

Wist u dat...

Wij **ALTIJD** aan medicatiebewaking doen, bij elke aflevering en bij elk zelfzorgproduct dat u bij ons koopt? Medicatiebewaking is het controleren van de veiligheid van geneesmiddelen, ook in combinatie met uw zelfzorgproduct.

Wat is voetschimmel?

Voetschimmel (ook wel zwemmerseczeem genoemd) is een veelvoorkomende en hardnekkige kwaal. De oorzaak is een besmetting met een schimmel die zich graag nestelt in de vochtige huid.

Hoe herkent u voetschimmel?

- ▶ de huid van de voeten (vooral tussen de tenen) gaat schilferen
- ▶ soms voelt de huid week aan
- ▶ er kunnen blaasjes verschijnen waar helder vocht uitkomt
- ▶ onder de schilfers kan de huid rood en wat pijnlijk zijn
- ▶ soms verkleuren de nagels en worden ze dik en bros
Dat wordt ook wel een kalknagel genoemd.

Wat kunt u zelf doen?

Het is raadzaam om bij voetschimmel de volgende maatregelen te nemen:

- ▶ was uw voeten elke dag, liefst met weinig of helemaal geen zeep. Als u zeep gebruikt, kies dan bij voorkeur een milde zeep (PH5). Zo'n zeep tast de zuurgraad van de huid niet aan
- ▶ droog uw voeten zorgvuldig af, vooral tussen de tenen
- ▶ trek elke dag schone sokken aan die het transpiratievocht goed opnemen en de huid droog houdt (bijvoorbeeld katoenen of wollen sokken)
- ▶ draag goed ventilerende, liefst leren schoenen. Trek bij voorkeur niet elke dag dezelfde schoenen aan.
- ▶ loop binnenshuis zo vaak mogelijk op blote voeten of sokken
- ▶ draag in gemeenschappelijke doucheruimten en zwembaden slippers.

Wat kan de apotheek voor u doen?

In de apotheek zijn anti-schimmel-middelen verkrijgbaar waarmee u uw voeten kunt behandelen.

- ▶ **Terbinafinecrème** doodt de schimmels. Het moet eenmaal per dag op en rondom de plekken worden aangebracht. U kunt stoppen zodra de verschijnselen zijn verdwenen. In de meeste gevallen ziet u na één week resultaat. Het is echter niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar of voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven.
- ▶ **Miconazolcrème** remt de groei van de schimmel, maar de schimmel wordt niet dood gemaakt. Pas als het bovenste laagje van de huid helemaal vernieuwd is, is de schimmel echt weg. Daarom moet u deze crème langer gebruiken tot minstens een week nadat de verschijnselen zijn verdwenen. Dat betekent dat u de crème soms 2-6 weken moet blijven gebruiken. Miconazolcrème wordt 1-2x daags gesmeerd en mag gebruikt worden door kinderen en bij zwangerschap en borstvoeding.



Saskia Bouwknecht vertelt...

Assistent, Apotheek Allart

Vraag advies aan uw apotheker!



M.w. Hazelzet
Apotheek
Allart



M.w. Hoogenboom
Apotheek
Allart



M.w. Hulst
DagNacht
apotheek



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. Tadayon
Apotheek
Ridderveld



M.w. Leeuwen
Apotheek
Ter Agr



M.w. Kouwen
Apotheek
Ter Agr



M.w. Khong
De Vijver-
apotheek



M.w. Valentijn
De Vijver-
apotheek

Wat zijn aarsmaden?

Aarsmaden zijn kleine witte wormpjes die in de dikke darm leven. De meeste worminfecties worden veroorzaakt door de aarsmade.

Hoe herkent u aarsmaden?

- ▶ de worm legt eitjes rond de anus en dat geeft jeuk
- ▶ ook kunt u de wormpjes in de ontlasting zien
- ▶ door krabben kunnen de eitjes verspreid worden. De besmetting met aarsmaden gaat altijd via het inslikken van de eitjes.

Wat kunt u zelf doen?

Vermijd krabben en was de handen regelmatig.

Wat kan de apotheek voor u doen?

In de apotheek is een antiwormkuur verkrijgbaar (mebendazol) die de wormen doodt. Een eenmalige dosis doodt alle wormen. Soms kunnen er eitjes in de darm blijven leven. Daarom wordt aanbevolen om na ongeveer 2 weken nogmaals de eenmalige dosis te herhalen.

MEDICIJNAFVAL?

LEVER HET IN BIJ DE APOTHEEK!

HOE?

- Doosjes: alleen de strips
- Flesjes en tubes: verwijder het etiket, voor uw privacy
- Gebruikte naalden: altijd in een naaldencontainer

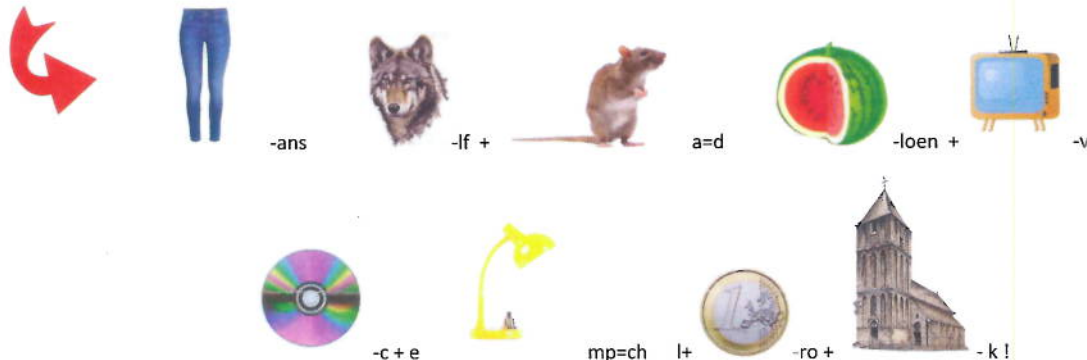
Wij voeren uw medicijnafval veilig af



Veilig medicijngebruik?
Vraag het uw apotheker?



Zomer-rebus



Klantkaartactie

Bij inlevering van **15 klantkaartpunten** ontvangt u een gratis Care plus pro hygiëne gel handdesinfectie 30ml.

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



Winaars Lente-rebus

- ▶ Mevr. M. Brussel-Meuleman
- ▶ Mevr. C. van Leeuwen-de Bruin
- ▶ Dhr. P. v.d. Lede

Stuur de oplossing vóór 15 september 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 verloot onder de deelnemers.

Oplossing Lentenieuwsbrief:

'Hé, jou ken ik nog nergens van!'

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			