



WIJS

MET
MEDICIJNEN

- **Tips** voor ouderen die verschillende medicijnen tegelijk gebruiken

Inhoud

- 3 Inleiding
- 3 Wat verstaan we onder medicijnen?
- 4 Horen bijwerkingen erbij?
- 6 Wat zijn wisselwerkingen?
- 9 Is het gebruik van veel medicijnen slecht?
- 10 Hoe kunt u uw medicijnen juist gebruiken?
- 11 Wat als uw medicijngebruik u niet helemaal lekker zit?
- 12 Hoe letten uw arts en apotheker op uw medicijnen?
- 13 Hoe kunt u zelf de risico's van medicijngebruik beperken?
- 14 Waar kunt u voor meer informatie terecht?

Inleiding

Als u medicijnen op een goede manier gebruikt, kunnen ze uw leven een stuk aangenamer maken. Maar medicijnen kunnen ook nadelen hebben. Hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans is dat u te maken krijgt met die nadelen. En hoe moeilijker het is om de medicijnen op een juiste manier te gebruiken. Veel ouderen gebruiken vijf of meer verschillende medicijnen tegelijkertijd. Misschien bent u één van deze mensen.

In deze brochure leest u over veel voorkomende risico's van medicijnen en wat u zelf kunt doen om deze te voorkomen. Ook kunt u lezen wat uw arts en apotheker doen om uw medicijnen zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen.

Wat verstaan we onder medicijnen?

Alle middelen waarvan beweerd wordt dat ze een medische werking hebben, zijn medicijnen. Homeopathische middelen, kruidengeneesmiddelen zoals St. Janskruid en vitamines zijn dus ook medicijnen. Sommige medicijnen kunt u alleen op recept krijgen, andere medicijnen zijn ook zonder recept te koop, bij bijvoorbeeld apotheek of drogist.

TIP

Let op met homeopathische middelen, kruidenmiddelen en andere medicijnen die u zonder recept kunt kopen. Deze middelen kunnen bijwerkingen veroorzaken en belangrijke wisselwerkingen hebben met andere medicijnen.

Horen bijwerkingen erbij?

Alle medicijnen kunnen bijwerkingen hebben. Wanneer u verschillende medicijnen gebruikt, neemt de kans op bijwerkingen toe. Ook naarmate u ouder wordt, loopt u meer kans op bijwerkingen. Medicijnen werken langer bij ouderen dan bij jonge mensen. Dat komt doordat de lever en nieren er langer over doen om het medicijn af te breken en uit het lichaam te verwijderen. Medicijnen werken dan niet alleen langer, ook eventuele bijwerkingen houden langer aan. Daarom krijgen ouderen vaak een lagere dosering van een medicijn dan jonge mensen.

Mensen met slecht werkende nieren lopen een grotere kans op problemen door overdosering.

Wanneer uw lichaam eenmaal is ingesteld op uw medicijn, gaan de bijwerkingen vaak vanzelf over. Als bijwerkingen ernstig zijn, of langer dan twee weken aanhouden, is het verstandig om uw arts te raadplegen. Soms kan het nodig zijn om de dosering van uw medicijn te verlagen. Ook kan uw arts een ander medicijn voorschrijven dat ongeveer hetzelfde werkt, maar bij u misschien geen bijwerkingen geeft. Helaas zijn niet alle bijwerkingen te vermijden en zult u ze soms moeten accepteren.


TIPS

Vraag uw arts of apotheker welke bijwerkingen u mogelijk kunt verwachten en wat u moet doen als u ze krijgt.

Vraag uw arts bij het ophalen van een herhaalrecept of u gezien uw leeftijd een andere dosering nodig heeft.

Vertel het uw arts als uw klachten zijn ontstaan nadat u een bepaald medicijn bent gaan gebruiken. Het zou wel eens een bijwerking kunnen zijn.

Vertel het uw apotheker als u vanwege een ernstige bijwerking heeft moeten stoppen met een medicijn. De apotheker kan dit registreren en er zo voor zorgen dat u dit medicijn nooit meer gaat gebruiken, ook niet via een andere arts.



