



Wijs met medicijnen

Voor ouderen die verschillende medicijnen tegelijk gebruiken



Uw apotheek.
betrouwbare zorg dichtbij. 



Inhoud

Inleiding	4
Wat verstaan we onder medicijnen?	4
Horen bijwerkingen erbij?	5
Wat zijn wisselwerkingen?	7
Is het gebruik van veel medicijnen slecht?	10
Hoe kunt u uw medicijnen juist gebruiken?	11
Wat als uw medicijngebruik u niet helemaal lekker zit?	12
Hoe letten uw arts en apotheker op uw medicijnen?	13
Hoe kunt u zelf de risico's van medicijngebruik beperken?	13
Waar kunt u voor meer informatie terecht?	14

Inleiding

Als u medicijnen op een goede manier gebruikt, kunnen ze uw leven een stuk aangenamer maken. Maar medicijnen kunnen ook nadelen hebben. Hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans is dat u te maken krijgt met die nadelen. En hoe moeilijker het is om de medicijnen op een juiste manier te gebruiken. Veel ouderen gebruiken vijf of meer verschillende medicijnen. Misschien bent u één van deze mensen. In deze brochure leest u over veel voorkomende risico's van medicijnen en wat u zelf kunt doen om deze te voorkomen. Ook kunt u lezen wat uw arts en apotheker doen om uw medicijnen zo goed mogelijk op elkaar en op u af te stemmen.

Wat verstaan we onder medicijnen?

Alle middelen die een medische werking hebben of waarvan beweerd wordt dat ze een medische werking hebben kunnen invloed hebben op elkaar. Dus niet alleen medicijnen die u op recept haalt bij de apotheek maar ook middelen die u zonder recept bij drogist of supermarkt koopt. Zoals kruidengeneesmiddelen zoals St. Janskruid en vitamines.

Tip

Let op met homeopatische middelen, kruidenmiddelen en andere medicijnen die u zonder recept koopt. Deze kunnen de werking en bijwerkingen van andere medicijnen die u gebruikt beïnvloeden. Bespreek het gebruik van deze middelen ook met uw arts of apotheker

Horen bijwerkingen erbij?

Alle medicijnen hebben bijwerkingen. Wanneer u verschillende medicijnen gebruikt, neemt de kans op bijwerkingen toe. Ook naarmate u ouder wordt, heeft u meer kans op bijwerkingen. Medicijnen werken langer bij ouderen dan bij jonge mensen. Dat komt doordat de lever en nieren er langer over doen om het medicijn af te breken en uit het lichaam te verwijderen. Daarom krijgen ouderen vaak een lagere dosering van een medicijn dan jonge mensen.

Wanneer uw lichaam eenmaal is ingesteld op uw medicijn, gaan sommige bijwerkingen vanzelf over. Als bijwerkingen ernstig zijn, of langer aanhouden dan verwacht en u zich ongerust maakt, is het verstandig om uw arts of apotheker te raadplegen. Soms kan het nodig zijn om de dosering van uw medicijn te verlagen. Ook kan uw arts een ander medicijn voorschrijven dat ongeveer hetzelfde werkt, maar bij u misschien geen bijwerkingen geeft. Helaas zijn bijwerkingen niet altijd te vermijden en zult u ze soms moeten accepteren.

Tips

- 1 Stel uw vragen tijdens het begeleidingsgesprek bij een nieuw geneesmiddel. Wanneer u voor het eerst medicijnen krijgt, legt de apotheker uit hoe het medicijn werkt, hoe u het moet gebruiken en welke mogelijke bijwerkingen u kan verwachten. Ook geeft de apotheker u advies over gebruik samen met andere medicijnen die u al gebruikt.
- 2 Geef, wanneer uw nierfunctie is gemeten, de waarden door aan de apotheker. Wanneer u ouder wordt, kunnen uw nieren minder goed gaan werken. Van sommige medicijnen moet de dosering worden verlaagd zodat u geen last krijgt van bijwerkingen.
- 3 Vertel uw arts en apotheker als klachten zijn ontstaan nadat u een bepaald medicijn bent gaan gebruiken. Het zou wel eens een bijwerking kunnen zijn.
- 4 Vertel uw apotheker als u door een ernstige bijwerking heeft moeten stoppen met een medicijn. De apotheker kan dit registreren en er zo voor zorgen dat u dit medicijn niet meer krijgt, ook niet via een andere arts.

