Het magazine van de Sofiadis Apotheker

SOFIADIS

Trimestrieel
Zomer
2017
29
Mag !



Dossier : Ga gezond en goed voorbereid op reis

Dossier : Met diabetes op reis

Wat is Vitiligo?

Neem deel aan de wedstrijd et win een aankoopbon van 40€

Op reis of thuis

Bye Bye Muggen



Moustimug is een afweermiddel tegen muggen.
Verkrijgbaar in verschillende vormen voor tropische gebieden, Europa en speciaal voor kids.
Vraag raad aan uw apotheker.

MOUSTIMUG® **De anti-mug reflex**

Gebruik afweermiddelen veilig. Lees vóór gebruik eerst het etiket en de productinformatie.

NY/MO/17/0001-13/04/2017-NL

Takeda

SOFIADIS Mag !

Publicatie van SOFIADIS cvba,
Drukpersstraat 4 - 1000 Brussel
Tel : 02 227 11 71
Fax : 02 218 31 41
Mail : info@sofiadis.be
Web: www.sofiadis.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Peter Van Elslander

PUBLICITAIRE REGIE
Sofiadis CVBA
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis CVBA - Axel Moureau
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
Shutterstock

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Dr.Ula Maniewski, Guy Schnitzler, diabetesliga, Prof. Dr. Nanja van Geel, David MAHE, Jennifer Schleber

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine:
50.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!:
info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezer,

In uw hoofd bent u uw vakantie aan het voorbereiden. U denkt aan mooie uitstapjes, aan zonovergoten stranden, aan nieuwe culturen om te ontdekken en uw favoriete lectuur zijn de reisgidsen.

Aan uw vakantiedromen willen we praktische tips toevoegen: vergeet uw gezondheid niet bij de voorbereiding. Verre reizen vergen andere voorzorgsmaatregelen dan een uitstap naar zee. Vaccinaties, nood aan malariapillen moeten gecheckt worden volgens de bestemming. Muggenbeten jeuken maar kunnen vervelende gevolgen hebben en een goede bescherming is geen overbodige luxe.

Uw apotheker kan met raad en gepast advies ervoor zorgen dat u en uw gezin zonder zorgen op reis kunnen vertrekken. Lees de raadgevingen in het magazine zodat u met een gerust hart kan vertrekken.

Want de vakantie is er om met volle teugen van te genieten, de batterijen weer opladen, vitamines D op te slaan, om lekker en gezond te eten met verse lokale ingrediënten.

Veel leesplezier!

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

DOSSIER
Ga gezond en goed voorbereid op reis 4-7
Tips voor de reisapotheek 9-13
Met diabetes op reis 14-15

GEZONDHEID
Wat is vitigilo? 17-18
Een revolutionaire kleefpleister 19-21

SPORT
Wat is de TRX? 23-25

REIZEN
De voordelen van een vroegboeking 26-27

GEZONDE VOEDING
Zelf ijsjes maken, lekker en gezond 29-30

WEDSTRIJD
Neem deel en win een aankoopbon van 40€ 31

Ga gezond en goed voorbereid op reis

Niets zo verleidelijk als een reis om even aan de dagelijkse sleur en het Belgische weer te ontsnappen. Maar vergeet vooral niet je voorzorgen te nemen tegen de ziektes die je kan oplopen als je op reis gaat. Ula Maniewski, arts in de reiskliniek van het Instituut voor Tropische Geneeskunde (ITG), vertelt hoe je je kan beschermen tegen ziektes op bestemmingen dichtbij en ver weg.

Stel ik maak een verre reis richting Afrika, welke gezondheidsvoorzorgen moet ik in acht nemen?

Ga na of je je basisvaccinaties hebt ontvangen en bekijk welke bijkomende vaccinaties je nodig hebt voor het land waar je naartoe reist. Zo heb je in veel Afrikaanse en Zuid-Amerikaanse landen een vaccin tegen gele koorts nodig. Op de reiswebsite van het ITG (www.reisgeneeskunde.be) vind je een overzicht van welke vaccinatie je voor welk land nodig hebt.
Bekijk of er in het land waar je naartoe reist ook malaria voorkomt, ook dat kan je checken op onze reiswebsite. Als malaria veel voorkomt op je vakantiebestemming raden we sterk aan om antimalariapillen in te nemen.

Zwangere vrouwen raden we sterk af om te reizen naar landen waar het zikavirus voorkomt. Het virus wordt via muggen overgedragen. Het ongeboren kindje kan door het virus o.a. ernstige hersenschade en groeiachterstand oplopen.



INSTITUTE OF TROPICAL MEDICINE ANTWERP



Hoe kan ik me goed beschermen tegen muggen en andere insecten?



Om je te beschermen tegen muggen raden we aan om insectenrepellents te gebruiken en lichte kleding met lange mouwen en broekspijpen te dragen. Er bestaan verschillende soorten muggenrepellents die goed werken op basis van DEET, picaridine, PMD of IR3535. Let wel dat de dosering van het product hoog genoeg is en zorg ervoor dat je voldoende aanbrengt. Een repellent werkt enkel daar waar je het hebt aangebracht, als je een stukje huid overslaat is het niet beschermd. Daarom werken repellent-armbandjes ook onvoldoende, ze kunnen je niet volledig beschermen. Geen enkele repellent werkt een volledige dag of nacht, dus breng de repellent ook vaak genoeg aan. Bepaalde muggen zoals malariamuggen steken vooral 's avonds en 's nachts. Om je tegen deze muggen te beschermen, slaap je best in een muggenvrije kamer of gebruik je een muggennet. Geïmpregneerde muggennetten werken beter dan niet geïmpregneerde netten.

