



## Parkeren bij Apotheek Soma

Bij de apotheek en rondom de apotheek zijn er voldoende en veilige parkeerplaatsen. Om zo min mogelijk hinder aan onze buurtbewoners te veroorzaken, geven wij u een aantal tips:

- **Parkeer niet in de inritten;**
- **Belemmer de doorgang van de straat niet;**
- **Parkeer vóór de apotheek alleen op de parkeerplaatsen;**
- **Parkeer niet aan beide zijden van de weg.**

Bij volle parkeerplaatsen kunt u doorrijden en verder parkeren. U mag ook tegenover Impacto of bij de Shell parkeren. Let altijd op zwervers of verdachte mensen. Indien u twijfelt, loop dan terug naar de apotheek of roep om hulp.



## Verzekeringen

Apotheek Soma werkt met SZF, Azpas, PZS en met andere rekeninghouders. Vraag of uw bedrijf ook bij ons is aangesloten. Zorgt u ervoor dat u altijd uw geldig pasje bij u heeft. U mag - om tijd te winnen - in het midden van de achterzijde van het recept alvast uw telefoonnummer en adres noteren.

## Contante afrekening

U kunt bij de apotheek eventueel met uw pinpas of Maestro Credit Card afrekenen. Betaal zoveel als mogelijk met uw pinpas.



### NV Soma Apotheek

Dr. Axwijkstraat 107 - Telefoon: 550644 - Fax: 551423  
E-mail: apotheker@nvsoma.com - Website: www.nvsoma.com.  
(Hier kunt u terecht voor het bestellen van een select assortiment, of het verkrijgen van informatie.)

#### Openingstijden:

ma-vr: 07.00 – 19.00u / za: 08.00 - 13.00u en 18.00 – 19.00u

#### Redactie:

Drs. V.H. Sewberath Misser/Drs. R. Gangaram Panday-Moekoet

Vormgeving: ACE Designs & More

**Wachtdienstregeling: Bel 148**



# SOMAinfo

2010 - EHBO

- ▶ **EHBO**
- ▶ **Alcohol gebruik**
- ▶ **Slapeloosheid**
- ▶ **Algemene informatie**



## ▶ EHBO

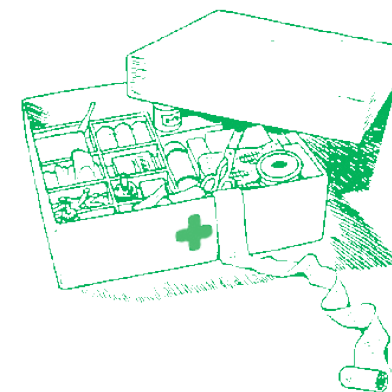
**Een ongeluk schuilt in een klein hoekje, wordt vaak gezegd en niet zomaar. Het komt wel eens voor dat jou of iemand in je omgeving onverwachts iets overkomt. Een snee, een lelijke val of een brandwond. Op dat moment is het meer dan welkom om te weten hoe je daarmee het beste omgaat. Daarom voor jou de belangrijkste EHBO info en tips op een rij.**



Mensen met een EHBO-diploma zijn beter getraind en voorbereid op ongelukken, dan anderen. Toch moet iedereen een vorm van eerste hulp kunnen toepassen. Te beginnen met de gebruikelijke EHBO verbanddoos, die altijd goed uitkomt wanneer het nodig is. Er zijn verbanddozen voor verschillende doeleinden: kinderen, bedrijven, sporters en voor huis-, tuin- en keukenongelukken. Het beste is om een verbanddoos in huis te hebben en één in de auto.

Over de samenstelling naar uw wensen en behoeften, kunt u zich laten adviseren bij de apotheek. Let bij de keuze van een verbanddoos ook op

de overzichtelijkheid, het gebruiksgemak en de mogelijkheid om die te bevestigen aan de wand.



## De gemiddelde EHBO doos bevat de volgende eerste hulpmiddelen:

### ♦ Verbandgaas/ kompressen

Verbandgaas dient als bedekking van een wond of als absorberend verband. Het is de meest simpele en goedkope wondbedekker en goed te gebruiken in combinatie met zalven en ontsmettingsmiddelen. Er zijn vele soorten verbandgaas verkrijgbaar, in diverse maten en steriel of niet-steriel.

