

## 112 BE BELGISCHE NOOD-APP

Met één tik op je smartphone verwittig je ziekenwagens, brandweer of politie, althans in België.

Heb je dringend medische hulp nodig? Merk je een brand op? Dan bel je naar het nummer 112. Wil je er snel de politie bijhalen, dan bel je beter naar het nummer 101. Voortaan kan je ook gebruik maken van de app 112 BE, die je gratis kunt downloaden op je smartphone.

Door één tik op het icoontje van de brandweer, de ziekenwagen of de politie, brengt de app je automatisch in verbinding met de centrale. Je kunt ook chatten als je moeilijk kunt horen of spreken. In dat geval activeert de belcentrale de mogelijkheid om korte berichten te versturen. Die functie kan ook worden ingeschakeld als de operator in de centrale je moeilijk kan verstaan door te veel achtergrondlawaai. In- en uitgaande berichten in een andere taal worden automatisch vertaald. En als je geen internetverbinding hebt, kan de app overschakelen op sms.

Nog een voordeel is dat de app de beller lokaliseert en dus makkelijker vindbaar maakt voor de hulpdiensten. Als de beller plots niet meer reageert, kan de centrale bovendien zijn smartphone doen rinkelen, zodat de hulpdiensten hem sneller kunnen vinden (bijvoorbeeld iemand die 's nachts in een gracht is beland). Als je je persoonlijke gegevens in de app invoert, kun je ook nog medische informatie toevoegen, bijvoorbeeld over je allergieën, medicatie of gezondheidsproblemen. Die informatie kan de centrale dan doorgeven aan de hulpdiensten. Let wel: het nummer 112 werkt in heel Europa, maar de app 112 enkel in België.

Alle info op [www.112.be](http://www.112.be)

## ROZEMARIJN GOED VOOR GEHEUGEN

Dat is het besluit van een onderzoek dat werd voorgesteld aan de British Psychological Society. Hierbij werden 40 kinderen van 10 tot 11 jaar in twee groepen onderverdeeld. De eerste moest plaatsnemen in een ruimte waarin essentiële rozemarijnolie was verstoven, de tweede in een onbehandelde ruimte. Resultaat: de eerste groep deed het beter, vooral woorden onthouden. Hoe dat komt, weet men niet zeker. Een mogelijkheid is dat rozemarijn de elektrische hersenactiviteit stimuleert.



## Cholesterol

# STATINES BIJ OUDEREN

Statines of cholesterolverlagers zijn ontegensprekelijk nuttig voor mensen met een cardiovasculaire voorgeschiedenis, bijvoorbeeld na een hartinfarct. Ze worden ook aan personen zonder hart- en vaatproblemen maar met meerdere risicofactoren voorgeschreven in het kader van zogeheten primaire preventie. Maar het preventief gebruik van statines bij ouderen blijft echter omstreden, zoals ook blijkt uit een nieuwe studie omtrent pravastatine. De auteurs van de studie stelden vast dat pravastatine als primaire preventie bij 65-plussers de overlijdenskans niet verkleint. Boven de 75 jaar is het zelfs niet uitgesloten dat het geneesmiddel meer overlijdens in de hand werkt. Volgens andere studies gelden die besluiten voor statines in het algemeen. Aangezien ouderen bijzonder gevoelig zijn voor bijwerkingen van medicatie, moet het voorschrijven van een cholesterolverlager alleszins een goed doordachte keuze zijn.

Bron: JAMA Internal Medicine, juli 2017



## Gezond in Europa

Je kocht "gratis" vermageringspillen op internet?

Je reist met de Europese ziekteverzekeringskaart?

Je kocht geneesmiddelen op internet?

Voor info en brochures over allerlei consumententhema's en voor gratis juridische hulp

[www.eccbelgie.be](http://www.eccbelgie.be)



**Europees Centrum voor de Consument**

Project gesteund door de Europese Commissie, de FOD Economie en Test Aankoop



## Zoetstoffen

# Helaas niet beter

Overstappen op zoetstoffen zou niet beter zijn voor de gezondheid.

**Onze hoge suikerinname draagt bij tot obesitas, diabetes, hart- en vaatandoeningen en mogelijk zelfs kanker.**

Maar in plaats van gewoon te kiezen voor minder zoete voeding en drank (bijvoorbeeld door meer water en minder frisdrank of vruchtensap te drinken), grijpen we vaak naar producten waarin suiker vervangen is door zoetstoffen, zoals aspartaam, sacharine, sucralose en andere steviolglycosiden.

**Of dat beter is, is nochtans niet zeker.**

Dat blijkt nog eens uit een nieuwe studie. De onderzoekers bestudeerden verschillende oudere studies waar in totaal 400 000 deelnemers bij betrokken waren.