Enkele voorbeelden van medicijnen die bij ouderen anders kunnen werken:

Slaap- en kalmeringsmiddelen

Slaap- en kalmeringsmiddelen werken langer en kunnen bij ouderen in plaats van rust juist opwinding veroorzaken. Vaak veroorzaken ze ook valpartijen met botbreuken tot gevolg.

Digoxine (hartmiddel)

Digoxine kan bij ouderen langer werken en er ontstaat gemakkelijk overdosering. Een beeld van misselijkheid, braken, diarree en eventueel slaperigheid kan optreden.

Plaspillen

Vanwege de verminderde werking van de nieren moeten ouderen soms een hogere dosering van hun plaspillen gebruiken. Daarbij bestaat het gevaar van uitdroging, zeker omdat ouderen vaak te weinig drinken. Ook is de kans op duizeligheid groter bij ouderen.

ACE-remmers (bloeddrukverlagers/ hartmiddelen)

Deze middelen werken vaak langer bij ouderen. Bijwerkingen als duizeligheid bij het opstaan, vallen en zwakte komen vaak voor.

Wat zijn wisselwerkingen?

We spreken van een wisselwerking wanneer medicijnen elkaars werking beïnvloeden. Het ene medicijn kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat het andere medicijn sterker werkt, of juist minder sterk. Medicijncombinaties kunnen daardoor soms effectief maar soms ook gevaarlijk zijn. Ook medicijnen die u zelf koopt bij apotheker of drogist kunnen wisselwerkingen met uw voorgeschreven medicijnen veroorzaken. Zelfs voedingsmiddelen zoals melk en grapefruitsap kunnen de werking van uw medicijn beïnvloeden.

Mensen die veel verschillende medicijnen tegelijk gebruiken, lopen een grotere kans op gevaarlijke wisselwerkingen.

Haal uw medicijnen altijd op bij dezelfde apotheek. Alleen op die manier heeft uw apotheeker een overzicht van al uw medicijnen en kan hij controleren of ze goed op elkaar zijn afgestemd.

Vraag uw apotheeker om een overzicht van uw medicijnen uit te draaien en laat dat bij élk bezoek aan élke arts zien.


Zorg ervoor dat u uw medicijnoverzicht altijd bij u draagt, voor het geval u onverwacht moet worden opgenomen.

Gebruik alleen medicijnen zonder recept wanneer uw arts of apotheker heeft aangegeven dat het veilig is.

Vraag uw arts, als hij een nieuw medicijn voorschrijft, of u het oude nog moet blijven gebruiken.

Gebruik nooit medicijnen van andere mensen.

TIPS



Enkele voorbeelden van wisselwerkingen:

Pijnstillers met diverse middelen

Veel pijnstillers die u zonder recept kunt kopen, kunnen een wisselwerking hebben met medicijnen die u van uw arts krijgt voorgeschreven. Voorbeelden van deze pijnstillers zijn ibuprofen (Advil, Brufen, Nurofen), naproxen (Aleve) en diclofenac (Voltaren).

- *Pijnstillers en bloedverduunners*

Deze pijnstillers werken bloedverduunnend.

Soms worden zij om die reden door de arts voorgeschreven. Een combinatie van pijnstillers met bloedverduunners kan echter leiden tot bloedingen, zoals een maag- of hersenbloeding.

- *Pijnstillers en plastabletten*

Deze pijnstillers verminderen ook de werking van uw plastabletten. Hierdoor kunnen de klachten weer terugkomen.

Bij de pijnstiller paracetamol bestaan deze gevaren niet.

Melk met diverse middelen

Het calcium in de melk en melkproducten zorgt ervoor dat bepaalde medicijnen minder goed opgenomen worden en daardoor minder goed werken. Dit geldt bijvoorbeeld voor bepaalde ijzertabletten, bepaalde antibiotica en voor bepaalde middelen tegen botontkalking. Er ontstaan geen problemen wanneer er ongeveer twee uur tijd zit tussen het moment van inname van deze middelen en het moment van inname van het melkproduct.

Grapefruitsap met middelen voor hart en bloedvaten

Grapefruitsap kan de werking van bepaalde medicijnen bij hoge bloeddruk en andere hartaandoeningen (zogenaamde calciumantagonisten) versterken, soms wel tot twee keer zo sterk. Ook versterkt het de werking van bepaalde cholesterolverlagers. In de periode dat u deze medicijnen gebruikt, mag u geen grapefruit eten of het sap ervan drinken.

