

Wist u dat...

Er binnenkort ook 24 uurs-kluisjes komen in de apotheken Allart, De Herenhof, De Hoge Zijde en Ridderveld? Houdt u onze website goed in de gaten! www.samenwerkendeapotheken.nl

Spierpijn

Er zijn verschillende soorten spierpijn, bijvoorbeeld spierpijn als gevolg van een ongewone inspanning. De pijnlijke spier voelt u vooral bij beweging of inspanning. Veelvoorkomende vormen van spierpijn zijn een stijve nek en spit (pijn in de onderrug). Spierpijn als gevolg van een virusinfectie, spierkneuzing, zweepslag (spierscheurtje), een plotselinge beweging of chronische spierpijn door overbelasting.

Om pijn te voorkomen, kunt u het volgende doen

- ▶ goede 'opwarm- en afkoel oefeningen' bij het sporten
- ▶ met afwisseling in de werkhouding en ontspanningsoefeningen voor nek en schouders kan chronische spierpijn aan nek of schouders voorkomen worden

In het algemeen gaat spierpijn binnen een week vanzelf over met rust, een kompres of een drukverband.

Maar neem contact op met uw huisarts:

- ▶ als de pijn binnen 2 dagen niet minder wordt of juist erger wordt
- ▶ als de klachten na 1 tot 2 weken niet over zijn
- ▶ als u denkt dat u een ernstige kneuzing, een ernstige verstuiking, een ontwrichting of een gescheurde spier heeft
- ▶ als u het aangedane lichaamsdeel nauwelijks meer kunt gebruiken

- ▶ als u geen duidelijke oorzaak weet voor de pijn
- ▶ bij bonkende pijn
- ▶ als de pijn uitstraalt naar een ander lichaamsdeel
- ▶ bij onverklaarbare spierpijnen als u een cholesterolverlagend medicijn gebruikt



Dorine Hazelzet vertelt...
Apotheker, Apotheek Allart

Wat kan de apotheek voor u doen?

- ▶ heeft u veel last van de pijn, dan kunt u een eenvoudige pijnstiller nemen. Bij spier- en gewrichtspijn raadt de apotheek u paracetamol aan
- ▶ er zijn ook smeermiddelen met pijnstillers: gel met diclofenac of ibuprofen. **Informeer bij de apotheek of u deze middelen veilig kunt gebruiken**
- ▶ verder kunt u bij uw apotheek terecht voor kompressen die u in het vriesvak of in heet water kunt leggen. De apotheek kan u ook advies geven als u een drukverband nodig heeft
- ▶ u kunt het pijnlijke lichaamsdeel inwrijven met een warmte veroorzakende crème of zalf. De apotheek heeft warmtepleisters en vele smeermiddelen om te gebruiken bij spierpijn

Vraag advies aan uw apotheker!



M.w. Hazelzet
Apotheek
Allart



M.w. Hoogenboom
Apotheek
Allart



M.w. Hulst
DagNacht
apothek



M.w. Gam
Apotheek
De Herenhof



Dhr. Seesing
Apotheek
De Herenhof



M.w. Oosterom
Apotheek
De Hoge Zijde



M.w. Ruitenburg
Apotheek
De Hoge Zijde



M.w. Vd Salm
Apotheek
Ridderveld



Dhr. Smith
Apotheek
Ridderveld



M.w. Tadayan
Apotheek
Ridderveld



M.w. Leeuwen
Apotheek
Ter Aar



M.w. Kouwen
Apotheek
Ter Aar



M.w. Khong
De Vijver-
apothek



M.w. Valentijn
De Vijver-
apothek

Medicijnen en valongelukken bij ouderen

Hoe komt het dat ouderen een groter risico hebben om te vallen?