Enkele voorbeelden van medicijnen die bij ouderen anders kunnen werken:

Slaap- en kalmeringsmiddelen

Slaap- en kalmeringsmiddelen werken langer en kunnen bij ouderen in plaats van rust juist opwinding veroorzaken. Vaak veroorzaken ze ook valpartijen met botbreuken tot gevolg.

Digoxine (hartmiddel)

Digoxine werkt bij ouderen met een verminderde nierwerking langer en er ontstaat gemakkelijk overdosering. Misselijkheid, braken, diarree en eventueel slaperigheid kunnen optreden.

Plaspillen

Vanwege de verminderde werking van de nieren moeten ouderen soms een hogere dosering van hun plaspillen gebruiken. Daarbij bestaat het gevaar van uitdroging, zeker omdat ouderen vaak te weinig drinken. Ook is de kans op duizeligheid groter bij ouderen.

ACE-remmers (bloeddrukverlagers/hartmiddelen)

Deze middelen werken vaak langer bij ouderen. Bijwerkingen als duizeligheid bij het opstaan komen vaak voor.

Wat zijn wisselwerkingen?

We spreken van een wisselwerking wanneer medicijnen elkaars werking beïnvloeden. Het ene medicijn kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat het andere medicijn sterker werkt, of juist minder sterk. Medicijncombinaties kunnen daardoor soms effectief maar soms ook gevaarlijk zijn. Ook medicijnen die u zelf koopt bij apotheker of drogist kunnen wisselwerkingen met uw recept-medicijnen veroorzaken. Zelfs voedingsmiddelen zoals melk en grapefruitsap kunnen de werking van uw medicijn beïnvloeden.

Mensen die veel verschillende medicijnen tegelijk gebruiken, lopen een grotere kans op wisselwerkingen. Artsen en apothekers houden hier rekening mee

Tips

- 1 Haal uw medicijnen zoveel mogelijk op bij dezelfde apotheek. Op die manier heeft uw apotheker een overzicht van al uw medicijnen en kan hij controleren of ze goed op elkaar zijn afgestemd.
- 2 Vraag uw apotheker om een medicatieoverzicht en laat dat bij élk bezoek aan élk arts zien.
- 3 Zorg ervoor dat u uw medicatieoverzicht altijd bij u draagt, voor het geval u onverwacht moet worden opgenomen in het ziekenhuis.
- 4 Geef, wanneer u medicijnen zonder recept gebruikt, deze ook door aan de apotheker.
- 5 Vraag uw arts, als hij een nieuw medicijn voorschrijft, of er iets verandert voor de medicijnen die u al gebruikt.
- 6 Gebruik nooit medicijnen van andere mensen.

Enkele voorbeelden van wisselwerkingen:

Pijnstillers met diverse middelen

Pijnstillers die u zonder recept kunt kopen, kunnen een wisselwerking hebben met medicijnen die uw arts u voorgeschrijft. Voorbeelden van deze pijnstillers zijn ibuprofen (Advil, Brufen, Nurofen), naproxen (Aleve) en diclofenac (Voltaren). Paracetamol is een veilige pijnstiller.

- *Pijnstillers en bloedverduuners*

Pijnstillers zorgen ervoor dat bloed minder snelt stolt. Soms worden zij om die reden door de arts voorgeschreven. Een combinatie van pijnstillers met bloedverduuners kan echter leiden tot bloedingen, zoals een maag- of hersenbloeding.

- *Pijnstillers en plastabletten*

Deze pijnstillers verminderen ook de werking van uw plastabletten. Hierdoor kunnen de klachten weer terugkomen. Bij de pijnstiller paracetamol bestaan deze gevaren niet.

