



© Can Stock Photo / scis65

ZORG leef.nl

Tips & Weetjes

De **Helleborus niger** is een groenblijvende plant met witte of roze bloemen die bloeit van december tot maart. In ons land kennen we de plant als de **kerstroos**. Andere namen zijn Heilig kerstkruid en Winterlelie, en minder liefelijk: Heksenkruid en Duivelinne. De kerstroos is namelijk een van de meest giftige planten ter wereld. Volgens overleveringen werd de plant door heksen gebruikt om er heksenalf van te maken. Feit is dat de wortelstok door de eeuwen heen gebruikt is om uiteenlopende kwalen mee te bestrijden. Van huidzweren en obstipatie tot koorts, geelzucht, hartklachten, epilepsie en zenuwaandoeningen. Ook nu nog bevatten sommige homeopathische middelen kerstroos.

Fijne feestdagen gewenst!

Namens alle medewerkers van Apotheek Heerde wens ik u fijne feestdagen, een gezellige jaarwisseling en een goed en gezond 2020. Ook in het nieuwe jaar kunt u op ons rekenen als het gaat om medicijnen. Of u nu vragen heeft en onafhankelijk advies wilt, betrouwbare medicijnen of hulpmiddelen nodig heeft, of begeleiding wilt bij uw medicijngebruik. Wij helpen u graag!

Aangepaste openingstijden

De dinsdag voor Kerst sluiten wij om 16.00 uur, evenals op Oudejaarsdag. Op 1e en 2e Kerstdag en op Nieuwjaarsdag is de apotheek gesloten. Heeft u buiten openingstijd dringend de diensten van een apotheek nodig? Ga dan naar de Spoed apotheek in Zwolle. Deze is gevestigd in Isala, in de centrale hal van het ziekenhuis aan de Dr. Van Heesweg 2.

Meld bijwerkingen

Gebruikt u medicijnen en vaccins en heeft u last van bijwerkingen? Meld deze bij het bijwerkingencentrum Lareb. Door het melden van bijwerkingen helpt u mee aan het veiliger maken en het verbeteren van de kwaliteit van medicijnen en vaccins. Door uw bijwerking te registreren ontstaat er een completer beeld van wat zij precies doen in de dagelijkse praktijk.

www.lareb.nl

Het melden van een bijwerking doet u eenvoudig en snel op www.lareb.nl. Alle informatie wordt strikt vertrouwelijk behandeld en geanonimiseerd verwerkt. Op de website is ook informatie te vinden over mogelijke bijwerkingen van medicijnen en vaccins. Door de naam van het medicijn, het vaccin of de werkzame stof in het zoekvenster in te vullen, vindt u alle informatie die op dit moment bij Lareb bekend zijn.

Onafhankelijk

Lareb is een onafhankelijke stichting en wordt voor haar taken gefinancierd door het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Nieuwe website

Gezondheidscentrum Heerde

De nieuwe website van Gezondheidscentrum Heerde is vorige week live gegaan. Nieuwsgierig? Kijk op www.gezondheidscentrumheerde.nl voor het resultaat.

Medicijnprijzen/vergoedingen

Heeft u medicijnen nodig? Dan vergoedt uw zorgverzekeraar de medicijnen die in het basispakket van uw zorgverzekering zitten. Hiervan betaalt u de eerste € 385 zelf omdat dit onder het verplicht eigen risico valt. Uw zorgverzekeraar stuurt u hiervoor een rekening. Op www.medicijnkosten.nl kunt u zien welke medicijnen in het basispakket zitten.

Eigen bijdrage

Soms moet u een eigen bijdrage betalen voor een medicijn. Dit is omdat vergelijkbare medicijnen in prijs kunnen verschillen. De overheid stelt dan een maximale vergoeding uit de basisverzekering vast. Is de prijs van een medicijn hoger dan deze vergoeding, dan moet u bijbetalen. Dat heet de eigen bijdrage. Deze bedraagt in 2020 maximaal € 250 en staat los van het eigen risico.

Aanvullend verzekeren

Bij sommige verzekeraars kunt u voor de eigen bijdrage een aanvullende verzekering afsluiten. Kijk hiernaar als u een nieuwe zorgverzekering afsluit.



Ruud Timmerman

Apotheek Heerde

T. (0578) 69 27 90

E. info@apotheekheerde.nl

I. www.apotheekheerde.nl

Last van een verstopte neus?

Een verkoudheid gaat vaak gepaard met een verstopte neus. Veel mensen gebruiken dan een neusspray. Dit is niet altijd zonder risico's. In veel neussprays zit namelijk de stof xylometazoline of oxymetazoline. Deze zorgt ervoor dat de bloedvaten in het neusslijmvlies samentrekken waardoor de zwelling en dus de verstopping afneemt.

Er is echter ook een keerzijde. Het lichaam kan gewend raken aan de stof en er zelfs verslaafd aan raken, er lichamelijk van afhankelijk worden (niet te verwarren met een geestelijke verslaving). Een ander risico is dat het slijmvlies in de neus na langdurig gebruik van xylometazoline of oxymetazoline kan beschadigen. Ons advies is daarom om dergelijke neussprays niet langer dan vijf tot zeven dagen te gebruiken.

Alternatieven

Het beste is om het lichaam zelf de verkoudheid te laten oplossen. Wilt u toch wat gebruiken? Neem dan een neusspray op basis van een zoutoplossing. Die verdunt het slijm waardoor het makkelijker loslaat. Een andere oplossing is de neus te spoelen met een oplossing van keukenzout en warm water. Deze oplossing maakt u eenvoudig zelf. Een neusdouche is te koop in de apotheek.

Houdbaarheidsdatum

Regelmatig krijgen we vragen over de houdbaarheidsdatum van medicijnen. 'Wat als ik medicijnen heb die over datum zijn. Kan ik die nog innemen?'

Ontledingsreactie

Medicijnen verliezen na verloop van tijd hun werking. Ook kan de chemische verbinding van een medicijn afbreken. Een ontledingsreactie heet dat. Er kunnen dan giftige stoffen ontstaan die bij inname van het medicijn schadelijk zijn voor de lever en die nierschade en of maag- en darmklachten kunnen veroorzaken.

Ga voor zekerheid

Natuurlijk is het niet zo dat medicijnen direct na de houdbaarheidsdatum niet meer goed zijn. Er is een zekere marge. Maar die verschilt per geval. Met de houdbaarheidsdatum laat de fabrikant weten tot welke datum het medicijn gegarandeerd werkt en veilig gebruikt kan worden. Na de houdbaarheidsdatum is die zekerheid er niet meer. Neem daarom het zekere voor het onzekere en houd u aan de houdbaarheidsdatum. Het gaat immers om uw gezondheid.

Oude medicijnen?

Medicijnen die over datum zijn en gebruikte en ongebruikte injectienaalden kunt u inleveren bij de apotheek. Wij zorgen dat ze op milieuvriendelijke wijze worden vernietigd.

Apotheek Heerde
Als het om uw medicijnen gaat