

Nieuwsbrief Apotheek Losris Groningen



Over ons team

**Klantvriendelijk**

Apotheek Losris Groningen is voortgekomen uit de behoefte dat patiënten goed begeleid moeten worden als het gaat om voorgeschreven medicatie door de huisarts. We hebben een manier gevonden om het hele proces makkelijker te maken, zodat het voor iedereen beter te doen is om te genezen.  
  
Met onze interventies en medicatiebegeleiding, doen we meer dan enkel medicatie uitgeven. We geven om uw welzijn en streven ernaar om u de zorg te bieden die u nodig heeft en verdient. Met ons professioneel team farmacologen en assistenten en onze persoonlijke draai, helpen we zieke mensen weer beter te worden.

# **Onze diensten**

### [**Actueel medicatieoverzicht**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/actueel-medicatieoverzicht)

Apotheek losris biedt u de mogelijkheid om uw medicatieoverzicht via ons te kunnen aanvragen en verkrijgen

Een medicatieoverzicht bevat een overzicht, in het Nederlands en het Engels, van alle medicijnen die u gebruikt. Ook handig op vakantie!  
 

[**Adviesgesprek astma & COPD**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/adviesgesprek-astma-copd)

**Heeft u astma of COPD dan is goede zorg en advies over medicijnen belangrijk. Bij apotheek Losris kunt u terecht voor een adviesgesprek** **waarin we, samen met u, in een paar stappen vaststellen of uw geneesmiddelen beter afgestemd kunnen worden op uw wensen en behoeften.**

We bespreken het gebruik van uw medicijnen, besteden aandacht aan uw inhalatietechniek en hulpmiddelen (inhalator en voorzetkamer). COPD-patiënten hebben een grotere kans op een te laag gewicht. Tijdens het adviesgesprek zullen we hier ook relevante aandacht aan besteden.

Het adviesgesprek duurt ongeveer 20 minuten, waarin we u adviseren en uw eventuele vragen beantwoorden. Als er mogelijkheden zijn om uw medicijngebruik te verbeteren nemen wij, in overleg met u, contact op met uw arts.

##### **Kosten**

Of het adviesgesprek (gedeeltelijk) wordt vergoed is afhankelijk van uw zorgverzekeraar. Uw apotheek kan u hier vooraf over informeren.

##### **Afspraak**

U kunt telefonisch, per e-mail of in de apotheek een afspraak te maken voor het adviesgesprek bij apotheek Losris.



### [**Bezorgservice**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/bezorgservice)

Bent u aan huis gebonden en daardoor niet in staat om de apotheek te bezoeken, informeer dan naar onze bezorgservice.

Wilt u gebruik maken van onze bezorgservice? Neem dan telefonisch contact op met de apotheek. Ook kunt u uw huisarts op het recept laten vermelden dat u graag uw medicijnen en/of hulpmiddelen thuis wilt laten bezorgen. Grote pakketten kunnen wij ook bij u thuisbezorgen.



### [**De Farmacogenetische test**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/de-farmacogenetische-test)

Veilige medicatie op maat, bereikbaar voor iedereen.

##### **Geen mens is hetzelfde**

De werking van een geneesmiddel is enerzijds afhankelijk van de dosis die de arts voorgeschreven heeft en anderzijds van de mate waarin de lever het geneesmiddel omzet, zodat het opgenomen kan worden in het bloed en zo zijn werking kan hebben in het lichaam. In de lever zitten enzymen die zorgen voor het omzetten van geneesmiddelen in werkzame stoffen die vervolgens opgenomen worden door het lichaam. Door variaties in het DNA is geen lever gelijk en zo kan het voorkomen dat een enzym dat een specifiek geneesmiddel moet omzetten, bij de ene persoon voor een hogere of zelfs een lagere doses werkzame stof in het bloed zorgt. Sommige enzymen kunnen bij bepaalde mensen zelfs ontbreken in de lever, waardoor het lichaam helemaal niets kan doen met de werkzame stoffen in een bepaald geneesmiddel. Deze DNA-variaties kunnen resulteren in een verminderd, geen of juist te hoog effect, waardoor in het laatste geval zelfs bijwerkingen van kunnen ontstaan.