St. Janskruid met diverse middelen

St. Janskruid verlaagt bij sommige medicijnen de hoeveelheid werkzame stof in het bloed, waardoor het niet meer zo goed werkt. Zo wordt onder andere de werking van bloedverdunners, digoxine (hartmiddel) en theofylline (bij COPD) verlaagd. Daarnaast versterkt St. Janskruid de werking van bepaalde antidepressiva (SSRI's), waardoor kenmerken van overdosering kunnen optreden.

TIP

Neem contact op met uw apotheker wanneer u vragen heeft over wisselwerkingen tussen medicijnen.

Is het gebruik van veel medicijnen slecht?

Bij het ouder worden, neemt de kans op ziek worden toe. En meer ziekte betekent automatisch meer medicijngebruik. Vaak worden medicijnen bewust met elkaar gecombineerd. Bij de behandeling van een hoge bloeddruk werkt het ene middel op het hart, het andere op de vochtbalans en een derde heeft een bloedvatverwijdend effect. Elk middel werkt op een ander systeem zodat gezamenlijk het beoogde effect kan worden bereikt.

Maar lang niet alle combinaties zijn even doordacht en effectief. Het komt regelmatig voor dat mensen te veel medicijnen gebruiken. Soms komt dat omdat uw arts niet weet welke medicijnen u al gebruikt van een andere arts. Het kan ook zijn dat de arts u een nieuw medicijn voorschrijft en u niet weet dat u met het oude middel moet stoppen. U gebruikt dan onbedoeld twee medicijnen voor dezelfde klacht. Of u gebruikt medicijnen voor klachten die u al lang niet meer heeft.

TIP

Overleg regelmatig met uw arts of u elk medicijn nog wel moet blijven gebruiken.

Het komt ook voor dat mensen die al veel medicijnen gebruiken, eigenlijk toch nog te weinig gebruiken. Mensen met suikerziekte bijvoorbeeld, moeten bijna altijd ook een cholesterolverlager gebruiken, ook al is hun cholesterol niet sterk verhoogd. En mensen die pijnstillers gebruiken met een morfineachtige werking, moeten daarbij ook altijd een laxermiddel gebruiken.

Medicijnen kunnen soms hard nodig zijn!

Het gebruik van veel medicijnen hoeft dus niet verkeerd te zijn. Het gaat er om dat u juist die medicijnen gebruikt die u nodig heeft, niet meer en niet minder. En dat u uw medicijnen op de juiste manier gebruikt.

Hoe kunt u uw medicijnen juist gebruiken?

Zo kunt u uw
medicijnen juist
gebruiken...

Gebruik uw medicijn in de juiste dosering.

Gebruik uw medicijn op het juiste tijdstip.

Zit rechtop als u uw medicijnen inneemt.

Neem uw medicijnen in met een vol glas water.

Breek uw medicijn niet kapot, tenzij dit is voorgeschreven.

Let goed op of u het medicijn op een lege maag mag of moet innemen.

Bewaar uw medicijnen op een droge donkere plek.

Wanneer u uw medicijnen op een zorgvuldige manier gebruikt, is de kans op een goede werking en minder bijwerkingen het grootst. Verkeerd gebruik kan ernstige gevolgen hebben. Wanneer u bepaalde tabletten kapot breekt, kunnen er verschijnselen van overdosering ontstaan. Of u kunt ernstige maagklachten krijgen. Wanneer u uw medicijn niet met water inneemt, kan het slokdarmproblemen veroorzaken. Bovendien kan het dan ook niet goed werken.

Het verkeerd gebruik van medicijnen is een belangrijke oorzaak van spoedopnames door medicijnen.

Op het etiket en de bijsluiter kunt u lezen hoe u uw medicijn moet gebruiken. U kunt bijvoorbeeld lezen hoe vaak u het medicijn moet innemen, wat u moet doen als u een pil vergeten bent en hoe u het medicijn moet bewaren.

Wat als uw medicijngebruik u niet helemaal lekker zit?

