

Huisarts en apotheker: je beste raadgevers

- Bespreek het gebruik van geneesmiddelen altijd met je huisarts en of apotheker. Ook geneesmiddelen die je zonder voorschrift kunt krijgen en kruidengeneesmiddelen. Je kan de medicijnen die je gebruikt, meenemen als je naar de huisarts of apotheker gaat.
- Vraag steeds raad aan je huisarts en of apotheker als je verschillende geneesmiddelen moet combineren.
- Neem contact op met je arts en of apotheker als er bijwerkingen optreden na de inname van een geneesmiddel. Bespreek met je huisarts de mogelijke nevenwerkingen van geneesmiddelen op evenwicht of concentratie. Wanneer je fysieke veranderingen ondervindt na een aanpassing van je medische behandeling, spreek je best je arts hierover aan.
- Bespreek regelmatig met je arts of alle geneesmiddelen die je inneemt nog wel nodig zijn. Zelfs als je geen klachten hebt, is een jaarlijkse controle nuttig. Dat is de uitgelezen manier om problemen op te sporen die je zelf niet opmerkt en om te praten over opsporingsonderzoeken (bv. naar dikkedarmkanker) en vaccinaties (bv. voor de griep).



- Vraag een globaal medisch dossier (GMD) aan bij je huisarts. De huisarts centraliseert daarin alle medische informatie en zal instaan voor je medische planning en je herinneren aan belangrijke vervaldata. Raadplegingen en bezoeken, zowel bij je huisarts als bij de specialist, worden met het GMD ook goedkoper.

v.v.: Jürgens Constandi, Hoogstratenplein 1, 2800 Mechelen (editie 2016)

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds helpt je om medicatie veilig te gebruiken!

Onze tegemoetkomingen

Voor vaccinaties krijg je 50 % terugbetaald met een maximum van 75 euro per kalenderjaar en per persoon. Voor griepvaccins betalen we, ondanks de tegemoetkoming via de verplichte ziekteverzekering, nog 50 % van het remgeld terug (tot max. 5 euro).

ComfoPlus

Op zoek naar een pillendoos of een pillenverbrijzelaar? Onze klanten krijgen interessante kortingen op de huur of aankoop van hulpmiddelen.

Voor meer info, contacteer onze thuiszorgwinkel ComfoPlus via 03 292 21 60 of vraag ernaar in je vertrouwde VNZ-kantoor.

Met medewerking van

vigez

Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

Vlaams & Neutraal Ziekenfonds
Hoofdzetel : Hoogstratenplein 1 - 2800 Mechelen
www.vnz.be - info@vnz.be - 015 28 90 90

Kantoren en postbussen over heel Vlaanderen.

5

Gezond ouder worden

Wees voorzichtig met medicijnen!



www.vnz.be

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

Gezond ouder worden: Wees voorzichtig met medicijnen!

Ouderen maken vaak gebruik van geneesmiddelen en de geneesmiddelenconsumptie stijgt met de leeftijd. Medicijnen hebben bij ouderen vaak andere effecten of een langere werking. Het is dus goed om extra alert te zijn. De volgende tips helpen je op weg naar een goed en doordacht medicatiegebruik!



Tips voor het gebruik van medicijnen

- Lees aandachtig de bijsluiter en de vermeldingen op de verpakking. Deze bevatten nuttige informatie voor een correct gebruik van de geneesmiddelen. Bewaar de bijsluiter in de verpakking.
- Ga na welke bijwerkingen het geneesmiddel kan hebben. Talrijke geneesmiddelen kunnen namelijk aanleiding geven tot slaperigheid, sufheid, duizeligheid, een verstoord evenwicht, verminderd zicht, vertraagde of verminderde reacties en slappe spieren. Voorzichtigheid is dan geboden bij het besturen van een voertuig, het gebruiken van machines en het uitoefenen van activiteiten waarbij je je evenwicht moet behouden. Bespreek dit met je huisarts, soms kan het afbouwen of aanpassen van de dosis een goede oplossing blijken.
- Het gebruik van alcohol wordt dikwijls afgeraden als je geneesmiddelen neemt. Het kan dat je daardoor

langzamer gaat reageren of sneller je evenwicht kwijt raakt.

- Neem medicijnen steeds in zoals je huisarts of apotheker het voorgeschreven heeft: de juiste dosis op het juiste tijdstip. Vergeet je wel eens of je je pillen al hebt ingenomen? Dan kan een pillendoos met vakjes per dag of per week of een agenda je misschien helpen. Je geneesmiddel vergeten in te nemen? Kijk in de bijsluiter of je die vergeten dosis nog moet innemen of dat je gewoon mag doorgaan met de volgende dosis.
- Stop alleen met het innemen van medicijnen als je huisarts of apotheker dat nodig vindt.
- Een huis- of reisapothek kan nuttig zijn om de eerste zorgen toe te dienen en kleine kwaaltjes te behandelen. Toch blijven je huisarts en apotheker de best geplaatste personen om je gezondheidsproblemen of behandeling te beoordelen.
- Maak geen misbruik van pijnstillers en zelfmedicatie. Hoewel je geen medisch voorschrift nodig hebt voor bepaalde pijnstillers en kruidengeneesmiddelen zijn deze niet per definitie zonder risico. Net als andere geneesmiddelen kunnen deze ook bijwerkingen hebben en gevaarlijk zijn als je er te veel van inneemt, ze combineert met andere geneesmiddelen of als je geen rekening houdt met je persoonlijke kenmerken zoals gewicht, leeftijd, overgevoeligheden,.... Zelfmedicatie mag niet langer dan een paar dagen worden toegepast zonder medisch advies.
- Er worden te veel antibiotica gebruikt in situaties waar deze niet nodig zijn. Door antibiotica onnodig te gebruiken worden steeds meer bacteriën ongevoelig voor deze antibiotica.



Gebruik enkel antibiotica indien je arts dit voorschrijft. Let ook op dat je je aan de voorgeschreven frequentie en dosis houdt.

- Slaap- en kalmeringsmiddelen slik je niet zomaar. Bij gevoelens van angst, stress of slapeloosheid doe je er goed aan om een gezonde levensstijl aan te nemen en of psychotherapeutische technieken zoals bv. relaxatietechnieken toe te passen. Je huisarts kan je helpen bij de zoektocht naar de juiste oplossing voor jou. Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen een optie zijn maar let wel op bij het gebruik hiervan. Dit zijn geneesmiddelen met een hoog risico op gewenning, afhankelijkheid en bijwerkingen zoals verhoogd valrisico of concentratieverlies. Gebruik ze dus met mate en zo kort mogelijk.

Wees er ook bewust van dat dergelijke geneesmiddelen de diepere oorzaken niet aanpakken.



Indien een bijsluiter moeilijk leesbaar is, kan je deze digitaal terug vinden via de webstek van het BCFI (Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie) www.bcfi.be.

Klik na opzoeken van jouw geneesmiddel het kleine blauwe symbool ter hoogte van de verpakking bij de specialiteiten aan. Dit pdf-document kan je uitvergroten.

