



Herfstchecklist

Neem deze lijst mee naar jouw apotheek.



In je medicijnkastje

- ☐ **Paracetamol** – eerste keus bij pijn en koorts. Let op dubbel gebruik in combinatieproducten.
- ☐ **Thermometer** – om koorts te meten.
- ☐ **Neusspray met zoutoplossing** – helpt bij een verstopte neus en mag langdurig worden gebruikt.
- ☐ **Neusspray met xylometazoline** – bij verstopte neus, **max. 7 dagen**. Kinderen: andere sterkte.
- ☐ **Keelpastilles of keelspray** – kunnen keelpijn verzachten.
- ☐ **Honing of zuigtabletten** – verzacht kriebelhoest. Geen honing onder 1 jaar.
- ☐ **ORS** – bij veel vochtverlies door diarree of veel zweten.
- ☐ **Vaseline** – verzorgt een droge, schrale neus.



Regel het meten

- + Griep- of coronaprik: haal 'm bij een uitnodiging.
- + Herhaalmedicatie op tijd bestellen – of vraag naar de herhaalservice.
- + Vraag naar onze app en medicijnautomaat: ophalen wanneer het jou past.

TIP VAN DE APOTHEEK

Gebruik je medicijnen? Laat ons even meekijken.

Zelfzorgmiddelen kunnen botsen met je medicijnen – denk aan xylometazoline bij hoge bloeddruk, of sint-janskruid en de anticonceptiepil. Wij checken het gratis aan de balie of online.

Vitamines: alleen gericht

- ☐ **Vitamine D** – voor kinderen tot 4 jaar, zwangeren, mensen met een donkere huid of die weinig buiten komen, vrouwen van 50 t/m 69 jaar (10 µg per dag) en iedereen vanaf 70 jaar (20 µg per dag).
- ☐ **Vitamine B12** – als je volledig plantaardig eet.
- ☐ **Foliumzuur 400 µg** – bij een zwangerschapswens t/m week 10.
- ☐ **Multivitamine (max. 100% RI)** – alleen tijdelijk, als gevarieerd eten even niet lukt.

Bespaar je geld: vitamine C, zink en echinacea maken je weerstand niet aantoonbaar sterker. Gevarieerd eten, slaap, beweging en de grieprik wél.

Hoofdluis gespot?

- ☐ **Luizenkam (fijntandig)** – 14 dagen dagelijks nat kammen; veeg de kam af op wit papier.
- ☐ **Crèmespoeling** – maakt nat kammen makkelijker.
- ☐ **Dimeticon (lotion of gel)** – eerste keus als een middel nodig is; meestal herhalen op dag 8.

Middelen met permetrine of malathion worden in Nederland niet meer verkocht voor de behandeling van hoofdluis. Voor plantaardige middelen zoals tea tree is het effect onzeker.