##### **Voor wie is de test bedoeld?**

In principe voor iedereen. Het doet er niet toe of u al geneesmiddelen gebruikt of niet. Het is fijn om vooraf te weten welke geneesmiddelen in welke hoeveelheden voor u het beste resultaat geven. Voor een aantal patiëntgroepen is de farmacogenetische test extra relevant omdat zij geneesmiddelen gebruiken waarbij de individuele enzymwerking regelmatig problemen geeft. Het betreft onder andere geneesmiddelen voor psychiatrische en cardiologische aandoeningen, diabetes medicatie en medicatie voor de bloedstolling.

##### **DNA-analyse**

Met de farmacogenetische test wordt een DNA-analyse gemaakt, waarin vastgesteld wordt wat het vermogen van de lever is om specifieke geneesmiddelen om te zetten in werkzame stoffen of het afbreken hiervan. De meting vindt plaatst voor verschillende enzymen in combinatie met de werkzame stoffen van meerdere geneesmiddelen. Met de farmacogenetische test kan dus bepaald worden welke geneesmiddelen, in welke specifieke doses, voor u het beste werken. Als uit de test blijkt dat u een normale enzymactiviteit heeft, hoeft er geen actie te worden ondernomen op uw medicatie, maar bij een enzym dat de helft van de activiteit heeft, moet bijvoorbeeld de doses van het geneesmiddel aangepast worden.

##### **Hoogwaardig, uitgebreid en veilig**

De farmacogenetische test van Alphega is ontwikkeld met een toonaangevende Amerikaanse partner, heeft een FDA (US Food Drug Administration) goedkeuring en voldoet aan de strengste eisen. Met de test worden meer dan 300 geneesmiddelen en 27 genen getoetst op de geschiktheid voor uw specifieke DNA-profiel. Apotheek Losris gebruikt uw DNA-analyse alleen voor medicatiedoeleinden en niet voor onderzoek naar andere afwijkingen. Doordat de gegevens geanonimiseerd verwerkt worden tijdens het analyseproces, is uw privacy volledig gegarandeerd.

##### **De test procedure**

Het afnemen van het DNA gaat eenvoudig. Met een wattenstokje neemt een medewerker van de apotheek wat wangslijmvlies bij u af. Het monster wordt opgestuurd naar een gespecialiseerd laboratorium dat uit het wangslijmmonster het DNA isoleert. Vervolgens worden de enzymen uit het DNA, die verantwoordelijk zijn voor de omzetting van de geneesmiddelen, geanalyseerd. Het onderzoek kan vervolgens aantonen of er afwijkingen zijn in de enzymen voor bepaalde stoffen. De apotheek ontvangt het resultaat van de test in de vorm van een zogenoemd farmacotherapeutisch paspoort. Het farmacotherapeutisch paspoort en uw medicatiegeschiedenis vormen de basis voor verdere actie. De apotheek zal indien nodig in overleg treden met uw behandeld arts om te bepalen of en welke aanpassing van de medicatie doorgevoerd zou kunnen worden. Dankzij het farmacotherapeutisch paspoort kan uw medicatie voortaan gepersonaliseerd toegediend worden.

Met de farmacogentische test van Losris, wordt veilige medicatie op maat, bereikbaar voor iedereen.

Document

**Voor meer informatie**  
**Wilt u meer weten over deze service?**

Neem dan contact met ons op.



### [**Diabeteszorg**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/diabeteszorg)

**Diabetes is een stofwisselingsziekte die het lichaam belemmert om suiker (glucose) uit voeding te verwerken. Glucose geeft het lichaam energie zodat alle spieren en organen hun werk kunnen doen. Het hormoon insuline stelt de cellen in ons lichaam in staat om glucose op te nemen. Bij diabetes zit daar het probleem: Het lichaam maakt geen of onvoldoende insuline aan.**

Zodra diabetes bij u is vastgesteld komt er veel op u af. U moet wennen aan de behandeling en de nieuwe manier van leven. Veel informatie wordt aangeboden door zorgverleners maar het kan lastig zijn om alles te onthouden. Hier kunnen wij u bij helpen.

