



# MEDICIJNEN ONDER CONTROLE

*Tips voor mensen  
die verschillende  
medicijnen tegelijk  
gebruiken*





## Inhoudsopgave

Inleiding	5
Wisselwerkingen	6
Bijwerkingen en dosering	9
Medicijnen juist gebruiken	11
Overleg met uw arts en apotheker	12
Hoe letten uw arts en apotheker op uw medicijnen?	13
Meer over medicijnen	14

**MEDICIJNEN**

*Tips voor mensen  
die verschillende  
medicijnen tegelijk  
gebruiken*

**ONDER CONTROLE**





## Inleiding

Als u medicijnen op een goede manier gebruikt, kunnen ze de kwaliteit van leven verbeteren. Maar hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter het risico is op neveneffecten. Van alle mensen die langdurig geneesmiddelen gebruiken, gebruikt 17% vijf of meer verschillende geneesmiddelen tegelijk. Misschien bent u één van deze mensen.

In deze brochure leest u over veel voorkomende problemen met 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.

## Wisselwerkingen

Het combineren van medicijnen is een ingewikkelde klus. Elk middel heeft zijn eigen werking en zijn eigen mogelijke bijwerkingen. Bovendien hebben veel medicijnen invloed op elkaar. Ze kunnen elkaar goed aanvullen, maar ze kunnen ook elkaars werking en bijwerkingen versterken of verzwakken.

Vaak gaat het om doordachte combinaties van medicijnen. Bij 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. Het gezamenlijke effect is groot.

*Hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans op ongewenste wisselwerkingen*

Maar lang niet alle combinaties zijn even doordacht en effectief. 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. Medicijncombinaties kunnen onnodig en soms zelfs gevaarlijk zijn.

Ook medicijnen die u zelf koopt bij apotheker of drogist kunnen ongewenste wisselwerkingen



veroorzaken. U kunt daarbij denken aan pijnstillers, hoestdrankjes, maar ook aan kruidenmiddelen. Zelfs voedingsmiddelen zoals melk en grapefruitsap kunnen de werking van uw geneesmiddel beïnvloeden.

Daarom is het erg belangrijk dat uw medicijnen goed op elkaar zijn afgestemd en dat u een goed overzicht heeft van de medicijnen die u allemaal gebruikt.

*Enkele voorbeelden van wisselwerkingen:*

#### •••• Pijnstillers en bloedverdunders

Veel pijnstillers werken bloedverduunnend. Een combinatie van pijnstillers met bloedverdunders kan leiden tot bloedingen, zoals een maag- of hersenbloeding. Bij de pijnstiller paracetamol bestaat dit gevaar niet.

#### •••• Pijnstillers en plastabletten

Sommige pijnstillers verminderen de werking van uw plastabletten. Hierdoor kunnen de klachten weer terugkomen. Bij de pijnstiller paracetamol bestaat dit gevaar niet.

#### •••• Melk met diverse middelen

Het calcium in melk en melkproducten zorgt ervoor dat bepaalde medicijnen minder goed opgenomen worden en daardoor minder goed werken. Dit geldt bijvoorbeeld voor bepaalde middelen tegen infectieziektes.

Er ontstaan geen problemen wanneer er voldoende 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 versterkt de werking van calcium-antagonisten (bloeddrukverlagers en hartmiddelen), tot twee keer zo sterk. Ook versterkt het de werking van bepaalde cholesterolverlagers. Ook hiervoor geldt dat er voldoende tijd moet zitten tussen de inname van de medicijnen en het grapefruitsap.

### •••• 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 o.a. de werking van bloedverdunners, digoxine (hartmiddel), en theofylline (bij COPD) verlaagd.

## Tips

- Gebruik nooit medicijnen van andere mensen.
- Vertel uw arts of apotheker welke middelen u zelf bij de drogist koopt en vraag of ze samen kunnen met de medicijnen die u al gebruikt.
- Vertel het uw arts als u het vermoeden heeft dat uw klacht wordt veroorzaakt door een bijwerking van een ander medicijn. Overleg regelmatig met uw arts of u elk medicijn nog wel moet blijven gebruiken.
- Vraag uw apotheker om een overzicht van uw medicijnen uit te draaien en laat dat bij élk bezoek aan élk arts zien.





