



IN DIT NUMMER

Medicijnen mee op reis

Help, een teek!

Veilig in de zon

Hitte, help elkaar

MEDICIJNEN MEE OP REIS

Gebruik je medicijnen en ga je op reis? Lees dan onderstaande informatie en tips.

Neem voldoende medicijnen mee en vraag je apotheek om een medicijnpaspoort. Hierin staan alle gegevens over je medicatie en over andere zaken zoals allergieën. Handig als je naar de dokter of apotheek moet op je reisbestemming.

Het medicijnpaspoort is geen geldig reisdocument voor de douane.



Heb je een medicijnverklaring nodig?

Voor sommige medicijnen heb je zelfs een verklaring nodig. Bijvoorbeeld voor zware pijnstillers maar ook slaap- en kalmeringsmiddelen. Weet je niet of je een verklaring nodig hebt? Vraag het bij je apotheek of kijk op www.hetcak.nl

Vraag je medicijnverklaring op tijd aan, het kan enkele weken duren voordat deze binnen is!

Laat je informeren

Ga je naar een land waar het warm is? Dan moet de medicijn dosering misschien aangepast worden. Wordt voor je reis een vaccinatie aangeraden? Niet alle vaccinaties gaan samen met bepaalde medicijnen. Wist je dat sommige medicijnen je huid gevoelig voor zonlicht maken? En hoe zit het met innametijden bij tijdsverschil? Met dit soort vragen kun je terecht bij de Service Apotheek in Malden of Molenhoek.

1 HELP, EEN TEEK!

1 Teken komen niet alleen in het bos voor, maar
2 eigenlijk in elke groene omgeving. Dat kan dus ook
2 een park of een tuin zijn. Ze klimmen tot maximaal 1,5 meter en gaan daar zitten wachten tot er een dier of mens langskomt om te bijten.



Ben jij of je kinderen regelmatig "in het groen"? Doe dan daarna altijd een tekencheck. Controleer altijd je hele lijf. Verwijder een teek zo snel mogelijk met een puntige pincet of tekentang. Noteer wanneer en waar je op het lichaam gebeten bent. Let nog 3 maanden lang op klachten, zoals verkleuring van de huid die groter wordt, koorts, spierpijn, gewrichtspijn, huidklachten en zenuwklachten. Neem contact op met de huisarts als je klachten krijgt.

App tekenbeet

Er is een handige app van RIVM en deze heet 'Tekenbeet'. Deze app is gratis te downloaden in de appstores. De app laat zien hoe je op teken kunt controleren en hoe je een teek verwijdert. Ook kun je een tekendagboek aanleggen en een tekenbeet registreren. Daarnaast is een alarm in te stellen zodat je altijd op de hoogte bent van de actuele tekenactiviteit.



Meer informatie kun je ook vinden op www.thuisarts.nl/teek.

VEILIG IN DE ZON

Er zijn twee soorten UV-straling van de zon: UVA en UVB. UVA veroorzaakt versnelde huidveroudering (rimpels), zonneallergie en op den duur mogelijk huidkanker. UVB verbrandt de huid en is de belangrijkste veroorzaker van zonnebrand en huidkanker.



Bescherming kinderhuid extra belangrijk

Een kinderhuid is nog gevoeliger voor zon dan als je volwassen bent. Deze moet daarom extra beschermd worden tegen de zon. Doordat kinderen nog groeien, delen hun cellen snel. Een kinderhuid heeft niet genoeg tijd om te herstellen na verbranding. Bij verbranding ontstaan in de huidcellen littekens. Deze draag je je hele leven mee. Hoe meer 'littekens', hoe groter het risico op huidkanker op latere leeftijd.

Beschermd je kind tegen de zon!

Zonnebrandcrème

Het beste is een zonnebrandcrème te kiezen die bescherming biedt tegen UVB én UVA-straling. De hoogte van de beschermingsfactor (SPF) heeft echter geen betrekking op UVA straling, maar alleen op UVB. Als een zonnebrandcrème ook tegen UVA beschermt staat dat apart vermeld op de verpakking.

Hoeveel zonnebrand heb ik nodig?

Breng het middel 30 minuten voordat je de zon in gaat aan op de huid. Smeer je dan 1 x per 2 uur in. Heb je gezwommen, gesport of veel gezweet? Smeer dan vaker. Wist je dat de meeste mensen niet goed zijn beschermd, omdat ze te weinig zonnebrandcrème opsmeren? Gebruik daarom 6-7 theelepels zonnebrandcrème per smeerbeurt. Vergeet niet je oren, lippen en de bovenkant van je voeten. Ook in de schaduw of met bewolking kun je verbranden door de zon.

Let op de houdbaarheid

Na opening kun je zonnebrandcrème nog 12 maanden gebruiken.

HITTE, HELP ELKAAR

Veel mensen genieten van het warme zomerweer, maar hitte kan ook gezondheidsklachten veroorzaken, zoals vermoeidheid, hoofdpijn, duizeligheid en spierpijn. Sommige mensen zijn extra kwetsbaar voor hitte, zoals ouderen, mensen met een chronische aandoening of jonge kinderen. Bij deze groepen kan hitte sneller leiden tot ernstige gezondheidsproblemen.

Genoeg drinken is belangrijk

Doordat je veel zweet, verlies je veel vocht. Vaak merken we hier weinig van. Daarom moet je ook drinken als je geen dorst hebt. Bij ouderen is dat zo belangrijk, omdat zij minder snel een dorstprikkel ervaren. Drink vooral water en thee. Drink liever geen alcohol.

Zoek de koelte op

Is het erg warm in huis? Zoek dan de koelte op in je tuin of een andere plek zoals het dorps huis of een andere openbare ruimte waar het koel is.

Let op elkaar tijdens de hitte

In de zomer is er een kans dat familieleden of verzorgers op vakantie zijn. Let dan extra op kwetsbare mensen! Je kunt bijvoorbeeld aanbieden om 's avonds te helpen met luchten. Dan hoeft iemand niet zelf de trap op. Vraag bijvoorbeeld of de ander echt genoeg drinkt. Of bied aan om boodschappen voor iemand te halen.



Gezondheidscentra Samen Gezond

Samenwerkingsverband van zorgverleners in de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar

De Kroonsteen 8

Schoolstraat 8
6581 BG Malden

Huisartsenpraktijk Overasselt

Beatrixstraat 6
6611 BT Overasselt

De Kroonsteen 1

Kloosterhof 1
6581 BT Malden

Huisartsenpraktijk MC Mook

Kon. Julianastraat 3a
6585 XP Mook

De Vuursteen

Prinsenweg 6
6584 AZ Molenhoek



CONTACT

Voor vragen over deze nieuwsbrief kunt u contact met ons opnemen via T. 024 358 20 27