**Diabetesmaterialen bestellen**  
Diabetespatiënten, die verzekerd zijn bij Bewuzt, CZ, Delta Loyd, Iza, IZZ, Just, Nationale Nederlanden, Ohra, UMCG, United Consumer, Univé, VGZ of Zekur, mogen wij een speciale service aanbieden. Door onze samenwerking met het zorgteam diabetes kunt u uw diabetesmaterialen eenvoudig bij ons bestellen. Ons zorgteam diabetes staat voor optimale zorg en deskundig advies.

Alle andere zorgverzekeraars  
Bent u niet verzekerd bij een van de bovengenoemde zorgverzekeraars dan kunt u ook bij apotheek Losris terecht voor het afhalen van uw geneesmiddelen en diabetesmaterialen. Hiermee heeft de apotheek het totale overzicht rondom de zorg van uw diabetes en kan u zo nog beter van dienst zijn.

Alle gangbare hulpmiddelen, zoals bloedglucosemeters, teststrips, naaldjes en naaldencontainers kunt u online bestellen via de Herhaalservice van uw apotheek. Meer informatie over de Herhaalservice vindt u op de apotheekpagina van uw apotheek.



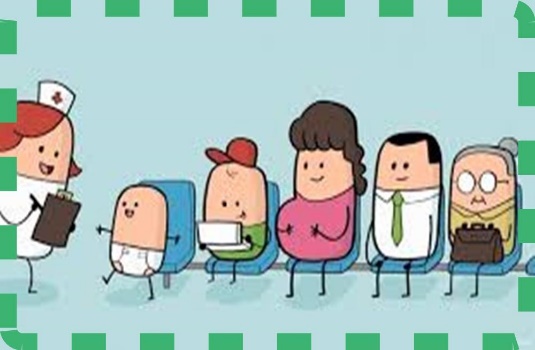
### [**Gezondheids-APK**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/gezondheids-apk)

We zijn steeds meer bezig met onze gezondheid, maar wat is het effect van onze leefstijl?

We zijn steeds meer bezig met onze gezondheid, maar wat is het effect van onze leefstijl? Door bewust om te gaan met ons lichaam zijn veel klachten te voorkomen, maar waar moet u nu op letten? Geen enkel mens is hetzelfde dus welke informatie en adviezen zijn voor u van toepassing?

**Meten is weten**  
**De Gezondheids-APK van apotheek Losris helpt u hierbij. Door het meten van uw bloedglucose, cholesterol, bloeddruk en BMI krijgt u inzicht in uw gezondheid. Op basis van de gemeten resultaten krijgt u adviezen over eventuele vervolgstappen en tips over aanpassingen die u kunt doen in bijvoorbeeld uw leefstijl.**

**Voor meer informatie**  
**Wilt u meer weten over deze service? Neem dan contact met ons op.**



### [**Herhaalservice**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/herhaalservice)

Het is mogelijk om uw (chronische) medicijnen online te bestellen bij de apotheek wanneer het u uitkomt. U ontvangt automatisch een bericht wanneer uw medicijnen klaar liggen.



### [**Huidverzorging**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/huidverzorging)

Soms organiseren we beauty dagen. Je kunt dan uitgebreid kennis maken met de producten die verkrijgbaar zijn in de apotheek.

De basis van een goede huidverzorging ligt in het goed reinigen. Vreemd genoeg kan zeep daarbij een behoorlijke boosdoener zijn. Zeep kan namelijk de beschermlaag van de huid aantasten. Hierdoor kunnen huidproblemen ontstaan zoals acne, een geïrriteerde huid of vette huid, [jeuk](https://www.alphega-apotheek.nl/node/79) en [eczeem](https://www.alphega-apotheek.nl/node/60).  
  
