



Tips voor de decemberdrukke

Volgende week is het alweer december. Voor apothekersassistenten altijd een drukke maand: Veel cliënten die het eigen risico voor dit jaar verbruikt hebben, willen nog snel hun medicijnvoorraad aanvullen. Ons advies is om daar niet tot de laatste weken mee te wachten maar uw bestelling tijdig aan ons door te geven. Afhalen van medicijnen doet u veilig en snel uit onze medicijnkluis. Hier kunt u 24 uur per dag en 7 dagen in de week terecht, op een zelf gekozen moment.

Gebruikt u veel medicijnen?

Als u veel verschillende medicijnen gebruikt, nodigen wij u graag uit voor een geheel vrijblijvend medicatiegesprek. Tijdens dit telefonisch gesprek nemen we uw medicatie door en krijgt u advies en tips over het gebruik. Ook bekijken we of het nodig is dat u alle medicijnen blijft slikken. Naarmate we ouder worden, gaat ons lichaam namelijk anders reageren op medicijnen. Eventuele wijzigingen in uw medicijngebruik gaan altijd in overleg met u en uw huisarts.

Voor het maken van een afspraak kunt u contact met ons opnemen en vragen om een medicatiebeoordeling. Het medicatiegesprek wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Bij sommige zorgverzekeraars heeft het geen invloed op het eigen risico. Om vervelende verrassingen te voorkomen, adviseren wij u om hierover vooraf contact op te nemen met uw zorgverzekeraar.

Helpt vitamine D tegen corona?

Vitamine D is belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. En het draagt bij aan een goede werking van ons immuunsysteem. Dat laatste zorgt voor meer weerstand en zou volgens recent onderzoek de kans op het krijgen van corona verminderen. Een andere voorlopige conclusie is dat de gevolgen van COVID-19 minder ernstig zijn als iemands vitamine D-niveau op peil is. Of dit daadwerkelijk zo is, moet blijken uit verder wetenschappelijk onderzoek.

Ons advies: Het kan geen kwaad om dagelijks extra vitamine D te slikken. Vooral in de periode van oktober tot april is de kans op een tekort aan vitamine D groter doordat er minder zonlicht is en mensen minder buiten zijn. Daarbij lopen bepaalde groepen mensen standaard meer risico op een tekort aan vitamine D, zoals 70-plussers en zwangere vrouwen. Voor hen is het verstandig om extra vitamine D te slikken. Let wel op dat u niet te veel neemt. Dat kan schadelijk zijn. Twintig microgram per dag is genoeg.

Blijft u zitten of stapt u over?

Weet u al wat u met uw huidige zorgverzekering doet? Houdt u 'm of stapt u over? Opzeggen kan tot en met 31 december, een nieuwe afsluiten tot en met 31 januari. Maak voordat u een verzekering kiest eerst een inschatting van de zorg die u in 2021 denkt nodig te hebben. En dat is lastig! Een nieuwe bril en reïsvaccinaties zijn nog wel te plannen. Een operatie vaak niet. Daarnaast is het goed om te weten welke zorg vergoed wordt vanuit de basisverzekering en welke niet. Voor die laatste kunt u dan een aanvullende zorgverzekering afsluiten.

Zilveren Kruis

Lastig is ook dat zorgverzekeringen zich moeilijk laten vergelijken. Wat de een vergoedt, doet de ander net iets meer, minder of niet. Of anders. Neem Zilveren Kruis. Vanaf 1 januari moeten verzekeren van deze zorgverzekeraar diabetesmateriaal, incontinentiemateriaal, stomamateriaal, verbandmiddelen en drinkvoeding bestellen bij landelijk geselecteerde leveranciers. Als u dit toch bij uw apotheek bestelt, krijgt u van het Zilveren Kruis een groot deel niet vergoed.

Ons advies: Maak gebruik van een zorgverzekering vergelijker. Daarvan zijn er verschillende. Bijvoorbeeld van de Consumentenbond, Independer of Pricewise.

Farmabuddy

Apotheek Heerde neemt sinds begin van dit jaar deel aan het zogeheten Farmabuddy project. Hierbij krijgen patiënten in de palliatieve en terminale fase en hun mantelzorgers een vaste contactpersoon bij de apotheek. Bij deze kunnen ze terecht met al hun vragen over palliatieve farmaceutische zorg. Dankzij deze vaste contactpersoon, een apothekersassistent met extra kennis over palliatieve zorg, hoeft een patiënt of mantelzorger zijn verhaal niet onnodig te herhalen. En door het persoonlijke contact is de apothekersassistent beter op de hoogte van de specifieke zorgbehoeften van de patiënt. Bij problemen met medicijnen en hulpmiddelen kan ze hierdoor sneller handelen en bijvoorbeeld een arts inschakelen of zorgen voor extra medicijnen.

Door het directe en persoonlijke contact tussen patiënt, mantelzorger en de vaste apothekersassistent verwachten we dat onze zorg aan palliatieve en terminale patiënten verder verbetert en dat wij hen sneller van dienst kunnen zijn. Neem contact met ons op als u meer wilt weten over het Farmabuddy project.



*Nog even en dan zetten weer veel mensen een kerstboom in de huiskamer: een rijkelijk versierde naaldboom met kaarsjes, kerstballen, slingers en allerhande figuurtjes. Voor de één staat de kerstboom symbool voor de geboorte van Jezus. Voor een andere is het een gezellige sfeermaker in huis. Een populaire naaldboom die als kerstboom wordt gebruikt is de **spar (Picea)**. Met name de fijnspar, de blauwe spar en de zilverspar zijn gewild. Aan sparren en dennen worden tal van medicinale krachten toegeschreven. De geur zou zuiverend werken op de gedachten, ze tot rust brengen en de nachtrust bevorderen. Naalden en knoppen werden gebruikt in middeltjes en zalfjes tegen onder meer verkoudheid, keelpijn, slijmvorming, hoest en zenuw- en spierontstekingen. En thee gemaakt van dennennaalden is naast lekker, rijk aan vitamine C en goed voor haar, huid en zicht.*