

Boots

WINTER 2023/2024 // NR 4

MAGAZINE

DE
MOOISTE
TIJD
VAN HET
JAAR

ZORG GOED VOOR JE HUID

STOPPEN MET ROKEN

SOMS HEB JE IETS
EXTRA'S NODIG

MEDICATIE
REVIEWS





RETINOL CORREXION®

Line Smoothing Eye Cream

KLINISCH GETEST



PAKT OOGVEROUDERING AAN BIJ:

- **WALLEN**
- **DONKERE KRINGEN**
- **RIMPELS**

PURE RoC® RETINOL



Voor



Na 48 weken

Op basis van 1664 reviews*

INHOUD

Inhoud	3
Welkom	5
Dream Gifts become a reality	6
Altijd op tijd je medicijnen in huis	9
Welke vitamine past bij jou	10
Herschrijf de geschiedenis van je huid	12
Stoppen met roken: Zo lukt het wel	14
It's about Glam time	16
Medicatiebeoordeling	18
No7 Supervoordeel	20
Nieuw jaar nieuwe huidverzorgingsroutine	21
Zorg goed voor je huid	22

*De
mooiste
Tijd van
het jaar*

Zorg goed
voor je huid

P22

COLOFON

Boots magazine is een uitgave van Boots Apotheek Nederland, Postbus 210, 5201 AE Den Bosch.

Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd en openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor persoonlijke of materiële schade veroorzaakt door onjuistheden in deze uitgave. © 2023

Prijswijzigingen en druk- en zetfouten voorbehouden. De afgebeelde prijzen zijn adviesverkooprijzen. Prijzen en assortimenten kunnen verschillen per apotheek.

Stoppen met
roken: Zo
lukt het wel

P14

SOMS HEB JE IETS
EXTRA'S NODIG

P11



SPEAK TO THE EXPERTS



With you. For life.

FEEL
BETTER



EXPERTS IN
HEALTHCARE



WELKOM

Voor je ligt een nieuwe uitgave van het Boots Magazine. We maken dit magazine omdat we je graag willen laten zien wat Boots Apotheek zo uniek maakt. Boots is namelijk niet zomaar een apotheek.

Met meer dan 170 jaar ervaring is Boots één van de meest bekende en vertrouwde merken in Engeland. In 1849 opende John Boot zijn eerste apotheek in Nottingham. Zijn effectieve geneesmiddelen, fantastische merken en uitstekende service zorgden al snel voor een toenemende populariteit, die later door zijn zoon Jesse verder werd uitgebouwd. Boots heeft dus een lange apotheektraditie en heeft daarbij altijd gezocht naar praktische oplossingen, om zo het verschil te maken. Wist je bijvoorbeeld dat ibuprofen oorspronkelijk ontdekt is door Boots?

Maar Boots is zoveel meer. Boots zet al meer dan 170 jaar het welzijn van haar klanten voorop en dat gaat veel verder dan medicijnen. We willen er ook voor je zijn als het even wat minder gaat. We willen je de zorg bieden,

die het beste bij jouw situatie past en die ervoor zorgt dat jij het leven kunt leiden dat je graag wilt. En natuurlijk willen we ook samen het leven vieren. Want in welke fase van het leven je ook zit en hoe je je op dat moment ook voelt. Boots doet er alles aan om ervoor te zorgen dat jij het beste uit jouw leven kunt halen. Ook in Nederland!

Bij Boots Apotheek vinden we persoonlijke en toegankelijke zorg belangrijk. Of je nu bij een Boots Apotheek wilt binnenlopen of zonder gedoe je medicijnen thuisbezorgd wilt krijgen, iedereen vindt bij Boots Apotheek de service waar hij of zij behoefte aan heeft. Bespreek de mogelijkheden met je apotheker of neem een kijkje op bootsapotheek.nl.

Daar kun je ook terecht voor een uitgebreid assortiment vrij verkrijgbare geneesmiddelen en vitaminen, mineralen en supplementen. Maar ook voor huidverzorgingsproducten van bekende merken als Avène, Vichy en La Roche Posay en exclusieve eigen merken als No7 en Soap & Glory. Deze unieke combinatie van health en beauty maakt Boots tot een apotheek die anders is dan alle andere apotheken in Nederland, in elke fase van je leven.

WITH YOU FOR LIFE

DREAM GIFTS

become a reality

N°7

DE MOOISTE TIJD VAN HET JAAR KOMT ER WEER AAN

Een tijd vol magische momenten, waarin je er beter uitziet dan je ooit voor mogelijk had gehouden. Verwen jouw geliefden met een fantastisch No7 cadeau. Ze zijn exclusief verkrijgbaar bij Boots Apotheek en op bootsapotheek.nl



SCHATTIG

Verwen al jouw vriendinnen met dit schattige tasje. Succes verzekerd! En dankzij dit supertrio verschijnt iedereen stralend aan het ontbijt.