Voor de dagelijkse wasbeurt kun je daarom het beste een neutrale zeep gebruiken. Dat wil zeggen: een zeep die dezelfde zuurgraad heeft als de huid. De zuurgraad wordt aangeduid door de letters pH gevolgd door een getal. De huid heeft een pH-waarde van 5,5. Als je kiest voor een zeep met dezelfde pH-waarde, blijft het beschermende zuurlaagje van de huid intact

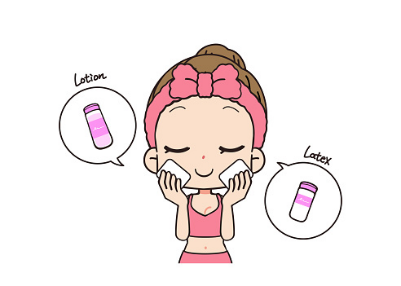
*Een goede huidverzorging begint bij jezelf met:*

* het vermijden van spanning
* niet roken
* goede voeding
* voldoende drinken (6 tot 8 glazen water per dag)
* weinig alcohol
* frisse lucht
* voldoende beweging
* een goede nachtrust

Natuurlijk kan de huid daarnaast niet zonder huidverzorgingsproducten. Zij ondersteunen de huid van buitenaf om de huid in goede conditie te brengen en te houden, hulp te bieden bij huidproblemen (couperose, schrale huid, droge plekken) en een positieve invloed uit te oefenen op onze uitstraling.

Een groot aantal producten zijn hypoallergeen of dermatologisch getest. Dermatologisch getest wil zeggen dat bij minder dan 1% van de gebruikers een allergische reactie optreedt. Bij hypoallergene producten is dit percentage 0,25%.

**Jouw Losris apotheek kan je een persoonlijk huidadvies geven welke huidproducten voor jou het beste zijn.**



[**Incontinentiezorg**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/incontinentiezorg)

Urine-incontinent zijn betekent dat u uw urine (plas) niet goed op kan houden. Als u hiermee te maken hebt, wilt u het beste advies en de beste producten.

**Urine-incontinent zijn betekent dat u uw urine (plas) niet goed op kan houden. Als u hiermee te maken hebt, wilt u het beste advies en de beste producten. Uw Losris apotheek geeft u advies, ondersteuning en de keuze uit diverse hulpmiddelen.**

**Voor wie**  
**Incontinentie treft mensen van alle leeftijden. Het is niet een probleem waar alleen ouderen mee te maken krijgen. Jonge, zwangere vrouwen kunnen aan het einde van de zwangerschap en na de bevalling last hebben van incontinentie. Als u met incontinentie te maken krijgt, hebt u vaak veel vragen. Wat is de oorzaak en wat kunt u eraan doen?**

**Persoonlijk advies**  
**Op incontinentieproblemen rust nog vaak een taboe. Men schaamt zich en praat er niet over. Bij apotheek Losris gaan we discreet met uw situatie en kunt u terecht met al uw vragen over incontinentie. Van onze ervaren medewerkers krijgt u deskundig advies over welke producten het beste bij uw persoonlijke situatie passen. Incontinentiemateriaal wordt in de meeste gevallen vergoed door de zorgverzekering. Vraag ernaar bij uw Losris apotheek.**

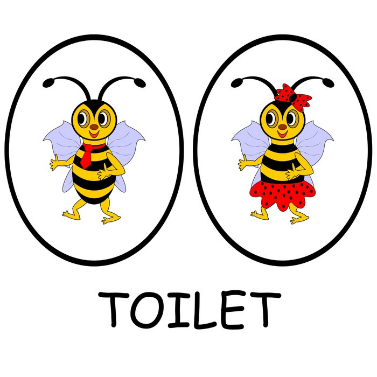
**Oefen de bekkenbodemspieren**  
**Door het trainen van de juiste spieren is het mogelijk urine beter en/of langer op te houden. Belangrijk is om de juiste spieren te vinden en deze te trainen. Probeer op de WC uw plas op te houden. Als dit lukt heeft u de bekkenbodemspieren weten aan te spreken en kunt u deze gaan trainen. Maak geen gewoonte van het ophouden van uw plas. Dit is enkel een test om uw bekkenbodemspieren te voelen.**

U kunt de bekkenbodemspieren staand, zittend of liggend trainen.

* Concentreer u op uw bekkenbodem en ontspan de bil- en dijbeenspieren.
* Span enkel de bekkenbodemspieren aan waarbij u het gevoel hebt dat de spieren samengeknepen worden en ze een beetje opgetild worden in het lichaam. Houd de bekkenbodemspieren minimaal 2 seconden op spanning.
* Neem vervolgens 2 tot 10 seconden rust.
* Doe de oefening opnieuw en maak een set van 10 herhalingen.
* Probeer elke dag 3 à 4 sets te doen.