In sommige regio's komen muggen voor die knokkelkoorts (dengue, chikungunya, zika) overbrengen en deze muggen steken vooral overdag. In die regio's zijn maatregelen tegen muggen overdag belangrijk.



Imutis

De complete oplossing

1 in 3
- Gist
- Bacteriën
- FOS

Samenstelling
- *Saccharomyces boulardii* **300 mg** *(6 miljard cellen[1])*
- *Lactobacillus acidophilus* *(2 miljard cellen[1])*
- *Lactobacillus rhamnosus* *(3 miljard cellen[1])*
- *Bifidobacterium longum* *(2 miljard cellen[1])*
- Fructo-oligosacchariden 50 mg
- Vitamine D [2] 1,25 µg *(25% RI)*

Nieuwe formule



Verpakkingen
- 10 capsules: € 8,90
- 20 capsules: € 16,40
- 50 capsules: € 35,70

Gebruik
- Kinderen: 1 tot 2 capsules per dag
- Volwassenen: 2 tot 4 capsules per dag

[1] *Juist na de productie*
[2] *Vitamine D draagt bij tot de werking van het immuunsysteem*

701348/PUB-beni • Voedingssupplement ©Trenker_2017-02

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK • NUT/AS 21/25

www.trenker.be | TRENKER



Waarop moet ik letten als ik ben gestoken door muggen?

Ook al jeuken de muggenbeten, probeer niet te krabben. Dat veroorzaakt wondjes en in het warme klimaat is de kans op ontsteking een pak groter. Gebruik zo nodig een jeukwerende zalf en als er toch een wondje is ontstaan, moet je het goed ontsmetten. Ieder jaar komen er reizigers terug naar onze polikliniek met huidinfecties die ze hebben opgelopen tijdens een verre reis.

Kan ik alles eten en drinken tijdens een verre reis?

Maak van 'cook it, boil it, peel it or forget it' je mantra. Geef de voorkeur aan gekookt of gebakken voedsel dat je meteen na de bereiding kan opeten en koop groenten en fruit die je zelf kan schillen. Drink niet van de kraan. Let ook op je persoonlijke hygiëne. Reizigersdiarree kan veroorzaakt worden als je je handen niet wast voor het eten of je je tanden poetst met kraantjeswater.

Wat moet ik doen als ik me niet lekker voel tijdens of na mijn reis?

Zorg ervoor dat je goed geïnformeerd bent en een goede reisapotheek meeneemt als je op reis gaat naar een overzees gebied. Als je ziek wordt op reis, probeer dan ter plaatse een dokter te raadplegen. Als je terugkeert en je voelt je binnen een periode van drie weken na je reis niet goed, vergeet dan zeker niet je reis te vermelden bij de dokter. Je kan een griepje hebben maar in zeldzame gevallen kan het ook om malaria of een andere tropische ziekte gaan.

Moet ik ook gezondheidsvoorzorgen nemen als ik binnen Europa reis?

Probeer je in de lente, zomer en herfst goed te beschermen tegen teken. Dat doe je door dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek te dragen. Controleer na iedere wandeling of minstens dagelijks je lichaam op teken en verwijder ze correct met een tekentang. Het is verstandig om je in te enten tegen tekenencefalitis als je naar Centraal- en Oost-Europa reist en veel buitenactiviteiten plant (zoals kamperen). Tekenencefalitis is een ontsteking van de hersenen of/en de hersenvliezen. Het virus wordt overgedragen via teken.

Ula Maniewski
Arts in de reiskliniek van het Instituut
voor Tropische Geneeskunde (ITG)

Calmiderm®
crème

jeuk,
irritaties,
insectenbeten

phenoxyethanol 0% paraben







Tilman®

TILMAN NV ▪ Z.I. Sud 15 ▪ B-5377 Baillonville

*tot einde voorraad



Tips voor de reisapotheek

De reisapotheek hangt af van uw soort vakantie (sportief, cultureel of ontspannend), maar ook van de individuele kenmerken (jonge kinderen, zwangere vrouwen, chronisch zieken, oudere mensen) en de bestemming (vlakte, bergen, zee, woestijn of koude landen).

Een goede voorbereiding is goud waard:

1. Controleer of u in orde bent met vaccinaties.
2. Ga naar de tandarts voor een controlebezoek.
3. Laat uw oren (oorontsteking, prop) en voeten (nagels, likdoorns, eelt) controleren.
4. Neem malariamiddelen (al vóór het verblijf in het risicoland) en antitrombotische middelen (indien nodig bijvoorbeeld zwangere vrouwen op het vliegtuig of in de auto bij lange afstanden) mee.
4. Neem uw bloedgroepkaart en een notitieboekje met de telefoonnummers van het consulaat, de ambassade, het thuisfront, de verzekeringsmakelaar en het reisbureau mee.
5. Neem ook een schema mee waarop staat hoe u een gewonde in veilige zijligging legt.

PRANARŌM

WETENSCHAPPELIJKE AROMATHERAPIE

BIO*

Geef muggen geen kans !
Op natuurlijke wijze



PRANABB Voor baby's

AROMAPIC Voor kinderen en volwassenen

Eindelijk natuurlijke EN doeltreffende producten tegen muggen !

Op basis van 100% biologische essentiële oliën* en van Citriodiol® (*Citriodiol is het enige **natuurlijke** ingrediënt die volgens de Europese biociden-richtlijn (BPD 98/8/EC) kan gebruikt worden als afweermiddel tegen insecten.).*

- Gemakkelijk aan te brengen dankzij de roller.
- Inmasseren is niet nodig. De huid voelt glad en niet vettig aan.
- Handig formaat om overal mee te nemen.

PRANABB - BIO

BIO producten die beantwoorden aan de strikte veiligheids-normen voor het gebruik van essentiële oliën bij baby's.

