

Gezond ouder worden

Wees voorzichtig met medicijnen!



 **Neutraal
Ziekenfonds
Vlaanderen**

UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

www.nzvl.be



Ouderen zijn de grootste gebruikers van medicijnen en het gebruik van geneesmiddelen stijgt nog met de leeftijd. Medicijnen hebben bij ouderen vaak andere of langduriger effecten en het is dus goed om extra alert te zijn. De volgende tips helpen je op weg naar een goed en doordacht medicatiegebruik!

Tips voor het gebruik van medicijnen

- Volg de instructies van je huisarts en apotheker nauwgezet en vraag meer uitleg als je iets niet goed begrepen hebt.
- Lees aandachtig de bijsluiter en de vermeldingen op de verpakking. Deze bevatten nuttige informatie voor een goed gebruik. Bewaar de bijsluiter in de verpakking.
- Ga na welke bijwerkingen het geneesmiddel kan hebben. Talrijke geneesmiddelen kunnen aanleiding geven tot slaperigheid, sufheid, duizeligheid, een verstoord evenwicht, verminderd zicht, vertraagde of verminderde reacties en slappe spieren. Voorzichtigheid is dan geboden bij het besturen van een voertuig, het gebruiken van machines en het uitoefenen van activiteiten waarbij je je evenwicht moet behouden. Let extra goed op als je nieuwe of andere medicijnen krijgt.
- Het gebruik van alcohol wordt dikwijls afgeraden als je geneesmiddelen neemt. Het kan dat je daardoor (nog) langzamer gaat reageren of (nog) sneller je evenwicht kwijt raakt.
- Neem medicijnen steeds in zoals je



huisarts of apotheker het voorgeschreven heeft: de juiste dosis, duur en op het juiste tijdstip. Vergeet je wel eens of je je pillen al hebt geslikt? Dan kan een pillendoos met vakjes per dag of per week of een agenda je misschien helpen. Je geneesmiddel vergeten in te nemen? Kijk in de bijsluiter of je die vergeten dosis nog moet innemen of dat je gewoon mag doorgaan met de volgende dosis. Vraag raad aan je apotheker of huisarts als je twijfelt.

- Een huis- of reisapothek kan nuttig zijn om de eerste zorgen toe te dienen en kleine kwaaltjes te behandelen. Toch blijven je huisarts en apotheker de best geplaatste personen om je gezondheidsproblemen en/of behandeling te beoordelen.
- Maak geen misbruik van pijnstillers en zelfmedicatie. Hoewel je geen

s voorzichtig met medicijnen!

medisch voorschrift nodig hebt voor bepaalde pijnstillers en kruidengeneesmiddelen zijn deze per definitie niet zonder risico. Ze kunnen ook bijwerkingen hebben en gevaarlijk zijn als je er te veel inneemt, ze combineert met andere geneesmiddelen of als je geen rekening houdt met je persoonlijke kenmerken. Zelfmedicatie mag niet langer dan een paar dagen worden toegepast zonder medisch advies.

- Gebruik nooit antibiotica op eigen initiatief en vraag er niet naar indien dit niet nodig is. Door onnodig gebruik worden steeds meer bacteriën ongevoelig voor antibiotica. Het is in het belang van ons allemaal dat we de bestaande antibiotica minder vaak en beter gebruiken.
- Slaap- en kalmeringsmiddelen slik je niet zomaar. Bij gevoelens van angst, stress of slapeloosheid doe je er goed aan om een gezonde levensstijl aan te nemen en/of psychotherapeutische technieken zoals bv. relaxatietechnieken toe te passen. Vraag daarvoor raad aan je huisarts. Als dit geen oplossing biedt, kan je huisarts je voor een korte periode slaap- of kalmeringsmiddelen voorschrijven. Deze geneesmiddelen hebben een hoog risico op gewoning en afhankelijkheid. Wees er ook bewust van dat dergelijke geneesmiddelen de diepere oorzaken niet aanpakken.

Huisarts en apotheker: je beste raadgevers

- Bespreek het gebruik van geneesmiddelen altijd met je huisarts en/of apotheker. Ook geneesmiddelen die je zonder voorschrift kunt krijgen en kruidengeneesmiddelen. Neem alle medicijnen mee die je gebruikt als je naar je huisarts of apotheker gaat.
- Vraag steeds raad aan je huisarts en/of apotheker als je verschillende geneesmiddelen moet combineren.
- Neem contact op met je huisarts en/of apotheker als er bijwerkingen optreden. Zij kunnen je het best adviseren wat je moet doen. Wanneer je fysieke veranderingen ondervindt na een aanpassing van je medische behandeling, spreek je ook best je huisarts hierover aan.
- Bespreek regelmatig met je huisarts of alle geneesmiddelen die je inneemt nog wel nodig zijn. Sommige geneesmiddelen hebben na een bepaalde leeftijd minder zin of geven meer nevenwerkingen.



- Het is aangeraden om een globaal medisch dossier (GMD) aan te vragen bij je huisarts. De huisarts centraliseert daarin alle medische informatie, houdt bij welke medicatie je neemt en zal instaan voor je medische planning en je herinneren aan belangrijke vervaldata (vervolgonderzoeken, vaccinaties, enz.). Zo kunnen dubbele en onnodige onderzoeken worden voorkomen. Raadplegingen en bezoeken, zowel bij je huisarts als bij de specialist, worden met het GMD ook goedkoper.
- Als je een GMD hebt bij je huisarts en je tussen 45 en 75 jaar oud bent, heb je ook recht op een gratis GMD+.



Dan maakt je huisarts voor jou jaarlijks een persoonlijk interventieplan op. Dat is de uitgelezen manier om uw persoonlijke risico's in kaart te brengen en om te praten over leefgewoonten, opsporingsonderzoeken en vaccinaties.

Het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen helpt je om medicatie veilig te gebruiken!

Onze tegemoetkomingen

Indien er geen wettelijke tegemoetkoming wordt voorzien voor vaccinaties, bieden wij ongeacht je leeftijd of het type vaccin een tussenkomst tot € 75 per jaar. Voor griepvaccins is er een tussenkomst van 50 % op het remgeld voorzien tot maximum € 4, zelfs al was er een tussenkomst vanuit de verplichte ziekteverzekering.

Op zoek naar een pillendoos of een pillenverbrijzelaar? Onze klanten krijgen interessante kortingen op de huur of aankoop van hulpmiddelen. Voor meer info, contacteer onze **thuiszorgwinkel ComfoPlus** via 078-15 98 15, info@comfoplus.be of vraag ernaar in één van onze kantoren.



Ontdek al onze voordelen en diensten op www.nzvl.be

Goedgekeurd door
Domus Medica



UW PARTNER VOOR ZEKERHEID