

Inhoud

Woord vooraf	13
---------------------	-----------

Inleiding	15
------------------	-----------

Zelfzorgadvies in de apotheek	17
1.1. Wettelijk kader: rol van de apotheker	17
1.2. Wettelijk kader: monopolie	18
1.3. Verschillende situaties	19
1.4. Huidige invulling van de rol van de apotheker	19
1.5. Waar naartoe?	20
Een goed gesprek over zelfzorg	21
2.1. Gesprek openen	21
2.2. Vraagstelling	22
2.3. Samenvatten en opties voorstellen	28
2.4. Advies geven	30
2.5. Gesprek afsluiten	32
Totstandkoming van deze praktijkgids	33
3.1. Auteursgroep	33
3.2. Uitgangspunt: WHAM-analyse	33
3.3. Literatuuronderzoek	34
3.4. Schrijven van een richtlijn	35
3.5. Toetsen van een richtlijn	35
3.6. Finaal nazicht door een leescommissie	36
Opbouw van deze praktijkgids	37
Hoe dit boek gebruiken?	39
Referenties	42

Maagklachten	43
---------------------	-----------

Inleiding	45
WHAM-Analyse	53
2.1. De vraagstelling	53
2.2. Achtergrondinformatie bij de vraagstelling	54
2.3. Algoritme na WHAM-analyse	66

Behandelopties	68
3.1. Peptisch ulcus	68
3.2. Gastro-oesofageale reflux	68
3.3. Nausea en braken	78
3.4. Maagklachten veroorzaakt door medicatie	84
3.5. Reiziekte	90
3.6. Functionele dyspepsie	93
Niet-medicamenteus advies	97
4.1. Levensstijlaanpassingen om reflux- en dyspepsieklachten te verminderen	97
4.2. Voedingsadviezen om reflux- en dyspepsieklachten te verminderen	97
4.3. Voorkomen van dehydratie	98
Medicamenteuze behandeling	99
5.1. Antacida	99
5.2. H ₂ -antihistaminica	100
5.3. Protonpompinhibitoren	102
5.4. Gastroprokinetica	103
5.5. H ₁ -Antihistaminica	104
5.6. Gember	106
Overzicht behandelopties	107
Realisatie van de richtlijn	110
7.1. Auteursgroep	110
7.2. Gecontacteerde experts	110
7.3. Apothekers en huisartsen betrokken bij de toetsing van de richtlijn	110
7.4. Zoekstrategie	111
7.5. Literatuuroverzicht	112

Diarree **117**

Inleiding	119
WHAM-Analyse	122
2.1. De vraagstelling	122
2.2. Achtergrondinformatie bij de vraagstelling	124
2.3. Algoritme na WHAM-analyse	132
Behandelopties	133
3.1. Acute diarree	133
3.2. Chronische diarree	145

Niet-medicamenteus advies	151
4.1. Voorkomen van dehydratatie	151
4.2. Aanpassingen aan het voedingspatroon	154
4.3. Overdracht van verantwoordelijke kiemen vermijden	155
4.4. Aandachtspunten bij het gebruik van drinkwater en het bereiden en consumeren van voeding op reis	156
Medicamenteuze behandeling	158
5.1. Probiotica	158
5.2. Transitremmers	160
5.3. Antisecretoire geneesmiddelen	161
5.4. Zelfbehandeling van reizigersdiarree met antibiotica	162
5.5. Behandeling van een antibioticumgeassocieerde diarree door <i>Clostridium difficile</i>	163
5.6. Adsorbentia en adstringentia	163
Overzicht behandelopties	165
Realisatie van de richtlijn	166
7.1. Auteursgroep	166
7.2. Gecontacteerde experts	166
7.3. Apothekers en huisartsen betrokken bij de toetsing van de richtlijn	166
7.4. Zoekstrategie	167
7.5. Literatuuroverzicht	167
Obstipatie	173
Inleiding	175
WHAM-Analyse	178
2.1. De vraagstelling	178
2.2. Achtergrondinformatie bij de vraagstelling	179
2.3. Algoritme na WHAM-analyse	187
Behandelopties	188
3.1. Tijdelijke obstipatie	188
3.2. Chronische obstipatie	192
Niet-medicamenteus advies	201
4.1. Een uitgebalanceerde voeding met voldoende vezelname	201
4.2. Voldoende vochtinname	204
4.3. Voldoende lichaamsbeweging	204
4.4. Toiletgewoonten	204
Medicamenteuze behandeling	206
5.1. Osmotische laxativa	206