Bevat:

Radiance+ Vitamin C Daily Brightening Moisturiser 25ml
Radiance+ Daily Energising Exfoliating cleanser 50ml
Radiance+ Illuminating Hydrogel Eyemask

€ 17,49

Bevat:

- Pure Retinol Eye Cream 5ml
- Pure Retinol Night Concentrate Serum 0,3%retinol 10ml
- Pure Retinol Night Repair Cream 25 ml
- Linen mist 75ml
- Slaapmasker



MOOI TERWIJL JE SLAAPT

€ 40,99

Een complete avondverzorgingsroutine, aangevuld met een luxe fluwelen slaapmasker en een heerlijke mist voor je kussen en beddengoed. Dit is het ideale cadeau voor elke schone slaapster!

LEUK VOOR IN DE BOOM

Dit handige duo is ideaal voor een logeerpartij of een lang weekend weg. Kan gewoon in je handbagage.



€ 11,49

Bevat:

- Protect & Perfect Intense Advanced Dual Action Cleansing Water 30ml
- Protect & Perfect Intense Advanced Day Cream 25ml



Ondersteunt de botten

1 verpakking
is voldoende voor
300 dagen



ALTIJD OP TIJD JE MEDICIJNEN IN HUIS

DANKZIJ DE AUTOMATISCHE HERHAALSERVICE VAN BOOTS APOTHEEK

Bij Boots Apotheek hanteren wij een automatische herhaalservice. Door middel van deze herhaalservice worden medische hulpmiddelen en herhaalmedicatie ‘automatisch’ aangevraagd bij je huisarts. De apotheek houdt bij wanneer de medicijnen op zijn en opnieuw aangevraagd moeten worden, zodat alle medicijnen ruim op tijd klaar liggen.

Dit aanvraagproces ziet er als volgt uit:

- **Aanvragen:** het is niet nodig om naar de apotheek of de arts te bellen om een herhaalmedicijn aan te vragen. Jouw Boots Apotheek vraagt de recepten zelf bij de huisarts aan.
- **Medicijnen klaarzetten:** na goedkeuring van de huisarts leggen wij de medicijnen klaar in de apotheek.
- **Ophalen:** je ontvangt automatisch bericht wanneer de bestelling klaar staat en de medicijnen kunnen worden opgehaald.

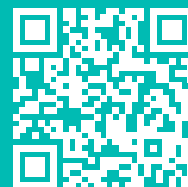
VOORDELEN

“Het aanbieden van herhaalservice heeft verschillende voordelen voor patiënten”, vertelt apotheker Thom Fleur van Boots Apotheek Heemskerk. “Met name voor mensen die langdurig medicatie gebruiken en regelmatig dezelfde medicatie nodig hebben kan de herhaalservice uitkomst bieden. Ze hoeven niet meer te onthouden wanneer hun medicijnen op zijn. Ze ontvangen op tijd de voorgeschreven medicatie, zonder dat zij zelf een recept bij de huisarts aan hoeven te vragen. Een ander voordeel hieraan is dat alle medicijnen in één keer kunnen worden opgehaald.

Al moet ik daar tegenwoordig wel een kleine kanttekening bij maken vanwege de vele leveringsproblemen waar we in Nederland helaas steeds vaker mee te maken hebben. Door de automatische herhaalservice kunnen we hier wel beter op inspelen. De mensen vinden dat echt heel prettig. Vaak zetten we de medicijnen voor hen klaar in onze medicijnkluis, zodat ze hun medicatie kunnen ophalen op een moment dat het voor hen het beste uitkomt.”

BELANGRIJK OM TE WETEN

Sommige huisartsen hanteren een andere werkwijze en willen dat patiënten toch zelf de herhaalrecepten bij hen aanvragen. Dit varieert per huisarts. Je kunt dus het beste bij je eigen Boots Apotheek informeren naar de mogelijkheden. Ben je nog geen klant bij Boots, zoek dan hier een Boots Apotheek bij jou in de buurt en schrijf je in.



Als je de herhaalservice gebruikt, is het belangrijk dat je jouw Boots Apotheek op de hoogte houdt van veranderingen in je medicijngebruik. Wanneer het middel wijzigt en/of de dosering verandert, is het van belang om dit bij ons aan te geven. Dit geldt ook wanneer je een ander medicijn krijgt of gestopt bent met bepaalde medicatie. Wij krijgen deze wijzigingen namelijk niet altijd rechtstreeks door van de arts.

WELKE VITAMINE PAST BIJ JOU?



Bij minimaal 2x nee is aanvulling aan te raden. Vraag om advies.

		Eet je gezond en gevarieerd?	Kom je meer dan 30 minuten per dag buiten?	Slaap je gemiddeld 7 à 9 uur per nacht?	Beweeg je meer dan 30 minuten per dag?	
Basisaanvulling voor iedereen: Multivitamine & visolie	 Energie bij vermoeidheid	NEE JA	NEE JA	NEE JA	NEE JA	Aanvulling van vitamine B12, vitamine D, vitamine C en magnesium
	 Extra weerstand	NEE JA	NEE JA	NEE JA	NEE JA	Aanvulling van multivitamine, vitamine C, zink
	 Extra Vitamine D	NEE JA	NEE JA	NEE JA	NEE JA	Aanvulling van vitamine D
	 Extra Ontspanning	NEE JA	NEE JA	NEE JA	NEE JA	Aanvulling van multivitamine, vitamine B, vitamine C en magnesium
	 Krachtbehoud in de spieren	NEE JA	NEE JA	NEE JA	NEE JA	Aanvulling van vitamine D, vitamine B12, magnesium en calcium

SOMS HEB JE IETS EXTRA'S NODIG

Een gezond en gevarieerd voedingspatroon levert dagelijks alle voedingsstoffen, dus ook vitaminen en mineralen. Er zijn situaties waarin de behoeftes hoger zijn en er extra voedingsstoffen nodig zijn.

