



**”Zijn deze
medicijnen te
combineren?”**

Antwoord op veelvoorkomende
vragen over medicijnen

Uro
APOTHEEK

Poeders, pillen, druppels, drankjes, tabletten, zalven, capsules en wat al niet meer... we slikken, smeren en druppelen heel wat af. Of dat altijd verstandig is, valt te betwijfelen. Soms is het natuurlijk gewoon nodig. Maar in andere gevallen werken frisse lucht, meer bewegen en verstandig eten net zo goed als geneesmiddelen. Onze eerste en misschien wel beste medicijntip luidt dan ook: kijk met een kritisch oog of u echt een geneesmiddel moet gebruiken.

Maar wij bieden u in deze folder nog veel meer tips over het omgaan met medicijnen. De meeste zijn ontleend aan vragen die mensen in de apotheek stellen.

Hoe lang kun je medicijnen goed houden?

Op de verpakking staat de houdbaarheidsdatum. **Let Op:** soms gaat het erom of de verpakking dicht is gebleven en geldt een andere datum als de verpakking is aangebroken. Vraag 't voor alle zekerheid toch nog even bij uw apotheek.

Hoe kun je medicijnen het beste bewaren?

Koel en droog, dus niet in de badkamer of in de keuken. De slaapkamer is meestal wel een geschikte plaats. En dan natuurlijk hoog genoeg opgeborgen om buiten het bereik van kinderen te blijven. Daarnaast zijn er medicijnen die in de koelkast moeten worden bewaard (dat staat dan op het etiket aangegeven). Zet u ze niet in de koelkastdeur, want daar schommelt de temperatuur te veel.

Moet je medicijnen met melk of met water innemen?

Praktisch altijd is het innemen met een glas water - neem minstens een half glas - het beste.

In bepaalde gevallen kan het innemen met melk maagproblemen voorkomen.

Soms mag het juist niet, bijvoorbeeld bij enkele antibiotica, want dan maakt melk de werkzame stof onwerkzaam.

Helpen duurdere pijnstillers beter dan goedkope?

Veel pijnstillers hebben paracetamol als werkzame stof.

Paracetamol is en blijft paracetamol, ook al verschillen de prijskaartjes. Dus waarom zou u duur doen?

Kun je in november de hoestdrank van februari nog gebruiken?

Zo'n drank is ongeveer 6 maanden houdbaar. Dus: niet doen.

De werkzaamheid is teruggelopen en er bestaat een grote kans dat er bacteriën of schimmels in de hoestdrank terecht zijn gekomen. In het algemeen geldt dan: twijfelt u of een medicijn nog goed is, vraag het even bij uw apotheek.

Is 't waar dat zuigtabletten niet helpen als je keelpijn hebt?

Het is waar dat zuigen helpt bij keelpijn. Maar het maakt echt geen verschil of u zuigt op een officieel zuigtablet of op een suikervrij snoepje.

Waarom moeten oudere mensen oppassen met medicijnen

Bij de meeste 65-plussers functioneren de lever en de nieren minder goed. De geneesmiddelen blijven langer in het lichaam. En dat terwijl een behoorlijk aantal senioren veel en veel verschillende medicijnen gebruiken die ook nog eens elkaars werking kunnen beïnvloeden (versterken, verzwakken, bijwerkingen opleveren). Kortom: gebruik wat de arts voorschrijft, maar niet meer dan dat.

Kan mijn apotheker een medicijn voor mij op maat maken?

Ja, dat kan. Het gebeurt meestal op verzoek van de arts, bijvoorbeeld als er een dosering gewenst wordt die niet standaard beschikbaar is. Maar hebt u onoverkomelijke problemen met het slikken van pillen of capsules, dan is het soms mogelijk om daar een drank, poeder of zetpil voor in de plaats te nemen.

Hoe snel kun je zwangerschap met een test aantonen?

Als de test één week na de verwachte menstruatie wordt uitgevoerd, is de uitslag meestal betrouwbaar. Is de cyclus onregelmatig, dan moet wat langer gewacht worden. Eerder testen kan ook wel, maar dan is de kans op een foutpositieve uitslag groter.

Waar laat ik mijn oude medicijnen?

In de meeste gemeenten van ons land zijn milieuboxen ingevoerd. Daar kunt u uw oude medicijnen in kwijt, de gemeente zorgt dan voor de rest. U kunt ook uw oude medicijnen naar de apotheek brengen. Daar zorgen ze ervoor dat ze op verantwoorde wijze worden vernietigd. Dranken en druppels kunt u zelf wel met wat water wegspoelen

Hoe weet ik zeker dat medicijnen nog goed zijn?

Ga met de inhoud van uw medicijnkastje even langs bij uw apotheek. Daar kunnen ze voor u uitzoeken wat nog bruikbaar is en wat moet worden vernietigd.

Hoe neem je capsules of tabletten het makkelijkst in?

Veel mensen houden hun hoofd achterover, maar dat maakt het slikken juist moeilijker. Met het hoofd voorover slikt u capsules of tabletten aanmerkelijk makkelijker door. Verder

helpt het om capsules vooraf even te weken in een lepeltje water.

Ik heb gisteren mijn medicijnen niet ingenomen. Dan vandaag maar een dubbele dosis?