Het lichaam verandert bij het ouder worden. Het wordt minder soepel, de knieën en heupen worden stijver, waardoor je eerder valt. Ook worden ouderen vaker duizelig als ze bijvoorbeeld snel opstaan. Dat kan optreden als zij 's nachts naar het toilet gaan. Duizeligheid, maar ook verlies van spierkracht kunnen ervoor zorgen dat iemand eerder valt. Bovendien werken de organen van ouderen vaak minder goed waardoor de conditie achteruitgaat. Omdat de lever en nieren trager of minder goed werken, is het effect van medicijnen sterker en kunnen meer bijwerkingen optreden. Zo kunnen schommelingen in de bloedsuikerspiegel bij diabetes duizeligheid veroorzaken. Bij de ziekte van Parkinson (een slechte aansturing van de spieren) of reuma (aandoening van de gewrichten) is het risico om te vallen verhoogd.

Medicijngebruik en bijwerkingen

Een aantal medicijnen staat bekend om het toegenomen risico op vallen. Dit is vooral het geval bij slaap- en kalmeringsmiddelen, plastabletten, geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk, middelen tegen depressie en middelen

tegen epilepsie. De meeste medicijnen hebben bijwerkingen. Een veel voorkomende bijwerking is duizeligheid. Als u een medicijn al vele jaren gebruikt en altijd een herhalingsrecept krijgt zonder extra controle, kan het zijn dat de dosis inmiddels te hoog is geworden. Overleg met uw arts of apotheker. U kunt de bijwerkingen van uw medicijnen altijd nalezen in de bijsluiter.

Zijn alle medicijnen die u gebruikt, nog wel nodig?

Hoe meer medicijnen iemand gebruikt, hoe groter het risico op vallen wordt. Het gebeurt nogal eens dat iemand al jaren een medicijn slikt zonder dat vaststaat of dat nog wel nodig is. Wie verschillende medicijnen gebruikt, doet er goed aan met de huisarts of apotheker te overleggen of alle middelen nog nodig zijn en of de gebruikte doseringen nog kloppen. Uw apotheker helpt u hier graag mee. De apotheek heeft een overzicht van alle medicijnen die iemand slikt. Bij ongewenste combinaties of hoge doseringen kan de apotheker met de voorschrijvend arts overleggen. Samen kunnen zij dan afwegen of het nog zinvol is dat u deze combinatie van middelen in deze doseringen blijft gebruiken.

Zorg voor voldoende vitamine D inname!

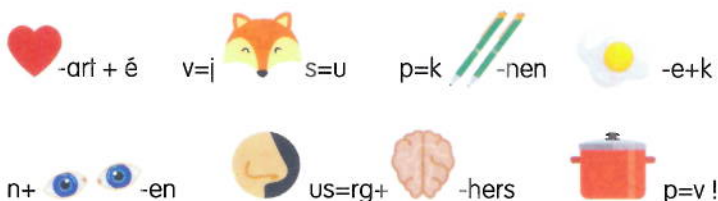
Klantkaartactie

Bij inlevering van **25 klantkaartpunten** ontvangt u een gratis Pilltool/Pillaid. De pilltool beschikt over een unieke 4 in 1 functie en is zeer handig in gebruik. De pilltool heeft de mogelijkheden: splitter, crusher (vergruizer), cup (beker) en container (opberg plek).

Voor meer informatie over deze actie neemt u contact op met uw apotheker.



Lente-rebus



Winaars Winter-rebus

- ▶ Mevr. T. Verlaan
- ▶ Mevr. A.M. Meeuwssen
- ▶ Mevr. H.J. Strien-v.d. Bijl

Stuur de oplossing vóór 15 juni 2017 naar: Alphense Apotheken, Antwoordnummer 11401, 2400 VC, Alphen aan den Rijn (geen postzegel nodig) of mail naar: oplossing@apotheekridderveld.nl. Er worden 3 prijzen verloofd onder de deelnemers.

Oplossing Winternieuwsbrief:

'Werk vandaag aan je plezier'

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Samenwerkende Apotheken Rijn en Gouwe

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			