Bouw de oefeningen geleidelijk op. Probeer elke herhaling steeds iets langer vast te houden tot een maximum van 10 seconden.

**Voor meer informatie**  
**Wilt u meer weten over deze service?**  
**Ga naar de pagina van apotheek Losris** of loop gerust eens binnen. Wij adviseren u graag.



### [**Inloopspreekuur**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/inloopspreekuur)

Op het spreekuur kunt u met al uw specifieke vragen over uw medicijngebruik terecht.



### [**Kijksluiter**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/kijksluiter)

De belangrijkste informatie uit de bijsluiter van uw medicijn kort en duidelijk uitgelegd in een video

Kijksluiter is een bibliotheek van ongeveer 10.000 animatievideo’s waarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiter van uw medicijn in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Iedere Kijksluiter is afgestemd op geslacht, leeftijd en reden waarvoor het medicijn is voorgeschreven. En bevat alleen informatie die voor u belangrijk is.

Kijksluiter geeft antwoord op vragen zoals:

* Waarvoor moet ik het medicijn gebruiken?
* Wat kan ik er van verwachten?
* Waar moet ik op letten?

Kijksluiter is beschikbaar met ondertiteling en in verschillende talen zoals Nederlands, Engels, Turks en Arabisch. U kunt Kijksluiter bekijken zo vaak u wilt.



### [**Medicijnkluis**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/medicijnkluis)

Uw medicijnen ophalen wanneer u wilt, 24 uur per dag, 7 dagen per week.

### Zelfbediening

Onze apotheek beschikt over een medicijnkluis. Dit is een beveiligde zelfbedieningsautomaat waarmee u uw medicijnen eenvoudig kunt ophalen, wanneer het u uitkomt, zonder tussenkomst van onze medewerkers. Zodra wij uw (herhaal)recept hebben verwerkt, plaatsen wij uw medicijnen in de medicijnkluis. U ontvangt vervolgens per e-mail of SMS een bericht met een unieke afhaalcode. Met deze code kunt u zelf uw medicijnen uit de medicijnkluis halen.

### E-mail of SMS

U heeft een e-mailadres of mobiele telefoon nodig waarop u de afhaalcode kunt ontvangen. Als uw e-mailadres of mobiele telefoonnummer wijzigt, is het belangrijk dit zo spoedig mogelijk door te geven aan de apotheek.

### Wat kan er niet in de medicijnkluis

Gekoelde producten, breekbare producten, grote verpakkingen zoals medische hulpmiddelen en medicijnen die voor de eerste keer worden voorgeschreven, kunnen niet worden opgehaald via de medicijnkluis. Informeer bij één van onze medewerkers naar de mogelijkheden. Automatische incasso Wij sturen u een factuur voor de medicatie die we niet rechtstreeks kunnen declareren bij de zorgverzekeraar. Met het ondertekenen van het inschrijfformulier verleent u toestemming voor automatische incasso van het factuurbedrag.

### Hoe werkt de medicijnkluis?

Stap 1: Versturen afhaalcode  
Zodra wij uw recept hebben verwerkt, plaatsen wij uw medicijnen in de medicijnkluis. U ontvangt vervolgens een e-mail of SMS met een afhaalcode. Deze code is veilig en uniek en wordt alleen aan verstrekt. Met de afhaalcode en uw geboortedatum kunt u uw medicijnen uit de medicijnkluis halen.

Stap 2: Aanmelden  
De medicijnkluis toont het welkomstscherm. Volg de aanwijzingen op het scherm van de medicijnkluis om te starten.

Stap 3: Invoeren afhaalcode  
Voer uw unieke afhaalcode in, die u per SMS of e-mail hebt ontvangen. Volg de aanwijzingen op het scherm.

Stap 4: Invoeren geboortedatum  
Voer de dag en maand van uw geboortedatum in. Volg de aanwijzingen op het scherm.

Stap 5: Starten van de uitgifte  
U krijgt een melding met het aantal vakken waarin uw bestelling voor u klaarligt. Volg de aanwijzingen op het scherm om de uitgifte per vak te starten

Stap 6: Bestelling uit de kluis halen  
U kunt nu de deur van de kluis alvast openen en wachten tot het vak met uw bestelling open gaat.