Dat hangt af van het soort medicijn en het aantal malen dat u het per dag gebruikt. Kijk dus even in de bijsluiter of informeer bij uw apotheek.

Welke medicijnen kan ik het beste meenemen op reis?

Uw apotheek adviseert u graag bij het samenstellen van een goed reispakket. Denk bijvoorbeeld aan een middel tegen diarree of verstopping, pijnstillers, verbandmiddelen etc. Ook over vaccinaties voor verre landen kan uw apotheek u het nodige vertellen.

Gebruikt u regelmatig medicijnen, neem dan altijd een reisdocument mee waarop uw middelen en doseringen kunnen worden genoteerd. Het ligt gratis voor u klaar bij uw apotheek.

Zijn neusdruppels echt het beste middel bij een verstopte neus?

Neusdruppels werken wel, maar langdurige zelfmedicatie met bepaalde neusdruppels kan schadelijk zijn. Fysiologisch zout neusdruppels helpen ook en zijn zelfs bij langdurig gebruik niet schadelijk. Stomen en douchen zijn andere goede alternatieven.

Hoe betrouwbaar is de pil in combinatie met antibiotica?

De betrouwbaarheid van de pil neemt af bij gebruik van bepaalde antibiotica, zoals amoxicilline en tetracycline. Het is dus verstandig om aanvullende, beschermende maatregelen te nemen. Vraag zo nodig even advies bij uw apotheek.

Is het nodig om extra vitamines te slikken?

Eet je gezond, dan zijn extra vitamines niet nodig. Dat is anders na bijvoorbeeld griep of tijdens het volgen van een dieet. Voor hoogbejaarden, ernstig zieken of zwangere vrouwen kunnen aanvullende vitamines ook nuttig zijn.

Hoe krijg ik mijn medicijnen thuis, als ik plotseling wat aan mijn been heb?

Alle apotheken bezorgen medicijnen desgewenst aan huis, ook al mankeert er niets aan uw been.

Zijn deze medicijnen te combineren?

Uw huisarts houdt in de gaten of combinaties ongewenste neveneffecten kunnen hebben. Maar krijgt u bijvoorbeeld ook medicijnen door een specialist voorgeschreven, dan verliest

zelfs de huisarts vaak het overzicht. Gelukkig controleert uw apotheek zorgvuldig de combinaties van medicijnen die u gebruikt. Dan helpt het natuurlijk als al uw gegevens voorhanden zijn. Ga daarom altijd naar dezelfde apotheek!

Bestaan er “betere” merken in medicijnland?

Nee. Een merkloos middel werkt net zo goed als een medicijn van een bekend merk. U kunt doorgaans dus net zo goed het - meestal goedkopere - merkloze middel nemen.

Zijn bijwerkingen echt onvermijdelijk?

Vaak wel. Sommige bijwerkingen doen zich gelukkig alleen voor bij het begin van de behandeling en gaan na verloop van tijd vanzelf over. Maar het blijft een feit dat de een soms anders op een geneesmiddel reageert dan de ander. Hebt u daarom last van een bijwerking (bijvoorbeeld jeuk), meldt dat dan even bij uw apotheek. Dan kunnen ze daar kijken of er een vergelijkbaar middel is waar u wellicht beter op reageert.

Hoe verbind ik dat lastige wondje tussen mijn vingers?

Wonden en wondjes zijn er in vele soorten. Een pleister is dan ook lang niet altijd de beste oplossing. Uw apotheek heeft een groot assortiment verbandmiddelen in huis en zal u bij een verwonding graag adviseren over de beste behandeling. Ook voor dat wondje tussen uw vingers.

Mag ik een wijntje bij m'n geneesmiddel?

In sommige gevallen levert alcohol geen probleem op, maar soms mag het absoluut niet. Vraag het dus even bij uw apotheek. En gebruik alcohol altijd met mate.

Kan ik homeopatische middelen zonder problemen gebruiken naast andere geneesmiddelen?

Nee. Dat wil zeggen: meestal wel, maar niet altijd. Ook daarvoor kunt u het beste even informeren bij uw apotheek.

Zijn alle middelen tegen brandend maagzuur even goed?

Nee. Sommige middelen produceren koolzuur en dat leidt na gebruik juist weer tot een toename van de maagzuurproductie. Vraag om een goed en veilig middel bij uw apotheek.

Kan ik een pijnstiller gebruiken nu ik zwanger ben?

Tijdens uw zwangerschap of in de periode van borstvoeding kunt u gerust een keer paracetamol nemen, als u het maar niet te vaak doet. Heeft u andere vragen over het gebruik van medicijnen tijdens uw zwangerschap, neem dan even contact op met uw apotheek.

Mag ik in de zon als ik dit geneesmiddel gebruik?

Sommige geneesmiddelen kunnen overgevoeligheid voor zonlicht veroorzaken. U kunt dan het beste zoveel mogelijk de zon vermijden of u zó kleden dat uw huid zo min mogelijk aan de zon blootstaat. Een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor helpt ook, maar kan problemen niet helemaal voorkomen. Bij uw apotheek kunnen ze u trouwens vertellen welke medicijnen dit effect hebben.

En als u nog andere vragen over geneesmiddelen heeft?

Stel ze gerust in uw apotheek. Daar helpen ze u graag en goed.

