

# BEM-VVT Tips voor hulpmiddelen en hulp

Voor zorgmedewerkers

- In dit formulier vind je tips voor hulpmiddelen en hulp bij het innemen of toedienen van medicijnen.
- De nummering van de tips komt overeen met de nummering van de vragen in het formulier **BEM-VVT Gespreksonderwerpen**.

## Algemene aandachtspunten:

- Neem bij onduidelijkheid of twijfel contact op met de voorschrijver of apotheek.
- Bij veel van de genoemde punten kan de mantelzorger of vrijwilliger hulp bieden. Maak hierover heldere afspraken (wie doet wat, wanneer, op welke manier) en noteer deze in het zorgdossier.

### TIPS

- De meeste van de genoemde hulpmiddelen zijn in de apotheek of via internet verkrijgbaar. Wil je meer informatie over hulpmiddelen en hulp? Bekijk dan de Vilans Hulpmiddelenwijzer op **hulpmiddelenwijzer.nl**.
- Op **apotheek.nl** staan veel instructie-filmpjes over het innemen van medicijnen. Bijvoorbeeld over het slikken van medicijnen, het toedienen van insuline en het toedienen van oogdruppels en oogzalf.

## Onderwerpen

### 1. Medicatieoverzicht

Gebruikt een cliënt medicatie? Dan is er een goed leesbaar en actueel overzicht van de medicatie nodig. Hier staan ook de gebruikte zelfzorgmiddelen op. Dit overzicht wordt bij elke medicatiewijziging aangepast. De apotheek gaat na of het medicatieoverzicht compleet en correct is (ook de zelfzorgmiddelen), bij voorkeur samen met de cliënt.

### 2. Gegevens voorschrijver en apotheek

- Het is handig als de cliënt de naam, adresgegevens en het telefoonnummer van de voorschrijver en apotheek noteert en bewaart op een voor de hand liggende plaats.
- Stel een (eenvoudig te bedienen) telefoon in met geheugenfunctie met belangrijke nummers van de voorschrijver, apotheek, ziekenhuis en 112.

### 3. Hulp van mantelzorger of vrijwilliger

Een bekwame mantelzorger of vrijwilliger kan de cliënt helpen bij het innemen of toedienen van medicijnen. Daarvoor moeten wel afspraken zijn gemaakt met de zorgorganisatie.

### 4. Medicatie bestellen

Laat de cliënt bijhouden wanneer (herhaal)medicatie nodig is. Bijvoorbeeld op een kalender, agenda of mobiele telefoon. Veel apotheken hebben een herhaalservice.

### 5. Informatie lezen en begrijpen

- Je kunt de apotheek vragen of het mogelijk is de namen, doseringen en gebruiksinstructies van de medicijnen beter leesbaar op de verpakkingen te drukken. Veel apotheken bieden ook digitale informatie over medicijnen aan. Deze informatie kan de cliënt thuis bekijken, bijvoorbeeld via een filmpje zoals de Kijksluiter. Ook geven apotheken steeds vaker een A4'tje mee met daarop de belangrijkste medicijninformatie, naast de bijsluiter.
- Een andere optie is het gebruik van hulpmiddelen. Denk bijvoorbeeld aan een speciale bril, zoals de loepbril of telescoopbril. Ook een vergrootglas (loep) of een app voor een vergrootglas op een smartphone of tablet kunnen handig zijn.
- Kan de cliënt de medicijnen niet goed zien? Wit op wit is lastig te zien. Een andere kleur placemat, tafelkleed of dienblad kan dan helpen. Of leg een loep of vergrootglas in de buurt.
- Ga niet alleen na of de cliënt de informatie kan lezen, maar ook of hij/zij de informatie begrijpt.

### 6. Problemen met medicatie

Werken de medicijnen niet goed, heeft de cliënt bijwerkingen of klopt er iets niet met de medicijnen? Stimuleer de cliënt dan zo nodig om contact op te nemen met de voorschrijver of apotheek en controleer of dit gebeurt.

## Onderwerpen

### 7. Medicatie bewaren

Spreek samen met de cliënt af om de medicatie op een vaste plek te bewaren. Bespreek samen wat het beste werkt. Blijf wel signaleren. Ga opnieuw in gesprek als je bijvoorbeeld:

- medicijnendoosjes op verschillende plekken in de woning ziet liggen
- losse tabletten ziet liggen
- medicijnen die in de koelkast moeten, erbuiten of in de vriezer ziet liggen

### 8. Houdbaarheid van medicatie

- Het staat duidelijk op de verpakking als een middel na openen beperkt houdbaar is. Dit zijn vooral druppels, drankjes en sommige crèmes of zalven. Zet bij het openen de datum van openen of de uiterste gebruiksdatum met watervaste stift op de verpakking. Er zijn hier ook aparte stickers voor: vraag dit na bij de apotheek.
- Laat de cliënt niet meer gebruikte medicijnen terugbrengen naar de apotheek. Of laat ze bij bezorgen van nieuwe medicatie door de apotheek mee retour nemen.