BABY'S

Als een baby borstvoeding krijgt, is het verstandig de eerste 13 weken extra vitamine K te geven. Als de baby twee weken oud is en alleen borstvoeding krijgt, wordt ook extra vitamine D aanbevolen. Flesvoeding bevat vitaminen D en K. Afhankelijk van het merk en de hoeveelheid flesvoeding kan het nodig zijn extra vitaminen te geven. Vraag hiervoor advies bij je apotheek of consultatiebureau.

KINDEREN

Kinderen tot vier jaar hebben dagelijks extra vitamine D nodig. Vitamine D is er in de vorm van druppels of tabletjes. Tabletjes zijn moeilijker door het eten te mengen, daarom wordt vooral bij jonge kinderen vaak voor druppels gekozen. Kinderen kunnen het beste het hele jaar door 10 mcg vitamine D per dag extra gebruiken. Vette vis is rijk aan omega-3 vetzuren, vandaar dat er één tot twee keer per week vette vis wordt aangeraden. Maar niet iedereen houdt van vette vis, zeker kinderen niet. Visolie in een capsule is dan een mogelijke oplossing.

ZWANGERE VROUWEN

Tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding is het aan te bevelen extra vitaminen te nemen. Extra foliumzuur wordt tenminste vier weken voor de bevruchting tot en met tenminste acht weken na de bevruchting aanbevolen. Omdat het moment van bevruchting vaak moeilijk te bepalen is, kun je het

beste beginnen met slikken als je stopt met de pil. De aanbevolen hoeveelheid foliumzuur per dag bedraagt 400 mcg. De Gezondheidsraad adviseert vrouwen met kinderwens en zwangere vrouwen om extra foliumzuur te gebruiken. Er zijn multi-vitaminenpreparaten verkrijgbaar waarin al foliumzuur zit. Wel zo praktisch omdat ze naast foliumzuur alle vitaminen en mineralen bevatten die een vrouw tijdens de zwangerschap en bij borstvoeding nodig heeft.

OUDEREN

Vitamine D kan deels in de huid worden gevormd onder invloed van (zon)licht. Bij ouderen is deze bijdrage echter veel minder groot dan voorheen werd gedacht. Dat komt doordat met het toenemen van de leeftijd de huid dunner wordt. Met het toenemen van de leeftijd, neemt ook de geadviseerde dosering vitamine D toe: Voor vrouwen tussen 50 en 70 jaar geldt het advies 10 mcg, mannen en vrouwen van 70 jaar en ouder hebben dagelijks 20 mcg nodig.

OVERIGE

Ook als je niet tot een van genoemde groepen behoort, kan het zijn dat je een aanvulling op je voeding nodig hebt om alle benodigde vitaminen en mineralen binnen te krijgen en daarmee een goede gezondheid te behouden. De gemiddelde Nederlander denkt dat hij gezond eet, maar in de praktijk valt dat vaak tegen. Alleen al als basis voor groente en fruit, die rijk zijn aan vitaminen en mineralen, wordt 200 gram groente en twee stuks fruit geadviseerd. Er is maar een klein percentage dat dit dagelijks haalt. Het schema hiernaast kan je helpen om te bepalen welke aanvulling in jouw situatie relevant kan zijn. De medewerkers van Boots helpen je graag bij het maken van de juiste keuze,

Herschrijf

DE GESCHIEDENIS VAN JE HUID

No7 INTRODUCEERT FUTURE RENEW

Een huidverzorgingslijn powered by Peptidology™, een wereldprimeur op het gebied van peptide technologie, waaraan vijftien jaar is gewerkt en die wordt ondersteund door wetenschappelijke studies. Future Renew ondersteunt het natuurlijke zelfherstellend vermogen van de huid en is in staat om zichtbare tekenen van huidbeschadiging terug te draaien, waardoor je eindelijk in staat bent om de geschiedenis van je huid te herschrijven.

SHOP
No7
FUTURE
RENEW



OOGSERUM:

Richt zich op de kwetsbare
huid rond de ogen

SERUM:

Pakt de zichtbare tekenen van
huidbeschadiging aan

DAGCRÈME:

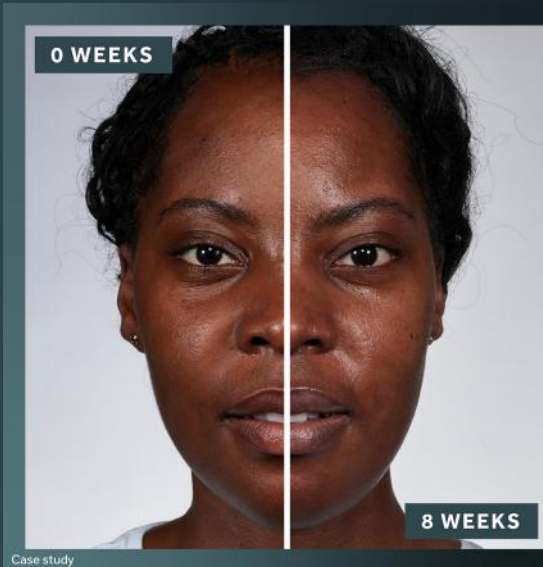
Beschermt, verdedigt
en hydrateert

NACHTCRÈME:

Herstelt huidschade
terwijl je slaapt



N°7

WERELDPRIMEUR
OP HET GEBIED VAN
PEPTIDE TECHNOLOGIE

Gebruikerstest met Future Renew™ Serum.