- **Roller - Anti-muggen** - lichaamsmelk
  Doeltreffendheid 7 u
- **Roller insectenbeten** - verzachtende gel

AROMAPIC - BIO

- **Roller - Anti-muggen** - lichaamsmelk
  Doeltreffendheid 7 u
- **Roller insectenbeten** - verzachtende gel

Meer info op **www.pranarom.com**

ECO GARANTIE
Contrôle Certisys

BIO betekent « afkomstig van biologische landbouw » (Controle Certisys BE-BIO-01). Het logo « ECOGARANTIE » betekent dat dit product gecertificeerd is overeenkomstig het lastenboek Ecogarantie - Certisys-controle BE-BIO-01. Deze certificatie staat garant voor een product zonder PEG, zonder parabenen. Daarnaast is het een tastbaar bewijs van bereidheid om producten afkomstig uit de biologische landbouw te promoten.

met essentiële oliën,
100% biologisch



De ideale verbanddoos is licht, compact en schokbestendig. Vermijd siropen, zetpillen en vaginale zetpillen, maar geef de voorkeur aan gevriesdroogde vormen (instant tablet).

Om het ongemak van een verlies of diefstal van bagage te voorkomen, verdeelt u de geneesmiddelen best over verschillende koffers. Steek uw onmisbare medicatie met bijsluiter en de originele verpakking in uw handbagage. Vertrouw beter niet op geneesmiddelen in de opkomende landen, want het kan om namaakproducten gaan.

Voor verdovende middelen en aanverwanten moeten we opmerken dat sommige landen zeer streng zijn en boetes opleggen. Raadpleeg best de lokale ambassade en vraag om toelating, want de wetgeving kan van land tot land variëren.

Wat bevat de verbanddoos? *klein materiaal, aan de reis aangepaste geneesmiddelen en chronische geneesmiddelen* in voldoende hoeveelheden.

Klein materiaal is een pincet om een angel of doorn weg te halen, maar ook een tekenpincet!

Denk ook aan:

- een thermometer.
- een perfusiekit om zeker te zijn van steriliteit.
- een overlevingsdeken: voor bescherming tegen koude, de zilverkant tegen het lichaam. De hulpverlener ziet dus de goudkant. Voor bescherming tegen hitte of zon is het omgekeerd!
- een zakje met oraal rehydratiezout en suiker om hypoglykemie te verhelpen.

- een stuk zeep om handen en wonden te ontsmetten (wassen, bedekken, niet laten weken), maar ook een aantal steriele gaasjes of ampullen met ontsmettingsmiddel zonder alcohol en ampullen met fysiologisch serum om wonden schoon te maken.
- een bescherming tegen insecten: een elektrische adapter voor insecticideverspreiders of een anti-insectenspray.

Tip bij kwallenbeten: lijm de stekende cellen dicht met een crème (aftersun) en voorkom met deze cème dat ze opengaan. Maak ze daarna los met een stijve kaart, zoals een identiteitskaart. Reinig vervolgens met zeewater en niet met zoet water, want de zwakke osmolariteit doet de resterende blaasjes openspringen.





Aan de reis aangepaste geneesmiddelen

Het apothekersteam geeft u graag advies.

Wat kan uw reis verstoren (in aflopende volgorde)?

Diarree – neus-, keel- en oorontstekingen (bv. keelirritatie als gevolg van airconditioning) – huidproblemen – koorts – ongevallen – reisziekte – hoogteziekte – dierenbeten (raak dieren bij voorkeur niet aan).



Chronische geneesmiddelen

Diabetici raadplegen best hun arts om de innames eventueel te wijzigen op maat van de tijdzoneveranderingen.

Voor de fans van homeopathie denken we aan het okouba-ka-complex dat ook veratrum, croton, arsenicum en carbo vegetabilis bevat en maag-darmstoornissen verlicht (misselijkheid, braken, diarree en menstruele ongemakken).

Er zijn ook complexen voor gewrichten en spieren, ontspanning van de spieren en de rug, bloedsomloop en hoofdpijn.

In de fytotherapie denken we aan Calendula en de complexen met Symphytum, Rhus Tox, Ledum voor spier- en gewrichtspijn of Bellis Perinnis en Ruta, Hypericum tegen blauwe plekken, kneuzingen en zwellingen.

Raadpleeg bij thuiskomst uw arts als u last hebt van koorts (malaria), darmstoornissen (parasieten), jeuk (schurft), myasen (larven in de huid) ...

Dan rest ons alleen nog u een geweldige vakantie toe te wensen. "Tijd voor iets anders" ... Kom heerlijk tot rust en geniet met volle teugen. Goede reis!

Apotheker Guy Schnitzler

Met diabetes op reis

Diabetes hoeft zeker geen beperking te zijn voor wie wil reizen. Er is maar één basisregel: je moet 24 uur per dag streven naar zo normaal mogelijke bloedglucosewaarden. Wat vaker de glycemie controleren kan hierbij helpen. Vanzelfsprekend kan dit ook op vakantie, al dan niet in het buitenland. Het is een kwestie van ervaring opdoen en dat kan maar als je effectief op vakantie gaat.

Alles start met een goede voorbereiding. We geven je een handige checklist met tips en adviezen die je best aandachtig doorneemt voor je op reis vertrekt.

- Let er op dat je voldoende medicatie meeneemt. Een extra voorschrift op stofnaam kan handig zijn, indien er met de medicatie iets zou foutlopen.
- Stel inspuitbare medicatie niet bloot aan te grote warmte of vrieskoude. Een koeltasje of thermosfles kan hierbij helpen. Gooi de inspuitbare medicatie die niet op correcte wijze bewaard kon worden tijdens de reis weg. In warme landen is het ook verstandig om, als je deze niet op correcte wijze kan bewaren, elke 14 dagen een nieuwe flacon of wegwerpspuit te beginnen.
- Bij vliegtuigreizen mag je vooral je security declaration niet vergeten. Dit medisch attest, ingevuld door een arts, geeft aan dat je om medische redenen bepaald materiaal moet bijhebben. Dat is heel belangrijk bij de douanecontrole.

