

Samen met de andere tips, stellen we volgende medicatie voor:

- Voor wie is het geneesmiddel bestemd?

- Waarvoor is het geneesmiddel bestemd?

- Hoeveel te gebruiken?

- Wanneer te gebruiken?

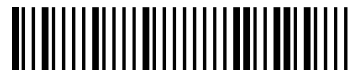
- Eventuele interactie met andere geneesmiddelen:

Indien de klachten blijven toenemen of indien er tegen/...../20..... geen duidelijke verbetering van de klachten is, raden wij je ten stelligste aan je huisarts te raadplegen. Neem deze folder dan mee.

Stempel van de apotheker

Na consultatie heeft de huisarts onderstaande initiatieven genomen:

Gelieve deze strook persoonlijk terug te bezorgen aan uw apotheker of hem/haar op de hoogte te brengen via fax of mail.



Stempel van de huisarts



UCAN Direct

BRANDEND MAAGZUUR?



VUL: W. Geerts, Consciencestraat 41, 2018 Antwerpen

enkele nuttige tips



BRANDEND MAAGZUUR

wat is het?

Iedereen heeft wel eens last van brandend maagzuur. Dat komt omdat het zure maagsap van de maag naar de slokdarm stroomt. In dat geval spreekt je arts of apotheker over reflux (pyrose). Een zure smaak ter hoogte van de mond en een branderig gevoel in de borst zijn typische kenmerken.

Herhaalt deze klacht zich telkens weer? Neem ze ernstig, want de slokdarmwand wordt beschadigd.

Om nu de onaangename smaak in de mond en het zeurende gevoel in de borst tegen te gaan, heeft je apotheker keuze uit een aantal geneesmiddelen. Die keuze is afhankelijk van de ernst van je klachten. Samen met die geneesmiddelen is een aanpassing van je leef- en eetgewoonten essentieel voor de behandeling.



BRANDEND MAAGZUUR

doe er wat aan!

- Neem de **tijd** voor je maaltijden: eet rustig, kauw goed en drink steeds na de maaltijd. Lees bv. je krant pas nadat je gegeten hebt.
- Let op met uitgebreide maaltijden, neem liever **kleinere maaltijden** over de hele dag gespreid.
- Vetrijke maaltijden vormen dikwijls de oorzaak van zure oprispingen; kies voor **magere vis- en vleesgerechten**.
- Streef naar een ideaal **lichaamsgewicht**, hierdoor verlaagt de druk op de maag. Draag geen spannende kledij.
- Ga na de maaltijd niet onmiddellijk **platliggen** en vermijd vooroverbuigen. Neem je laatste maal ruim 2u voor je gaat slapen.
- **Beperk** het gebruik van **zure voedingsmiddelen** (citrusvruchten, cola, azijn, ...) en van sterk **gekruid gerechten**.
- Indien je makkelijk klachten hebt na het nuttigen van chocolade, koffie, thee, alcohol, pepermunt, ... doe je er beter aan er minder van te nemen.
- **Vermijd** in de mate van het mogelijke **zuivelproducten**. Zo heeft melk in eerste instantie een verzachtende werking, maar stimuleert het anderzijds de vorming van maagsap.
- **Roken** verhoogt de zuurproductie in de maag. Rokers hebben dan ook meer last van brandend maagzuur.
- Verhoog het hoofdeinde van je **bed** met 20 tot 25 cm waardoor de kans op terugvloei vermindert. Gebruik hiervoor geen kussens omdat je dan de druk op de maag verhoogt. Plaats liever iets (enkele telefoonboeken) onder de poten van je bed.
- Drink steeds een **groot glas niet-bruisend mineraalwater** na om het even welk geneesmiddel. Indien je medicatie neemt waarvan je vermoedt dat ze de oprispingen in de hand werken, bespreek je dit best met je arts of apotheker.

NAAST DEZE TIPS IS HET BELANGRIJK HET GENEESMIDDEL JUIST TE GEBRUIKEN EN OP HET CORRECTE TIJDSTIP IN TE NEMEN. DIT HANGT AF VAN DE KEUZE. JE APOTHEKER GEEFT JE HIEROVER CONCREET ADVIES BIJ DE AFLEVERING.