Mv. vd Salm
Apotheek Ridderveld



Dhr. Seesing
Apotheek de Herenhof



Mv. Hoogenboom
Apotheek Allart



Mv. Ruitenburg
Apotheek de Hoge Zijde



Dhr. Smith
Apotheek Ridderveld



Mv. Hazelzet
Apotheek Allart



Mv. Kouwen-Lubbers
Apotheek Ter Aar



Mv. Hulst
DagNacht Apotheek



Mv. Valentijn
De Vijverapotheek



Mv. Oosterom
Apotheek de Hoge Zijde



Mv. Khong
De Vijverapotheek



Mv. Gan
Apotheek de Herenhof



Mv. v. Leeuwen
Apotheek Ter Aar



Diabetesdag

Omdat het op 14 november wereld diabetesdag is, besteden we in de apotheek graag aandacht aan deze chronische aandoening.

In de periode van 8-18 november 2016 organiseren alle apotheken de bloedglucosemetercontroledagen. Het is

belangrijk om uw bloedglucosemeter jaarlijks te testen. Dit neemt 10-15 minuten in beslag. U kunt hiervoor een afspraak maken bij uw eigen apotheek.

Op sommige locaties wordt deze metercontroledag gecombineerd met een diabetesmarkt. De diabetesmarkt is voor iedereen interessant, dus iedereen is welkom, ook als u zelf geen diabetes heeft. Op de markt kunt u veel informatie krijgen over een gezonde leefstijl in het algemeen en diabetes in het bijzonder.

De diabetesmarkt is een samenwerking tussen huisartsen, apothekers, fysiotherapeuten, diëtisten, podotherapeuten en andere zorgverlen-



Uw
apotheker
vertelt...

ers. Op de markt kunt u onder andere een bloedsuikermeting of bloeddrukmeting laten doen. Er is informatie over gezond bewegen, over gezonde voeding, over voetzorg bij diabetes en u kunt een voetencheck laten doen.

Hieronder volgt een overzicht van de metercontroledagen of diabetesmarkt bij u in de buurt. U vindt deze informatie ook op www.samenwerkendepotheek.nl. Deelname is gratis.

WIST U DAT..

... UW VERZEKERING IEDER JAAR DE VOORWAARDEN KAN VERANDEREN? LEES VOOR KOMEND JAAR DUS GOED UW (NIEUWE) POLISVOORWAARDEN DOOR OM VERRASSINGEN ACHTERAF TE VOORKOMEN

Diabetes(meter)controleweek

Data	Apotheek	Tijd	Locatie
8 november	Apotheek Allart	13.00-17.00	Wijkcentrum Swaenswijk
9 november	Dagnacht apotheek	13.00-17.00	Zalencentrum de Bron
10 november	Apotheek De Herenhof	12.00-17.00	Zalencentrum De Bron
11 november	Apotheek Ridderveld	12.00-17.00	Zalencentrum De Bron
14 november (Diabetestestdag)	Apotheek De Hoge Zijde	09.00-15.00	Gezondheidscentrum Dillenburg
16 november (Diabetestestdag)	De Vijverapotheek	09.00-17.00	De Vijverapotheek
17 november	Apotheek ter Aar	09.00-17.00	Apotheek Ter Aar



WIST U DAT..
... WIST U DAT U VAN ON EEN MAILTJE ONTVANGT ALS MEDICIJNEN KLAAR STAAN? VRAAG IN UW APOTHEEK NA OF UW EMAILADRES DAAR BEKEND IS

Luizen

Luizen zijn kleine insecten van 2-4 millimeter lang. Hoofdluis zit in het haar en geeft veel jeukklachten. De eitjes (neten) zien er uit als kleine witte pitjes die aan de haren vast zitten.

Wat kunt u zelf doen?