Wanneer u meer wilt weten over een medicijn of als u iets niet begrijpt, kunt u altijd informatie vragen aan uw arts of apotheker. De arts kan uitleggen waarom u een bepaald medicijn krijgt, wat u moet doen wanneer u last van bijwerkingen heeft en wat de risico's zijn wanneer u met het medicijn stopt. Vertel het uw arts ook wanneer u uw medicijn niet meer wilt gebruiken. U kunt er goede redenen voor hebben. Samen met uw arts kunt u zoeken naar alternatieven.

Zeker wanneer u veel verschillende medicijnen gebruikt, is het moeilijk om alle medicijnen op precies de juiste wijze te gebruiken. Dat is geen schande. Belangrijk is dat u weet dat u uw apotheker raad kunt vragen wanneer u het moeilijk vindt om de adviezen op te volgen.

Wist u dat...

het vaak mogelijk is om uw medicijn in de vorm van een drankje, oplostablet of zetpil te geven. Handig wanneer u problemen heeft met slikken.

het vaak mogelijk is om voor een medicijn te kiezen dat u maar één keer per dag hoeft te gebruiken.

er allerlei hulpmiddelen zijn voor het innemen van medicijnen. Denkt u maar eens aan een medicijnwekker.

een verdeeldoos voor medicijnen handig kan zijn.

de apotheker deze verdeeldoos ook voor u kan vullen.

er speciale verpakkingen zijn om uw medicijnen mee te nemen op vakantie.

TIPS

Schrijf uw vragen op een briefje en neem dit mee naar uw arts of apotheker. Zo weet u zeker dat u niets vergeet te vragen of te zeggen.

Maakt u eens een afspraak met uw apotheker om uw medicijngebruik te bespreken.

Hoe letten uw arts en apotheker op uw medicijnen?

Wanneer uw arts u een nieuwe medicijn voorschrijft, kiest hij zoveel mogelijk voor een medicijn dat past bij de medicijnen die u al gebruikt. Hij beoordeelt of het een goede aanvulling is op uw andere medicijnen en of de combinaties geen ongewenste wisselwerkingen geven. Voordat uw apotheker de medicijnen aan u meegeeft, controleert hij dit nogmaals. Toch komt het voor dat mensen medicijnen gebruiken die niet goed op elkaar zijn afgestemd. Of dat ze meer medicijnen gebruiken dan nodig is.

Om die reden besluiten sommige artsen en apothekers om het medicijngebruik van patiënten die veel verschillende medicijnen gebruiken van tijd tot tijd nog eens goed te bekijken. Ze beoordelen dan of de medicijnen nog wel goed op elkaar zijn afgestemd, of de doseringen nog wel juist zijn en of u alle medicijnen nog wel nodig heeft. Als het nodig is, nemen ze ook contact op met uw specialist. Wanneer uw arts veranderingen wil aanbrengen in de medicijnen die u gebruikt, zal hij dit met u overleggen.

Hoe kunt u zelf de risico's van medicijngebruik beperken?

Het is belangrijk dat u uw medicijnen op de juiste wijze gebruikt, volgens voorschrift van de arts. In deze brochure heeft u al kunnen lezen wat hierbij belangrijk is. Daarnaast is het belangrijk om alleen medicijnen te gebruiken wanneer het echt nodig is. Minder ernstige klachten kunt u vaak verhelpen zonder medicijnen te gebruiken. Wanneer klachten ernstig zijn of niet overgaan, is het verstandig uw arts te raadplegen. Zeker wanneer u al verschillende medicijnen tegelijk gebruikt, kunt u beter geen medicijnen op eigen houtje kopen. Alleen als uw arts en apotheker weten welke medicijnen u gebruikt, kunnen ze alles goed controleren. En mocht u vragen hebben over uw medicijngebruik, schroom dan niet om informatie te vragen aan uw arts of apotheker.

Volgens de wet heeft u recht op informatie, zodat u samen met uw arts kunt beslissen over uw eigen behandeling.

Waar kunt u voor meer informatie terecht?