75% VAN DE
VROUWEN ZEI DAT
HUN HUID MINDER
BESCHADIGD
AANVOELDE.

Bepaalde proteïnen zoals collageen kunnen niet in de huid doordringen maar blijven erop liggen. Daarom hebben we peptiden nodig. Die kunnen diep genoeg in de huid doordringen om het herstelproces te activeren en huidcellen te vertellen dat ze meer herstellende proteïnen als collageen moeten produceren.

Peptidology™ is een wereldprimeur op het gebied van peptide technologie, die exclusief voor No7 is ontwikkeld door toonaangevende wetenschappers in de wereld. Het ondersteunt het natuurlijke zelfherstellend vermogen van de huid. Het is een mix van twee peptiden: een collageen peptide en een elastische vezel peptide. Peptidology™ stimuleert de productie van 50 herstellende proteïnen in de huid, inclusief collageen en fibrilline.

**NIET OMKIJKEN
MAAR TERUGDRAAIEN**

DRAAIT ZICHTBARE TEKENEN
VAN HUIDBESCHADIGING TERUG*ONGELIJKMATIGE
TEINTONREGELMATIGE
HUIDTEXTUUR

DROOGHEID

FIJNE LIJNTJES
& RIMPELSVERLIES VAN
STEVIGHEID

Goedgekeurd door dermatologen en geschikt voor alle huidtypes.

De lichtgewicht formules zorgen ervoor dat de huid niet vet aanvoelt.

92% van de vrouwen die het serum gebruikten zeiden dat hun huid er minder beschadigd uitzag.**

*Gebruikersonderzoeken. Gebruikers zagen een ommekeer in de verschijning van fijne lijntjes en rimpels, ongelijkmatige huidteint en -textuur, droogheid en verlies aan stevigheid. **Gebruikerstest onder 192 vrouwen gedurende 8 weken.

GOEDE VOORNEMENS

STOPPEN MET ROKEN? ZO LUKT HET WEL!

Over de gevaren die roken met zich meebrengt, hoeven we je waarschijnlijk niets te vertellen. De teerproducten die ontstaan bij de verbranding van tabak veroorzaken deze gevaren. Mensen die roken weten dat deze gevaren er zijn, maar ondernemen geen actie om te stoppen. Dat komt omdat roken zowel geestelijk als lichamelijk verslavend is. Wanneer je plotseling stopt met roken, kun je last krijgen van ontwenningssverschijnselen. Deze verschijnselen verschillen per persoon.

ONTWENNINGSSVERSCIJNSELEN

Ontwenningssverschijnselen die veel voorkomen zijn concentratiestoornissen, slapeloosheid, geïrriteerdheid, gewichtstoename en drang om te roken. De nicotine die in de sigaretten zit is de grootste oorzaak van deze verschijnselen. Nicotine heeft namelijk een stimulerend effect op het centrale zenuwstelsel. Dat is ook de reden waardoor je een licht euforisch effect ervaart als je rookt. Dit effect blijft echter na het roken van een sigaret slechts een half uur werkzaam. Om de ontwenningssverschijnselen te verlichten, en daarmee de kans op slagen van een stoppoging te verhogen, geeft een combinatie behandeling van zowel medicijnen als gedragsmatige ondersteuning de beste resultaten.

Wanneer je ervoor kiest om te stoppen met behulp van medicijnen heb je daarin 2 verschillende groepen:

● Stoppen met roken kuur

Deze middelen worden in verschillende toedieningsvormen aangeboden namelijk in pleisters,

kauwgom, spray en (mini)zuigtabletten. Welke vorm het beste bij je past ligt aan je persoonlijke voorkeur en het aantal sigaretten dat je op een dag rookt. Het gebruik van deze nicotinevervangers wordt aangeraden wanneer je meer dan 10 sigaretten per dag rookt. Ze zijn zonder recept verkrijgbaar in de apotheek

● Stoppen met roken medicijnen

Deze middelen verminderen jouw verlangen naar een sigaret. Ze zijn niet vrij verkrijgbaar maar moeten worden voorgeschreven door een arts.

GROOTSTE KANS OP SUCCES

Slechts 3 tot 5% van de rokers slaagt erin om zonder hulp te stoppen met roken. Wanneer je een stoppoging doet onder begeleiding van een huisarts, praktijkondersteuner of stoppen met roken coach heb je tot 25% meer kans dat het je lukt én je verzekeraar vergoedt in veel gevallen de kosten voor de begeleiding en medicijnen.