SECURITY DECLARATION:

Mrs/Miss/Mr .....

born the .....

needs vials, syringes and needles for a medical treatment.

Attending physician:

(stamp, signature)

Date: .. /.. / 20..

- Bij het inchecken neem je de inspuitbare medicatie best in de handbagage mee. Neem steeds voldoende reserve spuit- en testmateriaal, inspuitbare medicatie en/of tabletten mee en verdeel dit nadat je de securitycontrole bent gepasseerd over de handbagage van medereizigers. Zo loop je minder kans dat alles tegelijk verloren gaat.
- Er zijn strenge veiligheidsmaatregelingen in de luchthavens. De inhoud van flesjes, blikjes... is beperkt tot maximum 100 ml per recipiënt. Bovendien moet iedere vloeistof, gel, pasta... in een hersluitbare plasticzak verpakt zijn van maximum 1 l. Persoonlijke geneesmiddelen zoals insuline moeten ook in deze zak zitten, maar komen bovenop de toegelaten hoeveelheid, ook als je ze meeneemt op voorschrift van de arts.



- Pengebruikers nemen best een reservepen mee (een wegwerppen kan handig zijn).
- Vergeet ook niet je diabetesidentificatiepas (verkrijgbaar bij de Diabetes Liga) mee te nemen.

Ik heb	J'ai	I have	**DIABETES**

Indien u mij verward (maar bewust) aantreft, geef mij 3 suikerklontjes of 1 glas gesuikerde drank (geen light frisdrank). Indien ik niet kan of wil slikken, niet verbeter na 15 minuten of bewusteloos ben, bel de medische hulpdienst.

En cas de comportement anormal (mais conscient), donnez moi 3 morceaux de sucre ou 1 verre d'une boisson sucrée (pas 'light»). Si je refuse ou veux pas avaler, si mon état ne s'améliore pas après 15 minutes, ou en cas de perte de conscience, appelez le service de secours.

If I'm behaving abnormally (but still conscious), give me 3 lumps of sugar or 1 glass of sweetened drink (no low calorie drink). If I don't want to or can't swallow, if I'm not recovered after 15 minutes or if I am unconscious, call the emergency services.

- Neem steeds een koolhydraatrijke snack mee voor onderweg. Vertragingen van vliegtuig, trein, lange files zijn steeds mogelijk.
- In de auto kan het zeer heet worden. Neem dan ook voldoende drankvoorraad mee.
- Zoek van tevoren uit welke voeding te koop is op je vakantieadres.
- Ga voor je vertrek ook langs bij je ziekenfonds en informeer je of je in het buitenland voldoende gedekt bent en welke documenten je daarvoor moet meenemen. Soms is het ook aangewezen een extra private reisbijstandsverzekering af te sluiten.

Belangrijk is om van je vakantie te genieten en met deze raadgevingen lukt het zeker!

Voor vragen omtrent diabetes kan je terecht op het gratis nummer van de Diabetes Infolijn 0800/96.333 of via e-mail infolijndiabetes.be

Aurélie Lampaert

Mustela®

baby - kind

ZONNE-BESCHERMING

SPF 50+ UVA/UVB

dubbel bestand

tegen water 80 min.

tegen zand*



60 JAAR DERMATOLOGISCH ONDERZOEK

ONZE GARANTIES

PRIORITEIT AAN INGREDIËNTEN VAN NATUURLIJKE OORSPRONG

0% PARABENEN - FTALATEN FENOXYETHANOL

ONTWORPEN OM HUN IMPACT OP HET MILIEU TE MINIMALISEREN

Zonnesteken zijn gevaarlijk voor kinderen. Vermijd directe blootstelling aan de zon, vooral tussen 12h en 16h. Bescherm uw kind met een hoedje, een T-shirt en een zonnebril. Breng alvorens blootstelling een dikke laag zonnecrème aan en hernieuw minstens om de 2 uur. *Test uitgevoerd op 31 kinderen onder dermatologisch en pediatrisch toezicht.

MUSTELA®, ALLES BEGINT MET DE HUID

EXPANSCIENCE® LABORATOIRES

Vitiligo



Wat is vitiligo?

Vitiligo is een huidaandoening die bij minstens 1% van de wereldbevolking voorkomt. De aandoening wordt gekenmerkt door pigmentverlies in huid en haar waardoor melkwitte plekken ontstaan op het lichaam. Deze plekken kunnen op ieder lichaamsdeel voorkomen en variëren in grootte en vorm. De klassieke plaatsen waar vitiligo meestal als eerste voorkomt zijn handen, liezen, perianale zone, geslachtsdelen, oksels, bovenste gedeelte van de borst en in het gelaat rond de ogen en de mond. De aandoening komt voor bij alle rassen en in beide geslachten. Meestal begint de ziekte rond de leeftijd van 20 jaar. In 20 à 40% van de gevallen hebben familieleden ook last van vitiligo. Het verloop van de aandoening varieert van persoon tot persoon. Naast een medisch probleem is vitiligo voornamelijk een psychosociaal probleem omdat het vaak als een cosmetisch storende huidafwijking wordt beschouwd. Belangrijk om te weten is dat vitiligo zeker niet besmettelijk is. Naast de klassieke vorm van vitiligo bestaat er nog een ander soort vitiligo. Bij deze vorm blijven de witte plekken meestal beperkt tot één lichaamsdeel en één lichaamshelft. Dit wordt segmentale vitiligo genoemd. Typisch hierbij is dat deze plekken vrij snel na het ontstaan ervan stilvallen en dus niet meer veranderen.