## Bijwerkingen en dosering

Wanneer u verschillende medicijnen gebruikt, neemt de kans op bijwerkingen toe. In sommige gevallen kan dit zelfs leiden tot ziekenhuisopnames. Ook naarmate u ouder wordt, loopt u meer kans op bijwerkingen.

Medicijnen werken langer bij ouderen dan bij jongere 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. Als u een middel al jaren gebruikt, kan het nodig zijn om op een gegeven moment minder te gaan gebruiken.

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

*Enkele voorbeelden van medicijnen die bij ouderen anders werken:*

•••• **Slaap- en kalmeringsmiddelen werken langer**

Bij ouderen kunnen deze middelen juist opwindend veroorzaken. Vaak veroorzaken ze ook valpartijen met botbreuken tot gevolg.

•••• **Digoxine (hartmiddel) werkt langer**

Overdosering ontstaat gemakkelijk. Een beeld van verwardheid, rusteloosheid of depressie kan optreden.

•••• **Plaspillen kunnen langer of korter werken, afhankelijk van het soort plaspil.**

Een bekende bijwerking is het niet kunnen ophouden van de plas. Ouderen drinken vaak te weinig waardoor kans bestaat op uitdroging.

•••• **ACE-remmers (bloeddrukverlagers/hartmiddelen) werken langer.**

Bijwerkingen als duizeligheid en zwakte komen bij ouderen regelmatig voor.

## Medicijnen juist gebruiken

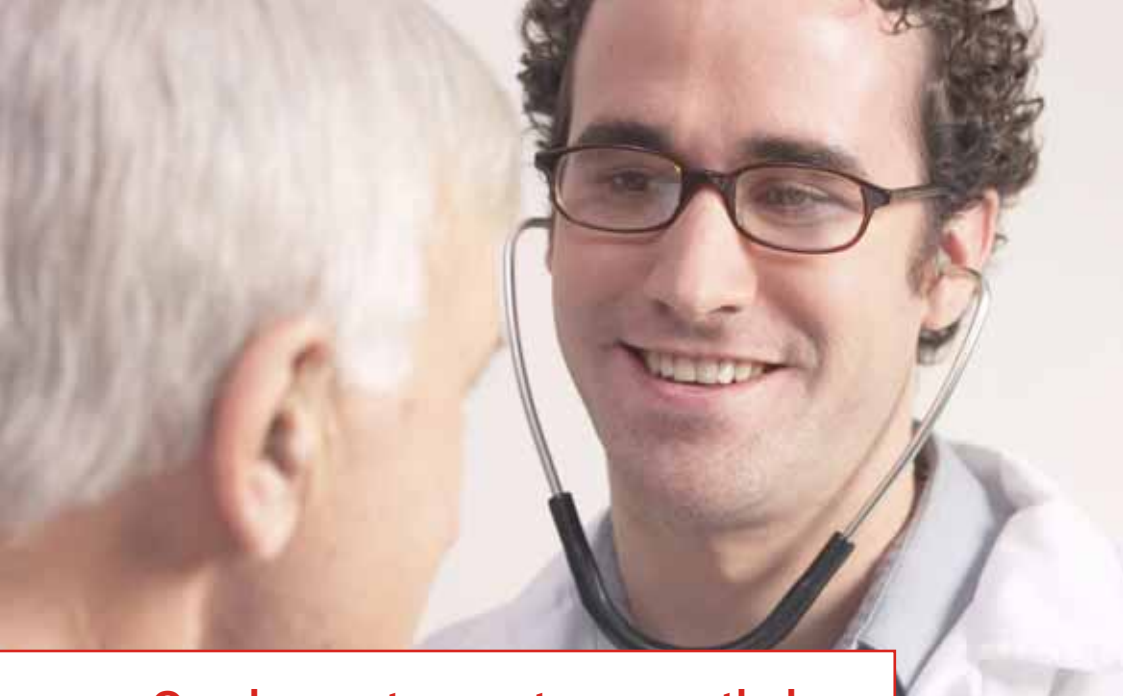
Wanneer u uw medicijnen op een zorgvuldige manier gebruikt, is de kans op een goede werking en minder bijwerkingen het grootst. Op het etiket en de bijsluiter kunt u lezen hoe u uw medicijn moet gebruiken. U kunt bijvoorbeeld lezen hoe vaak u het medicijn moet innemen, wat u moet doen als u een pil vergeten bent en hoe u het medicijn moet bewaren.

