

# Gezondheid in de winter



## Praktische adviezen en zelfzorgtips van je apotheek

De winter is de tijd van griep, verkoudheid en een lagere weerstand. Kou, minder zonlicht en minder beweging zorgen ervoor dat je afweersysteem harder moet werken. In de apotheek zien we vaker klachten van droge huid, droge luchtwegen, stijve spieren en vermoeidheid.

### 1. Weerstand en leefstijl

In de winter beweeg je minder en krijg je minder zonlicht. Daardoor daalt je vitamine D-spiegel en voel je je sneller moe. Vitamine D ondersteunt je spieren en weerstand. Volgens Thuisarts.nl en Apotheek.nl is aanvulling aan te raden voor iedereen boven de 70 jaar, mensen met een donkere huid en mensen die weinig buiten komen.

Eet gezond, slaap voldoende en beweeg elke dag. Rond de feestdagen: drink met mate; alcohol beïnvloedt de werking van slaapmiddelen, antidepressiva en pijnstillers.

Tips:

- + Drink geen alcohol bij slaap- of kalmeringsmiddelen.
- + Houd minstens twee alcoholvrije dagen per week aan.
- + Vraag bij twijfel ons advies.

### 2. Medicatie en kou

Koude lucht kan de werking van medicijnen veranderen. Bloeddrukverlagingsmiddelen zoals metoprolol, enalapril of amlodipine kunnen sterker werken. Ook slaapmiddelen (oxazepam, temazepam) en antidepressiva (sertraline, citalopram) werken soms krachtiger bij minder daglicht of beweging.

Gebruik je een inhalator bij astma of COPD? Laat je inhalatietechniek controleren – koude lucht prikkelt de luchtwegen. NSAID's zoals ibuprofen en naproxen kunnen maagklachten veroorzaken. Gebruik pijnstillers nooit samen met alcohol.

### 3. Antibiotica: gebruik ze verantwoord

Antibiotica helpen alleen tegen bacteriën, niet tegen virussen zoals griep of verkoudheid. Voorbeelden zijn amoxicilline, doxycycline, nitrofurantoïne en ciprofloxacine.

Gebruik ze juist:

- + Maak de kuur af, ook als je je beter voelt.
- + Sla geen doses over.
- + Deel nooit je medicijnen.
- + Vermijd alcohol bij metronidazol of tinidazol; dit kan misselijkheid en duizeligheid veroorzaken.

### 4. Wisselwerkingen en veilig medicijngebruik

In de winter gebruiken veel mensen extra middelen tegen verkoudheid of pijn. Als je meerdere medicijnen gebruikt, kan dat leiden tot wisselwerkingen.

Voorbeelden:

- + Ibuprofen of naproxen + bloedverduunners (acencoumarol, fenprocoumon, apixaban) → kans op maagbloedingen.
- + Antibiotica (amoxicilline, ciprofloxacine) + bloedverduunners → veranderde werking.
- + Kruidenmiddelen (sint-janskruid, ginseng) → beïnvloeden o.a. de pil, bloedverduunners en antidepressiva.

### 5. Pijnlijke spieren en droge luchtwegen

Kou en minder beweging zorgen voor stijve spieren. Droge lucht veroorzaakt droge of prikkelende luchtwegen. Spieren: houd ze warm, beweeg regelmatig en gebruik zo nodig paracetamol. Warmtepleisters of spierbalsem kunnen tijdelijk helpen.

Luchtwegen: drink voldoende, gebruik een zoutoplossing voor neus of keel en zorg dat de lucht in huis niet te droog is. Een hoestsiroop met tijm of broomhexine kan verlichting geven.

### 6. Huid, lippen en mond

Koude lucht en verwarming drogen je huid uit. Douche kort, gebruik milde zeep of badolie en smeer dagelijks met een vette zalf (vaseline, cetomacrogol, lanettecrème). Gebruik lippenbalsem zonder menthol of parfum en lik niet aan je lippen.

Bij droge mond: drink vaak kleine slokjes water, vermijd alcohol en gebruik eventueel suikervrije zuigtabletten of mondspray.

### 7. Zelfzorg-checklist voor de winter

- Vitamine D-tabletten
- Multivitamine
- Paracetamol
- Neusspray met zoutoplossing
- Keelpastilles of hoestsiroop
- Vette crème of zalf (vaseline, cetomacrogol, lanettecrème)
- Lippenbalsem zonder menthol
- Handcrème met ureum of glycerine
- Zuigtabletten of mondgel tegen droge mond
- Thermometer en EHBO-zalf