Melk met diverse middelen

Het calcium in melk en melkproducten zorgt ervoor dat bepaalde medicijnen minder goed opgenomen worden en daardoor minder goed werken.

Dit geldt bijvoorbeeld voor bepaalde ijzertabletten, bepaalde antibiotica en voor bepaalde middelen tegen botontkalking. Er ontstaan geen problemen wanneer er ongeveer twee uur tijd zit tussen het moment van inname van deze middelen en het moment van inname van het melkproduct.

Grapefruitsap met middelen voor hart en bloedvaten.

Grapefruitsap kan de werking van bepaalde medicijnen bij hoge bloeddruk en andere hartaandoeningen (zogenaamde calciumantagonisten) versterken, soms wel tot twee keer zo sterk. Ook versterkt het de werking van bepaalde cholesterolverlagers. In de periode dat u deze medicijnen gebruikt, mag u geen grapefruit eten of het sap ervan drinken. Op www.apotheek.nl staat wat u kunt doen.

St. Janskruid met diverse middelen

St. Janskruid is een kruidenmiddel. Het verlaagt bij sommige medicijnen de hoeveelheid werkzame stof in het bloed, waardoor deze niet meer zo goed werken. Zo wordt onder andere de werking van bloedverdunners en digoxine (hartmiddel) verlaagd. Daarnaast versterkt St. Janskruid de werking van bepaalde antidepressiva (SSRI's), waardoor bijwerkingen kunnen optreden.

Tip

Neem contact op met uw apotheker wanneer u vragen heeft over wisselwerkingen tussen medicijnen.

Is het gebruik van veel medicijnen slecht?

Bij het ouder worden, neemt de kans op ziek worden toe. En meer ziekte betekent meestal meer medicijngebruik. Vaak worden medicijnen bewust met elkaar gecombineerd. Bij de behandeling van een hoge bloeddruk werkt het ene middel op het hart, het andere op de hoeveelheid vocht in uw lichaam en een derde verwijdt de bloedvaten. Elk middel werkt op een ander systeem zodat gezamenlijk het beoogde effect wordt bereikt.

Maar lang niet alle combinaties zijn even doordacht en effectief. Het komt regelmatig voor dat mensen te veel medicijnen gebruiken. Soms komt dat omdat uw arts niet weet welke medicijnen u al gebruikt van een andere arts. Het kan ook zijn dat de arts u een nieuw medicijn voorschrijft en u niet weet dat u met het oude middel moet stoppen. U gebruikt dan onbedoeld twee medicijnen voor dezelfde klacht. Of u gebruikt medicijnen voor klachten die u niet meer heeft.

Tip

Overleg regelmatig met uw arts of u elk medicijn nog wel moet blijven gebruiken.

Het komt ook voor dat mensen die al veel medicijnen gebruiken, eigenlijk toch nog te weinig gebruiken. Mensen met diabetes bijvoorbeeld, krijgen daar bijna altijd een cholesterolverlager bij om de kans op hart- en vaatziekte te verminderen. En mensen die pijnstillers gebruiken met een morfineachtige werking, krijgen daarbij meestal ook een laxeremiddel.

Medicijnen kunnen soms hard nodig zijn!

Het gebruik van veel medicijnen hoeft dus niet verkeerd te zijn. Het gaat er om dat u juist die medicijnen gebruikt die u nodig heeft, niet meer en niet minder. En dat u uw medicijnen op de juiste manier gebruikt.

Hoe kunt u uw medicijnen juist gebruiken?

Tips voor juist medicijn gebruik

- 1 Gebruik uw medicijn in de juiste hoeveelheid.
- 2 Gebruik uw medicijn op het juiste tijdstip.
- 3 Zit rechtop als u uw medicijnen inneemt.
- 4 Neem uw medicijnen in met een vol glas water tenzij iets anders op het etiket staat.
- 5 Maak uw medicijn niet kapot, tenzij op het etiket staat dat dit mag. Vraag advies aan uw apotheker.
- 6 Let goed op of u het medicijn op een lege maag mag of moet innemen.
- 7 Bewaar uw medicijnen op een droge donkere plek en buiten bereik van kinderen

Wanneer u uw medicijnen op een zorgvuldige manier gebruikt, is de kans op een goede werking en minder bijwerkingen het grootst. Verkeerd gebruik kan ernstige gevolgen hebben. Wanneer u bepaalde tabletten breekt, kunnen er bijwerkingen ontstaan. Of u kunt maagklachten krijgen. Wanneer u uw medicijn zonder water inneemt, kan het slokdarm problemen veroorzaken. Bovendien kan het dan ook niet goed werken.