De huisarts, praktijkondersteuner of stoppen met roken coach geeft je adviezen, tips en ondersteuning tijdens moeilijke momenten. Hij/zij begeleidt je vanaf de voorbereiding tot een paar maanden nadat je gestopt bent. Samen met je begeleider maak je een stappenplan die past bij jouw situatie. Je bespreekt met elkaar of het verstandig is om een stoppen met roken kuur of een stoppen met roken medicijn te gaan gebruiken en welke daarvoor in aanmerking komen. Stoppen met roken begeleiding wordt in verschillende vormen aangeboden zoals 1 op 1 coaching, coaching in een groep, telefonisch, online, thuis of op locatie. Meestal mag je zelf kiezen welk vorm jij het fijnste vindt.



Stoppen met roken is een proces. De een stopt in één keer met roken en bij de ander duurt het proces langer. De meeste rokers proberen een aantal keren te stoppen met roken, voordat het helemaal lukt om gestopt te blijven. Belangrijk is dat je blijft proberen en volhouden. Ook jij kunt stoppen met roken!

SIMPEL, SNEL EN KOSTELOOS STOPPEN MET ROKEN, ZO WERKT HET!

Stap 1: Kies een begeleider

De kans van slagen wordt een stuk groter wanneer je begeleid wordt door een huisarts, praktijkondersteuner of stoppen met roken coach.

Stap 2: Stoppen met roken kuur

Bespreek samen met jouw begeleider welke stoppen met roken kuur het beste bij je past. Het gebruik van nicotinevervangende middelen en stoppen met roken medicatie vergroten de kans op een succesvolle stoppoging.

Stap 3: Inschrijfformulier of recept

Aan de hand van dat gesprek wordt er een formulier ingevuld. Wanneer ervoor wordt gekozen om stoppen met roken medicatie te gaan gebruiken moet de arts hier een recept voor uitschrijven.

Stap 4: Bestellen

Op het formulier staat bij waar je je stoppen met roken kuur en - medicatie kunt bestellen om voor vergoeding in aanmerking te komen.



It's about GLAM TIME



FRIS EN FRUITIG

4 full-size producten met de heerlijke geur van bosvruchten, bij elkaar in een feestelijk tasje

Om op te vreten!

€ 23,49

Bevat:
Bodywash (250ml), Bodyscrub (200ml),
Bodybutter (200ml), Sheetmasker



*Voor het
betere hand-
en voetenwerk*

€ 5,99



*Voor een
superzacht
velletje*

€ 5,99



*Smeren
maar*

€ 9,49

MINIPARADE

Top cadeaus voor een klein prijsje

V.l.n.r.
FEEL GOOD HANDS & FEET
Bevat 50ml handcrème en 50ml
voetcrème

SMOOTH MINIS MIX
Bevat 50ml Bodyscrub en 50ml
Bodybutter

THE ULTIMATE SMOOTH TRIO
Bevat 3 bodybutters à 50ml in de
geuren kokos & vanille, tropisch
fruit & hibiscus, roos & bergamot

SOAP&GLORY PAKT UIT!

Met deze schitterende cadeautjes van Soap&Glory maak jij gegarandeerd de blits. Ze zijn exclusief verkrijgbaar bij Boots Apotheek en op bootsapotheek.nl

€ 23,49

VOOR
DE
ECHTE
FANS

Alle Soap&Glory
klassiekers in één
heerlijke giftset



Bevat:
Bodywash (500ml), Bodyscrub
(300ml), Bodybutter (200ml),
Facewash (50ml), Handcrème (50ml)
en Voetcrème (50ml)



A LITTLE
ME-TIME

Ga je er nog even
tussenuit? Met dit
fijne cadeautje heb je
alles bij de hand voor
een heerlijke mini
break.

