

Medicijnen, hoe houd je het overzicht?

Tekst: *Diede Smeets*

Sommige mensen met blaas- of nierkanker slikken wel 25 pillen per dag. Hoe houd je het overzicht met zo veel medicijnen? Apotheker Nitika Chouhan van Amstelveense Apotheken (AMVA) deelt in dit artikel de mogelijkheden om ingewikkeld medicijngebruik een beetje makkelijker te maken. Ook vertelt ze hoe de apotheek hierbij kan helpen.

Mensen met kanker krijgen allerlei behandelingen. De ene keer in het ziekenhuis, dan weer thuis. Dat maakt het ingewikkeld om het overzicht te houden over alle medicijnen. Niet alleen voor de patiënt, maar ook voor de zorgverleners. “Het is moeilijk om een compleet overzicht te krijgen van alle medicijnen die iemand met kanker gebruikt. Medicijnen die alleen in het ziekenhuis worden gegeven, zoals chemotherapie, zijn bijvoorbeeld niet altijd direct zichtbaar voor de openbare apotheek.” Daarom is het belangrijk dat mensen met kanker zelfstandig en bewust omgaan met hun medicatie, aldus Nitika. “Gelukkig zijn er verschillende hulpmiddelen die hierbij helpen. En de apotheek denkt graag met je mee.”

Een compleet overzicht krijgen van alle medicatie is moeilijk.

Weekdoos

Zo zijn er weekdozen, beschikbaar in verschillende soorten en maten. “Met sommige weekdozen verdeel je de pillen per dag. In andere weekdozen kan je pillen



zelfs klaarleggen voor meerdere tijdstippen.” Volgens Nitika zijn er drie dingen waarop je goed moet letten bij het uitkiezen van een weekdoos. “Allereerst zou ik kijken of de doos gebruiksvriendelijk is. Oftewel: krijg je hem makkelijk open en dicht? Daarnaast is het belangrijk dat het aantal pillen dat je gebruikt ook echt in de doos past. Tot slot is de sluiting van de doos iets om naar te kijken. Zeker als je de weekdoos vaak meeneemt in een tas, wil je zeker zijn dat deze niet zomaar openspringt.” ➤



Apotheker Nitika Chouhan van Amstelveense Apotheken

Medicijnrol

Soms geeft een weekdoos niet genoeg overzicht. In dat geval kan een medicijnrol handig zijn. Een medicijnrol vraag je aan bij de apotheek of arts en bestaat uit een rol plastic zakjes met labels. In de zakjes zitten de pillen die ingenomen moeten worden op een bepaald tijdstip, in de juiste volgorde en met de belangrijkste uitleg op het label geprint. “Een medicijnrol helpt de patiënt of mantelzorger om grip te krijgen op het medicijngebruik. Vooral mensen die het zelf niet lukt om het overzicht te bewaren gebruiken een medicijnrol.” Niet iedereen vindt een medicijnrol handig, vertelt Nitika. “De zakjes moeten opengescheurd worden, wat niet altijd handig gaat. Sommige mensen kiezen ervoor om de zakjes open te knippen, en de inhoud in bakjes te doen. Dat lijkt misschien verspilling van de medicijnrol, maar ik denk dat dit makkelijker is dan zelf een weekdoos vullen.”

Medicatieoverzicht

Een actueel medicijnoverzicht is heel belangrijk, legt Nitika uit. “Als je veel medicijnen gebruikt, adviseer ik om altijd een actueel (papieren) medicijnoverzicht bij je te dragen. De digitale systemen die zorgverleners gebruiken werken niet altijd optimaal en kunnen onvolledig zijn. Vooral als patiënten nog niet bij iedere zorgverlener afzonderlijk toestemming hebben gegeven voor het digitaal uitwisselen van medicatiegegevens. Als je plotseling in het ziekenhuis wordt opgenomen, is het belangrijk dat ze weten welke medicijnen je gebruikt.” De apotheek kan je helpen bij het maken van een medicijnoverzicht. Nitika: “Als de arts iets aan je medicatie verandert, is het goed om de apotheek te vragen of zij daarvan op de hoogte zijn. Zo niet, dan kan de apotheek dit aanpassen in het medicijnoverzicht, zodat dit actueel en compleet is.”

