

BEM-ggz Tips voor hulpmiddelen en hulp

Voor ggz-medewerkers

- 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-ggz Gespreksonderwerpen**.

Algemeen aandachtspunt:

- Neem bij onduidelijkheid of twijfel contact op met de voorschrijver of apotheek.

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 hulpmiddelenwijzer.nl.
- Op apotheek.nl staan veel instructiefilmpjes 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 patiënt 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 patiënt.

2. Gegevens voorschrijver en apotheek

- Het is handig als de patiënt 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. Medicatie bestellen

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

4. 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 patiënt 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 patiënt 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 patiënt de informatie kan lezen, maar ook of hij/zij de informatie begrijpt.

5. Problemen met medicatie

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

6. Medicatie bewaren

Spreek samen met de patiënt 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

Onderwerpen

7. 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 patiënt niet meer gebruikte medicijnen terugbrengen naar de apotheek. Of laat ze bij bezorgen van nieuwe medicatie door de apotheek mee retour nemen.

8. 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 patiënt de reden van de verschillende innametijden niet begrijpt.
- Overweeg het gebruik van een medicijndispenser.

9. Gebruiksaanwijzingen opvolgen

Zijn er medicijnen met specifieke gebruiksaanwijzingen? Bekijk dan samen met de patiënt 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 patiënt duidelijk het gebruik van medicijnen en melk(producten) splitsen en daar een gewoonte van maken.
- Geen grapefruit(sap) gebruiken: de patiënt mag dan de hele dag geen grapefruit(sap) gebruiken. Spreek af dat de patiënt geen grapefruit(sap) in huis heeft.
- Tot een half uur na inname niet liggen en niet eten: zorg dat de patiënt het betreffende medicijn niet samen met andere medicijnen inneemt. Houd aan het begin van het gebruik toezicht of dit lukt.

10. 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.

11. 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.

12. 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 patiënt 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.

Onderwerpen

13. Andere toedieningsvormen gebruiken

- Onderzoek met de patiënt wat de beste houding is voor aanbrengen van 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.
- Gebruikt de patiënt de zalf of crème niet goed (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 patiënt aan totdat de patiënt het zelf goed weet en kan.
- 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.

14. 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 patiënt aan huis kan komen prikken.
- Vraag de trombosedienst bij problemen met het doseerschema naar een duidelijke doseerkalender.
- Wees alert wanneer de patiënt een ander antistollingsmiddel krijgt waarvoor geen begeleiding van de trombosedienst nodig is. Zorg dat de toediening van het nieuwe medicijn goed aansluit op het stoppen met het oude medicijn.

15. Alcohol en medicatie

- Alcohol kan de werking van medicijnen beïnvloeden. Maak samen met de patiënt praktische afspraken als dat nodig is. En houd het gebruik van alcohol bij, bijvoorbeeld in het zorgdossier.
- Op [apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) kun je voor ieder medicijn vinden of de patiënt alcohol mag drinken.

16. (Soft)drugs en medicatie

- (Soft)drugs kunnen de werking van medicijnen beïnvloeden. Maak samen met de patiënt praktische afspraken als dat nodig is. En houd het gebruik van (soft)drugs bij, bijvoorbeeld in het zorgdossier.
- Op [drugsinfo.nl](https://www.drugsinfo.nl) vind je informatie over wisselwerkingen van veel voorkomende medicijn groepen met (soft) drugs.

17. Roken en koffie drinken en medicatie

- Roken en het drinken van koffie kunnen de werking van medicijnen beïnvloeden, bijvoorbeeld van het antipsychoticum clozapine. Vooral als de patiënt meer of minder begint te roken of koffie te drinken, kan dit van invloed zijn.
- Maak samen met de patiënt praktische afspraken als dat nodig is. En houd het rookgedrag en gebruik van koffie bij, bijvoorbeeld in het zorgdossier.

18. Signalen van suïcidaal gedrag

Maak samen met de patiënt duidelijke afspraken over het beheer van de medicatie.