Stap 7: Bevestigen bestelling verwijderd  
Nadat u uw bestelling uit het vak hebt genomen, drukt u op de knop op het scherm om het vak te sluiten. Als uw bestelling over meerdere vakken verdeeld is, wordt het volgende vak geopend.

Stap 8: Einde uitgifte  
Wanneer alle producten zijn uitgegeven, kunt u de deur sluiten en wordt u automatisch afgemeld. Voor vragen over de medicijnkluis kunt u altijd terecht bij onze medewerkers in de apotheek.



### **Baxterrol**

Baxterrol is een service van apotheek Losris. Het bestaat uit meerdere producten om het innemen van je medicijnen makkelijker en veiliger te maken. Baxterrol bestaat uit een rol met medicijnzakjes en een persoonlijke informatiemap.

### **Voor wie**

Als je het lastig vindt om overzicht te houden over je geneesmiddelen. Bijvoorbeeld als je niet meer weet welke middelen je wanneer moet innemen of vergeten bent of je het middel wel of niet hebt ingenomen.

### **Kosten**

Vanwege de extra kosten komt niet iedereen in aanmerking voor een baxterrol. Je voorschrijver bepaalt dit. Het kan zijn dat een gedeelte van de kosten van een baxterrol ten laste van jouw Eigen Risico komt.

  
[**Online consult**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/online-consult)

Bent u aan huis gebonden en heeft u behoefte aan een adviesgesprek?

Plan dan een online consult met ons in. Tijdens een online consult kunt u thuis, vanachter uw beeldscherm een gesprek met ons hebben, op een tijdstip dat het u uitkomt. Geen wachttijd en u hoeft niets te installeren.

Neem contact met ons op voor het maken van een afspraak.



### [**Ramadan en medicijngebruik**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/ramadan-en-medicijngebruik)

U wilt zich in deze heilige maand aan de religieuze plicht houden en met uw familie meedoen aan het vasten. Het innemen van geneesmiddelen wordt gezien als verbreking van het vasten. Maar ineens stoppen met het gebruik van geneesmiddelen, de dosering of het moment van inname aanpassen, kan gezondheidsproblemen veroorzaken.

Medicijngebruik en vasten  
Geneesmiddelgebruikers veranderen tijdens de ramadan vaak op eigen initiatief het doseerschema van hun medicijnen. Voor medicijnen die maar eens per dag worden ingenomen, levert dat vaak geen problemen op.

Veel medicijnen moeten echter op vaste tijdstippen worden ingenomen: bijvoorbeeld elke zes uur of na elke maaltijd. Gedurende de ramadan worden dan, op eigen initiatief, één of meerdere doses overgeslagen of alle medicijnen in één keer ingenomen. Dit kan gezondheidsklachten opleveren:

* Het ineens innemen van meerdere doses die verspreid over de dag ingenomen hadden moeten worden, kan gezondheidsschade veroorzaken.
* Door het vasten kan het lichaam anders reageren op een geneesmiddel.
* Verschillende middelen die tegelijk worden ingenomen, kunnen elkaars werking beïnvloeden.
* Laat op de avond eten kan de werking beïnvloeden van een middel dat voor het slapen gaan wordt ingenomen.
* Geneesmiddelen innemen op een nuchtere maag kan (meer) bijwerkingen veroorzaken.

Vraag apotheek Losris om advies  
Gebruikt u (chronische) medicatie en wilt meedoen met de ramadan? Vraag dan apotheek Losris om advies. In samenspraak met uw arts kijken wij wat de beste oplossing is voor uw situatie. In overleg met u en uw arts kan de medicatievorm of het innametijdstip van het medicijn worden aangepast. Bijvoorbeeld door een medicijn te kiezen dat maar één keer per dag ingenomen moet worden in plaats van drie keer.

Maak een afspraak met uw apotheek voordat u begint aan de vastenmaand. Samen nemen we uw geneesmiddelen door en geven we u advies op maat. Om u goed te kunnen adviseren is het raadzaam dat u alle medicijnen die u gebruikt, meeneemt naar de apotheek. Ook uw medicijnen die u zonder recept bij bijvoorbeeld de drogist koopt.