### 9. Medicijnen op tijd gebruiken

- Bouw vaste innameroutines in: dezelfde tijd, dezelfde handeling, in dezelfde stoel en het doosje op dezelfde plek terugleggen. Overweeg hierbij een medicijnalarm of -horloge
- Schrijf op een kalender de dagen van (onregelmatig) gebruik.
- Geef voorlichting als de cliënt de reden van de verschillende innametijden niet begrijpt.
- Overweeg het gebruik van een medicijndispenser.

### 10. Gebruiksaanwijzingen opvolgen

Zijn er medicijnen met specifieke gebruiksaanwijzingen? Bekijk dan samen met de cliënt wat kan helpen om er een vaste gewoonte van te maken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- Innemen op de lege maag: leg het medicijn 's avonds met een glaasje water naast het bed.
- Niet met melk innemen: laat de cliënt duidelijk het gebruik van medicijnen en melk(producten) splitsen en daar een gewoonte van maken.
- Geen grapefruit(sap) gebruiken: de cliënt mag dan de hele dag geen grapefruit(sap) gebruiken. Spreek af dat de cliënt geen grapefruit(sap) in huis heeft.
- Tot een half uur na inname niet liggen en niet eten: zorg dat de cliënt het betreffende medicijn niet samen met andere medicijnen inneemt. Houd aan het begin van het gebruik toezicht of dit lukt.

### 11. Koorts, braken of diarree

Maak bijvoorbeeld een instructiekaart 'wat te doen bij koorts, braken of diarree'. Vermeld hierop ook wanneer contact met de voorschrijver of apotheek noodzakelijk is.

### 12. Medicijnen uit de verpakking halen of halveren

Het openen van medicijnverpakkingen kan lastig zijn. Vraag de apotheek om een andere verpakking, of om tabletten desnoods in een makkelijker te openen pot te verstrekken. Ook kun je aan de volgende hulpmiddelen denken:

- Een hulpmiddel voor het openen en sluiten van flesjes. Hiermee is ook de folie van bepaalde flesjes te openen (dit kan vaak ook met gewone (huishoud)openers voor flessen en potten)
- Een tabletuitdrukker voor het uitdrukken van tabletten of capsules uit een strip. **Let op:** dit is niet bij alle stripverpakkingen mogelijk. Vraag bij twijfel de apotheek om advies.
- Een pillensplijter voor het halveren van tabletten. Vraag aan de apotheek welke tabletten gebroken mogen worden. In het algemeen geldt dat alleen voor tabletten met een breuklijn.

## Onderwerpen

### 13. Medicijnen doorslikken

- Adviseer de patiënt om het hoofd iets naar voren te buigen bij het doorslikken van tabletten. Dat maakt het slikken makkelijker. Neem medicijnen in de regel met een glas water in.
- Tabletten vervangen door een drank kan een oplossing zijn bij slikproblemen. Overleg met de voorschrijver of apotheker over de mogelijkheden.
- Innemen met bijvoorbeeld vla, appelmoes of medicatie slikgel kan slikken makkelijker maken. Niet alle medicijnen (zoals ijzertabletten) mogen met vla of andere melkproducten. Informeer bij de apotheek of de combinatie mogelijk is. Gebruik alleen kleine hoeveelheden vla of appelmoes. Bij grote hoeveelheden is de kans groot dat de cliënt niet alles opeet en dus niet alles van het medicijn binnenkrijgt.
- Bij een capsule kan het helpen om de buitenkant zacht te laten worden in een lepel water. Soms kan je de capsule ook openen. Vraag in beide gevallen eerst aan de voorschrijver of apotheker of dit mag.
- Een drankje verdikken met een verdikkingsmiddel kan het slikken makkelijker maken. Vraag de apotheek naar de mogelijkheden.
- Maal of breek tabletten alleen als dit op de toedienlijst vermeld staat. Malen van medicijnen kan bijvoorbeeld met behulp van een tabletverpulveraar, die je altijd goed reinigt na gebruik.

### 14. Druppels/sprays/zalven in neus, ogen of oren

- Onderzoek met de cliënt wat de beste houding is voor aanbrengen van de medicatie in neus, ogen of oren (liggend op bed of half liggend in een stoel).
- Afhankelijk van de verpakking zijn bij de apotheek of via internet verschillende hulpmiddelen te koop, zoals een oogdruppelaar, druppelbril of oogdruppelhulp.
- Met name bij gebruik van verschillende druppels in beide ogen of oren kan verwisseling optreden. Een duidelijke 'L' en 'R' op de flesjes kan helpen.

### 15. Injecteren

Het injecteren van insuline komt het meeste voor.

- Als de cliënt problemen heeft met het vullen van een insulinepen, ga dan samen na waarom dit niet (meer) lukt en welke oplossing mogelijk is.
- Bespreek zo nodig het probleem met een (diabetes)verpleegkundige. Is bijvoorbeeld een ander type insulinepen mogelijk?
- Als de cliënt de afspraken of controles met de voorschrijver of (diabetes)verpleegkundige niet goed nakomt, laat dan de cliënt de afspraken op een kalender, agenda of mobiele telefoon noteren als geheugensteun.
- In het uiterste geval kun je met de voorschrijver of verpleegkundige afspreken dat de verzorging de bloedsuikerwaarden controleert en de waarden doorgeeft. Belangrijk daarbij is dat je de afspraken vastlegt: wie doet wat en wanneer? Sommige cliënten gebruiken een bloedglucosesensor, of een insulinepomp.