5.2. Contactlaxativa	210
5.3. Zwelmiddelen	212
5.4. Vloeibare paraffine	214
5.5. Rectale laxativa	215
Overzicht behandelopties	218
Realisatie van de richtlijn	219
7.1. Auteursgroep	219
7.2. Gecontacteerde experts	219
7.3. Apothekers en huisartsen betrokken bij de toetsing van de richtlijn	219
7.4. Zoekstrategie	220
7.5. Literatuuroverzicht	220
7.6. Bronnen van tabellen	222

Anale klachten **223**

Inleiding	225
WHAM-Analyse	228
2.1. De vraagstelling	228
2.2. Achtergrondinformatie bij de vraagstelling	230
2.3. Algoritme na WHAM-analyse	237
Behandelopties	238
3.1. Hemorroïden	238
3.2. Anale fissuur	242
3.3. Anale Jeuk	245
3.4. Aarsmaden	246
Niet-medicamenteus advies	250
4.1. Goede regulatie van de intestinale transit	250
4.2. Perianale hygiëne	251
4.3. Toedienen van preparaten tot in het anale kanaal	252
Medicamenteuze behandeling	253
5.1. Lokale antihemorroïdale middelen	253
5.2. Veno- en capillarotropica	254
5.3. Lokale anesthetica	255
5.4. Mebendazol	256
Overzicht behandelopties	258
Realisatie van de richtlijn	260
7.1. Auteursgroep	260
7.2. Gecontacteerde experts	260
7.3. Apothekers en huisartsen betrokken bij de toetsing van de richtlijn	260

7.4. Zoekstrategie	260
7.5. Literatuuroverzicht	261
Menstruatiepijn en PMS	265
Inleiding	267
WHAM-Analyse	270
2.1. De vraagstelling	270
2.2. Achtergrondinformatie bij de vraagstelling	271
2.3. Algoritme na WHAM-analyse	275
Behandelopties	276
3.1. Primaire dysmenorroe	276
3.2. Secundaire dysmenorroe	279
3.3. Premenstrueel syndroom (PMS)	282
Niet-medicamenteus advies	286
4.1. Lokale warmte	286
4.2. TENS met een hoge frequentie	286
4.3. Andere	286
Medicamenteuze behandeling	287
5.1. NSAID's	287
Overzicht behandelopties	289
Realisatie van de richtlijn	290
7.1. Auteursgroep	290
7.2. Gecontacteerde experts	290
7.3. Apothekers en huisartsen betrokken bij de toetsing van de richtlijn	290
7.4. Zoekstrategie	290
7.5. Literatuuroverzicht	291
Noodanticonceptie	295
Inleiding	297
WHAM-Analyse	302
2.1. De vraagstelling	302
2.2. Achtergrondinformatie bij de vraagstelling	303
2.3. Algoritme na WHAM-analyse	309
Behandelopties	310
Niet-medicamenteus advies	320
4.1. Aanvullende beschermingsmaatregelen	320
4.2. Advies bij het gebruik van een zwangerschapstest	320