*Het wordt een groter probleem om alles volgens voorschrift te gebruiken, naarmate u méér middelen moet innemen*

U kunt uw apotheker altijd om raad vragen wanneer u het moeilijk vindt om de adviezen op te volgen. Als u problemen heeft met slikken is er misschien wel een medicijn in de vorm van een drankje, oplostablet of zetpil. En wist u dat de apotheek ook allerlei hulpmiddelen heeft voor het innemen van medicijnen? Een tablettensplijter of een verdeeldoos voor uw medicijnen kunnen erg gemakkelijk zijn.

### Tips

- 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.



## Overleg met uw arts en apotheker

Het is belangrijk om zelf informatie te vragen aan uw arts of apotheker als u meer wilt weten over een medicijn of als u iets niet begrijpt. De arts kan u uitleggen waarom u een bepaald medicijn krijgt. Zowel de arts als de apotheker kunnen u vertellen hoe het werkt, wat u ervan kunt verwachten en of er risico's aan verbonden zijn. Ze kunnen u bijvoorbeeld vertellen wat u moet doen als u last van bijwerkingen krijgt.

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



## Hoe letten uw arts en apotheker op uw medicijnen?

Wanneer uw arts u een nieuw medicijn voorschrijft, kiest hij zoveel als 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 meeg geeft, controleert hij dit allemaal. 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 kunnen uw apotheker en uw arts besluiten om uw medicijngebruik nog eens goed te bekijken. In dat geval beoordeelt uw apotheker de gegevens van uw medicijnen zoals die bekend zijn in de apotheek en geeft deze door aan uw huisarts. Vervolgens zullen uw apotheker en huisarts uw medicijngebruik gezamenlijk bekijken. Het kan nodig zijn dat de huisarts ook contact opneemt met uw behandelend specialist. Wanneer uw arts veranderingen wil aanbrengen in de medicijnen die u gebruikt, zal hij dit met u overleggen.

***Mocht u bezwaar hebben tegen deze gang van zaken, dan kunt u dit kenbaar maken aan uw apotheker en/of huisarts!***

## Meer over medicijnen

### **Geneesmiddel-Infolijn**

Vragen over medicijnen 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. Dagelijks van 10.00 tot 16.00 uur.

### **[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)**

Apotheek.nl is een website met onafhankelijke informatie over onder andere geneesmiddelen. De website is een uitgave van de KNMP, de beroepsorganisatie van de Nederlandse apothekers.

### **[www.meldpuntmedicijnen.nl](http://www.meldpuntmedicijnen.nl)**

Opvallende ervaringen met uw medicijnen kunt u melden op het 'Meldpunt Medicijnen'. U kunt zowel positieve als negatieve ervaringen melden en zowel praktische zaken als ervaringen met de (bij)werking van een medicijn. Heeft u geen computer of aansluiting op het internet, dan kunt u iemand anders vragen uw ervaring te melden.

### **[www.kiesbeter.nl](http://www.kiesbeter.nl)**

Er valt steeds meer te kiezen in de zorg. KiesBeter.nl biedt u betrouwbare informatie. In de verschillende onderdelen vindt u informatie over medicijnen, medische informatie, patiëntenbelangen, ziekenhuizen en zorgverzekeringen.



## Colofon

### *Uitgave*

DGV, Nederlands instituut voor  
verantwoord medicijngebruik

### *Tekst*

drs. Henriëtte van der Kwaak-van Hout,  
adviseur DGV

### *Met medewerking van*

drs. Mirjam Kokenberg, apotheker QIPC  
ir. Bert Schouten MPH, adviseur DGV

### *Vormgeving*

Dickhoff Design

### *Drukwerk*

Stimio Consultants Drukwerk en Design

mei 2006

DGV, Nederlands instituut voor  
verantwoord medicijngebruik

Churchillaan 11

3527 GV Utrecht

[www.medicijngebruik.nl](http://www.medicijngebruik.nl)

Deze brochure is tot stand gekomen  
dankzij een financiële bijdrage van het  
ministerie van VWS.



DGV NEDERLANDS INSTITUUT VOOR  
VERANTWOORD MEDICIJNGEBRUIK