Dieet en de ramadan  
Tijdens de vastenmaand nuttigt u waarschijnlijk meteen na zonsondergang een grote maaltijd. Na een hele dag vasten hebt u behoefte aan veel, zoet en vet eten om het hongergevoel te verdrijven. Later op de avond volgt eventueel een tweede maaltijd. Een derde maaltijd wordt kort voor zonsopkomst genuttigd. Wanneer u een verplicht dieet volgt, kan dit eetpatroon onprettig of zelfs ongezond zijn. Maagklachten kunnen er bijvoorbeeld door verergeren. Bij diabetespatiënten (suikerziekte) kan het zelfs gevaarlijke situaties veroorzaken.

Over het algemeen is het gezonder ‘s avonds niet te veel en te zwaar te eten. ‘s Ochtends is een stevige maaltijd juist goed. Het is ook heel belangrijk om tussen zonsondergang en zonsopkomst voldoende te drinken.

Volgt u een dieet en wilt u meedoen met het vasten? Overleg voor aanvang van de vastenperiode dan met uw arts of diëtist.



### [**Reizigersadvies**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/reizigersadvies)

Ook voor een persoonlijk reizigersadvies gaat u naar apotheek Losris.

Ook voor een persoonlijk reizigersadvies gaat u naar apotheek Losris.

Medicijngebruik op reis  
We gaan steeds vaker verder op vakantie en zoeken steeds meer de nog niet ontdekte plekken van de wereld op. Voor een zorgeloze vakantie is een goede voorbereiding nodig, om zo de gezondheidsrisico’s en (medische) ongemakken die op vakantie voor problemen kunnen zorgen het hoofd te bieden. Een bezoek aan apotheek Losris mag dus zeker niet ontbreken wanneer u op reis gaat.

Advies per land  
Wanneer u zelf informatie wilt inwinnen over een bepaald land en het reisadvies dat daarvoor geldt, dan kunt u op de website van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvisering ([www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)) veel informatie vinden. Let op: deze informatie is van algemene aard!

Schengenverklaring  
Voor geneesmiddelen die onder de Opiumwet vallen, gelden strenge regels. Dat is niet gek, want in het buitenland kunnen deze medicijnen voor verboden drugs worden aangezien. Onder de Opiumwet vallen slaap- en kalmeringsmiddelen, sterke pijnstillers, ADHD-middelen en medicinale cannabis. Vallen uw geneesmiddelen onder de Opiumwet? Dan ben je verplicht een verklaring op zak te hebben. Wij raden u aan deze vier tot zes weken voor vertrek aan te vragen. Niet alleen moet uw behandelend arts de verklaring ondertekenen; deze dient ook gelegaliseerd te worden.

Met de Schengenverklaring kun je voor maximaal dertig dagen geneesmiddelen meenemen in de landen die het Schengenverdrag ondertekend hebben. De Schengenlanden zijn: België, Denemarken, Duitsland, Estland, Finland, Frankrijk, Griekenland, Hongarije, Italië, Letland, Liechtenstein, Litouwen, Luxemburg, Malta, Noorwegen, Oostenrijk, Polen, Portugal, Slovenië, Slowakije, Spanje, Tsjechië, IJsland, Zweden en Zwitserland.

Overige landen  
Neemt u opiaten mee naar landen die niet bij het Schengenverdrag aangesloten zijn, dan heeft u een Engelstalige medische verklaring van uw behandelend arts nodig. In een verklaring moet uw arts zetten om welk geneesmiddel het gaat, wat de hoeveelheid is, voor wie het bedoeld is en over welke aandoening het gaat. Deze verklaring moet gelegaliseerd worden. Voor meer informatie over de Schengenverklaring en de Engelstalige medische verklaring kunt u terecht bij apotheek Losris.

Meer informatie en advies  
Voor meer informatie leest u de folder Vakanties en verre reizen. Wilt u weten of uw geneesmiddelen onder bovenstaande geneesmiddelgroepen vallen of heeft u een Schengenverklaring nodig? Vraag ernaar bij apotheek Losris.