€ 11,99

Bevat:
75ml bodywash, 50ml bodyscrub, 50ml bodybutter
en een sheetmasker

€ 11,99

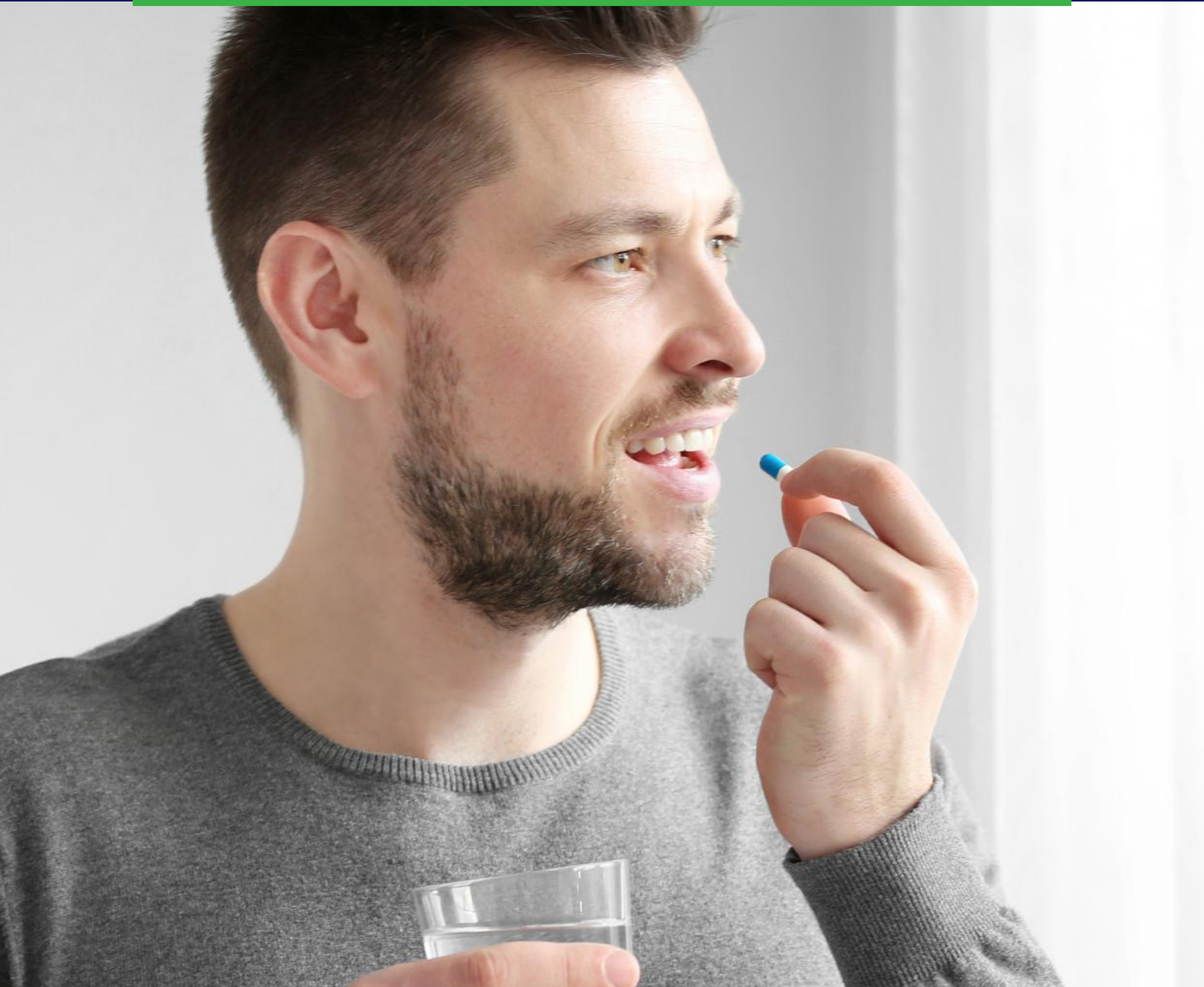


DOUCHE FESTIJN

4 heerlijke douchegels (4x75ml) in de geuren
kokos & vanille, tropisch fruit & hibiscus, roos &
bergamot, lavendel & tonkaboon. Welke geur
wordt jouw favoriet?

SOAP & GLORY

MEDICATIEBEOORDELING



Een medicatiebeoordeling is een persoonlijk gesprek met de apotheker. Tijdens dit gesprek zal de apotheker het medicijngebruik met je bespreken. Daarbij komt aan de orde of je alle medicijnen die je neemt ook echt nodig hebt, of ze goed werken en of je eventueel problemen ervaart bij het medicijngebruik. Ook wordt er gekeken of het de meest optimale therapie is of dat er wellicht modernere beter werkende middelen voorhanden zijn. Daarnaast kom aan de orde of alle klachten en aandoeningen behandeld worden en of er mogelijk nog iets wordt gemist. Meestal neemt de apotheker contact met je op om een afspraak te maken voor een medicatiebeoordeling, maar je kunt er ook zelf om vragen. De apotheker werkt voor de medicatiebeoordelingen nauw samen met de huisarts. Mochten er wijzigingen uit het gesprek komen dan bespreekt de apotheker dit met je huisarts.

MET DE APOTHEKER IN GESPREK OVER JE MEDICIJNGEBRUIK

WAAROM IS EEN MEDICATIEBEOORDELING BELANGRIJK?

Op oudere leeftijd kan je lichaam plotseling anders reageren op medicijnen. Dit kan onder andere komen doordat de nieren minder goed gaan werken. Maar ook, omdat het lichaam gevoeliger op bepaalde medicijnen reageert, waardoor je last kunt krijgen van bijwerkingen of complicaties. Een jaarlijkse medicatiebeoordeling is daarom belangrijk om te kijken of de problemen die iemand ervaart opgelost kunnen worden. Maar ook om eventuele bijwerkingen te voorkomen en om te beoordelen of de geneesmiddelen, die iemand gebruikt nog steeds goed met elkaar gecombineerd kunnen worden.