### ♦ Verbandwatten

Verbandwatten bestaan uit een combinatie van ontvet katoen en viscosevezels.

Ze zijn wit en zacht en zorgen door hun vochtopname ervoor dat het wondoppervlak droog blijft. Ze zijn zeer geschikt voor het aanleggen van vochtopnemende en vochtvasthoudende wondverbanden, maar mogen nooit direct op de wond gelegd worden. Watten zijn niet geschikt voor het reinigen van wonden. Omdat ze te veel pluizen kunnen er vezels in de wond achterblijven.

### ♦ Snelverband

Snelverbanden worden veel toegepast om snel en goed bloed te stelpen. Ze bestaan uit een absorberende wattenlaag met (non-woven) gaas.



### ♦ Hechtpleisters

Verbandmaterialen kunnen worden vastgezet met veiligheidsspelden, verbandklemmetjes of hechtpleisters. Veiligheidsspelden of verbandklemmetjes kunnen de huid of de wond beschadigen. Hechtpleisters hebben als nadeel dat ze snel los kunnen laten. Er zijn speciale hechtpleisters beschikbaar voor de normale, gevoelige en zeer gevoelige huid. Daarin kan men weer kiezen uit waterafstotende, elastische, scheurbare en transparante hechtpleisters. De keuze voor een hechtpleister is afhankelijk van uw huidtype en van de te verbinden wond.

### ♦ Wondpleisters

Wondpleisters worden voornamelijk gebruikt bij kleine oppervlakkige wonden, zoals schaaft- of snijwonden. Wondpleisters helpen wondvocht en bloed te absorberen en beschermen de wond tegen vuil, vocht en stoten. Er zijn pleisters voor de normale en gevoelige huid, met keuze uit waterafstotende, elastische en plastic pleisters. Let erop dat u een pleister kiest die de wond volledig afdekt. Vervang een pleister niet alleen als hij vuil is, maar plak tenminste elke drie dagen een nieuwe pleister op de wond.

Pleisterresten kunt u verwijderen met alcohol.



### ♦ Driekante doek

Een driekante doek kan steun geven bij een schouder-, arm- of polsaandoening. Tevens kan de doek als hulp worden gebruikt bij het spalpen.

### ♦ Ontsmettingsmiddel

Een ontsmettingsmiddel wordt gebruikt om kleine en oppervlakkige wondjes schoon te maken.

### ♦ Pincet

Een pincet wordt gebruikt bij het schoonmaken

van wonden en het vastpakken van steriele (verband) materialen. Er zijn pincetten met een schuine en met een rechte punt. Voor het verwijderen van splinters bestaan speciale pincetten met een scherpe, langwerpige en spits toelopende punt.

### ♦ Verbandschaar



Een verbandschaar is gebogen en heeft een platte poot, die tussen het verband en de huid kan worden geschoven. De stompe punt voorkomt beschadiging van de huid.

### ♦ Handschoenen

Een verbanddoos bevat tegenwoordig meestal standaard een paar latex handschoenen voor het hygiënisch

behandelen van wonden en ter bescherming tegen overdraagbare ziekten.



### ♦ Extra toevoegingen

Eventueel kan in een verbanddoos ook een beademingskapje worden opgenomen. Deze kan gebruikt worden als hulpmiddel bij het beademen van een slachtoffer.

Als eerste hulp bij brandwonden kan een vet zalfgaas overwogen worden. Dit plakt niet aan de wond en beschermt tegen infecties.

Verbandspray is een desinfecterende en bloedstelpende pleister, die als spray op de huid wordt gespoten.

Huidbeschermende pleisters kunnen vocht absorberen, waardoor ze een beschermend laagje vormen. Ze worden gebruikt bij blaren en schaaftwonden en kunnen enkele dagen blijven zitten.