Wat bepaalt de huidskleur?

Melanine, het pigment dat de kleur van huid, haren en ogen bepaalt, wordt gevormd door pigmentcellen (melanocyten). Als deze cellen vernietigd worden, zoals dat bij vitiligo het geval is, wordt de huid wit.

Wat is de oorzaak van vitiligo?

De exacte oorzaak van vitiligo is nog steeds niet volledig bekend. Over het algemeen wordt het beschouwd als een multifactoriële aandoening waarbij verschillende oorzaken hetzij afzonderlijk hetzij gezamenlijk tot vitiligo kunnen leiden. Er zijn verschillende theorieën ontwikkeld rond het ontstaan. De meest waarschijnlijke hypothese is gebaseerd op de auto-immuuntheorie. Volgens deze theorie is een auto-immuunmechanisme verantwoordelijk voor de vernietiging van melanocyten. Bij auto-immuunziekten is het afweersysteem gericht tegen weefsel en/of afzonderlijke cellen van het lichaam wat leidt tot ziekte van het bijhorende orgaan of orgaansysteem. Bij vitiligo vermoedt men dat deze afweerreactie de vernietiging van de pigmentcellen veroorzaakt. Ook het geassocieerd voorkomen van vitiligo met andere auto-immuunaandoeningen zoals suikerziekte, ziekten van de schildklier, alopecia areata (een bepaalde vorm van haaruitval), ziekte van Addison (het tekortschieten van de bijnier) ondersteunt deze hypothese. Gezien deze associatie kan aanvullend bloedonderzoek soms nodig zijn.

Wat zijn uitlokkende factoren?

Emotionele stress, lichamelijke stress door ziekte, verwonding of chronische druk, zonnebrand en blootstelling aan bepaalde chemische stoffen worden als uitlokkende factoren gemeld, maar zijn niet de oorzaak van de vitiligo.

Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

Er bestaan verschillende behandelingsmogelijkheden waarbij de kans op succes per individu varieert. Momenteel kan een succesvol resultaat echter niet gegarandeerd worden. De behandeling van vitiligo kan gestart worden tijdens een actieve (uitbreidende) fase en een stabiele (stilstaande) fase. In de eerste fase probeert men de ziekte tot stilstand te brengen. In de tweede fase kan men proberen het verdwenen pigment te herstellen. Voor de behandeling te starten, moet men eerst uitvoerige toelichting over de behandelingsopties krijgen. Informatie over de voordelen én de beperkingen van de verschillende behandelingsvormen komen daarbij aan bod. De behandelingen duren over het algemeen lang, d.w.z. maanden tot jaren. De motivatie voor het starten van een actieve therapie moet ook duidelijk aanwezig zijn.

Bron: Informatiebrochure Vitiligo UZ Gent

Prof. Dr. Nanja van Geel
Gespecialiseerde raadpleging voor Pigmentstoornissen
Dienst Dermatologie, Universitair Ziekenhuis Gent
www. uzgent.be

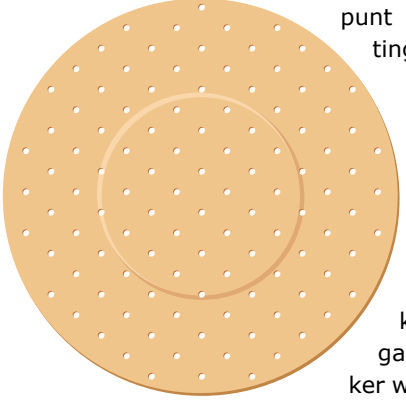
Een revolutionaire kleefpleister

De kleefpleister deed zijn intrede in het midden van de 19e eeuw. Het toen nog primitieve model betekende een grote stap vooruit, want hij vergemakkelijkte het werk van medische teams aanzienlijk. De eerste pleisters waren gewoon repen stof, papier of dierlijke huid die bedekt waren met kleverig materiaal op basis van gom, hars of was. In 150 jaar tijd is de pleister sterk geëvolueerd en universeel geworden en niet meer weg te denken uit de verbandtrommel. Ondanks deze vooruitgang klagen sommige mensen dat ze moeilijk of pijnlijk te verwijderen zijn. Een nieuwe generatie kleefpleisters biedt soelaas!



Te laat voor Hergé

In het geboorteland van Kuifje herinnert iedereen zich nog "De zaak Zonnebloem", waarin kapitein Haddock er niet in slaagt om een kleefpleister te verwijderen, het grootste nadeel van deze onmisbaar geworden pleister. Dertig jaar na de dood van Hergé heeft de wetenschap een nieuwe kleeftechnologie op punt gesteld voor een vlotte bevestiging, een goede hechtingsgraad en een pijnloze verwijdering.



Een technologische sprong

Het kleverige oppervlak van de meeste traditionele pleisters is in acryl. Bij het aanbrengen laat de acrylkleefstof kleine, lege holtes tussen de huid en de pleister. Met de tijd geraken deze holtes verstopt door de klevende acrylhars, waardoor de pleister steeds harder gaat kleven en het verwijderen ervan moeilijker en pijnlijker wordt omdat een groot aantal huidcellen en haren meekomen. De nieuwe generatie pleisters met siliconenlijm bedekken de huid volledig en behouden een constante hechtingsgraad. Ze zijn gemakkelijk en pijnloos. Doordat ze veel minder op de huid en het haar trekken, kunt u ze mooi verwijderen zonder schade aan de kwetsbare huidlagen of zonder dat u de wonde opnieuw moet schoonmaken.



BLIJERE GEZICHTEN

PLEISTERS VOOR DE GEVOELIGE HUID

Speciaal ontwikkeld voor kinderen, ouderen
en mensen met een gevoelige huid.



