

# 10 tips voor een veilig geneesmiddelengebruik

Als je ziek bent of ouder wordt,  
moet je vaak verschillende geneesmiddelen innemen.

Als je deze op een goede manier gebruikt,  
kunnen ze de kwaliteit van je leven verbeteren.

Maar hoe meer geneesmiddelen je neemt, hoe groter de kans  
op bijwerkingen, zoals duizeligheid of slaperigheid.

We geven je daarom graag enkele tips  
voor een veilig geneesmiddelengebruik.



1. Houd een lijst bij van je geneesmiddelen.



# Houd een lijst bij van je geneesmiddelen.

- Noteer per geneesmiddel
  - de juiste naam (bv. Dafalgan),
  - dosis (bv. 1 gram),
  - de wijze waarop je het inneemt (bv. inslikken, inspuiten, inademen) en
  - hoe vaak je het inneemt (bv. 3x/dag).
- Ook niet-voorgeschreven geneesmiddelen staan best op deze lijst (bv. pijnstillers, kruidenmiddelen, oogdruppels).
- Vermeld eventuele allergieën of bijwerkingen die je al ervaren hebt.
- Draag steeds je geneesmiddelenlijst bij je.
- Breng bij een opname in het ziekenhuis de lijst en de geneesmiddelen in de originele verpakking mee.



2. Let op met geneesmiddelen die de kans op een val verhogen.



# Let op met geneesmiddelen die de kans op een val verhogen.

- Sommige geneesmiddelen verhogen het risico op vallen. Als je weet dat je zo een geneesmiddel neemt, kan je ermee rekening houden.
- Laat je medicatielijst daarom nakijken door je arts of apotheker. Vraag of er geneesmiddelen bij zijn, die het risico op vallen verhogen.
- Bloeddrukverlagende medicatie verhoogt de kans op duizeligheid. Als je zo'n geneesmiddel neemt, wees dan voorzichtig bij het rechtekomen uit bed. Ga even op de rand van het bed zitten vooraleer je rechtstaat.



3. Een opname in het ziekenhuis?  
Neem enkel medicatie die de  
ziekenhuisarts je voorschrijft.

## Een opname in het ziekenhuis?

Neem enkel medicatie die de ziekenhuisarts voorschrijft.

- Sommige niet-voorgeschreven geneesmiddelen, zoals kruidenmiddelen, kunnen de werking van voorgeschreven medicatie beïnvloeden (bv. Sint-Janskruid).
- Neem daarom geen medicatie die je van thuis hebt meegebracht.  
Bij twijfel: praat erover met je arts of verpleegkundige.





4. Wees voorzichtig met je infuus.



# Wees voorzichtig met je infuus.

- Voor uw eigen veiligheid is het aanbevolen om niet aan de leidingen, rolklem of kraantjes van uw infuus te komen. De snelheid waarmee een vloeistof inloopt kan belangrijk zijn.
- Bij onduidelijkheid is het beter om dit na te vragen bij een verpleegkundige of arts.



5. Neem je geneesmiddelen op een correcte manier in.



# Neem je geneesmiddelen op een correcte manier in.

- Volg de instructies van je arts of apotheker.
- Lees de bijsluiter:
  - gebruik de juiste dosering,
  - respecteer het juiste tijdstip,
  - kijk na of je het geneesmiddel nuchter moet nemen.
- Breek je geneesmiddel niet in stukken, tenzij dit is voorgeschreven.
- Zit rechtop wanneer je geneesmiddelen inneemt.
- Neem je medicatie met een vol glas water.
- Bewaar je geneesmiddelen op een droge, donkere plek.



