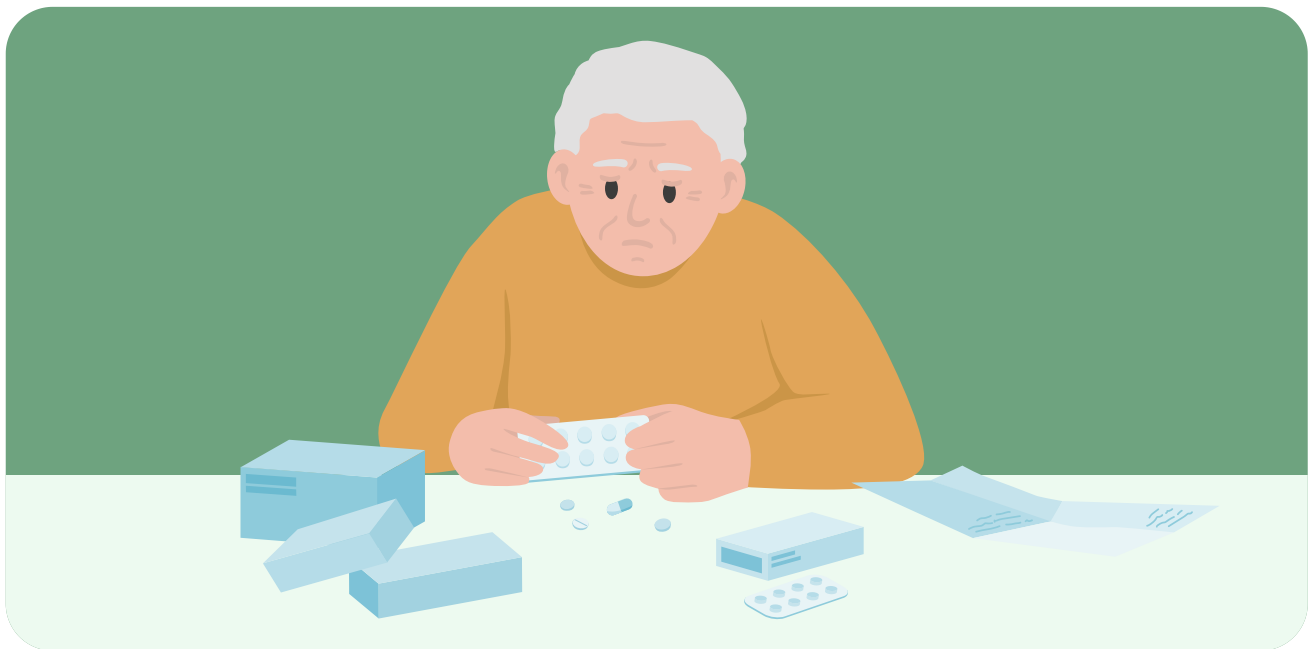


Medicijnen gebruiken

Tips om dit goed te doen



U krijgt medicijnen. Het kan soms lastig zijn om medicijnen goed te gebruiken. Hier vindt u handige tips die daarbij kunnen helpen. Deze informatie kan ook helpen als u voor iemand zorgt die medicijnen moet gebruiken.

Als u uw medicijnen goed gebruikt, kunnen ze uw klachten verminderen. Of ervoor zorgen dat u minder kans heeft om in de toekomst klachten te krijgen. Vindt u het lastig om uw medicijnen te nemen? Twijfelt u of u ze wel moet nemen? Of merkt u dat degene waarvoor u zorgt moeite heeft om medicijnen goed te gebruiken? Praat hierover met de verpleegkundige of de apotheker. Zij kunnen met u meedenken of u uitleg geven over de medicijnen.

Tips om medicijnen juist te gebruiken



- Als u lang medicijnen moet gebruiken: zorg dat u op tijd nieuwe in huis hebt. Vaak is er een **herhaalservice**; dan krijgt u vanzelf bericht als u de nieuwe medicijnen kunt ophalen.
- Als u medicijnen niet uit de **verpakking** kunt krijgen, vraag dan of iemand u helpt. Bijvoorbeeld door de medicijnen alvast voor de hele week in een weekdoos te doen.
- Moet u uw medicijnen vaak op verschillende plekken nemen? Bijvoorbeeld **thuis en op het werk**? Zorg dan dat u op beide plekken een voorraadje hebt liggen.

