



ZORG leef.nl

Tips & Weetjes

De **roos** of **Rosa** zoals de botanische naam luidt, wordt wel de koningin van de bloemen genoemd. De bloem staat symbool voor de liefde en is bekend om zijn schoonheid en geur. De Damascener roos en de Meiroos worden bijvoorbeeld veel in parfums gebruikt. Volgens zeggen verbetert de geur van een roos de stemming en werkt ze kalmerend bij onrust. De rozenbottel, de vrucht van de roos, is rijk aan vitamine C. Relatief gezien bevat een rozenbottel zelfs tien keer meer vitamine C dan een sinaasappel. Verder bevat de rozenbottel onder meer vitamine A, B en K en kalium. Siroop gemaakt van rozenbottel verbetert de weerstand en zou helpen bij maag- en menstruatiekrampen, diarree en misselijkheid.

Van recept naar medicijn

Voordat uw recept wordt omgewisseld voor een medicijn voeren wij een aantal handelingen uit. Zo weten we zeker dat de medicijnen die u voorgeschreven krijgt, veilig zijn en bij u passen. Van recept naar medicijn:

1. U bezoekt uw apotheek met het recept. Of wat vaker voorkomt, het recept is door uw arts elektronisch naar de apotheek verstuurd.
2. Als de informatie op het recept duidelijk is, voert de apothekersassistent de gegevens in uw medicatiedossier in.
3. Zo nodig wordt er overlegd met de apotheker.
4. Bij twijfel of het nieuwe medicijn of de dosering bij u past (bijvoorbeeld bij allergieën), overleggen we met de voorschrijver en passen we eventueel uw recept aan.
5. We printen de etiketten en bijbehorende informatie.
6. De apothekersassistent pakt het medicijn. Is het niet op voorraad? Dan wordt het besteld.
7. Elk medicijndoosje krijgt een etiket.
8. We scannen uw medicijnen voor extra controle.
9. Een tweede apothekersassistent controleert het recept.
10. U ontvangt uitleg over de werking, eventuele bijwerkingen en het gebruik van het medicijn.
11. Is alles duidelijk? Dan kunt u uw medicijnen meenemen of laten bezorgen als u slecht ter been bent en niet naar de apotheek kunt komen.
12. Aan het eind van de dag controleert de apotheker alle afgeleverde recepten.
13. Uw recept makkelijk herhalen? Download de Service Apotheek-app of maak gebruik van onze Herhaalservice.
14. Medicijn in huis? De volgende stap is juist gebruik. Lees de uitleg die u van ons gekregen hebt nog eens goed door. Lees ook de bijsluiter en laat u informeren via de Kijksluiter. En heeft u dan nog vragen? Mail of bel ons gerust.

Zorg zonder recept

Weet u dat u bij Apotheek Heerde ook terecht kunt voor zelfzorgmedicijnen? Naast dat u goed advies krijgt over gebruik en dosering, controleren onze medewerkers of de zelfzorgmiddelen samengaan met eventuele andere medicijnen die u gebruikt. Zelfzorgmedicijnen zijn namelijk wel vrij verkrijgbaar maar dat betekent niet dat ze goed samengaan met andere geneesmiddelen. Combineer daarom niet zomaar zelfzorgmedicijnen met medicijnen die door uw arts zijn voorgeschreven. Laat u eerst goed informeren!

Blijf op adem met SARA

Heeft u last van astma of COPD? Dan weet u hoe belangrijk het is om uw medicijnen goed te gebruiken. SARA, de online hulp bij astma en COPD van Service Apotheek helpt u daarbij en geeft u graag advies. U kunt bij SARA terecht voor Inhalatie-instructievideo's, informatie over het gebruik en bijwerkingen van medicijnen, video's over astma of COPD en de pollenverwachting voor de komende dagen.

Maakt u gebruik van SARA dan krijgt u ongeveer vier keer per jaar een korte vragenlijst om te checken hoe het met uw medicijngebruik gaat. Als u problemen ervaart, schakelt SARA uw apotheker in. Deze neemt dan contact met u op.

Meer weten?

Haal de flyer in de apotheek of vraag aan de balie naar SARA. Ruim 15.000 mensen maken al gebruik van SARA.



Ruud Timmerman

Apotheek Heerde
T. (0578) 69 27 90
E. info@apotheekheerde.nl
I. www.apotheekheerde.nl

Let op teken

Als u de vrije natuur in gaat dan is de kans groot dat u in contact komt met teken. Omdat een tekenbeet de ziekte van Lyme tot gevolg kan hebben, is het belangrijk dat u na thuiskomst altijd uw hele lichaam goed controleert. Doe dat ook bij kinderen en huisdieren.

Ruim 1.000.000 tekenbeten

Teken zijn minuscule beestjes die in grote aantallen voorkomen in bossen, tuinen, heidegebieden, beschutte weilanden, parken en duinen. Ze zitten vooral in hoog gras, op bosbessenstruiken, varens en tussen dode bladeren. Teken zijn er het hele jaar door maar ze worden vooral bij temperaturen boven de 5 à 10 graden actief. Jaarlijks lopen ruim een miljoen Nederlanders een tekenbeet op. Een kwart daarvan is bij kinderen.

Gebeten, en dan?

Bent u gebeten door een teek, haal de teek dan zo snel mogelijk weg met een tekenverwijderaar. Noteer wanneer u gebeten bent en ga direct naar de huisarts als u een rode ring of vlekvormige huiduitslag rond de beet ziet ontstaan. Ga ook naar de huisarts als de teek meer dan 24 uur in uw huid heeft gezeten en als u binnen drie maanden griepachtige klachten krijgt, of zenuwpijn of gewrichtsklachten. De kans op de ziekte van Lyme na een tekenbeet wordt overigens geschat op 1 tot 3%. Als de teek binnen 24 uur op de juiste manier is verwijderd, is de kans nog kleiner.

Kijk voor meer weetjes over teken op www.tekenradar.nl.

Apotheek.nl

Dé website van alle apotheken in Nederland. Dat is Apotheek.nl. Hier leest u alles over uw medicijnen en wat uw apotheker voor u kan betekenen. U kunt er makkelijk en snel zoeken op medicijn, klacht, ziekte, zorg en gebruik en er zijn handige instructievideo's in verschillende talen. Maandelijks trekt de site gemiddeld 1,2 miljoen bezoekers. In 2018 is Apotheek.nl gekozen tot de beste medicijnwebsite van Nederland.

Voor toestellen met een Android of een iOS besturingssysteem is Apotheek.nl ook beschikbaar als app. Voordeel van de app is dat u nog sneller toegang heeft tot alle informatie.

ZORG Tips & Weetjes is een publicatie van Apotheek Heerde. De rubriek verschijnt maandelijks in de Schaapskooi en heeft als doel u te informeren over zaken rondom het gebruik en de verstrekking van medicijnen en hulpmiddelen.

Reageren? Stuur een e-mail naar info@apotheekheerde.nl. U kunt ook vragen stellen en aangeven in welke onderwerpen u geïnteresseerd bent.

Apotheek Heerde
Als het om uw medicijnen gaat