

WIJZIGINGENOVERZICHT *STANDAARDEN VOOR ZELFZORG 2017*

Bij dezen een overzicht van de wijzigingen in de nieuwe druk van het boek *Standaarden voor Zelfzorg* (2017) ten opzichte van de vorige druk (2014).

Algemeen

- Alle informatie is bijgewerkt naar de nieuwste richtlijnen en literatuur.
- Dankzij een nieuwe vormgeving is het boek toegankelijker voor de lezer.
- Op tekstueel gebied is het boek beter leesbaar geworden met meer tussenkopjes, kortere zinnen en eenvoudiger woordkeuze. De Standaarden zijn waar mogelijk ingekort. De WHAM-vragen zijn iets anders geformuleerd, namelijk:
 - W Voor wie is het middel of advies bedoeld?
 - H Hoelang heeft de klant al klachten?
 - A Welke actie heeft de klant al ondernomen?
 - M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?
- Elke Standaard begint nu met kernpunten: een samenvatting van de belangrijkste informatie.
- Het productenoverzicht aan het eind van elke Standaard is verwijderd. Dit is te veel aan veranderingen onderhevig en daarnaast verschilt het productassortiment per apotheek.
- De inleiding is geheel herzien en vervangen door een uitgebreid hoofdstuk 'Zelfzorg: wat is het en wat is nodig voor een goed advies?'
- Het hoofdstuk 'Wanneer direct naar de arts verwijzen' is vervallen. De verwijscriteria staan alleen nog vermeld bij de desbetreffende Standaarden.
- Het Zelfzorgadvies Vitamine D is nieuw toegevoegd.
- Enkele Zelfzorgstandaarden en UA-Standaarden hebben een andere naam gekregen, namelijk Menstruatiepijn (was Menstruatieklachten), Verstopping (was Obstipatie), Verkoudheid en Griep (was Verkoudheid, griep en hoest) en Sint-janskruid (was Hypericum).

Hierna vindt u een overzicht van de belangrijkste inhoudelijke wijzigingen per Standaard. In het algemeen geldt dat de informatie over doseringen, contra-indicaties, interacties en bijwerkingen is bijgewerkt op basis van de adviezen in de G-Standaard, het Informatorium Medicamentorum en de productinformatie van de fabrikanten.

Een deel van de wijzigingen was de afgelopen jaren al verwerkt in de samenvattingen op de KNMP Kennisbank en nu ook doorgevoerd in het boek.

Aambeien

- Informatie over andere anale aandoeningen zoals fissuren, fistels en wormen is uit de Standaard verwijderd.
- Zinkoxide in vette zalf is vervallen als eerstekeuzemiddel bij alleen pijn en/of jeuk tijdens de ontlasting.

Allergische rinitis

- Azelastine is verwijderd, omdat het enige zelfzorgproduct hiervan uit de handel is.
- Bij de WHAM-vragen ook vragen naar borstvoeding, omdat antihistaminica tijdens het geven van borstvoeding niet als zelfzorg worden aanbevolen. Vragen naar andere medicatie is niet langer van belang.

Diarree

- De leeftijdsgrens voor loperamide als zelfzorg is van 6 jaar naar 8 jaar gegaan, op basis van de productinformatie.
- Informatie over chronische diarree is verwijderd. Dit komt niet in aanmerking voor zelfzorg.

Hoofdluis

- XTLuis werd als antihoofdluismiddel op basis van dimeticon aangeraden omdat dit als geneesmiddel is geregistreerd. Nu wordt er geen specifiek middel op basis van dimeticon meer aangeraden. Alle middelen op basis van dimeticon kunnen worden gebruikt.
- Behandeling van kleding, beddengoed, knuffels, kammen etc. is verwijderd uit de WHAM-vragen, omdat dit niet meer wordt geadviseerd.

Hoofdpijn

- De term pijnstillerafhankelijke/medicatieafhankelijke hoofdpijn is gewijzigd in medicatieovergebruikshoofdpijn. Medicatieovergebruikshoofdpijn door ergotamine wordt nog maar beperkt besproken.
- Er is een schematisch overzicht per hoofdpijnsoort (spanningshoofdpijn, migraine, clusterhoofdpijn en medicatieovergebruikshoofdpijn) toegevoegd met informatie over de klachten, duur, uitlokkende factoren en het advies.
- De WHAM-vragen zijn aangepast. Zo dient gevraagd te worden naar zwangerschap en hoofdpijn die optreedt binnen 6 weken na een val of ongeluk, mogelijk is verwijzing naar de huisarts nodig.
- Bij bijholtepijn wordt gebruik van decongestieve neusdruppels/neusspray niet langer aanbevolen.
- Bij migraine wordt geadviseerd een pijnstiller te nemen bij het begin van de hoofdpijn i.p.v. bij het voelen opkomen van een aanval.

Hoofdroos

- Informatie over andere aandoeningen als berg, psoriasis en seborroïsche dermatitis is verwijderd/ingekort.
- Bij de WHAM-vragen is een vraag over basisschoolleerlingen toegevoegd, om hoofdluis uit te sluiten. De vraag naar gebruik van bètablokkers is verwijderd (niet relevant).

Kinderziektes

- De kinderziekte hand-, voet- en mondziekte is toegevoegd.
- Eerstekeuzemiddelen bij diverse soorten jeuk zijn toegevoegd.

Koortslip

- De verwijscriteria zijn aangepast: baby's altijd verwijzen, kinderen niet altijd (voorheen altijd verwijzen bij kinderen < 6 jaar).