Let op:

- Gebruik medicijnen niet meer na de **houdbaarheidsdatum**.
- Een **kuur** (bijvoorbeeld antibiotica) moet u altijd helemaal afmaken. Ook als u geen klachten meer heeft.
- Gebruik alleen **uw eigen medicijnen**. Geef uw medicijnen niet aan anderen, ook niet als zij dezelfde klachten hebben.
- Met sommige medicijnen kunt u **niet zomaar stoppen**. Of een andere hoeveelheid nemen. Overleg altijd met de arts of verpleegkundige.



De **manier van innemen** heeft invloed op hoe het medicijn werkt. Let daarom wat daarover op de verpakking staat. Bijvoorbeeld:

- Een capsule moet u meestal heel doorslikken (dus niet open maken).
- Sommige medicijnen kunt u kauwen, fijnmaken of oplossen. Bij andere kan dit juist niet.
- Sommige medicijnen werken niet goed als u ze inneemt met melk of met grapefruitsap.

Lukt het niet om de medicijnen te nemen zoals op de verpakking staat? Bijvoorbeeld omdat u problemen heeft met slikken? Overleg dan met uw zorgverlener wat de beste oplossing is.

Tips om medicijnen niet te vergeten



- Neem de medicijnen op een **vast moment**. Bijvoorbeeld bij het ontbijt. Of bij het tandenpoetsen.
- Leg de medicijnen op een **vaste, logische plek** waar u ze vanzelf tegenkomt. Bijvoorbeeld in de keuken waar u uw ontbijt maakt of naast uw tandenborstel.
- Zet een **wekker** op uw telefoon of horloge op de tijd dat u uw medicijnen moet nemen. Of gebruik hiervoor een **app** op uw telefoon. Er zijn verschillende (gratis) apps.
- Gebruik een **medicijndoosje**. Hier doet u uw medicijnen per dag in, zodat u kunt zien of u ze genomen heeft.
 - Er zijn ook **elektronische pillendoosjes**. Die gaan piepen of trillen op de tijd dat u de medicijnen moet nemen.
- **Medicijnrol**: dit is handig als u veel medicijnen gebruikt. De pillen zitten dan in kleine zakjes op een rol, die u van de apotheek krijgt. Op de zakjes staat de dag en tijd dat u ze moet nemen.
- Als u veel verschillende medicijnen gebruikt, maak dan een **medicatieoverzicht**. Zet daarop alle namen van de medicijnen, hoeveel u moet nemen en op welke tijden.

Vindt u het lastig om uw medicijnen te nemen? De **apotheek** kan u helpen. Bijvoorbeeld door uw medicijndoosje te vullen, een medicijnrol voor u te maken of u te helpen met een medicatieoverzicht.

Tips om medicijnen juist te bewaren



- **Bewaar** uw medicijnen in de verpakking waarin u ze krijgt.
- **Lees het etiket** op de verpakking. Er kan bijvoorbeeld opstaan hoe u het medicijn moet innemen, hoe vaak en hoeveel. Of er staat een waarschuwing op, bijvoorbeeld dat u na het nemen van het medicijn niet mag autorijden of alcohol drinken.
- Kijk of u de medicijnen op een **bepaalde plek** moet bewaren, bijvoorbeeld in de koelkast.
- Breng medicijnen die u niet meer gebruikt terug naar de **apotheek**. Gooi ze niet in de wc of vuilnisbak.

Als u twijfelt over uw medicijnen



Misschien twijfelt u of u uw medicijnen wel moet nemen. Bijvoorbeeld in deze situaties:

- **Ik vraag me af of de medicijnen wel nodig zijn:** ik voel me (weer) goed; ik merk geen effect; ik weet niet waarvoor ze nu precies zijn.
- **Ik vind het vervelend om medicijnen te nemen:** ik ben bang voor bijwerkingen; ik moet ze te vaak per dag nemen, of op onhandige tijden.
- **Ik heb vragen over de medicijnen:** ik weet niet precies hoe ik ze moet gebruiken; de pillen zien er ineens anders uit dan de vorige keer.
- **Ik heb praktische problemen:** mijn pillen zijn op en ik weet niet hoe ik nieuwe kan krijgen; ik ben niet zo goed in (Nederlands) lezen; ik moet (een deel) zelf betalen.

Overleg in deze situatie met uw verpleegkundige, de (huis)arts of de apotheek. Zij kunnen u hiermee helpen en oplossingen vinden.



Meer informatie

Informatie over medicijnen, bijwerkingen en zorg van de apotheker vindt u op www.apotheek.nl.



Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Of heeft u meer hulp nodig? Bijvoorbeeld omdat het niet lukt om uw medicijnen goed in te nemen? Of omdat u bijwerkingen heeft? Praat er dan over met de zorgverlener van wie u deze informatie heeft gekregen. Samen kunt u op zoek naar oplossingen.