Volgens hen is er geen overtuigend bewijs dat zoetstoffen helpen om te vermageren. Sommige studies tonen zelfs aan dat ze voor een lichte stijging van de Body Mass Index (BMI) zorgen en de kans op hoge bloeddruk, diabetes en hart- en vaatziekten verhogen. Hoe dat komt, is niet echt duidelijk. Mogelijk hebben zoetstoffen een slechte invloed op de microflora in de darmen.

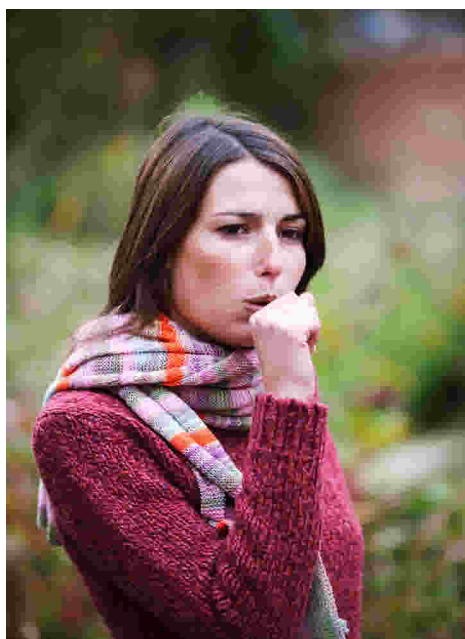
Hoe dan ook is het wellicht verstandiger om zoete voeding en drank gewoon te beperken.

Bron: Canadian Medical Association Journal, juli 2017

## Hoestmiddelen

# OPLETTEN VOOR MISBRUIK

Sinds juli is in Frankrijk een voorschrift nodig voor alle geneesmiddelen op basis van codeïne, ethylmorphine, noscapine en dextromethorfaan, ongeacht hun farmaceutische vorm en de concentratie van de actieve stof. Waarom wordt het vrije gebruik van deze hoestmiddelen aan banden gelegd? Omdat steeds meer jongeren en jongvolwassenen ze misbruiken als oppeppend of geestesverruimend middel. Dat kan echter bijwerkingen opleveren, die soms zelfs tot een ziekenhuisopname leiden. In ons land heb je al een voorschrift nodig voor hoestmiddelen met codeïne of ethylmorphine. Maar die met noscapine zijn nog altijd vrij verkrijgbaar, net zoals de meeste producten op basis van dextromethorfaan (Actifed New, Tusso Rhinathiol, Vicks Vaposyrup en dergelijke). Wij hebben het Geneesmiddelenagentschap gevraagd om te bekijken of die niet beter allemaal voorschriftplichtig worden.



## Hart- en vaatziekten voorkomen

# Subsidies voor fruit en groenten



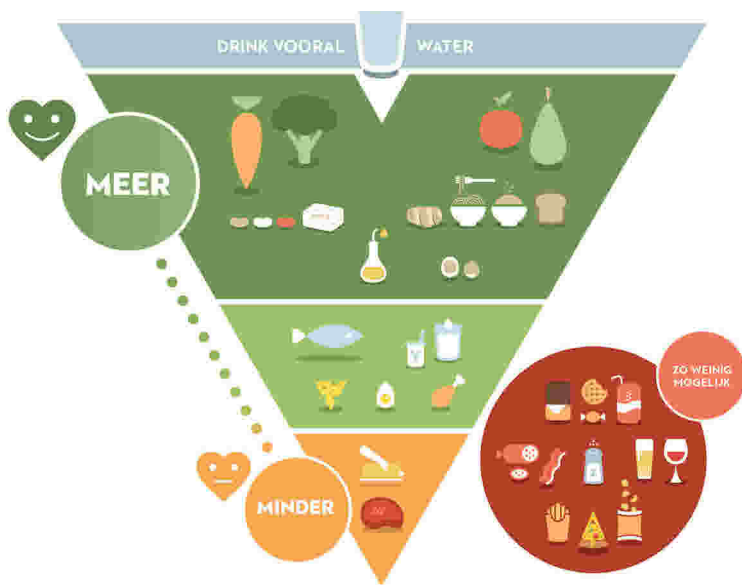
Een prijsverlaging van fruit en groenten zou meer levens redden dan een prijsverhoging van gesuikerde drank of sensibiliseringscampagnes.

In het kader van de strijd tegen ongezonde voeding besliste de regering eind juli om de accijnzen op frisdrank (de beruchte "colataks") opnieuw te verhogen. Die beslissing valt natuurlijk niet in goede aarde bij de drankensector, die wijst op een toename van de aankopen over de grens (met 12 % sinds de vorige verhoging van januari 2016). Overigens zou die verhoging ook niet de meest doeltreffende maatregel zijn, volgens een recente studie die werd gepubliceerd in het Plos Medicine magazine.