Het verkeerd gebruik van medicijnen is een belangrijke oorzaak van spoedopnames in het ziekenhuis.

Op het etiket en de bijsluiter kunt u lezen hoe u uw medicijn moet gebruiken. U kunt lezen hoe vaak u het medicijn moet innemen, wat u moet doen als u een pil vergeten bent en hoe u het medicijn moet bewaren.

Wat als uw medicijngebruik u niet helemaal lekker zit?

Wanneer u meer wilt weten over een medicijn of als u iets niet begrijpt, kunt u altijd informatie vragen aan uw arts of apotheker. Zij kunnen uitleggen waarom u een bepaald medicijn krijgt, wat u moet doen wanneer u last van bijwerkingen heeft en wat de risico's zijn wanneer u met het medicijn stopt. Vertel uw arts ook wanneer u uw medicijn niet meer wilt gebruiken. U kunt er goede redenen voor hebben. Samen met uw arts kunt u zoeken naar alternatieven.

Zeker wanneer u veel verschillende medicijnen gebruikt, is het moeilijk om alle medicijnen op de juiste wijze te gebruiken. Dat is geen schande. Belangrijk is dat u weet dat u uw apotheker raad kunt vragen wanneer u het moeilijk vindt om de adviezen op te volgen.

Tips

- Schrijf uw vragen op een briefje en neem dit mee naar uw arts of apotheker. Zo weet u zeker dat u niets vergeet te vragen of te zeggen.
- Maakt u eens een afspraak met uw apotheker om uw medicijngebruik te bespreken.

Wist u dat...

- het vaak mogelijk is om uw medicijn in de vorm van een drankje, oplostablet of zetpil te gebruiken? Handig wanneer u problemen heeft met slikken.
- het soms mogelijk is om voor een medicijn te kiezen dat u maar één keer per dag hoeft te gebruiken?
- er allerlei hulpmiddelen zijn voor het innemen van medicijnen? Denkt u maar eens aan een medicijnwekker.
- een medicijnrol voor medicijnen handig kan zijn? De apotheker zorgt ervoor dat uw medicijnen in de rol komen. Hiermee krijgt u per innamemoment alle medicijnen in één zakje.
- er speciale verpakkingen zijn om uw medicijnen mee te nemen op vakantie?

Hoe letten uw arts en apotheker op uw medicijnen?

Wanneer uw arts u een nieuw medicijn voorschrijft, kiest hij zoveel mogelijk voor een medicijn dat past bij de medicijnen die u al gebruikt. Hij beoordeelt of het een goede aanvulling is op uw andere medicijnen en of u de combinatie veilig kunt gebruiken. Voordat uw apotheker de medicijnen aan u meegeeft, controleert hij dit nogmaals. Toch komt het voor dat mensen medicijnen gebruiken die voor hen niet helemaal goed op elkaar zijn afgestemd. Of dat ze meer medicijnen gebruiken dan nodig is.

Om die reden nodigen artsen en apothekers patiënten uit om het medicijngebruik van tijd tot tijd nog eens samen goed te bekijken. Ze beoordelen dan of de medicijnen nog wel goed op elkaar zijn afgestemd, of de doseringen nog wel juist zijn en of u alle medicijnen nog wel nodig heeft. Als het nodig is, nemen ze ook contact op met uw specialist. Wanneer uw arts veranderingen wil aanbrengen in de medicijnen die u gebruikt, zal hij dit met u overleggen.

Hoe kunt u zelf de risico's van medicijngebruik beperken?