### 16. Crèmes of zalven

- Draai de dop of deksel van de verpakking niet te vast.
- Gebruik eventueel een hulpmiddel bij het openen van potten en tubes, zoals een potten- of flessenopener voor huishoudelijk gebruik. Voor tubes zijn tubeknijpers verkrijgbaar, die helpen bij het uitknijpen van de tube.
- Als de cliënt een of meerdere plekken van de huid niet goed kan bereiken, is dit meestal alleen op te lossen door - zolang als nodig - hulp te bieden vanuit de zorgorganisatie.
- Als de cliënt de zalf of crème niet goed gebruikt (bijvoorbeeld te dik smeren bij corticosteroïden), geef dan uitleg over het juiste gebruik en breng de zalf of crème een paar keer samen met de cliënt aan totdat de cliënt het zelf goed weet en kan.

### 17. Medicijnpleisters

Belangrijk bij het plakken van pleisters:

- Plak de pleister op een droge, vetvrije huid, dus gebruik geen lotion op die plaats.
- Plak de pleister niet op een geïrriteerde of beschadigde huid.
- Niet alle pleisters mogen overal geplakt worden. Zo mogen pleister met estradiol of rivastigmine niet op de borsten geplakt worden.
- Het aantal dagen dat een pleister moet blijven zitten, verschilt per pleister. Noteer de dag van wisselen op de kalender, als dat (nog) niet op de toedienlijst staat.
- Houd er rekening mee dat nitroglycerinepleisters niet de hele dag op de huid mogen blijven.
- Wissel de plaats van aanbrengen. Een pleister met rivastigmine mag bijvoorbeeld pas na veertien dagen op de eerdere 'plakplaats' aangebracht worden.
- Sommige toedienregistratiesystemen hebben een mogelijkheid om de plakplaats aan te geven.
- Medicinale pleisters horen bij het chemisch afval (of door apotheek laten ophalen); dus niet bij het gewone afval.

## Onderwerpen

### 18. Inhalatiemedicatie

- Laat de cliënt zo nodig een afspraak maken met de voorschrijver of apotheek voor een inhalatie-instructie of regel dat een van hen de cliënt jaarlijks hiervoor oproept.
- In sommige gevallen is overstap naar een ander type inhalatiesysteem nodig. Vraag de voorschrijver of apotheek hierbij om advies.
- Leg - zo nodig - nog eens uit waarom mondspoelen bij luchtwegbeschermers (inhalatiecorticosteroïden) nodig is. Ze geven namelijk meer kans op geïrriteerde slijmvliezen en schimmelinfecties in de mond. Kijk met de cliënt samen hoe de cliënt een vaste gewoonte kan maken van het mondspoelen. Als spoelen niet meer lukt, bespreek dit dan met de voorschrijver (na toestemming van de cliënt).
- Noteer bij start de datum van het eerste gebruik. Controleer op tijd hoeveel doses nog over zijn. Bijvoorbeeld aan de hand van de dagdosering, of met behulp van een hulpmiddel zoals CountAir®.

### 19. Zetpillen

- Vraag bij problemen met het openen van de verpakking aan de apotheker of de medicatie ook te krijgen is in een verpakking die makkelijk te openen is.
- Als de cliënt de zetpil niet goed kan inbrengen, vraag dan de voorschrijver om een andere toedieningsvorm. Als dat niet mogelijk is, is hulp van een mantelzorger of zorgmedewerker noodzakelijk.
- Inbrengen van een zetpil gaat beter als de punt van de zetpil eerst in water is gedoopt.

### 20. Medicatie van de trombosedienst

- Spreek duidelijk af wie het contact met de trombosedienst onderhoudt. Leg dit vast en meld dit bij de trombosedienst.
- Eventueel kun je de trombosedienst vragen of deze de cliënt aan huis kan komen prikken.
- Vraag de trombosedienst bij problemen met het doseerschema naar een duidelijke doseerkalender.
- Wees alert wanneer de cliënt een ander antistollingsmiddel krijgt waarvoor geen begeleiding van de trombose-dienst nodig is. Zorg dat de toediening van het nieuwe medicijn goed aansluit op het stoppen met het oude medicijn.

### 21. Leefstijl en medicatie

Alcohol en (soft)drugs kunnen de werking van medicijnen beïnvloeden. Ook roken kan invloed hebben op sommige medicijnen. Maak samen met de cliënt praktische afspraken als dat nodig is. Bekijk ook de volgende websites:

- Op [apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) kun je voor ieder medicijn vinden of de cliënt alcohol kan drinken.
- Op [drugsinfo.nl](https://www.drugsinfo.nl) vind je informatie over wisselwerkingen van veel voorkomende medicijn groepen met (soft) drugs.