



Gaat u naar de apotheker voor een nieuw medicijn of herhalingsrecept?

Neem deze kaart mee en bespreek samen uw medicijnen zodat de apotheker bijvoorbeeld kan beoordelen of de medicijnen goed samengaan.

► **Zorg dat uw apotheker weet wat u gebruikt:**

- Vraag eerst om een overzicht van uw 'actueel medicatieoverzicht'.
- Maak samen het overzicht compleet:
 - Vertel welke medicijnen u zelf koopt (zoals Ibuprofen of sint-janskruid).
 - Vertel of u via een andere weg medicijnen heeft gekregen (zoals in een ziekenhuis of op vakantie).
- Vertel vervolgens van elk medicijn hoe u het inneemt, en wanneer.

► **Vertel de apotheker over mogelijke problemen:**

- Zijn er medicijnen die niet (meer) helpen?
- Zijn er medicijnen waarvoor u overgevoelig of allergisch bent? Of zijn er bijwerkingen?
- Zijn er medicijnen waarbij u moeite heeft met innemen/doorslikken?
- Zijn er medicijnen die u moeilijk vindt te gebruiken of vergeet in te nemen, waarbij u misschien een hulpmiddel of ondersteuning kan gebruiken?
- Is er iets veranderd in uw leven dat effect kan hebben op uw medicijngebruik?

► **Tips:**

- Ga op een rustig moment van de dag.
- Zeg het meteen als iets onduidelijk voor u is!
- Herhaal wat de apotheker u vertelt, zodat u merkt of u het goed heeft begrepen.
- Bewaar het medicatieoverzicht, zodat u het later mee kan nemen naar uw arts.

► **Vertrouwelijkheid:**

- Het is belangrijk dat andere zorgverleners ook weten wat u gebruikt. Maar voor het uitwisselen van informatie is uw toestemming nodig. Bespreek of u die geeft.



Gaat u naar de arts?

Neem deze kaart mee en bespreek samen uw medicijnen, dat helpt de arts in het voorschrijven of aanpassen van medicijnen.

► **Zorg dat de arts weet wat u gebruikt:**

- Neem het overzicht van medicijnen mee dat u heeft gekregen van de apotheker (het 'actueel medicatieoverzicht').

► **Vertel de arts over uw medicijngebruik en mogelijke problemen hierbij:**

- Hoe en wanneer gebruikt u de medicijnen (ook medicijnen die u zelf koopt)?
- Helpen de medicijnen goed?
- Bent u overgevoelig voor bepaalde medicijnen, of heeft u last van bijwerkingen?
- Zijn er medicijnen die u moeilijk vindt te gebruiken of vergeet in te nemen, waarbij u misschien een hulpmiddel of ondersteuning van een zorgmedewerker kan gebruiken?

► **Vraag de arts over de medicijnen:**

- Welke medicijnen schrijft de arts u voor en wat moet dit medicijn doen?
- Hoe moet u het medicijn gebruiken en hoe vaak? En wanneer moet u ermee stoppen?
- Op welke mogelijke bijwerkingen moet u letten?

► **Tips:**

- Zeg het meteen als iets onduidelijk is voor u!
- Geef door als er iets verandert in uw situatie.
- Geef ook door als u bij een andere arts bent geweest, bijvoorbeeld in het ziekenhuis, die nieuwe medicijnen heeft voorgeschreven of medicijnen heeft veranderd.

► **Vertrouwelijkheid:**

- Het is belangrijk dat andere zorgverleners ook weten wat u gebruikt. Maar voor het uitwisselen van informatie is uw toestemming nodig. Bespreek of u die geeft.



Het medicijngesprek: hoe gaat het met het gebruiken van uw medicijnen?

► Medicijngesprek

Hoe gaat het met het gebruik van uw medicijnen? Heeft u daarbij misschien problemen? Bespreek dit met uw arts, apotheker, of zorgmedewerker. Of zij vragen u hoe het gaat.

► Wat kan er in zo'n gesprek aan de orde komen?

1 Hoe gebruikt en bewaart u nu de medicijnen?

2 Heeft u daarbij problemen?

Bijvoorbeeld:

- U kunt het etiket niet goed lezen. Een tablet halveren lukt niet. Tabletten uit een strip of zakje halen lukt niet.
- U vergeet regelmatig uw medicijnen in te nemen.
- U heeft regelmatig niet op tijd nieuwe medicijnen in huis.

3 Hoe kunnen de problemen worden opgelost?

- Ziet u zelf oplossingen?
- Welke oplossingen weet de arts, apotheker of zorgmedewerker?

► Afspraken vastleggen

Dit gesprek over het gebruik van medicijnen kan leiden tot afspraken. Bijvoorbeeld over:

- Wat u zelf blijft doen.
- Welke hulpmiddelen u gaat gebruiken.
- Welke hulp u krijgt, hoe vaak, wanneer, van wie.
- Wanneer opnieuw wordt besproken hoe het gaat.

Belangrijk is dat de afspraken worden vastgelegd (bijvoorbeeld door de zorgmedewerker in een zorgplan of door de arts in het medisch dossier). U kunt ook zelf vertellen aan de arts, apotheker en zorgmedewerker welke afspraken zijn gemaakt.



Heeft u hulp nodig bij het gebruiken van uw medicijnen? Dat kan!
Bespreek dit met uw arts, apotheker of zorgmedewerker.