Een nieuwe generatie pleisters met een unieke kleeftechnologie

Nexcare™ PRODUCTS

3M



Tal van voordelen

Naast een gemakkelijkere en minder pijnlijke verwijdering verloopt het aanbrengen van deze kleefpleisters ook veel vlotter. In tegenstelling tot acrylpleisters kunnen ze worden verwijderd en verplaatst. Siliconen kleefpleisters beschermen de wonde tegen elk contact, waardoor ze de genezing bevorderen en het risico op infectie verminderen. Het materiaal laat de lucht door én is tegelijk waterbestendig, waardoor de pleisters ook onder de douche hun werk doen. Het klevende gedeelte is hypoallergeen, terwijl het niet-klevende gedeelte de exsudaten absorbeert en daardoor het risico op verweking en infectie verkleint.

Perfect voor gevoelige lichaamsdelen

U kunt de pleister gemakkelijker en zonder al te veel hinder verwijderen. Daardoor is hij ook perfect geschikt voor de gevoeligste lichaamsdelen en moeilijke situaties, zoals bij open wonden of brandwonden, waar het gebruik van de traditionele pleisters problematisch kan zijn. Dit is een belangrijke doorbraak in de werkzaamheid van de verzorging en het welzijn van de patiënten.

Ideaal voor de gevoelige huid

Deze nieuwe, superzachte pleisters zijn de beste oplossing voor mensen met een gevoelige of tere huid, zuigelingen, kinderen en iedereen die pijn liever vermijdt. Ze genieten ook de voorkeur van ouderen omdat zij door de stijgende levensverwachting meer zorg nodig hebben, terwijl hun verouderende huid ook kwetsbaarder wordt.

Reeds verkrijgbaar in de apotheek

De nieuwe siliconen kleefpleisters zijn nu ook verkrijgbaar in de apotheek. Vraag uw apotheker of arts naar hun gebruiksvriendelijkheid, werkzaamheid en comfort.

Marco Hellemans

NIEUW

Delical

BSNUTRITION
nutrition saves life

BEHOEFTE AAN ENERGIE OF EIWITTEN ?

Ontdek
De nieuwe
frisse
Fruitdranken





Bestaat in 6 heerlijke smaken:
Sinaasappel, Multivruchten, Appel, Druiven,
Ananas, Sinaasappel Gezoet

Medische voeding, dient onder medisch toezicht te worden gebruikt.

Wat is de TRX ?

1, 2, 3... Go! Inderdaad. De zomer nadert met rasse schreden! Wilt u (opnieuw) in vorm komen, enkele kilo's verliezen die u de voorbije winter bent aangekomen, een beetje aan uw conditie werken voordat u op trektocht vertrekt of gewoon een nieuwe sport ontdekken? Wij stellen u de TRX voor. Deze populaire trainingsmethode voor diverse sportdisciplines duikt vandaag ook in tal van fitnesscentra in België op.

Wat is het?

TRX (Total Resistance Exercise) is een volwaardige sportdiscipline uit de VS, die zich snel over de hele wereld heeft verspreid. De activiteit ontstond in 2003 en werd uitgevonden door een commando van zwemmers van de Special Forces van de Amerikaanse Navy Seals.



Bij gebrek aan ruimte en een sportzaal in de militaire kampen sneden ze riemen uit parachutestof als hulpmiddel voor spierversterking om de troepen in vorm te houden. Na hun missie hebben ze het product verder ontwikkeld en verbeterd. Zo werd het ook een onmisbaar hulpmiddel in fitnesscentra. Het hulpmiddel bestaat uit twee met elkaar verbonden riemen met 2 handgrepen aan het uiteinde. Het TRX-ophangsysteem wordt meestal aan het plafond bevestigd, maar kan ook rond een tak of iets anders worden gewikkeld en wordt met een bevestiging geleverd om aan een deur te hangen. Het belangrijkste is dat hij op een hoogte kan worden vastgemaakt en verticaal naar beneden kan hangen.

Lohmann & Rauscher



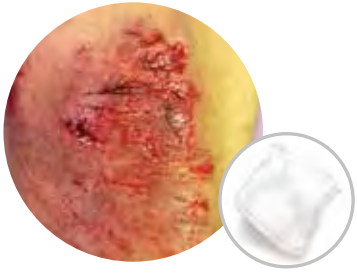
Correct en zorgvuldig reinigen is een essentieel element in de wondbehandeling

Enkel een propere wonde krijgt alle kansen tot een perfecte wondgenezing

(cfr EWMA 2016 , K. Glockemann «What are our challenges? What are our solutions in modern wound care»)



ACUTE TRAUMATISCHE ELLEBOOGWONDE NA VALPARTIJ



RESULTAAT NA REINIGEN MET DEBRISOFT® (30ml stadswater)



RESULTAAT NA 12 U LOMATUELL® PRO









1 Debrisoft ® + 1 Lomatuell® pro + 1 Stellaline® + 1 Stellastic® (fixatie)

= SNEL / EFFICIENT / KWALITATIEF / BETAALBAAR

www.Lohmann-Rauscher.be Tel. : +32 (0)4 367 97 11 I Fax : +32 (0)4 367 97 33 I info@be.LRmed.com

Waarvoor dient het?

Met TRX kunt u meer dan 300 spierversterkende oefeningen, maar ook cardiovasculaire en stretchoefeningen uitvoeren. Dankzij de ophangriemen kan dit in de vorm van trekken, duwen of in een statische positie ... En daar ligt de grootste troef van TRX! Hangende oefeningen versterken de diepe musculatuur van het lichaam. Om uw lichaam in evenwicht te houden, moet u al uw spieren aanspreken. Zo versterkt u niet alleen de actieve spieren, maar ook alle spieren die meewerken om de juiste positie aan te houden. Met deze sessies doet u een volledige work-out in gemiddeld 30 tot 45 minuten: buikspieren, rugspieren, bilspieren en quadriceps. Alle spieren van het lichaam worden in een minimum aan tijd en ruimte getraind.