MEDEBEHANDELAAR

Apotheker Jacomijn Ruiter-Weijer is apotheker bij Boots Apotheek Beilen. Zij voert samen met haar tweede apotheker elke maand zo'n 30 medicatiebeoordelingen uit en vertelt enthousiast over dit onderdeel van haar werk. "Dit is wat mijn werk leuk maakt. Veel mensen zien de apotheek alleen als de plek waar je het doosje ophaalt maar als apotheker ben je medebehandelaar. Mensen realiseren zich dat vaak niet maar apothekers kijken elke dag alle recepten na en daar komen veel dingen uit die we met de arts bespreken. Soms zie je ook dat mensen hun medicatie niet afhalen. Dan ga je in gesprek met die patiënt en probeer je te achterhalen wat er aan de hand is. Laatst had ik bijvoorbeeld iemand die bleek thuis nog een enorme voorraad te hebben, omdat hij 's avonds zijn medicijnen altijd vergat in te nemen. Toen heeft de huisarts een ander middel voorgeschreven dat 's ochtends ingenomen kon worden. Zo simpel kan het zijn. En ik heb ook wel eens iemand gehad die een medicijn niet innam omdat hij er altijd zo misselijk van werd. Ook in dat geval heeft de huisarts een ander middel voorgeschreven. Het is ook belangrijk om goed uit te leggen waarvoor iemand een geneesmiddel krijgt. Als je niet uitlegt waarvoor het is en de patiënt ervaart bijwerkingen, is deze niet gemotiveerd om het middel door te gebruiken."

RISICOGROEPEN

Naast de dagelijkse controles kijkt Jacomijn ook

structureel naar het medicijngebruik van haar chronische patiënten. "Vooral bij risicogroepen is het heel belangrijk om te monitoren hoe het gaat. Soms zie je bijvoorbeeld dat de nierfunctie achteruit is gegaan. Dan is het risico op een overdosering groot en moet je soms de dosering aanpassen. Daarover ga je dan in gesprek met de patiënt. Laatst vertelde iemand mij in zo'n gesprek dat ze vaak duizelig was en echt eerst even op de rand van het bed moest gaan zitten, voordat ze op kon staan. In overleg met de huisarts hebben we toen de dosering van de bloeddrukmedicijnen aangepast. Als je daarmee een val kunt voorkomen dan is dat een hele grote gezondheidswinst. Er zijn natuurlijk ook mensen die dit soort dingen zelf niet meer aan kunnen geven. Een tijd geleden hadden we bijvoorbeeld een dementerende man met allerlei vage klachten, die werden toegeschreven aan zijn ziektebeeld. Maar hij gebruikte ook een middel tegen hartkloppingen en zijn nierfunctie was achteruit gegaan. We hebben de dosering van dat middel toen gehalveerd en die man knapte helemaal op. Daar doe je het voor."

HOE REAGEREN MENSEN EIGENLIJK ALS JIJ ZE BENADERT?

"De reacties zijn eigenlijk altijd heel positief. Mensen vinden het fijn dat je ernaar kijkt en dat je meedenkt. En ze vinden het vaak ook gewoon al prettig dat ze een keer iemand gesproken hebben over hun medicijnen. Ik bel mensen die uit het ziekenhuis zijn ontslagen met complexe medicatie ook altijd standaard hoe het met ze gaat. Dat is een kleine moeite en dat is ook wat je werk leuk maakt."



N°7 SUPERVOORDEEL

Het ultieme cadeau! Maar liefst 5 full size producten voor minder dan de helft van de prijs*. In de UK zijn deze better than half price giftsets van No7 altijd in een mum van tijd uitverkocht. Wie verwen jij met zo'n luxe set?

Extra: Vul jouw dagelijkse huidverzorgingsroutine aan met No7 Pure Retinol 0,3% Retinol Night Concentrate voor nog betere resultaten!

€ 72,49*

No7 PROTECT&PERFECT INTENSE ADVANCED RETINOL COLLECTION

De Protect&Perfect Intense Advanced producten hebben als doel de verschijning van rimpels en lijntjes te verzachten en te verminderen, de huid te hydrateren en huidveroudering te vertragen.

LEEFTIJDINDICATIE: 35-45 JAAR



€ 72,49*

No7 LIFT&LUMINATE TRIPLE ACTION RETINOL COLLECTION

De No7 Lift & Luminare collectie is ontwikkeld om de drie belangrijke tekenen van huidveroudering aan te pakken: het gebrek aan stevigheid, een ongelijkmatige teint en het verminderen van de verschijning van fijne lijntjes en rimpels.

LEEFTIJDINDICATIE: 45-60 JAAR



€ 72,49*

No7 RESTORE & RENEW MULTI ACTION RETINOL COLLECTION

No7 Restore & Renew herstelt de rijpe huid. Daarnaast maken de producten de hals zichtbaar strakker, wordt de huidteint egaler en de huid zichtbaar steviger. De lijn zorgt ervoor dat de huid er al na twee weken jeugdiger en stralender uitziet.

LEEFTIJDINDICATIE: 60+



NIEUW JAAR

NIEUWE HUIDVERZORGINGSROUTINE

Aan het begin van het nieuwe jaar maken veel mensen goede voornemens. Als jij jezelf hebt voorgenomen om beter voor jezelf te zorgen dan is het misschien ook tijd voor een nieuw huidverzorgingsregime. Want zeg nou eerlijk. Jouw huid verdient toch vele meer dan alleen een snel kattenwasje.

1. REINIGEN

Huidverzorgingsproducten kunnen beter hun werk doen op een gereinigd gezicht. Daarom is reinigen de eerste en tevens belangrijkste stap op weg naar een gezonde en stralende huid.