Maagklachten

- In de achtergrondinformatie is onderscheid gemaakt naar brandend maagzuur/oprispingen en maagpijn (pijn in de bovenbuik) en klachten die bij allebei voorkomen.
- Esomeprazol is toegevoegd.
- Het medicamenteus advies bij aanhoudende maagklachten geldt ook voor incidentele klachten 's nachts.
- Protonpompremmers zijn voortaan tweedekeuzemiddelen i.p.v. eerstekeuzemiddelen bij aanhoudende maagklachten en incidentele klachten 's nachts.

Menstratiepijn

- Was voorheen Menstratieklachten; de Standaard beperkt zich voortaan alleen nog tot menstruatiepijn.

Noodanticonceptie

- Ulipristal is toegevoegd aan de Standaard. De stroomschema's en het advies zijn hierop aangepast en de keuzehulp noodanticonceptie is opgenomen.
- Het advies bij overgewicht is aangepast en is niet meer opgenomen bij de WHAM-vragen. Er zijn interacties met levonorgestrel en ulipristal, waardoor naar andere medicatie moet worden gevraagd.

Reisziekte

- De dosering van cinnarizine bij kinderen van 12-17 jaar is aangepast (de herhaaldosis is nu ook 25 mg i.p.v. 12.5 mg).

Spierpijn, gewrichtspijn en kneuzing

- De Standaard richt zich voortaan alleen nog op acute klachten, bij chronische klachten moet worden verwezen naar de arts.
- Het niet-medicamenteus advies is herzien. De ICE-regel is vervallen. Immobilisatie (niet meer bewegen) is gewijzigd in bewegen tot dit te pijnlijk wordt. Compressie is vervallen. Koelen kan eventueel nog ter verlichting van de pijn als eerste hulp, al is hier beperkte evidence voor.
- De verwijscriteria zijn vereenvoudigd/ingekort.

Stoppen met roken

- Informatie over e-health en de e-sigaret zijn toegevoegd.
- De informatie over medicijnen en hun invloed op (stoppen met) roken is herzien.

Vaginale schimmelinfectie

- Niet-medicamenteus advies is herzien: er is geen bewijs dat het dragen van strakke kleding, inlegkruisjes of tampons het risico op een infectie vergroot.

Verkoudheid en griep

- Was voorheen Verkoudheid, griep en hoest. Hoest wordt nog wel besproken, maar is geen aparte aandoening maar een symptoom van verkoudheid en/of griep.
- De dosering van xylometazoline bij volwassenen en kinderen is gewijzigd op basis van de productinformatie van Otrivin.

- De verwijscriteria zijn aangepast, mede op basis van de NHG-Standaard Kinderen met koorts.
- Xylometazoline en oxymetazoline mogen (kortdurend) worden geadviseerd tijdens de zwangerschap.

Verstopping

- Was voorheen Obstipatie.
- Natriumlaurylsulfoacetaat is erbij gekomen als tweede-keuzemiddel bij acute obstipatie.

Voetschimmel

- De terbinafine gel, huidspray en cutane oplossing zijn alleen bedoeld voor volwassenen. Bij kinderen vanaf 12 jaar alleen de terbinafinecrème adviseren.

Wondjes

- De informatie over wondindeling is herzien. Complexe wonden en acute diepe wonden komen niet in aanmerking voor zelfzorg, informatie over dergelijke wonden is beperkt.
- De informatie over brandwonden is aangepast aan de nieuwe NHG-behandelrichtlijn Brandwonden: brandwonden dienen 10-20 min. te worden gekoeld onder stromend lauw kraanwater en de verwijscriteria zijn aangepast.
- Het advies bij zwangerschap voor povidonjodium is aangepast aan de adviezen van TIS/de G-Standaard: het wordt niet aangeraden bij zwangerschap. Bij borstvoeding kan het wel kortdurend worden gebruikt op kleine oppervlakken.
- Chloorxylenol wordt niet langer geadviseerd.

Wratten

- De Standaard beperkt zich tot gewone wratten (meestal handwratten), voetwratten en waterwratjes.
- Salicylzuur mag bij wratten worden gebruikt vanaf 2 jaar (dit was 4 jaar). Wel is voorzichtigheid geboden onder de 4 jaar.

Overzicht paracetamol

- De kinderdoseringen paracetamol zijn aangepast. Dit betreft de doseringen uit de productinformatie van de zelfzorgproducten, dus niet de NHG-doseringen. Bij zelfzorg wordt soms lager gedoseerd dan wanneer paracetamol door de huisarts wordt voorgeschreven.

UA-Standaarden

- De UA-Standaarden hebben een nieuwe structuur gekregen, waardoor ze makkelijker te gebruiken zijn in de praktijk.
- De UA-Standaard Hypericum heet voortaan Sint-janskruid. Ondanks dat er anno 2017 geen als geneesmiddel geregistreerde producten met sint-janskruid in de handel zijn, is ervoor gekozen om deze UA-Standaard te handhaven. Dit omdat ook bij homeopatische geneesmiddelen en voedingssupplementen met sint-janskruid medicatiebewaking belangrijk is.
- De UA-Standaard Zaagbladpalm is komen te vervallen, aangezien zaagbladpalm geen UA-middel meer is.

Indien u vragen heeft naar aanleiding van dit overzicht, dan kunt u contact opnemen met de helpdesk van het KNMP Geneesmiddel Informatie Centrum, tel. 070 3737377 (van 10:30 tot 17:00 uur) of e-mail gic@knmp.nl.