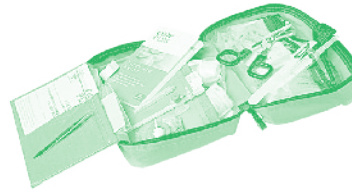
**Verder zijn handig (in het bijzonder bij reizen):**

Pijnstillers, diarreeremmers, een koortsthermometer, een middel tegen maagzuur en een insectenwerend middel.

## Controle & Aanvullen

Het is belangrijk om de EHBO doos regelmatig te controleren. Kijk of de pleisters nog goed zijn en of het ontsmettingsmiddel niet is vervallen. Check ook of alle benodigdheden er nog in zitten. Verstandig is het om de doos direct aan te vullen nadat je spullen eruit hebt gebruikt.

plaats op. Zorg dat het hele gezin weet waar deze te vinden is. Vergeet de doos niet mee te nemen wanneer je op vakantie gaat.



NV SOMA Apotheek heeft een ruim assortiment aan EHBO dozen.  
*Kom langs, wij adviseren u graag*

## Opbergen & Vakantie

In geval van nood wil je direct naar de EHBO-doos kunnen lopen. Berg de doos op een vaste, koele, donkere

## ▶ ALCOHOL GEBRUIK

Er doen zich weleens gelegenheden voor waarbij we een glaasje pakken om een toast uit te brengen, om de sfeer te verhogen of om een andere persoonlijke reden. Tijdens feestdagen is de verleiding groot om meer alcoholische drank te nuttigen. Wetenschappers beweren dat één tot twee glaasjes wijn per dag goed zijn voor de gezondheid. Maar het is ook bekend dat overmatig alcoholgebruik schadelijk is voor de gezondheid.

### Voor de gematigde tot gemiddelde drinkers treden bij benadering de volgende effecten van alcohol op:

♦ **1e fase:** opgewektheid, beter sociaal contact, de eetlust neemt toe, het zich vrijer voelen (minder remmingen);

♦ **2e fase:** geleidelijke afname van de werking van alle zintuigen, verhoogde agressiviteit, zelfoverschatting, verminderde werking van het geheugen (door de beschonken toestand);

♦ **3e fase:** normverlaging, overgang naar verdovend effect, afname spierbeheersing, zat zijn, waggelen en lolig zijn;



De 4e tot en met de 6e fase treden pas op bij hogere bloedalcoholconcentraties;

♦ **4e fase:** negatieve effecten versterken, geen zelfkritiek, grote pupillen, dubbelzien, ladderzat, black-out, kramp, misselijkheid en braken, slechte temperatuurregulatie;

♦ **5e fase:** verdoofde zintuigen, bewustzijnsstoornissen met hallucinaties en wanen, onbeheerstheid;

♦ **6e fase:** bewusteloosheid, coma, geremde ademhaling, hartfalen, dood.

### De alcoholconcentratie in uw bloed is onder andere afhankelijk van:

- De soort alcoholische drank
- De hoeveelheid drank
- De inhoud van de maag (leeg of met voeding)
- Geslacht: bij vrouwen gaat de alcohol twee maal zo langzaam uit het bloed.



### Andere effecten van alcoholgebruik op de omgeving:

♦ Alcohol beïnvloedt de rijvaardigheid van personen. Vele aanrijdingen worden veroorzaakt als gevolg van drankmisbruik.

♦ Alcohol beïnvloedt het verantwoordelijk gedrag van personen:

- bij het intermenselijk verkeer;
- bij het bedienen van apparatuur;
- bij het bewaken en controleren van zaken.

♦ Alcohol verhoogt de kans op agressief gedrag, vernielzucht (mishandeling van het gezin).

♦ Alcohol bepaalt mede de stemming.

♦ Alcohol vergroot de effecten van drugs en geneesmiddelen (b.v. zinloos geweld).

♦ Er is kans op verslaving.

♦ Alcohol kan leiden tot sociaaleconomische ontsporing met als gevolg werkloosheid, geldgebrek, geweld en criminaliteit.

♦ Kan leiden tot de dood.

Dus drink met mate, want zoals u kunt lezen, heeft 'meer dan matig' alcoholgebruik veel schadelijke gevolgen voor de samenleving en voor de persoon zelf.