## 6. Gebruik antibiotica correct



# Antibiotica gebruik je met verstand

## 4 vuistregels voor een goed antibiotica gebruik

### 1. Blijf trouw aan het voorschrift

- Respecteer de dosissen en tijdstippen: sla nooit een inname over!
- Stop niet vroeger dan voorgeschreven, ook al voel je je beter

### 2. Vraag raad voor het schaadt

- Neem enkel een antibioticum op advies van de arts
- Raadpleeg de arts indien je klachten ondervindt

### 3. Het ene antibioticum is het andere niet

- Geef nooit jouw antibioticum aan iemand anders

### 4. Antibiotica werken niet bij verkoudheid of griep



7. Stop niet op eigen houtje met het nemen van geneesmiddelen.



# Stop niet op eigen houtje met het nemen van Geneesmiddelen.

- Bespreek regelmatig met je arts je geneesmiddelen.
  - Welke mag je stoppen?
  - Welke moet je blijven gebruiken?
  - Wat moet je doen als je een geneesmiddel vergeten bent?
- Bouw nooit op eigen initiatief geneesmiddelen af.





# 8. Nieuwe geneesmiddelen? Vraag info!



# Nieuwe geneesmiddelen?

## Vraag info!

- Vraag meer info aan je arts of apotheker.
  - Waar dient het voor?
  - Welke bijwerkingen kan het middel hebben?
  - Wat moet je doen als deze bijwerkingen zich voordoen?
  - Kan het de werking van andere geneesmiddelen beïnvloeden?
  - Wat moet je doen indien je een dosis vergeet te nemen?
- Vraag of een andere behandeling dan medicatie mogelijk is
  - Bv: beweging, kine-oefeningen, aanpassen van voeding,...
- Heb je klachten door het innemen van nieuwe geneesmiddelen?  
Vertel het aan je arts of verpleegkundige.

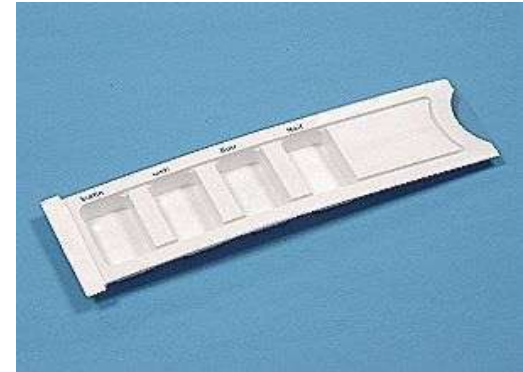


# 9. Gebruik hulpmiddelen!



# Gebruik hulpmiddelen!

- Gebruik een medicatielijst.
- Een verdeeldoosje kan helpen om de juiste medicatie op het juiste tijdstip in te nemen.
- Een geneesmiddelenwekker helpt je om je medicatie niet te vergeten.



10. Kies thuis een vaste apotheker.



## Kies thuis een vaste apotheker.

- Ga altijd naar dezelfde apotheker, zodat hij/zij een volledig overzicht heeft van je geneesmiddelen.
- Je vaste apotheker kan helpen om bijwerkingen of invloed op andere geneesmiddelen op te sporen.
- Vertel het aan je apotheker als je de inname van een geneesmiddel hebt moeten stopzetten wegens een ernstige bijwerking.
- Vragen voor je apotheker?  
Schrijf ze op een briefje en neem ze mee.



## Tot slot... weetjes

- Als je ouder wordt werken je lever en nieren wat minder goed. Daarom kan het gebeuren dat de arts de dosis van je geneesmiddelen aanpast.
- Sommige geneesmiddelen worden gegeven om ziekte te vermijden en hebben geen direct (voelbaar) effect of verbetering (bv. medicatie om cholesterol te verlagen).
- Beperk het gebruik van alcohol.
- Neem je medicatie steeds in met water.  
De werking van sommige geneesmiddelen kan verstoord worden door ze met andere dranken (bv. melk, pompelmoessap,...) in te nemen.

# Wat hebben we geleerd?

## *10 tips op een rij*

1. Houd een lijst bij.
2. Let op met geneesmiddelen die de kans op een val verhogen.
3. Opname in het ziekenhuis: enkel wat voorgeschreven is door de ziekenhuisarts.
4. Wees voorzichtig met je infuus.
5. Correct gebruik: dosis, tijdstip, nuchter, rechtop...
6. Antibiotica
7. Stop niet zomaar met je medicatie.
8. Nieuwe geneesmiddelen? Vraag info!
9. Gebruik hulpmiddelen.
10. Kies een vaste apotheker.

**Herbekijk deze tips zo vaak je wenst. Vraag ook de folder!**

