



APOTHEKER

Ellen Willemssen over medicijnen, bijwerkingen en een gezonde leefstijl



Kort samengevat: een apotheker is specialist op het gebied van medicijnen, het combineren ervan en bijwerkingen.

Als je klachten krijgt na het starten van een nieuw medicijn, ga dan langs bij de apotheek', adviseert Ellen Willemssen van Apotheek Schoepp Mosae Forum in Maastricht.

VEILIG MEDICATIEGEBRUIK

De meeste mensen vinden het vervelend om medicijnen te gebruiken. Op bijwerkingen zit al helemaal niemand te wachten. Hoe vervelend ook, medicijngebruik hoort soms bij het ouder worden. Vanaf een jaar of zeventig gebruiken de meeste mensen medicatie. De apotheker zorgt voor veilig medicijngebruik. Een verminderde nierfunctie is een van de klachten die kunnen optreden bij het ouder worden. De

apotheker controleert dan of de medicijndosis klopt bij die verminderde nierfunctie. Ook wordt altijd bekeken of middelen samen gebruikt kunnen worden. Pijnstillers zoals ibuprofen mogen niet met alle bloedverdunders worden gecombineerd. Op de website www.apotheek.nl vindt u goede informatie over bijna alle medicijnen.

MEER OF MINDER MEDICATIE?

Het medicijngebruik in Nederland is toegenomen. Dat heeft met de vergrijzing te maken. Als iemand vijf of meer medicijnen gebruikt en ouder is dan ca. 75 jaar, dan is een jaarlijkse pillencheck door de

apotheker aan te raden. De medicijngebruiker kan dan zorgen of vragen over de medicatie uiten. De apotheker kijkt of de medicatie moet worden verhoogd of juist vermindert, bijvoorbeeld in geval van bijwerkingen. Samen met de huisarts wordt de juiste combinatie bepaald.

ZOVEEL KLACHTEN, ZOVEEL MEDICIJNEN

Veelvoorkomende klachten zijn: hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte, diabetes, huidaandoeningen, COPD, stress en slapeloosheid. Voor vrijwel elke aandoening zijn er medicijnen ontwikkeld. 'Voor huidaandoenin-

gen, zoals eczeem en psoriasis, levert de apotheek crèmes en zalven. Mensen geven aan dat hun klachten soms verergeren bij stress en bij bepaalde voeding, zoals melk. De aanleg voor sommige ziektes kun je niet wegnemen, maar je kunt zelf veel doen om klachten te verminderen. De huid in goede conditie houden met neutrale vette zalven kan jeuk voorkomen. De voeding aanpassen kan soms helpen. Vertrouw erop dat sommige klachten zonder medicatie genezen, maar blijf niet wekenlang zelf dokteren.'

STOPPEN MET ROKEN

Bij longaandoeningen legt de apothekersassistente uit hoe je een inhalator goed gebruikt. Op de website www.inhalatorgebruik.nl staan handige filmpjes. Mensen met astma gebruiken deze pufs levenslang. Luchtwegbeschermers zorgen dat de longfunctie niet slechter wordt. Bij COPD is dat anders. Luchtwegbeschermers doen dan niet veel. Behalve stoppen met roken is dagelijks bewegen voor mensen met COPD het allerbelangrijkste. Een luchtwegverwijdende puf helpt om langer in beweging te kunnen blijven. 'Wie voor zijn veertigste stopt met roken, kan veel klachten voorkomen. Voor vijftigers is het maximaal te behalen effect al minder. Zestigers die al lang roken zijn vaak flink beperkt in hun conditie. Maar het is nooit te laat om te stoppen. De huisarts ondersteunt hierbij. De apotheker adviseert een geschikte nicotinevervanger en geeft uitleg bij stoppen-met-roken-medicatie.'

BIJWERKINGEN MELDEN

Zonder medicijnen zou de kwaliteit van leven voor veel mensen een stuk minder zijn. Denk aan pijnmedicatie of middelen bij de ziekte van Parkinson. Er zijn ook aandoeningen waar je weinig van merkt en waar je toch medicatie voor moet slikken, bijvoorbeeld een te hoog cholesterol. Gelukkig wordt steeds kritischer gekeken of het wel echt nodig is om hier iets voor te gebruiken. De bijwerkingen die bij gebruik van cholesterolverlagers kunnen optreden maken het leven ook niet bepaald prettiger. 'Klopt helemaal', zegt Ellen, 'spierklachten komen

geregeld voor. Gelukkig heeft niet iedereen hier last van. Belangrijk is om klachten meteen te melden. Dan kunnen we gericht actie ondernemen. Wij weten wat iemand allemaal gebruikt aan medicatie, waardoor we in staat zijn om een passend advies te geven. We doen dit altijd in overleg met de huisarts, specialist en praktijkondersteuner. Apothekers melden ernstige bijwerkingen bij het Landelijk Bijwerkingen Centrum (www.lareb.nl). Ook patiënten kunnen hier bijwerkingen melden.'

DUIZELIG

Soms heeft iemand klachten waarbij niet duidelijk is of het om een bijwerking gaat. Maag- en darmklachten, maar ook hoofdpijn zijn de meest voorkomende bijwerkingen van veel geneesmiddelen. Deze klachten kunnen door antibiotica worden veroorzaakt, maar ook door een infectie. Bij duizeligheid bij het opstaan wijzen apothekers al snel het medicijngebruik als mogelijke oorzaak aan. 'Dat kan zeker meespelen, maar vaker hebben mensen te weinig gedronken. De bloedvaten zijn dan minder gevuld waardoor het lichaam minder snel reageert op plotselinge bloeddrukdaling in het hoofd bij opstaan. Zeker als mensen geregeld vallen is het belangrijk de huisarts te informeren.'

GEZONDE LEEFSTIJL

Het is al eens gezegd: mensen vinden het geen feest om medicijnen te moeten gebruiken. Voorkomen is beter dan genezen. Ellen: 'Leefstijl is cruciaal. Wie zo lang mogelijk medicijnvrij wil zijn, heeft veel aan gezonde leefgewoontes. Vers en



gevarieerd eten, dagelijks bewegen, niet roken en op tijd rust nemen. Het is lastig om je leefstijl te veranderen, maar het is echt de moeite waard! Zeker 60% van alle ziektes wordt beïnvloed door eten, bewegen, slapen en ontspannen. Ook na jarenlang medicatiegebruik kan een gezondere leefstijl bijdragen aan het afbouwen van medicatie. Overleg met de huisarts of praktijkondersteuner of dit mogelijk is en geef aan de apotheek door als er iets verandert in het medicijngebruik.'

ZET DE EERSTE STAP

Overgewicht gaat vaak samen met diabetes, hoge bloeddruk en te hoog cholesterol. 'Vijf tot tien procent gewichtsverlies kan het verschil maken tussen wel of geen medicatie moeten gebruiken.' Zoek steun in uw omgeving en zet de eerste stap! Praat erover met uw huisarts. 'Steeds meer huisartsen hebben aandacht voor leefstijlverandering. Dat is een goede ontwikkeling.'