► Hulpmiddelen

Hulpmiddelen voor medicijnen zijn bijvoorbeeld:

- Medicijn-rol: deze helpt u om per keer de juiste medicijnen in te nemen.
De medicijnen zijn voorverpakt in zakjes, die op een rol zitten.
Op ieder zakje staat welke medicijnen erin zitten en wanneer u deze moet innemen.
- Medicijn-dispenser: deze helpt u om per keer de juiste medicijnen in te nemen, én om ze niet te vergeten.
Het is een automatische medicijndoos die op het juiste moment de juiste medicijnen aanbiedt. Wanneer u de medicijnen dan niet binnen een bepaalde termijn inneemt wordt u middels een signaal gewaarschuwd.
- Hulpmiddelen voor openen van flesjes, tubes, potjes, doordrukken van strips, halveren van tabletten.
- Hulpmiddelen voor toedienen van medicijnen, bijvoorbeeld voor oog druppelen.

► Hulp door een huisgenoot/mantelzorger

Als u een huisgenoot of mantelzorger heeft, kan deze misschien helpen bij de medicijnen. De arts, apotheker of zorgmedewerker kan vertellen wat de huisgenoot of mantelzorger moet weten om u te helpen.

► Hulp door een zorgmedewerker

Als hulp van een mantelzorger of het gebruik van een hulpmiddel onvoldoende is, kan een zorgmedewerker misschien helpen.

- Als u thuis woont, is hiervoor een indicatie nodig.
- Als u in een instelling woont, is hulp bij medicijnen onderdeel van de zorg.

Bespreek met de arts, apotheker of zorgmedewerker welke problemen u heeft bij het gebruik van medicijnen. Zij kunnen met u meedenken wat u kan helpen.



Tips voor het bewaren van medicijnen

- ▶ **Bewaar medicijnen op een veilige en vaste plaats**
 - Zorg bijvoorbeeld dat kinderen er niet bij kunnen.
 - Bewaar medicijnen zoveel mogelijk op een vaste plaats, bijvoorbeeld in een kastje in de slaapkamer.
- ▶ **Bewaar medicijnen op de juiste temperatuur**
 - Veel medicijnen kunnen worden bewaard op kamertemperatuur. Bewaar deze droog.
 - Andere medicijnen moeten juist in de koelkast. Dit staat dan op de verpakking.
- ▶ **Let op hoe lang medicijnen goed blijven (houdbaarheid)**
 - Sommige medicijnen blijven maar kort goed. Dit staat op de verpakking.
 - Na die datum moet u deze medicijnen niet meer gebruiken.
 - Vertel het uw arts of apotheker als u deze medicijnen nog wel nodig heeft.
- ▶ **Gebruikt u de medicijnen niet meer? Zijn ze over de datum?**
 - Ruim deze medicijnen op tijd en veilig op.
 - Lever deze medicijnen in bij de apotheek of bij het chemisch afval.
 - Bewaar geen medicijnen, die u niet meer gebruikt.
 - Geef geen medicijnen aan anderen.



Let altijd goed op bij medicijnen.

► Waarom controleren?

Helpt een zorgmedewerker u met de medicijnen? Ook dan is het belangrijk dat u zelf oplet wat u krijgt. De zorgmedewerker werkt precies, maar fouten maken is menselijk.

Bepaalde medicijnen moeten extra gecontroleerd worden als u hulp krijgt van een zorgmedewerker. Dat heet 'dubbele controle'. De zorgmedewerker weet bij welke medicijnen dat nodig is. De extra controle beschermt u én de zorgmedewerker tegen fouten.

► Hoe gaat de extra controle?

- De zorgmedewerker én een tweede persoon controleren de medicijnen die u krijgt.
 - Het is fijn als u zelf (of een huisgenoot) deze extra controle kunt doen.
 - Als dat niet kan, wordt de controle anders gedaan.
- De afspraken over de extra controle worden vastgelegd in het zorgdossier.

► Waarop moet u letten bij de controle?

- Uw naam – is dit medicijn inderdaad voor u?
- Juiste medicijn (naam van het medicijn, sterkte).
- Juiste hoeveelheid.
- Juiste manier (bijvoorbeeld via de mond, of via injectie).
- Juiste tijd.

► Dubbele paraaf

De zorgmedewerker zet een paraaf op de toedienlijst dat zij/hij de juiste medicijnen aan u heeft gegeven. Als u (of uw huisgenoot) ook heeft gecontroleerd, kan de medewerker u vragen om ook uw paraaf te zetten. Zo is duidelijk dat u beiden goed heeft opgelet!



Werken de medicijnen goed en zijn ze nog nodig?

► Werken de medicijnen goed?

- U gebruikt de medicijnen omdat u ziek bent of problemen heeft met uw gezondheid. Let daarom op of de medicijnen goed helpen. Doen ze wat ze moeten doen? Bespreek dit met de arts, de apotheker en/of de zorgmedewerker.

► Zijn er bijwerkingen?

- Let ook op bijwerkingen: dat zijn nieuwe klachten als gevolg van het medicijn. Bespreek dit met de arts en/of apotheker en/of zorgmedewerker.

► Gesprek om alle medicijnen te beoordelen (medicatiebeoordeling)

- Gebruikt u veel verschillende medicijnen (bijvoorbeeld meer dan vijf)? Dan kunt u een gesprek vragen met de arts en apotheker. Zijn deze medicijnen nog steeds nodig? Werken ze nog goed? Zo'n gesprek noemt men een 'medicatiebeoordeling'.
- Ook de arts en/of apotheker kan u voor zo'n gesprek uitnodigen.
- Zo'n gesprek kan bijvoorbeeld een keer per jaar plaatsvinden.
- Krijgt u hulp bij de medicijnen van een zorgmedewerker? Dan kan zij/hij ook bij het gesprek worden betrokken, of zij/hij kan informatie geven.
- De mogelijkheid en eventuele kosten van zo'n medicatiebeoordeling kunnen verschillen per zorgverzekeraar. U kunt hiernaar informeren bij uw zorgverzekeraar.