



## Draag een mondkapje in de apotheek

Om verdere verspreiding van het coronavirus te voorkomen, adviseert het kabinet een mondkapje te dragen in binnenruimtes die voor iedereen toegankelijk zijn. Ook een apotheek valt onder deze binnenruimtes. Daarom verzoeken we u dringend een mondkapje te dragen als u in de apotheek bent. Daarnaast geldt dat u in de apotheek 1,5 meter afstand houdt van andere aanwezigen en voor binnenkomst uw handen desinfecteert bij de ingang.

Mondkapjes helpen alleen als ze op de juiste wijze worden gedragen. Ons advies:

### *Bij het opzetten van een mondkapje*

- Was uw handen met water en zeep;
- Gebruik alleen de elastiekjes/touwtjes;
- Raak de binnenkant niet aan;
- Zorg voor een goede aansluiting;
- Zorg dat uw neus/mond/kin bedekt zijn.

### *Bij het afzetten van een mondkapje*

- Gebruik alleen de elastiekjes/touwtjes;
- Raak de binnenkant niet aan;
- Raak uw gezicht niet aan;
- Gooi het mondkapje bij het restafval;
- Was uw handen met water en zeep.

## Medicijnen over? Lever ze in bij de apotheek

Meer dan 80% van de Nederlanders houdt weleens medicijnen over na gebruik. Een deel van hen weet niet wat ze daarmee moeten doen. Dat blijkt uit een onderzoek van de Coalitie Duurzame Farmacie in opdracht van het ministerie van VWS. In deze coalitie zijn onder meer het KNMP (de beroeps- en brancheorganisatie voor apothekers) en het IVM (Instituut Verantwoord Medicijngebruik) vertegenwoordigd.

Ongeveer de helft van de mensen die weleens medicijnen overhoudt, levert ze in bij de apotheek. Van het deel van de mensen die de medicijnen thuis weggooit, spoelt een kwart ze door toilet of gootsteen. Dit is echter zeer schadelijk voor het milieu. Zuiveringsinstallaties slagen er onvoldoende in om rioolwater, voordat het wordt geloosd op het oppervlaktewater, te ontdoen van medicijnen. Eenmaal in het oppervlaktewater hebben de medicijnresten een negatief effect op in het water levende organismen en bemoeilijken ze de bereiding van schoon drinkwater. Restanten antibiotica zorgen bovendien voor verspreiding van resistente bacteriën. Lever overtollige medicijnen daarom altijd in bij de apotheek of de milieustraat.

## Extra vitamines?

De R zit in de maand. Vroeger het moment waarop kinderen dagelijks een lepel levertraan kregen. Tot grote afkeer van velen vanwege de onaangename smaak. De ouderen onder u zullen zich dat vast nog herinneren. Levertraan dat rijk is aan jodium, fosfor en vitamine A en D, moest zorgen voor extra weerstand in de natte en gure herfst- en wintermaanden. Tegenwoordig is levertraan niet meer nodig en krijgen we genoeg vitamines en mineralen binnen als we gezond en gevarieerd eten. En wie dat niet doet kan zijn toevlucht zoeken in vitamines uit een potje. Denken we.

Vitamines uit een potje lijken op het eerste gezicht een ideale oplossing om vitaminetekorten snel aan te vullen of te voorkomen. Er kleven echter nadelen aan. Elk mens is uniek en de voedingsbehoefte per individu verschilt. Alleen al de leeftijd en leefstijl zorgen voor grote verschillen. Daarbij kan een teveel aan (bepaalde) vitamines schadelijke effecten hebben op de gezondheid. Een paar tabletten meer of minder maken snel een groot verschil. Als vitamines uit voedsel worden gehaald, is overdosering nagenoeg verwaarloosbaar. Kortom: Een gewone multi-vitaminetablet kan een goede aanvulling zijn en doet geen kwaad. Te veel is echter slecht voor de gezondheid.

## Chatten met Apotheek Heerde

Wist u dat wij voor niet-spoedeisende vragen ook bereikbaar zijn via WhatsApp, op telefoonnummer 06 83 34 68 37? U kunt ons elke werkdag tussen 9.00 en 17.00 uur een bericht sturen. Normaal gesproken reageren we binnen 30 minuten. Berichten die we 's avonds of in het weekend ontvangen, beantwoorden we de eerstvolgende werkdag 's ochtends. Gebruik WhatsApp niet voor het doorgeven van bestellingen maar doe dit bij voorkeur met onze gratis Herhaalservice of de Service Apotheek App.

Vertrouwelijke informatie mailt u naar [info@apotheekheerde.nl](mailto:info@apotheekheerde.nl). Dit e-mailadres kunt u ook gebruiken voor het stellen van niet-spoedeisende vragen. Heeft uw vraag spoed? Bel ons op telefoonnummer (0578) 69 27 90. Buiten onze openingstijden kunt u voor spoedeisende vragen bellen naar de Spoed Apotheek, telefoonnummer (038) 424 54 74.



**Malrove (*Marrubium vulgare*)** is een wilde plantensoort die op de Nederlandse Rode Lijst van planten staat, een lijst van plantensoorten die met uitsterven bedreigd worden en/of beschermd zijn. Malrove bloeit in de zomer en de herfst en heeft in die periode witte, bolvormige bloempjes die om de stengel in een krans lijken te staan.

Al in de oudheid stond malrove bekend om haar geneeskrachtige eigenschappen. De oude Egyptenaren gebruikten de plant als medicijn tegen ademhalingsstoornissen. In de eeuwen daarna is malrove gebruikt om onder meer keelpijn, hoesten, bronchitis, kinkhoest, slijmvliesontstekingen, diarree en hondsdoelheid mee te behandelen. En hartproblemen en gal- en leverkwalen. Wetenschappelijk is bewezen dat malrove slijmoplossende, vaatverwijdende en antimicrobiële eigenschappen heeft.