Onderzoekers vergeleken de effecten van verschillende economische maatregelen op het aantal overlijdens door hart- en vaataandoeningen in de VS tegen 2030. De maatregelen die ze in aanmerking namen, waren:

- een grote sensibiliseringscampagne om de consumptie van groenten en fruit te bevorderen en die van gesuikerde drank te doen afnemen;
- een nationale taks van 10 % op gesuikerde drank;
- nationale subsidies om de fruit- en groenteprijzen met 10 % te verlagen;
- een gerichte subsidie van 30 % voor de aankoop van groenten en fruit door personen met een laag inkomen.

De meest doeltreffende maatregel is duidelijk een nationale subsidie voor groenten en fruit. Die zou zo'n 150 000 overlijdens kunnen vermijden of uitstellen, veel meer dan een gerichte subsidie voor de aankoop van groenten en fruit (35 100 minder sterfgevallen). De minst doeltreffende maatregelen blijken de colataks (31 000 minder sterfgevallen) en een sensibiliseringscampagne (25 800 minder sterfgevallen). Uiteraard zou een combinatie van al die maatregelen de meeste levens redden ...



## Gezonde voeding ZIE HIER DE NIEUWE VOEDINGSDRIEHOEK

**Vlaanderen heeft een nieuwe en verhelderende voedingsdriehoek ontwikkeld.**

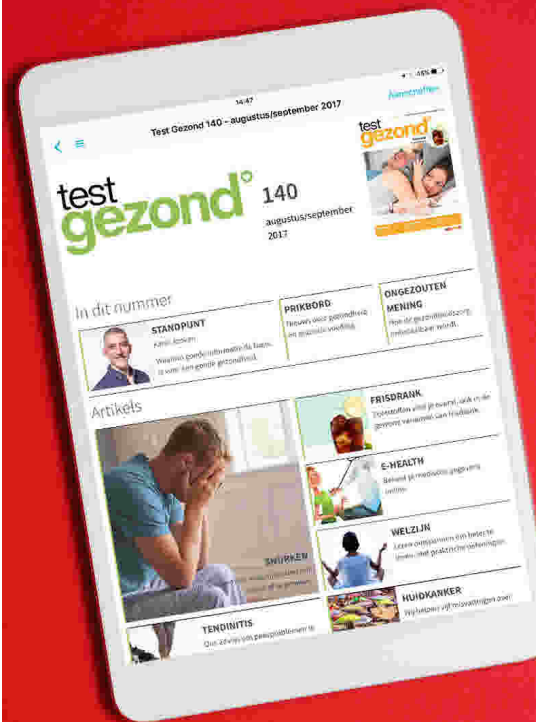
Anders dan de vorige is deze niet bedoeld voor diëtisten en andere professionals, maar wel om het grote publiek duidelijk te maken welke voeding wel en niet past binnen een gezond en duurzaam eetpatroon. Daarom moest hij in de eerste plaats duidelijk zijn. Door de omgekeerde vorm staan de belangrijkste voedingsmiddelen bovenaan. Voeding staat er niet meer in productgroepen voorgesteld, maar wel via specifieke voedingswaren. Hun plaats geeft aan in welke mate ze goed of slecht voor de gezondheid zijn, volgens de laatste wetenschappelijke gegevens. De driehoek houdt ook rekening met de milieu-impact en de eetgewoonten van de Vlaming (wat zouden we meer moeten eten en wat minder?). De kleuren spreken voor zich. Voedingsmiddelen die je beter vermijdt, staan buiten de driehoek in een rode bol. In de vorige versie kwam ook lichaamsbeweging voor, maar daarvoor bestaat nu een apart model met activiteiten die je beter dagelijks doet (stappen ...), dan wel regelmatig (fietsen ...) of wekelijks (lopen ...). Het model raadt ook aan om niet langer dan een half uur aan één stuk te blijven zitten. In het zuiden van ons land blijft de vorige voedingsdriehoek behouden. Wanneer komt er eindelijk één versie voor het hele land?

## Ontsmetten GEEN "ROOD" MEER

Het middel Mercurochrome werd veel gebruikt om wondjes te ontsmetten. Het belangrijkste is echter dat je die schoonmaakt met water. De rode kleur van het middel kan trouwens een infectie verbergen. Het erin aanwezige kwikderivaat merbromine kan ook huidallergieën veroorzaken. Goed nieuws: Medichrom, het laatste middel op basis van merbromine, is onlangs van de markt gehaald. Er zijn wel nog middelen te koop onder de naam Mercurochrome, maar geen daarvan bevat merbromine.



# LEES NU DIGITAAL OP TABLET OF SMARTPHONE



Via de app Test Aankoop Digitaal vind je alle artikels gemakkelijk terug en bovendien heb je zeer snel toegang tot al onze onlinediensten.

De app is gratis voor abonnees.

DOWNLOAD ZE SNEL IN DEZE STORES



**TEST) aankoop**