### [**Spreekkamer**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/spreekkamer)

Voor vragen en gesprekken die meer privacy vereisen, beschikken wij over een aparte spreekkamer.

In onze apotheek beschikken wij over een aparte spreekkamer.

Als u behoefte heeft aan meer privacy, kunt u aan de balie altijd vragen om het gesprek met de apotheker of de assistente in de spreekkamer te vervolgen.

Komt u op een druk moment in de apotheek en heeft u toch behoefte aan een rustig gesprek of extra uitleg over uw geneesmiddelen, vraag dan gerust om het maken van een afspraak met een apotheker of een assistente.

Bent u niet in de gelegenheid om langs te komen, dan kunt u met uw vragen altijd telefonisch bij ons terecht.



### [**Stoppen met roken**](https://www.alphega-apotheek.nl/diensten/stoppen-met-roken)

Hart- en vaatziekten, longaandoeningen, onvruchtbaarheid en kanker: Steeds vaker worden we geconfronteerd met de gevaren van roken, veroorzaakt door de teerproducten die ontstaan bij het verbranden van tabak. Stoppen is de logische keuze, maar makkelijk is het niet. Stoppen met roken levert u flink wat op. Niet alleen financieel, roken is nu eenmaal een dure gewoonte. Maar stoppen heeft ook een progressief positief effect op uw gezondheid. Veel rokers proberen puur op wilskracht te stoppen met roken. Apotheek Losris kan u helpen met nuttige tips en adviezen om uw stoppoging door te zetten. Het lukt namelijk slechts 5% van de rokers om, puur op eigen wilskracht, volledig te stoppen.

Hulpmiddelen  
Nicotinevervangers worden in verschillende vormen aangeboden en maken de kans op slagen groter. Vervangers onderdrukken de ontwenningsverschijnselen en worden aangeraden wanneer u meer dan 10 sigaretten per dag rookt. Deze hulpmiddelen zijn verkrijgbaar zonder recept, maar overleg altijd met uw Apotheek Losris welke nicotinevervanger het beste bij u past.

Onder begeleiding  
Het meest effectief is het gebruik van een hulpmiddel in combinatie met gedragsmatige ondersteuning: Een gespecialiseerde coach begeleidt u tijdens uw stoppoging en helpt u vol te houden. U krijgt persoonlijk advies over hulpmiddelen en praktische tips voor de moeilijke momenten. Apotheek Losris biedt een eigen begeleid-stoppen-met-roken-programma en werkt samen met SmokeFree, een erkend netwerk van geregistreerde coaches.

De meeste zorgverzekeraars vergoeden stoppen met roken onder begeleiding van een geregistreerde coach. Gebruikt u nicotinevervangers of voorgeschreven geneesmiddelen in combinatie met coaching, dan worden deze door de meeste zorgverzekeraars ook vergoed. Gewoon doen!



## **Het corona virus**

## Voorkom verspreiding van het Coronavirus Bij apotheek Losris staat uw welzijn centraal.

Om u en onze medewerkers te beschermen volgen wij daarom het protocol van het RIVM om verdere verspreiding van het Coronavirus te voorkomen. Natuurlijk blijven wij ons inzetten om u zo goed mogelijk van dienst te zijn en vragen daarbij uw medewerking.

Last van hoesten, koorts of neusverkoudheid?  
Dit zijn herkenbare symptomen van het Coronavirus. De kans is aanwezig dat u besmet bent.

Ga NIET naar de apotheek  
Corona is besmettelijk en kan overgedragen worden door dicht in de buurt van een patiënt te zijn. Herkent u één van de bovenstaande symptomen bij uzelf of een gezinslid, ga dan niet naar de apotheek. Om ons apotheekteam en andere cliënten te behoeden voor besmetting verzoeken we u thuis te blijven en telefonisch contact met ons op te nemen.

Bel de apotheek  
Telefonisch kunnen we u ook van dienst zijn. We geven u advies en lichten toe hoe we u zo snel mogelijk van uw medicijnen kunnen voorzien. Omwille van dit protocol zal het telefoonverkeer naar onze apotheek toenemen. Het kan zijn dat we langer in gesprek zijn, probeer het in dat geval op een later tijdstip nog eens.

Bedankt voor uw begrip en medewerking