Het is belangrijk dat u uw medicijnen op de juiste wijze gebruikt, volgens voorschrift van de arts. Ook dat u met hem bespreekt als dit niet lukt. In deze brochure heeft u al kunnen lezen wat hierbij belangrijk is. Daarnaast is het belangrijk om alleen medicijnen te gebruiken wanneer het echt nodig is. Minder ernstige klachten kunt u vaak verhelpen zonder medicijnen op recept te gebruiken.

Wanneer klachten ernstig zijn of niet overgaan, is het verstandig uw arts te raadplegen. Zeker wanneer u al verschillende medicijnen tegelijk gebruikt, kunt u beter geen medicijnen op eigen houtje kopen. Alleen als uw arts en apotheker weten welke medicijnen u gebruikt, kunnen ze alles goed controleren. En mocht u vragen hebben over uw medicijngebruik, schroom dan niet om informatie te vragen aan uw arts of apotheker.

Volgens de wet heeft u recht op informatie, zodat u samen met uw arts en apotheker kunt beslissen over uw eigen behandeling.

Waar kunt u voor meer informatie terecht?

www.apotheek.nl

Dit is een website met onafhankelijke informatie over medicijnen. De website is een uitgave van de KNMP, de beroepsorganisatie van de Nederlandse apothekers. Kijk op apotheek.nl als u informatie over medicijnen zoekt. Kunt u geen antwoord vinden op de website dan kunt u uw vragen stellen door een e-mail te sturen naar webapotheker@knmp.nl.

Lareb

U kunt bijwerkingen melden bij het Lareb via www.lareb.nl. Hiermee draagt u bij aan de veiligheid van geneesmiddelen.

www.meldpuntmedicijnen.nl

Opvallende ervaringen met uw medicijnen kunt u melden op het 'Meldpunt Medicijnen'. U kunt zowel de positieve als negatieve ervaringen melden. Zowel praktische zaken, zoals bijvoorbeeld het open maken van verpakkingen, als ervaringen met de (bij)werking van een medicijn. Ook kunt u op het meldpunt ervaringen van anderen bekijken. Heeft u geen computer of aansluiting op internet, dan kunt u uw ervaring ook aan de apotheker melden.

www.kiesbeter.nl

Deze site is opgezet in opdracht van de overheid en biedt u onafhankelijke en betrouwbare informatie over zorgverleners en kwaliteit van zorg.

Zorgbelang Nederland

Voor vragen en klachten over de gezondheidszorg kunt u terecht bij het Adviespunt Zorgbelang. U kunt het regionale Adviespunt Zorgbelang telefonisch bereiken via 0900 - 243 70 70.

Servicetelefoon Unie KBO

De KBO is met ongeveer 180.000 leden de grootste, onafhankelijke seniorenorganisatie van Nederland en komt op voor de belangen van senioren, voornamelijk op het terrein van zorg, welzijn, inkomen en koopkracht. Daarnaast biedt de KBO haar leden diverse diensten, services en voordelen aan. Meer informatie over de KBO: www.kbo.nl

Als KBO-lid kunt u ook vragen stellen bij de Servicetelefoon, bereikbaar op werkdagen tussen 9.30 uur en 12.30 uur 0900 - 821 21 83 (€ 0,10/min)

ZorgkaartNederland.nl

ZorgkaartNederland biedt het meest complete en onafhankelijke online overzicht van het zorgaanbod in Nederland. Hier kunt u de ervaring van andere patiënten met uw eigen apotheek terug vinden.

Colofon

Deze brochure is een gewijzigde heruitgave van 'Wijs met medicijnen' van IVM in samenwerking met Unie KBO uit september 2007.

Deze heruitgave is tot stand gekomen in een samenwerking van KNMP met Unie KBO, het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik (IVM) en de patiëntenfederatie NPCF.

Bestelinformatie

Haal deze folder in uw apotheek. Leden van KBO kunnen deze brochure bestellen bij hun landelijke organisatie via uniekbo@uniekbo.nl of bellen naar de Servicetelefoon via 0900 - 821 21 83 (€ 0,10/min)



Instituut voor
Verantwoord Medicijngebruik