*In de horeca bevat een glas alcoholhoudende drank 10 gram ethanol. Dus een glas (shot) whisky (35%) van 35 ml en een glas bier (5%) van 250 ml bevatten beide 10 g ethanol. Sterkere drank geeft een iets hogere alcoholconcentratie in het bloed.*

### Let op:

Indien u deelneemt aan het verkeer mag uw bloedalcoholconcentratie niet meer dan 0.05% (<50mg/100ml bloed) zijn.



## Slapeloosheid

Bijna iedereen heeft er wel eens mee te maken gehad. Sommigen van ons zien wel vaker een goede nachtrust aan ons voorbijgaan, zonder dat we daar greep op hebben. In deze Soma Info enkele tips om uw slaap te reguleren.

- Blijf overdag wakker, ga iets doen als u in slaap dreigt te vallen.
- Eet niet te veel 's avonds. U kunt de laatste drie uur liever niets meer eten.
- Vermijd koffie (met coffeïne). Sommige mensen slapen 's avonds beter als ze geen koffie (met coffeïne) drinken.
- Pas op met alcohol. Door alcohol kunt u tussendoor wakker worden en u slaapt minder diep, zo bent u de volgende dag ook minder uitgerust.
- Zorg dat u het laatste uur voordat u naar bed gaat, ontspant. Kijk bijvoorbeeld niet naar televisie, dat houdt u ook actief.
- Vaste slaap- en ontwaaktijden kunnen soms helpen een vast slaapritme te vinden.
- Als u last heeft van storende geluiden zijn oordopjes misschien een oplossing.
- Sta op als slapen niet lukt en ga iets doen dat afleidt en ontspant, bijvoorbeeld naar rustige muziek luisteren.
- Zorg verder voor een goede ventilatie van uw slaapruiimte, een goede beveiliging van uw huis en omge-

ving en zorg voor goede ontspanning, waardoor u uw dagelijkse beslommeringen kunt verwerken. Doe bijvoorbeeld aan sport, ga wandelen of doe overdag aan enige vorm van lichaamsbeweging.

### Slaapmiddelen

Slaapmiddelen worden aan u voorgeschreven als u een slaapstoornis heeft, die zodanig is dat uw dagelijks functioneren daardoor wordt beïnvloed. Er zijn middelen die u helpen om in slaap te vallen en middelen die u helpen om door te slapen. De bedoeling is dat u deze middelen, die uitsluitend op voorschrift van de dokter worden verstrekt, kortdurend toepast. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect, namelijk 'goed slapen', verdwijnt binnen een paar weken. U kunt aan slaapmiddelen verslaafd raken en stoppen is dan moeilijk. Een bijwerking van slaapmiddelen is sufheid overdag, waardoor uw reactievermogen traag wordt. Dit betekent dat u minder alert bent, bijv. in het verkeer, in de keuken of wanneer u

machines bedient. Dit kan gevaarlijke situaties veroorzaken voor uzelf en de omgeving.



## Algemene Informatie

### Diabetische voetcontrole

Diabetische voetcontrole door verpleegkundige tevens pedicure met aantekening diabetische voet. Voor een gratis voetcontrole kunt u bij ons terecht op elke dinsdagmiddag van 16.00 tot 18.00 uur, echter alleen volgens afspraak.



### Algemeen spreekuur met verpleegkundige en/of apotheker

Voor al uw vragen over uw ziekte of geneesmiddelen of lifestyle kunt u terecht bij ons spreekuur. Ook voor uw bloeddruk- of suikerspiegelmeting kunt u bij ons terecht op elke donderdagochtend van 8.00 uur tot 10.00 uur.

### Bezorgdienst

Recepten aangeboden of gefaxed vóór 13.00 uur, kunnen op verzoek worden bezorgd tussen 16.00 uur en 18.00 uur.

Deze dienst is geheel gratis en uitsluitend bedoeld voor **Paramaribo Noord en Centrum**. Bezorging buiten dit gebied is niet gratis en is niet altijd op dezelfde dag.