Medicamenteuze behandeling	322
5.1. Levonorgestrel	322
Overzicht behandelopties	324
Realisatie van de richtlijn	325
7.1. Auteursgroep	325
7.2. Gecontacteerde experts	325
7.3. Apothekers en huisartsen betrokken bij de toetsing van de richtlijn	325
7.4. Zoekstrategie	325
7.5. Literatuuroverzicht	326
Vaginale schimmel	329
Inleiding	331
WHAM-Analyse	332
2.1. De vraagstelling	332
2.2. Achtergrondinformatie bij de vraagstelling	333
2.3. Algoritme na WHAM-analyse	338
Behandelopties	339
3.1. Acute vaginale candidose	339
3.2. Recidiverende vaginale candidose	341
Niet-medicamenteus advies	343
4.1. In stand houden van de vaginale flora	343
4.2. Een gunstig milieu voor schimmels en gisten vermijden	343
4.3. Trauma ter hoogte van de vaginale wand vermijden	344
4.4. Overdracht van intestinale bacteriën naar de vagina vermijden	344
4.5. Overig niet-medicamenteus advies	344
Medicamenteuze behandeling	347
5.1. Lokale behandeling met antimycotica	347
Overzicht behandelopties	349
Realisatie van de richtlijn	350
7.1. Auteursgroep	350
7.2. Gecontacteerde experts	350
7.3. Apothekers en huisartsen betrokken bij de toetsing van de richtlijn	350
7.4. Zoekstrategie	351
7.5. Literatuuroverzicht	351

Oogaandoeningen	355
Inleiding	357
WHAM-Analyse	360
2.1. De vraagstelling	360
2.2. Achtergrondinformatie bij de vraagstelling	362
2.3. Algoritme na WHAM-analyse	371
Behandelopties	373
3.1. Conjunctivitis	373
3.2. Droge ogen	382
3.3. Subconjunctivale bloeding	385
3.4. Uv-keratitis of lasogen	386
3.5. Etsing door een chemische stof	387
3.6. Corpus alienum	389
3.7. Acuut geslotenhoekglaucoom	390
3.8. Blefaritis	391
3.9. Hordeolum	393
Niet-medicamenteus advies	395
4.1. Overdracht van verantwoordelijke kiemen vermijden	395
4.2. Oogspoeling	396
4.3. Overig niet-medicamenteus advies	396
Medicamenteuze behandeling	401
5.1. Bevochtigende kunsttranen	401
5.2. Uitgesteld antibioticagebruik bij een infectieuze conjunctivitis	405
5.3. Lokale antihistaminica	406
5.4. Orale antihistaminica	406
5.5. Cromoglicaat	407
Overzicht behandelopties	408
Realisatie van de richtlijn	410
7.1. Auteursgroep	410
7.2. Gecontacteerde experts	410
7.3. Apothekers en huisartsen betrokken bij de toetsing van de richtlijn	410
7.4. Zoekstrategie	411
7.5. Literatuuroverzicht	411
Mond-lippen-tanden	417
Inleiding	419
WHAM-Analyse	424
2.1. De vraagstelling	424

2.2. Achtergrondinformatie bij de vraagstelling	425
2.3. Algoritme na WHAM-analyse	439
Behandelopties	442
3.1. Klachten/aandoeningen ter hoogte van de mond	442
3.2. Klachten/aandoeningen ter hoogte van de lippen	459
3.3. Klachten/aandoeningen ter hoogte van de tanden	462
Niet-medicamenteus advies	474
4.1. Fluoridehoudende tandpasta	474
4.2. Tandpoetsen	478
4.3. Interdentale reiniging	481
4.4. Mondgezonde voeding	484
4.5. Tongschrapen	485
4.6. Aandachtspunten voor een goede mondgezondheid bij jonge kinderen	485
Medicamenteuze behandeling	487
5.1. Speekselvervangers en mondbevochtigers	487
5.2. Pilocarpine	488
5.3. Desinfecterende mondspoelmiddelen	488
5.4. Lokale anesthetica	493
5.5. Lokale preparaten op basis van zinkoxide of zinksulfaat	493
5.6. Antivirale preparaten	494
5.7. Verzachtende gels op basis van hyaluronzuur	495
Overzicht behandelopties	497
Realisatie van de richtlijn	501
7.1. Auteursgroep	501
7.2. Gecontacteerde experts	501
7.3. Apothekers en huisartsen betrokken bij de toetsing van de richtlijn	501
7.4. Zoekstrategie	501
7.5. Literatuuroverzicht	503
7.6. Bronnen van figuren	507