Medicijnapps

Naast de weekdoos, de medicijnrol en een medicijnoverzicht zijn er medicatieapps die het innemen van medicijnen makkelijker kunnen maken. “Mensen die bij een Service Apotheek komen, hebben toegang tot de Service Apotheek-app”, vertelt Nitika. “Deze app is gekoppeld aan de gegevens van de eigen openbare apotheek en kan bijvoorbeeld gebruikt worden om medicatie aan te vragen of om medicijnwekkers te zetten. Er zijn meerdere mogelijkheden, maar pas op met het installeren van commerciële apps.” Bij commerciële apps weet je niet waar je gegevens terecht komen. En wat eerst een gratis dienst lijkt, kost soms toch geld. Vraag je apotheker bij twijfel om een app te adviseren. Het is belangrijk dat het hulpmiddel dat je kiest goed bij je past.

Medicatieschema

Zelfstandig bezig zijn met je medicijnen is volgens Nitika heel goed. “Ik zie vaak dat mensen zelf een schema opstellen met daarop alle medicijnen die ze moeten innemen. Dat is hartstikke goed, maar laat het schema wel even controleren door de apotheker. Sommige medicijnen moeten bijvoorbeeld op- of afgebouwd worden. De apotheker kan de hoeveelheid medicijnen die meegegeven wordt daarop aanpassen. Ook kan de apotheker andere adviezen geven over het schema, bijvoorbeeld welke middelen het best wel of niet tegelijk ingenomen kunnen worden. Het is dus

prima als mensen zelf een medicijnschema maken, maar bespreek het schema wel met de apotheker.”

Andere tips

Nitika heeft nog twee aanvullende tips over medicijngebruik: “Als je niet meer zeker weet of je een pil al hebt ingenomen of niet, kun je de apotheek bellen om advies te vragen. We kijken dan naar hoeveel tijd er normaal gesproken zit tussen het innemen van de pillen en naar het type medicijn dat mogelijk vergeten is. Op basis daarvan adviseren we om de pil wel of niet in te nemen, ook al is dat mogelijk dubbel.” Dit soort informatie kun je ook nalezen op apotheek.nl. “Daarnaast adviseer ik om medicijnen niet in de badkamer te bewaren. Daar wordt het namelijk te vochtig en warm. Als je de medicijnen graag inneemt voor het tandenpoetsen, is het belangrijk om ze ergens anders op te bergen. Medicijnen moeten meestal op een droge, donkere koele plek bewaard worden, soms zelfs in de koelkast. Lees daarom altijd goed op het etiket of in de bijsluiter wat het bewaaradvies is.”

Vraag bij twijfel advies aan je apotheker.

Gesprek met apotheker

Het belangrijkste advies van Nitika: vraag bij twijfel over je medicijngebruik een gesprek met de apotheker aan. “Vaak denken mensen dat hier geen tijd voor is, omdat het soms druk is aan de balie van de apotheek. Maar als je een gesprek inplant met de apotheker of een andere medewerker, maken we hier graag tijd voor vrij. Niet alleen voor uitleg over het innemen van een medicijn, maar ook over andere vragen rond medicatie. Bijvoorbeeld hoe lang iemand een medicijn moet blijven slikken, of ze ooit met het medicijn kunnen stoppen, of veranderingen in leefstijl misschien kunnen helpen. Zo kun je samen met de apotheker een goed medicatieplan maken.”

“Als mensen naast de medicijnen voor kanker andere medicijnen krijgen, kan het gebeuren dat die combinatie voor problemen zorgt.

De apotheker kan in dat geval proberen om medicijnen te geven die beter bij elkaar passen. Om hier bij te helpen heeft de apotheker wel een goed beeld van de hele situatie nodig, niet alleen van de medicatie. Daarom is het belangrijk om een gesprek te voeren.” Ook over het gebruik van hulpmiddelen kan de apotheker meedenken. Nitika: “Bijvoorbeeld over wat beter past: een weekdoos of een medicijnrol? Daarnaast heeft de apotheker vaak een goed netwerk in de wijk, waardoor ze je in contact kunnen brengen met bijvoorbeeld een diëtist, fysiotherapeut of sportcoach.” <



Van de vereniging

Advies vragen bij de apotheek is een goed idee. Afhankelijk van je verzekering en eigen risico kan dat geld kosten. Vraag je apotheker er vooraf naar. Wil je dat je zorgverleners digitaal inzicht krijgen in je medicatie? Dat kan je op 3 manieren regelen. Zeg het tegen je (huis)arts en apotheken. Of geef ze een ingevuld toestemmingsformulier, verkrijgbaar bij je zorgverlener en via www.volgjezorg.nl. Of regel het online op diezelfde website. Inloggen gaat met DigiD. Daar zie je ook aan wie je toestemming gaf en kun je die eventueel weer intrekken.