Wat zijn de voordelen?

Er zijn vele voordelen. U versterkt, verfijnt en verfraait de spieren van uw lichaam. U beschermt uw botten en vooral uw ruggengraat dankzij de hangende houding. U valt af dankzij de aaneenschakeling van oefeningen en cardio. U verbetert uw evenwicht, toniciteit en soepelheid dankzij de verplaatsing van uw zwaartepunt tijdens de oefeningen. Kortom, het is een fantastische manier om aan uw conditie te werken of ter aanvulling op een andere sport. TRX is pure fun. Train alleen of in een kleine groep, buiten of binnen, maar bij voorkeur met een coach die u bij de posities en oefeningen begeleidt. Afgezien van enkele houdingen op de handen (met mogelijke opties natuurlijk) is TRX weinig belastend voor de gewrichten en ook ideaal voor personen met overgewicht. Er is geen leeftijdsgrens zolang de intensiteit en de opties op maat worden aangepast.

Kortom, met TRX sport u op uw eigen niveau en met zeer goede resultaten. Door zijn speelse kant kunt u zich alleen of in groep met eenvoudige oefeningen inspannen, calorieën verbranden en aan spierkracht winnen ... Ideaal bij het begin van de zomer!

David MAHE
Fitnessverantwoordelijke
La Woluwe Fitness



Uw vakantie op voorhand boeken?

Uw portefeuille zal u dankbaar zijn.

Vakantie, dat vraagt om voorbereiding! U wilt bovenal genieten en relaxen op vakantie, maar toch ook niet té veel geld uitgeven. Logisch dus dat u uw reis voor de beste prijs en vooral volgens uw eigen wensen wilt samenstellen.

Als u georganiseerd bent en uw vakantiedatum kent, is de dit de perfecte oplossing: geen teleurstelling door volgeboekte hotels en een nagenoeg onbeperkte keuze en geen onzekerheid door een lastminuteboeking.

De "early booking" voor de zuinige reiziger

Hotels: sinds enkele jaren winnen de "vroegboekingen" terrein op de lastminuteboekingen. Touroperators, die soms slachtoffer zijn van het succes van hun lastminutespecials, zijn soms bang om hun boekingsquota niet te halen. Daarom stellen reisagentschappen u zeer interessante vroegboekacties voor, zoals de "Happy first" van Club Med.

Vluchten en treinen: u kunt uw vlucht of trein zes maanden tot een jaar op voorhand reserveren al naargelang het agentschap. De eerste inschrijvers genieten van mooie tarieven. Dit noemen we *yield management*: een marketingtechniek die de prijzen doet stijgen naarmate de vlucht of de trein vol raakt.

"Early booking" voor wie graag op alles voorzien is

Naast de financiële voordelen heeft vroeg boeken nog heel wat andere voordelen. Zo hebt u meer tijd om te sparen, om uw vakantie perfect te plannen, om u te verdiepen in uw bestemming, om uw reisagent en de gidsen te contacteren en om – eenmaal ter plaatse – uw tijd optimaal te gebruiken en toeristenvallen te vermijden.

Vakantiegangers, neem uw agenda! "Early booking" is namelijk dé oplossing voor wie zich graag goed organiseert ...

Senegal

De gemakkelijke "winterzonbestemming"

Door het kleine tijdsverschil, een directe vlucht vanuit Brussel en de zonzekerheid is Senegal een ideale bestemming om tijdens de winterperiode van de warmte te genieten. Met zijn natuurparken met een overvloed aan vogels en grote zoogdieren, stranden met weelderige begroeiing, fantastische zonsondergangen en de stralende lach van de bewoners ... heeft het land alles om u te doen genieten. Ontdek dit kleurrijke land!



Laat u verwennen in het Lamantin Beach Resort & SPA
Dit 5-sterrenhotel aan de westkust van Senegal heeft een directe toegang tot het strand en de jachthaven. Er is ook een gastronomisch restaurant, een fitnesscentrum en een buitenzwembad. Het Lamantin Beach Resort & SPA bestaat uit traditionele hutten. De kamers zijn ingericht in een typisch Afrikaanse stijl en hebben allemaal een eigen terras.

Adembenemende excursies
Naast de wildernis, Dakar of het eiland Gorée mag u ook het Roze Meer niet overslaan, op een paar honderd meter van de oceaan omgeven door duinen en wildernis. Het is een uitzonderlijk en bijzonder meer, dat roze kleurt wanneer de zon loodrecht staat maar dat in de avondschemering donkerder wordt met paarse of violette tinten ... Een adembenemend schouwspel. U verlaat Senegal uiteraard ook niet zonder het wildreservaat van Bandia te bezoeken, een gebied van 1000 hectare waar dieren in totale vrijheid leven in het midden van een woud van baobabs. In dit reservaat kunt u giraffen, neushoorns, koedoes, antilopen, impala's, elanden, wrattenzwijnen, jakhalzen en krokodillen spotten ...

Favoriete bestemmingen voor de herfst 2017

Israël, de bakermat van het christendom en het jodendom, verwelkomt elk jaar honderdduizenden reizigers. Een kopje koffie met kardemom aan een kraampje in de oude stad van Jeruzalem, de zonsondergang op de Heilige Stad vanop de top van de Olijfberg, een wandeling in Tel Aviv en een jeeptocht in de Negev-woestijn ... Israël, dat is een onvergetelijke reis door de tijd en de ruimte.