Geneesmiddel-Infolijn

Vragen over geneesmiddelen kunt u ook stellen aan de Geneesmiddel-Infolijn. U wordt te woord gestaan door een apotheker. U krijgt direct antwoord. Telefoon 0900-999 88 00, € 0,20 per minuut. Van maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur.

www.apotheek.nl

Dit is een website met onafhankelijke informatie over medicijnen. De website is een uitgave van de KNMP, de beroepsorganisatie van de Nederlandse apothekers.

www.nationalebijsluitertelefoon.nl

Via deze telefoonlijn kunnen mensen die slechtziend of blind zijn gesproken bijsluiterteksten van medicijnen beluisteren. Telefoon 0900-01 25, ca. € 0,03 per minuut, lokaal tarief. Van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.30 uur.

www.meldpuntmedicijnen.nl

Opvallende ervaringen met uw medicijnen kunt u melden op het 'Meldpunt Medicijnen'. U kunt zowel de positieve als negatieve ervaringen melden en zowel praktische zaken als ervaringen met de (bij)werking van een medicijn.

Ook kunt u op het meldpunt ervaringen van anderen bekijken. Heeft u geen computer of aansluiting op internet, dan kunt u iemand anders vragen uw ervaring te melden.

www.kiesbeter.nl

Er valt steeds meer te kiezen in de zorg. Deze site is opgezet in opdracht van de overheid en biedt u betrouwbare informatie. In de verschillende onderdelen vindt u informatie over medicijnen, over wat u aan uw klachten kunt doen zonder medicijnen, medische informatie, patiëntenbelangen, ziekenhuizen en zorgverzekeringen.

Informatie- en Klachtenbureau Gezondheidszorg (IKG)

Voor vragen en klachten over de gezondheidszorg kunt u terecht bij het IKG. Een IKG maakt deel uit van een Patiënten/Consumenten Platform en heeft een onafhankelijke positie. Voor een IKG bij u in de buurt kunt u terecht op www.klachtenopvangzorg.nl.

Colofon

Deze brochure is een uitgave van DGV, Nederlands instituut voor verantwoord medicijngebruik in samenwerking met Unie KBO, ANBO en PCOB.

Deze uitgave is financieel mogelijk gemaakt door Fonds PGO, fonds voor patiënten-, gehandicaptenorganisaties en ouderenbonden.

April 2007

DGV heeft de grootst mogelijke zorg besteed aan deze brochure. Aan de inhoud hiervan kunnen geen rechten worden ontleend. Wij zijn niet aansprakelijk voor directe of indirecte schade die het gevolg is van het gebruik van de informatie die door middel van deze brochure is verkregen.

Niets uit deze uitgave mag openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van DGV, Nederlands instituut voor verantwoord medicijngebruik.

Tekst

mw. drs. H.M.A. van der Kwaak-van Hout,
DGV

Met medewerking van

drs. J.P. Biemond, apotheker
mw. drs. M.L.P. Hageman, verpleeghuisarts
dr. P.A.F. Jansen, internist-geriater,
klinisch farmacoloog, UMCU
drs. B.J.F. Moussault, huisarts np
mw. drs. M. Stap, PCOB
mw. drs. M. van Tellingen, ANBO
prof. dr. R.G.J. Westendorp,
hoofd ouderengeneeskunde, LUMC
mw. drs. E. Willemsen, Unie KBO
Alle leden van het ouderenpanel
'Wijs met medicijnen'

Vormgeving

Dickhoff Design

Drukwerkbemiddeling

Stimio Consultants,
Drukwerk en Design

WIJS MET MEDICIJNEN

Jaarlijks worden ruim 41.000 mensen met spoed in het ziekenhuis opgenomen na verkeerd medicijngebruik. De meeste van deze mensen zijn ouder dan 65 jaar. Mensen die vijf of meer verschillende medicijnen gebruiken lopen een groter risico. De helft van de spoedopnames bij ouderen had voorkomen kunnen worden.

In deze brochure leest u over de risico's van het gebruik van verschillende medicijnen tegelijk en wat u zelf kunt doen om deze risico's te beperken.

Bestellen

Leden van de Unie KBO, ANBO en PCOB kunnen de brochure bij hun eigen landelijke organisatie bestellen.

Overige belangstellenden kunnen de brochure bestellen bij de Unie KBO: 073 612 34 75.