

Slikt je cliënt zelfzorgmiddelen, wees dan alert op deze risico's

Auteur: **Redactie Nursing** 1 september 2026



Foto: Illustratie gegeneerd met CoPilot

Vrijwel iedere cliënt heeft wel zelfzorgmiddelen zoals paracetamol en miconazol in een kastje liggen. ‘Ze zijn toch vrij verkrijgbaar? Dan kunnen ze vast geen kwaad.’ Vraag goed door naar het gebruik van deze middelen, en let vooral op de volgende risico’s.

Tekst: **Marieke Bulsink***

Zelfzorgmiddelen en supplementen kunnen de werking van voorgeschreven medicatie versterken of verminderen. Let vooral op bij deze middelen:

Pijnstillers: niet zonder risico

Paracetamol wordt vaak gezien als een onschuldige pijnstiller, maar overmatig gebruik kan juist hoofdpijn veroorzaken¹. En wie paracetamol in een te lage dosering gebruikt, kan ten onrechte denken dat het middel niet werkt en (te) snel de overstap maken naar andere pijnstillers, zoals de NSAID's diclofenac, ibuprofen of naproxen.

NSAID's kunnen de volgende risico's hebben:

- Bij ouderen: hoger risico op maagdarmbloedingen, cardiovasculaire complicaties en nierfunctiestoornissen.
 - Wisselwerkingen met andere medicatie. Bijvoorbeeld: een hoger risico op bloedingen bij gelijktijdig gebruik van bloedverdunners of bepaalde antidepressiva en een verminderde werking van bloeddrukverlagende medicatie.¹
- Adviseer patiënten daarom om vóór gebruik van NSAID's altijd te overleggen met arts of apotheker, vooral bij andere medicatie of een chronische aandoening.

Ook een crème kan risico's geven

Lokaal toegepaste middelen verdienen ook aandacht. Zo is het antischimmelmiddel **miconazol** verkrijgbaar als crème of zalf, bijvoorbeeld voor de behandeling van voetschimmel. Ondanks het lokale gebruik kan het bij patiënten die de bloedverdunner acenocoumarol of fenprocoumon gebruiken de INR-waarden verhogen, en daarmee ook het risico op bloedingen¹.

Supplementen

Hoewel vaak beschouwd als veilig, kunnen voedingssupplementen ook gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Enkele voorbeelden:

- Supplementen met **vitamine B6** kunnen zenuwklachten geven.
- Patiënten met (verhoogd risico op) hart- en vaatziekten hebben een hogere kans op boezemfibrilleren bij gebruik van geneesmiddelen met **omega-3-vetzuren**. Dit kan resulteren in klachten als hartkloppingen, een onregelmatige hartslag of het gevoel dat het hart overslaat².

Kruidensupplementen en -geneesmiddelen

Ook kruidensupplementen en kruidengeneesmiddelen kunnen de werking van medicatie versterken of verminderen. Voorbeelden:

- **Geelwortel (kurkuma)**, vaak gebruikt voor de verlichting van maag- en darmklachten, kan de werkzaamheid van het oncolyticum tamoxifen verminderen. Het gebruik van kurkuma als keukenkruid in normale hoeveelheden geeft dit risico niet.
- **Ginkgo** verbetert de concentratie en geheugen, en de doorbloeding van handen en voeten. Het kan echter ook de werking van digoxine verminderen.
- **Sint-janskruid** – tegen depressieve klachten en milde maag- en darmklachten – heeft met veel medicatie een wisselwerking. Patiënten mogen dit niet gebruiken met bijvoorbeeld antischimmelmiddelen, hiv-medicatie, oncolytica of afweeronderdrukkende medicatie. Ook kan het de werkzaamheid van de orale anticonceptiepil verminderen.³

Tips voor veilig gebruik

Door alert te zijn op het gebruik van zelfzorgmiddelen, supplementen en kruidengeneesmiddelen kun je complicaties voorkomen. Tips:

- Adviseer patiënten altijd eerst de bijsluiter van zelfzorgmiddelen zorgvuldig te lezen.
- Vraag actief naar het gebruik van zelfzorgmiddelen en supplementen tijdens medicatiecontroles.
- Benadruk dat ook middelen die zonder recept verkrijgbaar zijn, bijwerkingen en wisselwerkingen kunnen veroorzaken.
- Adviseer patiënten die geneesmiddelen gebruiken of een chronische aandoening hebben om vóór gebruik van een zelfzorgmiddel te overleggen met hun arts of apotheker.
- Wijs patiënten op betrouwbare informatiebronnen zoals apotheek.nl.

Deskundige

*Marieke Bulsink is apotheker en adviseur bij Instituut Verantwoord Medicijngebruik.

Bronnen

College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) Themapagina Kruiden. Zie <https://www.cbg-meb.nl/onderwerpen/medicijnen/kruiden>

Farmacotherapeutisch Kompas. Zie www.farmacotherapeutischkompas.nl Geraadpleegd op 15 juli 2026.

Lareb jaarrapport Overzicht meldingen Warenwetproducten 2025, Zie <https://drogistensite.nl/nieuws/lareb-klachten-over-warenwetmiddelen-blijven-stijgen/>.