€ 12,49

3. SERUM

Serums bevatten een hoge concentratie aan werkzame stoffen en dringen diep in de huid door. Het toevoegen van een serum aan je dagelijkse huidverzorgingsroutine, voedt je huid en brengt deze in optimale conditie.

2. BOOSTEN

Door een booster serum aan te brengen kun je de zones die dit het meeste nodig hebben, gericht behandelen. Ook kun je specifieke (en lokale) huidproblemen oplossen.

€ 41,49



4. VERZORGEN

Breng vervolgens een dag- of nachtcrème aan. Naast een verzorgende werking beschermt een dagcrème je huid tegen schadelijke invloeden van buitenaf en herstelt een nachtcrème je huid terwijl je slaapt. Breng als laatste een oogcrème aan om de dunne kwetsbare huid rond je ogen te verzorgen en te beschermen.



HET BELANG VAN GOEDE REINIGING

Zonder reiniging zou je huid bedekt zijn met een laag vuil en olie, waardoor het voor de belangrijkste ingrediënten uit je huidverzorgingsproducten moeilijk wordt om de huid binnen te dringen. Door make-up, zweet en vervuiling stapelen de onzuiverheden op je huid zich gedurende de dag op. Daarom is het belangrijk om je huid elke avond goed te reinigen. Ook 's ochtends is reinigen heel belangrijk. Door je poriën schoon te maken, bereid je de huid voor op de opname van andere producten in je huidverzorgingsregime en maak je de huid ontvankelijker voor behandelingen zoals serums, vocht inbrengende crèmes, maskers en oliën. Neem dus een reiniger op in zowel je ochtend - als avond huidverzorgingsroutine.

ZORG GOED VOOR JE HUID

Bij Boots Apotheek kun je niet alleen terecht voor geneesmiddelen met of zonder recept maar ook voor zogenaamde dermacosmetica. Dit zijn huidverzorgingsproducten voor de gevoelige huid, die in samenwerking met artsen en apothekers ontwikkeld zijn voor huidproblemen als acne, eczeem, allergie en roodheid. De medewerkers van Boots zijn speciaal opgeleid om te adviseren bij dit soort huidproblemen.

“Eczeem is één van de problemen waar mensen het meest mee in de apotheek komen”, vertelt Isabel Kanters, huidverzorgingsexpert van Boots Apotheek Prinsenbeek. Het is een allergische ontstekingsreactie van de huid. Eczeem komt bij ongeveer 15 van de 1000 mensen in alle leeftijdsklassen voor, vooral bij jonge kinderen. Het kan al vanaf de geboorte aanwezig zijn, maar ook op latere leeftijd ontstaan. Er zijn twee soorten eczeem die verschillende oorzaken hebben:

ATOPISCH OF CONSTITUTIONEEL ECZEEM

Deze vorm van eczeem wordt erfelijk bepaald. In sommige gevallen is de oorzaak onbekend. Deze vorm van eczeem komt met name voor bij kinderen. De begrenzing van het aangedane gebied is meestal onduidelijk. Jeuk is de belangrijkste klacht. Bij chronisch eczeem kan de huid ruw of grof worden.

CONTACTECZEEM

Deze vorm van eczeem wordt veroorzaakt door overgevoeligheid voor een bepaalde stof zoals nikkel, chroom, rubber, zeep, cosmetica of (af)wasmiddelen. Contacteczeem kan van het ene op het andere moment ontstaan.

ZO KUN JE KLACHTEN VERMINDEREN

De oorzaak van atopisch of constitutioneel eczeem kan niet worden weggenomen. Isabel heeft wel een aantal tips om de klachten te verminderen. “Het is heel belangrijk om behoedzaam met je huid om te gaan en het contact met prikkelende stoffen te vermijden. Zorg goed voor je huid en voorkom uitdroging door bijvoorbeeld geen zeep te gebruiken. Ga ook niet vaker dan 2 of 3 keer in de week onder de douche of in bad en smeer de huid elke dag in met een crème of zalf.” Boots Apotheek heeft verschillende productlijnen, die geschikt zijn voor een gevoelige huid. De huidverzorgingsexperts van Boots Apotheek kunnen adviseren welke producten het beste bij jouw huid passen.



Isabel Kanters



Tijd om je
Huid
een beetje
aandacht
te geven

Boots



Bezoek onze huidadviesdagen



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

XeraCalm A.D

ANTI-JEUK RITUEEL

Voor de **droge huid** met neiging
tot **atopisch eczeem** en **jeuk**
Vanaf de geboorte - parfumvrij



Eau Thermale Avène
het vertrouwen van een gezonde huid.

STERILE COSMETICS®
PRESERVATIVE

UK'S BEST-KEPT BEAUTY SECRET

N°7

NIEUW

Zichtbare tekenen
van **huidbeschadiging**
terugdraaien **in 4 weken***

**NIET OMKIJKEN
MAAR TERUGDRAAIEN**

*Consumentenonderzoek. Gebruikers zagen een ommekeer in verschijning van fijne lijntjes en rimpels, ongelijkmatige huidteint en -textuur, droogheid en verlies van stevigheid