Jordanië, land van kleuren: de Rode Zee, het roze Petra, het witte Amman, zonder het oranje, geel en goud van de woestijn te vergeten ... Jordanië biedt ook een prachtige route in de voetsporen van Lawrence of Arabia, vanaf de haven van Aqaba naar de oasis van Azraq langs het de verbazingwekkende Wadi Rum waar u alle tradities van de Arabische wereld vindt: de waterpijp, de roep van de muezzin en een kamelentocht ...
Of combineer deze twee exotische bestemmingen!

Meer info over de vroegboekacties of een reis op maat? Neem contact op met het agentschap Travex: Drievuldigheidsplein 8, 1050 Elsene – +32 (0)2 533 20 30 – www.travex-travel.be.

FUTURO™
Products









NIEUW





Waterbestendige polsbrace

Biedt verlichting bij pijn aan de pols veroorzaakt door verstuikingen, verrekkingen, of symptomen van het Carpal Tunnel Syndroom.*

Kan gebruikt worden in natte of vuile omstandigheden, zodat u kan actief blijven.

*Artsen bevelen vaak het gebruik van een rigide polsbrace aan bij Carpal Tunnel Syndroom of andere pijnlijke polsaandoeningen.

3M



Maak deze Zomer jouw eigen, gezonde ijsjes

Snak jij tijdens warm zomerweer naar een verfrissend ijsje? Maar wil je een gezonde variant in plaats van de suiker- en room-bommen die meestal te koop zijn? Maak deze Zomer dan jouw eigen, gezonde ijsjes!

Zelf ijsjes maken is super eenvoudig

Vaak kan je aan de slag met allerhande ingrediënten die je al in huis hebt zoals fruit(sap), yoghurt, melk en een gezonde zoetstof. Het enige wat je best in huis haalt als je een 'professional icecream maker' gaat worden zijn van die handige kunststof ijs-vormpjes.

De basis voor elk ijsje is eigenlijk hetzelfde:

- Kies je fruit en mix het.
- Wil je een romig ijsje? Meng dan bvb. Wat yoghurt, kokos- of amandelmelk erdoor.



- Zoet indien nodig bij met wat honing, agavesiroop of een andere zoetstof naar keuze.
- Giet je popsicle mengsel in de vormpjes en laat de ijsjes minimaal 4u opstijven in de diepvries.

Fruit in overvloed

Tijdens de Zomer is er een grote variëteit aan lokaal fruit voorhanden aan een zacht prijsje. Schuim de lokale markt af en kies voor zachte fruitsoorten zoals bessen of pitfruit.

Zelfgemaakte ijsjes zijn bovendien de perfecte wegwerker voor overschotjes fruit of fruitsap. Hebben die aardbeien hun beste tijd gehad? Mix ze met wat yoghurt en zoetstof en je hebt in no time een verfrissend toetje gemaakt.

3 toptips om niets verloren te laten gaan

Fruitsla op overschot

Ook een overschotje fruitsla leent zich prima tot het maken van gezonde ijsjes.





Mix de fruitsla met wat limoensap en kokosmelk en zoet naar smaak met honing. Eventueel kan je ook wat munt toevoegen.

Fruitsap wordt ijsje

Heb je nog een halve bus bessensap in de koelkast staan die dringend op moet? Je hoeft het sap enkel maar in de vormpjes te gieten, te laten opstijven in de diepvries en je eigengemaakte 'raket' is een feit. Als je wil kan je zelfs voor een laagjes-effect gaan.

Red de yoghurt

Een assortiment van fruityoghurtjes kan zo zijn voordelen als iedereen in jouw gezin graag een ander smaakje lust, maar als ze niet opgeraken streeft die bulkaankoop zijn doel ook wat voorbij. In plaats van ze weg te gooien, kan je er beter instant yoghurtijsjes van maken. Steek een staafje door het deksel en vries de potjes yoghurt zo in. Instant-ijs!

Ijsjes inspiratie

Last but not least geef ik nog wat lekkere ijsjes combinaties mee ter inspiratie:

- Mango met yoghurt, honing en een snuifje kardemon
- Overrijpe banaan met een beetje pindakaas
- Aardbeien of bessen met wat yoghurt en honing
- Kiwi met een beetje water, honing en limoensap
- Ananas met munt, honing en een beetje gember

WEDSTRIJD

WIN 5 X 40€ AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEEK

Word "Fan" van onze Facebook pagina "De Sofiadis Apotheken" en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag voor zaterdag 9 september 2017.

Vraag 1. Wat mag ik niet doen als ik ben gestoken door muggen?

Vraag 2. Melanine is ……

Vraag 3. De nieuwe generatie kleefpleisters bestaat uit:

Vraag 4. Wat doet men best na een kwallenbeet?

Schiftingsvraag: Hoeveel personen zullen op 9 september 2017 de 4 vragen correct hebben beantwoord?

Antwoorden via de website WWW.SOFIADIS.BE

voor zaterdag 9 september 2017

DE WINNAARS MOETEN FAN ZIJN VAN DE SOFIADIS PAGINA OF FACEBOOK.

De winnaars worden persoonlijk op de hoogte gebracht. Bij een ex-aequo wordt er gekeken naar de datum waarop wij de antwoorden ontvangen hebben. Bij gebrek aan een juist formulier wordt de beste score in aanmerking genomen. Het reglement is beschikbaar op aanvraag.

WINNAARS

Winnaars van de vorige Sofiadis wedstrijd
K. Waelkens, R. Bourdeaux, Jonas Bryon, C. Carite, J. Gérart

VAGINALE INFECTIE ?
URINEWEGINFECTIE ?



Infectim®

DE natuurlijke
en doeltreffende
oplossing !

NIEUW





Probiotica

10 capsules

VAGINAAL GEBRUIK

Vraag raad aan uw apotheker

Phacobel® sa nv
Innovation for your health

Medisch hulpmiddel CE

www.phacobel.be