- Het beste kunt u gedurende 2 weken het haar dagelijks kammen met een speciale fijntandige kam en daarbij crèmespoeling te gebruiken. Dit gaat zo:
- Maak het haar door en door nat. Verdeel crèmespoeling door het haar
- Bescherm de ogen met een washandje en kam dan eerst met een gewone kam de klitten weg. Spoel de crèmespoeling niet uit!
- Houd het hoofd voorover boven een wasbak of een stuk wit papier
- Pak een fijntandige kam en kam het haar van achter naar voren, tegen de hoofdhuid aan; start bij het ene oor en schuif, plukje voor plukje, na elke kambeweging op naar het andere oor
- Vastgeplakte neten kunt u met uw nagels verwijderen. Eventueel kunt u ze eerst losweken door te deppen met azijn
- Veeg tijdens de kambeurt de kam regelmatig af aan een stuk keukenpapier
- Spoel vervolgens de crèmespoeling uit het haar
- Maak de kam na gebruik goed schoon



Als de uitkambehandeling niet heeft gewerkt dan kunt u dit herhalen in combinatie met een antihoofdluis-middel (eerste keus dimeticon). Het luizendodend middel gebruikt u 2x met één week ertussen (dag 1 en dag 8). Het blijft belangrijk om ook nu 2 weken dagelijks te kammen.

Waarom moet er twee weken lang gekamd worden?

De neten zijn moeilijk te verwijderen met kammen. Na 7 tot 10 dagen komt de neet van een hoofdluis uit. Dan kruipt een jonge hoofdluis uit het ei. Deze jonge hoofdluis is wel te verwijderen door te kammen met een fijntandige kam. Als er 2 weken lang dagelijks wordt gekamd, worden alle hoofdluizen verwijderd vóórdat ze nieuwe eitjes kunnen leggen.

Zijn er nog aanvullende maatregelen nodig?

Het advies om het hele huis grondig schoon te maken en kleding of knuffels in de vriezer te leggen, wordt niet meer gegeven. Er is niet aangetoond dat dit helpt bij het bestrijden van luizen.

Koortsuitslag

Koortsuitslag wordt veroorzaakt door het herpes simplex virus. Koortsuitslag herkent u door rood opgezette pijnlijke plekjes met blaasjes. Soms voelt u koortsuitslag opkomen door een tintelend, branderig of jeukend gevoel. Het komt meestal voor op de lippen, maar soms ook op andere plekken. Na een tijdje gaan de blaasjes kapot en drogen ze in tot korstjes. Koortsuitslag ontstaat vooral bij verminderde weerstand, bijvoorbeeld wanneer u koorts heeft. Maar ook stress of de zon kunnen koortsuitslag uitlokken. Meestal genezen de plekjes vanzelf na een week. Vooral de blaasjes zijn besmettelijk. Een koortsuitslag kan terugkomen.

Wat kunt u zelf doen?

Probeer niet te krabben. Voorkom besmetting van anderen, dus zoen niet als u blaasjes bij de mond heeft. Bescherm u lippen tegen zon (ook bij wintersport).

Medicijnen?

Er zijn diverse producten die u kunt gebruiken bij koortsuitslag. Ze verzachten vooral de klachten (jeuk, pijn, branderig gevoel), zodat u minder last heeft van de koortsuitslag. Als de koortslip na 14 dagen niet is verdwenen, is het beter om naar de huisarts te gaan.



REBUS REBUS REBUS REBUS

Oplissing zomerrebus
Zomer: het strand ligt onder de stoep

Winnaars lenterebus
Kim Bakker
Ciska Kroeze-van Loon
Dhr. G.C.J. Kennis

Stuur de oplossing vóór 15 december 2016 naar:
Alphense Apotheek, Antwoordnummer 11401,
2400 VC, Alphen aan den Rijn (geen postzegel) of
mail naar: oplossing@apotheekridderveld.nl
Er worden 3 prijzen verloofd onder de deelnemers.

Deze nieuwsbrief is een uitgave van onderstaande apotheken

Apotheek Allart	(0172) 42 10 00	www.apotheekallart.nl	DagNacht apotheek	(0172) 42 31 23	www.dagnachtapotheek.nl
Apotheek De Herenhof	(0172) 42 38 38	www.apotheekdeherenhof.nl	Apotheek Ter Aar	(0172) 60 50 00	www.apotheekteraar.nl
Apotheek De Hoge Zijde	(0172) 44 79 33	www.apotheekdehogezijde.nl	De Vijverapotheek	(0172) 74 55 00	www.devijverapotheek.nl
Apotheek Ridderveld	(0172) 42 34 34	www.apotheekridderveld.nl			